

**IMPERMANÊNCIA
e MORTE**

CENTRO SHIWA

LHA RIO DE

JANEIRO

03 e 04 OUT 2020

VENERÁVEL

ROBINA COURTIN

Publicado para os participantes do retiro da FPMT feito com a Venerável Robina Courtin no Root Institute, em Bodhgaya, Índia, de 26 a 30 de novembro de 2017. **rootinstitute.ngo**

Nossa gratidão à Wisdom Publications pelos ensinamentos dos capítulos 2, 3, 4, 5 e 6 extraídos do livro de Lama Zopa Rinpoche, *How to Enjoy Death (Como aproveitar a morte)*. **wisdompubs.org**

É POSSÍVEL BAIXAR GRATUITAMENTE O PDF deste livro, em FROM fpmt.org/wp-content/uploads/death/How_to_Help_Your_Loved_Ones_Enjoy_Death_and_Go_Happily_to_Their_Next_Rebirth.pdf

Nossa gratidão ao Lama Yeshe Wisdom Archive pelos ensinamentos dos capítulos 8 e 9. **lamayeshe.com**

Traduzido para o Português aos participantes do curso on-line Impermanência e Morte ao Centro Shiwa Lha, Rio de Janeiro, Brasil, de 3 a 4 de outubro de 2020, **shivalha.org.br**

CAPA

Buddha Shakyamuni ao falecer, na posição do leão; estátua do pátio do centro budista da FPMT, Jamyang Buddhist Centre, de Londres. Escultura de Nick Durnan e foto de Natascha Sturny.

ÍNDICE

A RENÚNCIA

- | | |
|--|----|
| 1. Como viver a vida no contexto da morte | 4 |
| 2. Precisamos preparar-nos para a morte | 15 |
| 3. O que acontece na morte? | 19 |
| 4. Os Doze elos do surgimento dependente no que surgem no momento da morte | 23 |
| 5. Os oito estágios da morte | 26 |
| 6. Ajudar os outros na hora da morte é uma grande responsabilidade | 36 |
| 7. Viver uma vida boa e preparar-se para a morte vivendo segundo as leis do carma | 41 |

NÓS PRECISAMOS DA BODHICITTA

- | | |
|------------------------------------|----|
| 8. A bodhicitta é o melhor remédio | 55 |
|------------------------------------|----|

VACUIDADE

- | | |
|--------------------|----|
| 9. A busca pelo eu | 65 |
|--------------------|----|

1. COMO VIVER A VIDA NO CONTEXTO DA MORTE

VENERÁVEL ROBINA COURTIN

Lama Atisha, em seu *Luz no caminho*, reúne todos os extensos ensinamentos de Buddha sobre a impermanência e nos leva a contemplar o nível mais grosseiro de como as coisas mudam e em particular a nossa própria morte. Depois, fechando de modo orgânico e natural a contemplação anterior, que é pensar na preciosidade desta vida e no desejo de não desperdiçá-la; seu raciocínio é não usá-la sem proveito e entender que a vida terminará a qualquer momento.

Portanto, vamos estudar a estrutura que Atisha recomendaria para a contemplação da morte, de nossa própria morte.

1. A MORTE É CERTA

O primeiro ponto é que a morte é certa e sabemos disso, mas emocionalmente nós nos apegamos como por instinto a uma forte sensação de sermos permanentes e imutáveis. Intelectualmente está claro para nós; mas, em nível emocional, vivemos uma negação disso. E lembre-se de que, de maneira geral, o Buddha diz que em nossa mente há toda uma série de concepções errôneas sobre como pensamos que *as coisas são*, mas na verdade não estamos em contato com *como* as coisas são.

Tudo é impermanente. Não há nada na existência do universo que seja produto de causa e efeito e que não se modifique. É da natureza de causa e efeito que as coisas mudem. De fato, o nível sutil da impermanência é o próprio surgimento de algo, e, inerente a *isso* é o seu desaparecimento. Não pode haver o surgimento sem o desaparecimento. Não pode haver nada que exista no processo de causa e efeito que não se modifique, que não venha e vá. Tudo vem e vai. Vem e vai.

Assim, a morte é certa. Como você contempla isso, como você reflete sobre isso? Quando ouvimos falar da morte de alguém, nossa primeira reação é: “Ah!” E ficamos muito chocados. “Mas acabei de falar com ele ontem!”. Esse pensamento vem do equívoco de que, de alguma forma, nós acreditávamos instintivamente que a pessoa estivesse viva, você sabe como é. Lama Zopa Rinpoche diz que pensamos: “Eu estou vivo, eu estou vivo”. “E Mary, falei com ela ontem! Ela estava tão bem, como pode ter morrido?”. Ficamos chocados.

Quando pensamos em alguém que está doente, entretanto, dizemos: “Ah, ela está morrendo”. Observe como falamos sobre as pessoas moribundas em voz baixa. Olhamos para elas com tristeza: “Ah, como você está? Falamos de tia Mary apenas em relação à sua morte, à sua doença... Tia Mary não é mais uma pessoa real, é? É alguém que está à morte. Você nem mesmo deseja convidá-la para as festas. Por isso é que mantemos o equívoco de que, de alguma forma, essa morte é algo que define o moribundo, enquanto a vida é o que *me* define. Mas Lama Zopa diz: “Todos os dias morrem pessoas com saúde, antes dos moribundos”.

Observe o modo como falamos: essa fala é indicativa de nossos equívocos. “Oh, sinto-me tão vivo”, diríamos, significando que nos sentimos muito bem. Bom, desculpe-me, mas pessoas felizes morrem. Entende? Pessoas saudáveis morrem. Jovens morrem. Podemos pensar: “Bom, mas eu não vou morrer ainda. Não estou velho”. E você segue ajustando a coisa, não é? Quer dizer, quando eu tinha 40; 61 era velho. Agora; 80 é velho. Onde está Betty? Betty é velha; tem 75 anos de idade. E você?

Betty, eu tenho 74! A menos que você acrescente um ano ao calendário tibetano, aí terei 75.

É certo que Betty é velha; tem 74 anos de idade. Mas ela não acha que está velha. Provavelmente pensa que sua avó está velha ou alguém de 85 anos de idade é velho. Todos nós continuamos nos ajustando porque não gostamos de nos colocar nessa categoria. Os moribundos estão lá, os velhos estão ali, porque temos esse instinto profundo de nos agarrar a um eu permanente, um eu vivo.

Mas é preciso enfrentar a realidade. “O que você quer dizer com: ‘Enfrentar a realidade?’”. Achamos que as fantasias são positivas. Mas o Buddha diz que as fantasias nos trazem grandes problemas. É uma fantasia pensar que não vou morrer. Não porque o Buddha esteja tentando ser cruel ao esfregar a morte em nossa cara. O Buddha diz que, em virtude de nossa consciência ser uma continuidade que não começou no momento da concepção, e dado que continuará, e dado que tudo o que dissermos, fizermos e pensarmos deixará sementes na mente que trarão resultados futuros, os quais se transformarão em nossas experiências – esta é a visão do carma – então faz muito sentido que a morte seja um momento extremamente importante na vida. Porque haverá uma transição deste corpo para outro corpo, uma transição um pouco assustadora. Devíamos estar acostumados, já fizemos isso um milhão de vezes, diz o Buddha. Mas não estamos mentalmente acostumados com esse fato porque somos fortemente aferrados a esta vida.

Agarramo-nos a tudo com tanta força – a xícara da vovó, por exemplo, é tão preciosa, você fez até seguro para essa xícara que está guardada lá em cima, que você adora e vai ver todos os dias. Mas se quebrar é da natureza da xícara, não é possível evitar isso. Contudo, vivemos em negação disso porque impusemos toda essa beleza, singularidade e valor ao objeto. E veja o que acontece quando o objeto se quebra. Você sofre um colapso mental. Você vive em negação e começa a pirar. Em seguida, precisa culpar, você tem de processar alguém, é muito doloroso. Em seguida, pensa que está sofrendo porque a xícara quebrou.

Achamos que sofremos porque alguém morreu. Não é verdade. Sofremos – e este é o ponto de Buddha – porque temos a fantasia de que aquilo não se quebraria, porque temos a fantasia de que aquela pessoa não deveria ter morrido. Em outras palavras, não enxergamos a realidade. De forma generalizada, esta é a fala de Buddha. Não enfrentamos a realidade. Não vemos as coisas como verdadeiramente são. Vivemos em negação. Não só não vemos as coisas como são, como ainda adicionamos fantasias às coisas.

Assim, a meditação simples que estamos tentando fazer é: usando a visão de Buddha sobre o que é verdadeiro, tentamos comprová-la; pensando no modo como o Buddha explicou que as coisas são, tentamos transformá-lo em nossa própria maneira de pensar, a fim de podermos argumentar contra as visões errôneas e arraigadas do ego.

Quero dizer, mesmo quando pensamos em uma pessoa que está morrendo, pensamos que *isso é permanente*. Uma amiga minha e o marido se separaram, mas como ele foi diagnosticado com um câncer virulento e estaria morto em alguns meses, minha amiga voltou para sua companhia a fim de ajudá-lo a morrer. Bem, sinto muito, mas ele não morreu! E ela continuou a esperar! Dois meses depois, três meses depois, seis meses depois o marido ainda estava vivo. Ela então o deixou novamente. O marido era uma pessoa à beira da morte que não morreu. E agora, dois anos depois, encontra-se vivo, é uma pessoa viva novamente.

Desse modo, a morte é certa e é uma coisa natural. Quando ouvimos dizer que Mary morreu, isso nos faz lembrar de que a surpresa não é relevante. Assim é que devemos pensar na morte. “O Buddha está certo: a morte é certa, nada é para sempre. Que coisa, veja só!”. Tudo o que vem a existir morre necessariamente. Mas por causa da avidez do ego, desse equívoco primordial, por causa da solidez do apego, da voz central do ego, nós desesperadamente não queremos desaparecer. Queremos ser eu. Não podemos suportar a ideia de que vamos mudar, de que vamos morrer. Assim é que criamos essa grande fantasia.

Intelectualmente, seria tolice argumentar com esta fala: “Ah, mas é claro que eu vou morrer!”. Nós sabemos que sim. Mas, emocionalmente é diferente. Podemos também dizer que não vamos morrer. Porém, isso é o que nos choca: a morte é certa.

Uma maneira simples de trazer esse entendimento para as nossas vidas é: cada vez que vemos alguém que está morrendo ou ouvimos falar da morte de uma pessoa, uma formiga, nossos animais de estimação, devemos nos lembrar de que isso é natural, de que a morte é certa. E a verdadeira maneira de tornar isso suportável é pensar: “Serei eu um dia. Eu também vou morrer”.

2. O MOMENTO DA MORTE É INCERTO

A hora da morte é incerta. Chegar cada vez mais perto de casa agora é entender que o momento da morte não é certo. Mesmo que levemos a morte em consideração até determinado ponto – temos apólices de seguro e pensões, organizamos nosso funeral, fazemos nosso testamento – ainda assim, mesmo que estejamos velhos, não programamos a morte, não é? “Bem, na próxima semana é o dentista e na semana seguinte é a morte”. Fazemos isso até por um prazo de cinco anos. Podemos planejar férias para cinco anos, mas não planejamos a morte. De jeito nenhum, porque embora saibamos que vamos morrer, que a morte é definitiva, não gostamos de pensar na hora da morte como incerta. Por quê? Porque eu ainda me sinto uma pessoa viva. Como eu poderia morrer na próxima semana? Não é possível. Sinto-me vivo.

Desse modo, a hora da morte é claramente incerta. Todos nós sabemos que vamos morrer. Mas então se eu disser a cada um de nós: “Ok, coloque isso em sua programação. Faça um cronograma para dez anos a partir de agora, elabore o cronograma de sua vida, um plano, e inclua a morte como um fator, por gentileza”, vamos pensar que é uma piada.

É claro que não sabemos quando vamos morrer. Esta é a questão. Sabemos vagamente que isso acontecerá em algum momento no futuro. Saber que morrerei e não saber quando são fatos lógicos, então posso morrer hoje mesmo, não é? Mas nós rimos quando alguém diz isso. É uma crença instintiva. “É evidente que não vou morrer hoje. Amanhã? Claro que não. Semana que vem? Não, vamos lá, não seja ridículo!”.

Há uma história sobre um astrólogo tibetano que fez seu próprio mapa e o mapa mostrou que ele morreria naquele mesmo dia. Seu próprio mapa. O astrólogo ficou ali sentado, pensando: “Onde está o erro que cometi?”. Estava totalmente convencido de que havia errado. Mas aconteceu que, enquanto tentava descobrir onde havia cometido o erro, convencido de que o mapa estava errado, o astrólogo tinha nas mãos uma espécie de pinça e brincava com aquilo no ouvido enquanto

refletia. Nesse momento, a veneziana da janela se abriu e bateu nele, que terminou perfurando o ouvido e morrendo. Ele morreu naquele mesmo momento. Mas seu impulso imediato foi: “Claro que se trata de um erro. Como é possível que eu morra hoje?”

Qualquer um de nós que ouse ter esse pensamento e se aprofunde nessa ideia, transformando-a em uma meditação, usando nossa imaginação criativa, ficará assustado. Não desejamos entrar aí porque não suportamos a ideia de que podemos morrer. Em seguida, fazer o processamento que teríamos de fazer, como as pessoas no centésimo andar do World Trade Center, lembrando-se de histórias vívidas, as esposas e maridos conversando, e o “Eu te amo, eu te amo”, antes de serem queimados vivos naquele prédio... Ou seja, é realmente necessário acelerar o processo de abandonar o apego e reconhecer a impermanência quando só restam alguns minutos. Portanto, o que Buddha está dizendo é que podemos nos dar ao luxo – enquanto temos esta preciosa vida – de contemplar essas coisas. Reconhecer a realidade de que a hora da morte é realmente incerta.

A maioria de nós, inclusive talvez a Betty, de 74 anos, possa especular que é possível que ela morra anteriormente à morte de um jovem de 20 anos de idade. Mas não há certeza disso. Li sobre um jogador de futebol que morreu, um jovem de 17 anos. Pelo motivo que tiver sido, ele morreu. Agora, acredite em mim, ele não esperava morrer. “De jeito nenhum, sou jovem. De jeito nenhum, sou saudável. Nem pensar, sou feliz”. Fantasia, fantasia, fantasia.

Lama Zopa diz: “Melhor pensar: ‘Vou morrer hoje’”. Se deseja realmente praticar, é melhor pensar: “Morrerei hoje. Porque então você não desperdiçará a sua vida. Esta é a atitude que Atisha espera de nós, que contemplemos essas coisas bem aqui e agora, porque isso nos dará a energia de não desperdiçar esta preciosa vida, de não desperdiçar esta oportunidade.

Pense: em que dia você vai morrer? O nome é “hoje”, certo? Portanto, devemos nos acostumar a pensar assim!

3. O QUE É IMPORTANTE NO MOMENTO DA MORTE?

Isso nos leva ao terceiro ponto, o ponto crucial. Na hora da morte, quando esta consciência deixa este corpo, o que é importante? O que será útil para mim naquele momento? O que será útil para a consciência que vai deixar este corpo e tomar outro corpo? O que é proveitoso?

Não é assim que pensamos sobre a morte. Pensamos na morte como o fim, e vemos um grande buraco negro no qual iremos entrar e que ninguém conhece. Pensamos na morte do ponto de vista do observador. Devemos pensar na morte do ponto de vista dessa consciência que passa para outro corpo, outra casa, você precisa ir para a outra casa logo. Trata-se de uma transição um pouco difícil e, claramente, quanto mais apegado você está a esta casa, mais dolorosa será a mudança.

Se nunca confrontamos a impermanência e nunca refletimos sobre a morte, a nossa própria, em sua definição, na incerteza de sua hora, assim é que a morte será: a morte será um momento muito assustador.

Lembro-me de uma amiga minha, Lenny, que trabalhou durante anos como funcionária de um hospício. Lenny disse que é dado concreto que a maioria das pessoas morre com medo. Disse também que aqueles que não morreram com medo eram os que tinham algum tipo de caminho espiritual. Meu sentimento é de que não é porque essas pessoas eram praticantes, mas porque as únicas pessoas que pensam sobre a morte são aquelas com uma visão espiritual, os cristãos, digamos, porque falam de Deus ou do céu. Os materialistas, por que pensariam na morte? Segundo a visão materialista, você desaparece quando morre, não sobra nada. Desse modo, não há razão para pensar na morte. Não há razão para se preparar para esse momento.

Se você é budista, prepara-se para esse evento porque vai passar deste corpo para outro. É um evento importante, é um evento muito importante que vai ocorrer em sua vida: a sua morte. É como mudar de casa, você se prepara muito para isso. Veja as coisas simples que fazemos e que acontecerão no futuro, para as quais temos de nos preparar. Não falamos apenas: “Ah, quando acontecer eu cuido disso”. Assim é que nós pensamos na morte.

Preparamo-nos da maneira mais elaborada para as menores coisas que irão acontecer no futuro, em especial quando não sabemos como fazer o que temos de fazer. Como no seu teste de direção, você não diz apenas: “Oh, quando eu chegar ao exame de direção, vou conseguir”. Não seja ridículo! Você tem de treinar agora, é óbvio. Isso é algo bastante evidente. Pense na morte nesse sentido, não como um buraco negro no qual você vai cair, mas apenas como uma transição. Esta é a abordagem budista. Deste corpo para o próximo. Este é evidentemente um evento muito importante para o qual uma preparação é exigida. Não falo de ter seu caixão elegante, na maneira como as pessoas se preparam, nem de ter um belo cenário ao redor. Não estamos discutindo isso. Isso é feito apenas para o seu corpo. No momento em que a sua consciência deixa o corpo, este terá se transformado em um pedaço de excremento, então não se preocupe com o corpo; outras pessoas vão cuidar disso. O que é crucial segundo o Buddha é preparar-se internamente, refletir sobre a morte.

E como você se prepara para a morte? Não significa que é preciso imaginar o momento da morte, embora isso seja útil. Você não se prepara pensando na morte. Você se prepara para a morte ao adquirir conhecimento sobre a impermanência *agora*. Como é que a preparação para o exame de direção de veículos? Dirigindo um carro *agora*. É óbvio. Como você se prepara para a morte: enfrentando sua realidade. E nós então nos preparamos para a morte vivendo a vida de uma forma que nos prepara para a morte.

A conclusão disso é que se trata de um alerta. E esse é o ponto que Atisha está enfatizando aqui: que nos preparemos. Em outras palavras, mude a maneira como pensa agora e, portanto, mude a maneira como você vive a vida, porque é assim que nos preparamos para a morte, é assim que nos preparamos para este evento. Você deve estabelecer todas as etapas. Assim como se prepara para o casamento, assim como prepara para o exame de direção. Basta seguir os passos agora e, quando o dia chegar, tudo acontecerá de forma natural.

O terceiro ponto é: no momento da morte, o que pode ser útil para mim? Aqui há detalhes que merecem atenção, vamos dar uma olhada nisso.

Bom, dada a afirmação de Buddha de que esta minha consciência não começou na concepção e que vai para trás e para trás, sem terminar na morte, que prosseguirá naturalmente; e dado que tudo o que eu disse, fiz e pensei nesta vida e nas infinitas vidas anteriores necessariamente deixa sementes em minha mente, as quais não desaparecem e ainda amadurecerão no futuro como minhas próprias experiências; dado que os estados mentais negativos deixam necessariamente sementes em minha mente que irão amadurecer como sofrimento; e que as sementes positivas irão amadurecer como felicidade; e dado que não quero sofrimento e quero felicidade, segue-se logicamente que, no momento da morte, as únicas coisas que terão alguma utilidade para mim serão as sementes positivas de minha mente. É isso.

O corpo é inútil, não pode ajudar. A princesa Diana morreu aos 36 anos de idade. Penso sempre nela. Aquele lindo corpo aeróbio, totalmente apaixonado, tudo perfeito, feliz etc. Ela morreu. Então, naquele momento, a única coisa que foi benéfica para ela foram as sementes das virtudes que Diana praticou na vida. O restante foi tanto negativo quanto inútil.

As coisas que entendo agora como as mais importantes da vida, Buddha diria – e você pode analisá-las de acordo com sua visão, é claro – são totalmente destituídas de essência. Quando perguntamos à maioria das pessoas sobre o que é o propósito da vida, a resposta é quase como um mantra: saúde e família são o ponto principal de nossa vida. Todos vão dizer que esse é o objetivo da vida. Bem, o Buddha diria que estamos perdendo o ponto porque se, na hora da morte, saúde e família fossem essenciais, seriam um benefício para nós, mas são inúteis. Sua família, seu marido, seus filhos, suas posses, sua bela casa, seu belo corpo, sua saúde, sua reputação, dinheiro no banco, todas as coisas com as quais gastamos todo o nosso tempo preocupando-nos e pondo em prática porque acreditamos na propaganda de que essa é a segurança de que carecemos, que é disso que se trata a vida; estamos apenas aceitando a propaganda materialista, da qual fazemos parte, acreditando em tudo isso.

Na hora da morte, vemos que são inúteis todas as coisas que passamos a vida considerando importantes e achando que nos defendiam e sustentavam. Essas ideias se desmoronam. Não há nada. Todos nós dizemos que na morte não se leva nada, e esta é uma afirmação muito profunda na verdade, mas que nós temos como piada. Experimentar realmente essa verdade é algo muito profundo.

Se isso é verdade, é melhor que eu me prepare agora, vivendo minha vida de uma forma razoável: trabalhando para remover as sementes negativas que já plantei e tentando desenvolver sementes positivas. Essas atitudes são algo razoável, com base nessa compreensão. No momento em que a morte chegar, devo estar pronto, devo estar preparado. E a maneira de me preparar é ter refletido sobre isso. Portanto, quando chegar o momento da morte, não ficarei chocado, pois saberei que é natural que eu morra. E estarei preparado porque vivi minha vida praticando a moralidade, a bondade, sem prejudicar os outros – no mínimo isso.

Não precisamos ser fundamentalistas e expulsar o marido e os filhos, abandonar a reputação e jogar fora o nosso dinheiro. Basta mudar a maneira de encarar tudo isso. Basta modificar a nossa atitude. Este é o ponto crucial. Abandone o apego à família, à casa, ao corpo; desista da inveja, do medo, das neuroses, da culpa. Essas marcas em nossa mente estarão lá quando morrermos e nós não as queremos. Mas queremos as sementes de virtude, bondade, generosidade, paciência e desapego.

Não espere até a morte chegar para fazer isso, será tarde demais. Comece a semear agora. É assim que a vida deve ser conduzida. Reconhecendo que a vida vai mudar, que a morte é definitiva, que a hora da morte é absolutamente incerta, você pode muito bem estar pronto, caso a morte chegue inesperadamente. Não haverá um aviso como este: “Você tem mais dez respirações restantes, Robina, é melhor se preparar”. Poderíamos ter; seríamos afortunados. Na verdade, é muito bom ficar doente antes de morrer, porque se tem tempo para realizar essa preparação. Esta é realmente a abordagem budista. Meus amigos budistas no corredor da morte foram forçados

a enfrentar a realidade da morte para que pudessem se preparar para morrer. Que sorte!

Dos ensinamentos relativos ao Módulo 3 do curso da FPMT Descubra o budismo, Módulo 3, Praticando o caminho.

2. PRECISAMOS PREPARAR-NOS PARA A MORTE

KYABJE ZOPA RINPOCHE

NOSSO MAIOR PRESENTE PARA OS OUTROS

Se um dia, de repente, um de seus entes queridos morre e você não sabe o que fazer para ajudar, você talvez fique confuso, perdido. Recentemente, um aluno meu budista me disse que foi o que aconteceu com ele quando seu pai faleceu inesperadamente. Isso me fez pensar que saber como ajudar os outros na hora da morte é algo muito importante.

Conforme envelhecemos, com certeza, teremos notícia da morte de outras pessoas – sua família vai morrer, seus amigos vão morrer, assim como seus inimigos. Você precisa estar preparado para ajudar. Isso não se aplica apenas às pessoas que trabalham com moribundos; todos devemos aprender como ajudar.

Ajudar nossos entes queridos na hora da morte é o melhor serviço que podemos oferecer-lhes, nosso maior presente. Por quê? Porque a morte é o momento mais importante da vida: é na morte que o próximo renascimento é determinado. Ao fornecer o suporte correto, o ambiente correto, você pode ajudar seu ente querido a morrer em paz, com pensamentos virtuosos e, assim, ter um bom renascimento.

ANTES DE AJUDAR OUTROS NA MORTE, VOCÊ PRECISA PREPARAR-SE PARA A PRÓPRIA MORTE

Antes de poder ajudar alguém, você precisa aprender a se preparar para a própria morte. Se você refletir sobre a sua mente e sobre quanto apego você tem, acho que verá que há muito trabalho a ser feito antes de enfrentar a morte, e isso é verdade para quase todos. Você se libertou do apego às suas posses? Libertou-se do apego à pessoa amada e aos amigos? De sua própria carreira e reputação? Você estaria feliz em se separar de seu corpo amanhã?

A preparação para uma morte feliz não depende apenas das

práticas para a hora da morte; uma morte feliz depende de como vivemos nossa vida todos os dias, a cada momento. Praticar a paciência quando alguém está com raiva de nós ou nos provoca ou nos desrespeita, por exemplo, é uma preparação hábil para a morte. Praticar assim todos os dias protege-nos contra a geração de carma negativo, o que torna a morte mais leve, menos amedrontadora. O futuro depende do presente.

Praticar todos os dias e se preparar para a hora da morte é muito mais importante do que ir ao hospital para fazer *check-up* do corpo, porque a morte pode acontecer a qualquer momento - mesmo para pessoas saudáveis. Muitas pessoas já morreram, tanto as saudáveis quanto as doentes.

Quando sabemos como morrer em plena confiança de que não renascemos nos reinos inferiores; de que com certeza teremos um bom renascimento, um bom futuro; de que a morte é apenas uma mudança, pois estaremos trocando este corpo velho e doente por um novo e saudável – então estaremos qualificados a ajudar aqueles que estão morrendo. Conseguiremos explicar as coisas com habilidade, de acordo com a mente do moribundo. Criaremos as condições certas para que seja fácil para suas mentes transmutarem-se em virtude na hora da morte. Saberemos como ajudá-los a morrer com uma mente feliz.

E não só isso: depois de estarmos familiarizados com o que fazer, poderemos dizer aos outros o que eles podem fazer para ajudar-se no momento da própria morte.

A MORTE TORNA-SE FÁCIL O APEGO JÁ TIVER OCORRIDO

A morte propriamente dita não causa medo. É simplesmente o momento em que a consciência deixa o corpo e este é rotulado de morte. Não há nada aterrorizante em relação à morte. Uma morte terrível é decisão de nossa própria mente. Nós é que tornamos a morte assustadora.

O que causa a preocupação e o medo, o que torna a morte tão difícil, são: o apego, o desejo, o aferramento a esta vida, ao corpo, aos bens, à

família, aos amigos e assim por diante. Esse apego transforma a morte em algo difícil, trazendo muita preocupação e medo. E nós mesmos é que causamos isso.

O APEGO É O PRINCIPAL IMPULSO SUBJACENTE AO SAMSARA

Em relação a se refugiar no Dharma, a oração do Refúgio menciona “a suprema cessação do apego” quando cita a cessação do sofrimento e de suas causas, sem fazer menção à cessação da raiva, à cessação da ignorância, à cessação do orgulho, e assim por diante (existem diversas delusões). Por que especificamente o apego?

Porque é o principal impulso subjacente ao samsara, esse ciclo de morte e renascimento; a causa principal.

Há o apego que motiva ações negativas, que causam renascimento nos reinos inferiores. Há o apego ao desejo de renascer no reino humano, por exemplo, como resultado do qual criamos um carma virtuoso, que causa esse renascimento. Assim, conforme descrito nos doze elos do surgimento dependente, no momento da morte, o oitavo e o nono elos, desejo e apego – forte apego, em outras palavras – surgem e nutrem a semente que foi deixada no contínuo mental pelo carma passado (o segundo elo) por causa da ignorância-raiz (o primeiro), preparando-o para gerar a próxima vida.

Portanto, é possível ver que até mesmo a causa imediata do renascimento no samsara é esse apego na hora da morte. Isso é que nos liga ao samsara continuamente, é o que nos prende e continuará a nos prender ao samsara continuamente, porque nossa consciência existe desde tempos sem começo e continuará a existir para sempre. Até que eliminemos as causas do samsara, corpo após corpo continuará vindo, como a linha de montagem em uma fábrica de automóveis.

CRÉDITOS:

Como aproveitar a morte, de *Lama Zopa Rinpoche*, *Wisdom Publications*.

3. O QUE ACONTECE NA MORTE?

KYABJE ZOPA RINPOCHE

QUANDO OCORRE A MORTE?

A morte ocorre quando a consciência, a mente, se separa do corpo. Se a respiração parou – aquilo que se chama de “respiração externa” – ou o cérebro não funciona, ou o coração não bate mais, a pessoa não morre até que a mente, a consciência, saia do corpo. Ainda existe a “respiração interna” e, para que essa respiração pare e a consciência deixe o corpo, pode levar de alguns segundos a três dias após a cessação da respiração externa – ou até mais para meditadores experientes.

O Dr. Adrian Feldmann, um médico australiano que é um dos monges mais antigos da FPMT, explicou como viu uma pessoa cujo coração havia parado, que estava clinicamente morta, voltar a ter o coração funcionando normalmente.

Existem muitas, muitas histórias como essa. Essas coisas acontecem porque é difícil dizer quando alguém está morto levando em consideração apenas o coração, a respiração ou a atividade cerebral.

OS COMPONENTES DE UMA PESSOA

Para entender melhor o processo da morte, é útil entender o que constitui uma pessoa, aquele que morre.

OS CINCO AGREGADOS

Buddha explicou que uma pessoa é composta de cinco “agregados”: forma, sentimento, discriminação, fatores de composição e consciência.

A forma refere-se ao nosso corpo. A sensação e a discriminação são dois dos fatores mentais que vivenciamos no dia a dia; todo o resto, como inveja, paciência, amor etc., são incluídos nos fatores de

composição. A consciência se refere às seis consciências: os cinco sentidos e a consciência mental.

OS QUATRO ELEMENTOS

Nosso corpo é feito dos quatro elementos de terra, água, fogo e vento.

CORPO E MENTE OU CONSCIÊNCIA GROSSEIROS OU SUTIS E EXTREMAMENTE SUTIS

Segundo explicações do tantra superior, existe um corpo denso, um corpo sutil e um corpo extremamente sutil, ou muito sutil, conjugados respectivamente com a consciência grosseira, com a consciência sutil e com a consciência extremamente sutil ou muito sutil.

O corpo grosseiro é aquele que podemos ver; o sutil é feito de canais, ventos e gotas; o corpo extremamente sutil é o vento sutil.

As consciências dos sentidos são a consciência grosseira. A consciência sutil inclui os vários estados mentais conceituais chamados de oitenta superstições, bem como as mentes de aparência branca, aparência vermelha ou de aumento, e de aparência negra ou escura. Finalmente, existe uma consciência extremamente sutil, ou a mente de clara luz.

CANAIS, VENTOS E CHACRAS

As energias do vento do corpo sutil – mais sutis que o ar que respiramos – conduzem nossa mente por um sistema de 72 mil canais por todo o corpo. É dito que a nossa consciência, nossa mente, “cavalga” nesses ventos.

Os canais principais são o canal central e os canais direito e esquerdo. Encontram-se no centro do corpo, na largura entre os dois seios e um pouco mais próximos das costas. Em vários pontos ao longo desses canais existem chacras, os principais situando-se na coroa, na garganta, no coração, no umbigo e na extremidade do órgão sexual. Os dois canais laterais não descem diretamente de cada lado do canal central, mas envolvem-se nos chacras, formando “nós”.

AS GOTAS VERMELHA E BRANCA

No momento da concepção no ventre de nossa mãe, a consciência se mistura com a gota vermelha, ou bodhicitta da mãe, e a gota branca do pai. A essência dessa bodhicitta branca e vermelha conjunta – conhecida como gota indestrutível, com suas metades vermelha e branca, do tamanho de um minúsculo feijão – reside bem no centro de nosso chacra cardíaco.

Parte da bodhicitta branca também reside no chacra da coroa e parte da vermelha no chacra do umbigo. Nossa consciência extremamente sutil reside na gota indestrutível.

A CLARA LUZ OU MENTE DA MORTE

Enquanto estamos vivos, os nós dos chacras impedem os ventos de entrar e de fluir no canal central. Do contrário, esses vários ventos e os estados mentais associados se dissolveriam na gota indestrutível no chacra do coração, ponto em que nossa consciência extremamente sutil, a mente de clara luz, se manifestaria e com esta poderíamos meditar na vacuidade e, assim, libertar-nos de todas as delusões, tornando-nos iluminados mais cedo ou mais tarde.

Ao longo de suas vidas, os grandes meditadores treinam suas mentes para fazer isso. Lama Yeshe, por exemplo, em sua prática tântrica diária, foi capaz de experimentar as várias visões do processo de dissolução que ocorre naturalmente na morte. Em outras palavras, Lama Yeshe não precisou esperar até a morte para experimentá-los. Conseguiu abrir os chacras, fazendo com que os ventos entrassem e fluíssem no canal central e se dissolvessem no chacra cardíaco, podendo assim meditar na clara luz. Portanto, na hora da morte, os grandes iogues podem permanecer em meditação na clara luz pelo tempo que quiserem, o que aconteceu com Lama Yeshe.

MORTE, ESTADO INTERMEDIÁRIO E RENASCIMENTO

O processo de morte ocorre em oito etapas, e é vivenciado por aqueles que possuem corpos constituídos a partir do esperma do pai e do óvulo da mãe: o ser humano e alguns animais.

Durante os primeiros quatro estágios, experimentamos a dissolução gradual de vinte e dois dos vinte e cinco componentes:

quatro dos cinco agregados, quatro dos cinco tipos de sabedoria – as sabedorias de tempo de base e não de tempo de resultado – os quatro elementos, cinco das seis bases dos sentidos e os cinco objetos dos sentidos internos.

A respiração para no final do quarto estágio e, em seguida, a consciência grosseira cessa.

Durante os quatro estágios finais, os três restantes dos vinte e cinco componentes cessam gradativamente: o quinto agregado, a quinta sabedoria e a sexta base dos sentidos.

No decorrer dos estágios quinto, sexto e sétimo, a consciência sutil se dissolve gradativamente: as oitenta superstições que trazem, em ordem, as aparências branca, vermelha e escura.

No oitavo estágio, tudo o que resta é o vento extremamente sutil combinado com a consciência extremamente sutil, a mente de clara luz, na gota indestrutível do coração. A morte ocorre quando a gota indestrutível se abre e o vento e a mente extremamente sutis, juntos, deixam.

No entanto, com relação às pessoas comuns, a mente pode permanecer no corpo por até três dias depois que a respiração é interrompida, embora não estejam cientes. Os grandes iogues, como mencionei, podem meditar na clara luz por quanto tempo quiserem.

Tão logo a mente deixa o corpo, levamos uma “vida” entre esta vida e a próxima, chamada de estado intermediário. Cerca de quarenta e nove dias mais tarde, renascemos.

CRÉDITOS:

Como aproveitar a morte, de *Lama Zopa Rinpoche*, *Wisdom Publications*.

4. OS DOZE ELOS DO SURGIMENTO DEPENDENTE QUE APARECEM NA MORTE KYABJE ZOPA RINPOCHE

A existência cíclica opera por meio dos doze elos do surgimento dependente. A partir da **(1) ignorância** que crê na existência inerente, criamos a **(2) ação composta**, ou **carma**, cujas marcas são deixadas em nossa **(3) consciência**. Alguns autores de escrituras englobam também a consciência resultante que entra no óvulo fertilizado. Em seguida vêm **(4) nome e forma**, “nome” referindo-se aos quatro agregados mentais e “forma” ao físico, o óvulo e o esperma, quando os cinco se juntam no útero.

Quando começam a se desenvolver como o feto, são conhecidos como **(5) as seis bases dos sentidos**. Em seguida, vem o **(6) contato**, quando a mente se conecta com objetos externos por meio das bases dos sentidos dos olhos, ouvidos e assim por diante, seguido de **(7) sensação** em relação a esses objetos, sejam agradáveis, desagradáveis ou neutros, o que dá surgimento ao **(8) desejo** e ao **(9) apego**, e depois ao **(10) vir a ser**. Em seguida vem **(11) o nascimento** e, finalmente, **(12) a velhice e a morte**.

OS DOZE ELOS DESTE PERFEITO RENASCIMENTO HUMANO

Vamos examinar os doze elos em relação a este corpo humano que temos agora. O que fez nossa consciência juntar-se ao óvulo e ao espermatozoide no corpo de nossa mãe? O que o fez ir para lá?

Em vidas passadas, por causa da **ignorância**, criamos carma não virtuoso e virtuoso, que plantaram sementes, deixaram potenciais, no campo de nossa **consciência**. Na hora da morte de nossa vida antes desta, se éramos um humano, um elefante ou um canguru, **o desejo** surgiu – desejo de não se separar daquele corpo. Veio então o medo, em função do apego de não desejar sair do corpo: é isso que causa o medo na hora da morte. Em seguida surgiu o **aferramento**, uma

forma mais forte de apego, desta vez – no nosso caso – apego a receber um corpo humano.

Agora, no caso de quem vai renascer nos infernos quentes, o desejo é o mesmo – não querer se separar de seu corpo – mas o apego é ao calor, pois eles sentem muito frio. Muitas vezes os moribundos dizem que sentem frio e imploram por cobertores, mas mesmo que você lhes dê dois ou três, não será o suficiente: seu aferramento ao calor é muito forte. (Isso também pode ocorrer porque o elemento fogo está se dissolvendo naquele momento.) O aferramento ao calor ativa uma semente cármica negativa, o segundo elo, que faz com que sua mente migre para o corpo de um ser infernal logo após a morte. O aferramento é a condição mais próxima; havia, é claro, as causas criadas anteriormente: o primeiro elo, ignorância, e o segundo, carma.

AFERRAR-SE AO RENASCIMENTO HUMANO NA MORTE É CAUSA PARA ALCANÇÁ-LO

Em nosso caso, como humanos, a condição muito próxima na época de nossa morte passada, pouco antes de a consciência grosseira cessar, era o aferramento, o desejo de receber um corpo humano. Em outras palavras, para receber este perfeito renascimento humano que temos agora, devemos ter não apenas o carma da moralidade perfeita e grande generosidade, como também o forte desejo – aferramento, o nono elo – de ter um corpo humano.

Quando entendemos que o apego a esta vida nunca é virtuoso, mas que o apego a uma vida humana ou ao renascimento em uma terra pura no momento da morte é virtuoso, então podemos entender a função desse elo de aferramento.

Em outras palavras, enquanto o desejo e o aferramento certamente operam em nossa vida diária na forma de apego, no contexto dos doze elos esses têm mais a ver com a conexão de uma vida com a outra.

A semente cármica que dá origem ao novo renascimento encontra-se em nossa mente, o segundo elo, mas é o aferramento na hora da morte que ativa seu amadurecimento.

CINCO CAUSAS DE VIDAS PASSADAS, SETE RESULTADOS NESTA VIDA

Para resumir: cinco dos elos são causas de vidas passadas: três delusões – os três elos de **ignorância**, **desejo** e **apego**; e dois carmas – os dois elos da **ação composta** e do **devir**.

Primeiro houve a delusão da **ignorância**, o primeiro elo. Depois as delusões que surgiram na hora da morte, o oitavo elo, o **desejo**, e o nono, o **aferramento**. Em seguida, houve dois carmas – o segundo elo, no nosso caso, um **carma** virtuoso (que poderia ter sido criado milhares, até milhões, de vidas atrás), e o segundo carma, **vir a ser**, o décimo elo: a semente cármica criada anteriormente e concretizada pelo desejo e pelo aferramento na hora da morte: isso é o que se chama devir.

São esses cinco que formaram os agregados, este corpo e esta mente, este samsara.

Dos sete resultados que se manifestam nesta vida, o décimo primeiro elo, o **nascimento**, tem início quando nossa consciência se une ao óvulo fertilizado. O **envelhecimento**, o início do décimo segundo, o **envelhecimento e a morte**, começam no momento seguinte no útero – “envelhecimento” não é apenas o que se conhece no mundo: as rugas, os cabelos brancos e assim por diante.

Agora, tudo o que resta é **morte**.

CRÉDITOS:

Como aproveitar a morte, de *Lama Zopa Rinpoche*, *Wisdom Publications*.

5. OS OITO ESTÁGIOS DA MORTE

LAMA ZOPA RINPOCHE

Embora todos nós passemos pelos oito estágios na hora da morte, o que descrevo aqui é uma morte gradual. Aqueles que morrem de forma violenta ou repentina passam pelas etapas muito rapidamente. Às vezes, em uma morte violenta, a mente pode deixar o corpo de imediato e ir direto para o estado intermediário.

Como mencionei, os grandes meditadores, aqueles que se familiarizaram profundamente com os estágios da meditação em suas vidas, podem reconhecer os estágios da morte à medida que ocorrem e podem meditar na vacuidade do começo ao fim. Porém, as pessoas comuns não os reconhecem. (Nós também passamos por esses estágios toda vez que dormimos, mas também não os reconhecemos.) É como olhar para uma pessoa, mas manter a mente concentrada em outro objeto, um som por exemplo; ou pensar em outra coisa, e mesmo que a pessoa esteja na sua frente, você simplesmente não a vê.

Acontece o mesmo na hora da morte. Não reconhecemos as visões que ocorrem em cada estágio desta evolução – primeiro isto, depois aquilo, depois aquilo; ora a clara luz, ora o estado intermediário etc. – em função da poluição de nossa ignorância e de nossa mente descontrolada. Mesmo que se conheçam esses estágios de maneira intelectual, sem treinamento de nossas mentes nas técnicas de meditação durante nossa vida, e sem ter criado carma virtuoso suficiente ou purificado nossas mentes, não poderemos reconhecer essas experiências à medida que ocorrem. Mas, é possível.

É bom ajudar o seu ente querido a meditar nesses estágios durante os meses e semanas anteriores à morte. Seu ente querido também poderá se familiarizar com esses estágios quando for dormir.

E se eles tiverem uma prática do tanta superior, você pode guiá-los pelos estágios da meditação que discuto no Capítulo 10, quando você os ajuda em suas práticas diárias.

A CONSCIÊNCIA GROSSEIRA

(1) A VISÃO DE UMA MIRAGEM

À medida que o agregado da forma se dissolve, seu corpo fica mais fino e seus membros tornam-se frouxos e incontroláveis.

À medida que a sabedoria semelhante a um espelho se dissolve – essas e as outras quatro sabedorias são rotuladas de acordo com a função dos sentidos – sua habilidade de ver muitos objetos ao mesmo tempo, como um espelho reflete vários objetos juntos, cessa; e você não pode ver as formas das pessoas e objetos com clareza.

À medida que o elemento terra se dissolve, você sente como se estivesse afundando, podendo até estender a mão como se fosse se segurar em algo.

À medida que a base dos sentidos do olho se dissolve, você não pode mais abrir ou fechar os olhos. Se seus olhos estiverem abertos, permanecerão assim sem piscar: isso é um sinal de que você morrerá em uma ou duas horas. De fato, esse é o sinal mais próximo da morte.

Foi o que aconteceu com Lama Yeshe nas últimas horas antes de seu falecimento: ele não conseguia fechar os olhos. E eu vi isso em outras pessoas moribundas.

À medida que a forma sutil interior se dissolve, seu corpo perde por completo a sua força e perde o brilho.

Você terá a visão de uma miragem, uma visão interior, como a água tremeluzindo no calor. Sua visão embaça; tudo parece aquoso e ondulado, como uma miragem ao longe.

(2) A VISÃO DA FUMAÇA

À medida que o agregado da sensação se dissolve, você não pode mais ter os três tipos de sensações: prazer, dor e indiferença; você é indiferente ao sofrimento e à felicidade.

A sabedoria da equanimidade, que vê esses três juntos como da mesma natureza, dissolve-se.

À medida que o elemento água se dissolve, os líquidos de seu corpo secam; sua boca fica muito seca: isso também é sinal de que a morte pode acontecer dentro de uma ou duas horas.

À medida que a base do sentido do ouvido se dissolve, você não consegue mais distinguir os sons.

Conforme o som interno se dissolve, você não consegue nem mais ouvir um zumbido em seus ouvidos.

Você terá uma visão de fumaça, como uma sala cheia de incenso, ou fumaça de madeira verde queimando em redemoinhos.

SEUS PENSAMENTOS ANTERIORES ATIVAM A SEMENTE CÁRMICA QUE DETERMINA SEU PRÓXIMO RENASCIMENTO

Como Pabongka Rinpoche diz em *A liberação na palma de sua mão*, seus pensamentos de morte ativam o carma que será a causa de seu próximo renascimento, e os ativadores desse “carma de arremesso” são o oitavo e o nono elos, desejo e aferramento, como discutido nos doze elos do surgimento dependente do Capítulo 4. Rinpoche diz que isso ocorre enquanto a mente ainda está ativa e ainda é possível lembrar-se ou ser lembrado da virtude por outras pessoas, o que é agora.

Neste ponto, é tão importante ser capaz de controlar o surgimento dos pensamentos perturbadores por meio de se lembrar do guru, dos ensinamentos, como renúncia ao samsara, carma, vacuidade, bondade amorosa e grande compaixão, e o restante— o que nos dá a chance de nascer na terra pura de um Buddha ou de obter um perfeito renascimento humano.

Se nossos últimos pensamentos grosseiros forem virtuosos, o carma de arremesso será virtuoso. Se os últimos pensamentos grosseiros não forem virtuosos, o carma de lançamento será não virtuoso. A semente cármica que amadurece é a que for mais pesada, o hábito mais forte – que, como mencionei, pode ter sido plantado há centenas, até milhões de vidas atrás. Se forem iguais, a semente plantada primeiro será a que amadurece.

Se morrermos com raiva, digamos, ou forte apego à nossa vida, aos nossos entes queridos etc., nosso nascimento será nos reinos inferiores e em nenhum outro lugar. Em geral, o apego causa o renascimento como fantasma faminto; a ignorância causa o

renascimento como um animal e a raiva como um ser infernal. Nesses reinos inferiores, experimentaremos sofrimentos inimagináveis por um longuíssimo espaço de tempo. O sofrimento no reino humano não é nada em comparação – na verdade, é um grande prazer em comparação.

Nesse ponto, quando alguém morre com pensamentos não virtuosos, cinco coisas podem acontecer, embora não necessariamente todas as cinco. Essas cinco incluem que tenhamos excreção involuntária de fezes ; nossos braços e pernas podem se debater; podemos gritar; o sangue pode sair por nossas orelhas, nariz e boca, e nossos olhos se virarem para cima. Se tivermos criado um carma negativo muito pesado, todos os cinco acontecerão e, enquanto morremos, teremos terríveis visões de nossa vida futura. Sentiremos que estamos passando da luz para as trevas.

Por outro lado, morrer em um estado de espírito virtuoso faz com que tenhamos uma morte pacífica e feliz. Na verdade, se formos como os melhores praticantes espirituais, ficaremos alegres na hora da morte e teremos a sensação de passar das trevas para a luz.

(3) A VISÃO DE FAÍSCAS DE FOGO

À medida que o agregado da discriminação se dissolve, não conseguimos mais reconhecer amigos e parentes.

À medida que a sabedoria da consciência discriminativa, ou discernimento, se dissolve, não conseguimos lembrar o nome de ninguém; as pessoas ao nosso redor tornam-se indistintas.

À medida que o elemento fogo se dissolve, o calor do corpo cessa gradualmente e cessa a capacidade de digerir alimentos.

À medida que a base dos sentidos do nariz se dissolve, a inspiração torna-se difícil e mais fraca e a expiração mais forte e mais longa.

À medida que a base do sentido do ouvido se dissolve, não mais conseguimos distinguir os sons.

Temos uma visão de faíscas de fogo, como as faíscas que vêm quando se queima a grama seca, ou como a luz das estrelas, ou de um céu cheio de vaga-lumes.

COMO O CALOR DEIXA O CORPO

Você pode imaginar o tipo de renascimento que você assumirá pelo local do corpo em que o calor começa a cessar. Se você estiver morrendo com uma atitude positiva, o que causa um renascimento feliz, primeiramente os seus pés ficarão frios e o calor se concentrará apenas no coração.

Se você estiver morrendo com medo, raiva ou apego, por exemplo, o que causa um renascimento sofrido, primeiro a cabeça esfriará e, novamente, o calor se concentrará apenas no coração.

(4) A VISÃO DE UMA CHAMA

À medida que o seu agregado de fatores de composição se dissolve, você não mais poderá mover o corpo. Neste ponto cessa a sua consciência das atividades mundanas, do sucesso mundano e de suas necessidades.

À medida que a sabedoria que tudo abarca ou de completude se dissolve, mesmo que você ainda possa escutar um nome, não conseguirá lembrar-se de seu significado. Na vida cotidiana, normalmente lembramos o significado de algo e depois decidimos fazê-lo. No momento da morte, no entanto, não se consegue pensar no significado de nada.

À medida que o elemento vento se dissolve, sua respiração para.

À medida que a base dos sentidos da língua se dissolve, sua língua fica curta e grossa, e torna-se azul na raiz: isso também é um sinal de morte iminente.

À medida que a base dos sentidos do corpo se dissolve, você não pode mais experimentar sensações suaves ou ásperas.

À medida que a base do sentido do ouvido se dissolve, não é mais possível distinguir os sons.

Você terá a visão de uma chama – na verdade, de acordo com Song Rinpoche, é mais parecida com a luz ao redor da chama, uma luz fraca, vermelho-azulada.

A RESPIRAÇÃO EXTERNA PARA NESSA HORA

Nos quatro estágios finais da morte, os três restantes dos vinte e cinco componentes cessam gradualmente: os agregados de consciência, a quinta sabedoria e a sexta base dos sentidos mentais.

CONSCIÊNCIA SUTIL

Durante os próximos três estágios, as oitenta superstições – as várias delusões; as concepções dualistas e errôneas – dissolvem-se gradualmente.

(5) A VISÃO BRANCA

As primeiras trinta e três das oitenta superstições cessam.

Os ventos nos canais direito e esquerdo sobem e abrem o chacra da cabeça. Afrouxando os nós ali, entram no canal central.

Isso faz com que a bodhicitta branca na coroa derreta-se e flua pelo canal central até o coração, tocando o canal central no trajeto.

Agora você experimenta a visão branca, a mente de aparência branca, como o luar muito brilhante do outono, ou como o céu quase branco causado pela luz da lua crescente quando tudo está coberto de neve.

Enquanto as visões internas anteriores continham algum movimento, esta e as seguintes estão perfeitamente paradas.

(6) A VISÃO VERMELHA

As quarenta das oitenta superstições seguintes dissolvem-se.

Os ventos nos canais direito e esquerdo movem-se para baixo e abrem os chacras do sexo e do umbigo, afrouxando os nós ali e entrando no canal central.

Isso faz com que a bodhicitta branca do umbigo feche o canal central até o chacra do coração, tocando o canal central no trajeto.

Agora você experimenta a visão vermelha e a mente do vermelho amplia-se. É como o céu vermelho claro que surge pouco antes do amanhecer; ou como um reflexo vermelho da cor de cobre que aparece no céu e fica perfeitamente parado.

(7) A VISÃO ESCURA

As sete finais das oitenta superstições dissolvem-se.

A bodhicitta vermelha e branca encontram-se no chacra cardíaco, na gota indestrutível do canal central, com suas metades vermelha e branca.

Neste ponto experimentamos a visão escura, a mente de aparência sombria; é como se você estivesse caindo na escuridão. Ou é como um céu vazio, escuro, ou estar em um quarto escuro. No início desta visão, temos alguma consciência e reconhecemos uma aparência de escuridão, mas em seguida ficamos inconscientes.

CONSCIÊNCIA EXTREMAMENTE SUTIL

(8) A VISÃO DA CLARA LUZ

Neste ponto surge a visão da clara luz. Este é o nível mais sutil de mente, que ocorre só depois que todas as consciências mais densas cessaram. É como um amanhecer de outono, quando o céu está muito claro, sem nuvens, sem poeira. Não é claro como ao meio-dia, não é vermelho e não é escuro. Nada mais aparece.

Os iogues continuam a meditar neste ponto e podem permanecer aí pelo tempo que quiserem. Para as pessoas comuns, que não têm consciência do que está acontecendo, três dias podem se passar até que a mente deixe o corpo.

COMO A MENTE DEIXA O CORPO NA HORA DA MORTE

A morte ocorre quando a gota indestrutível se abre e a mente extremamente sutil e o vento saem do seu chacra cardíaco no canal central e, dependendo de qual renascimento se fará, saem do corpo denso em um ponto ou outro.

Se o renascimento for em uma terra pura de um buddha (ou no reino sem forma), a mente sai pela coroa da cabeça. Se o renascimento for como um ser humano, a mente sai pelos olhos; como um ser do inferno, pelo ânus; como um animal, pelo órgão sexual; como um fantasma faminto, pela boca.

A consciência também pode sair pelo umbigo, pelas orelhas, pelo nariz e, creio eu, do meio entre as sobrancelhas – esse talvez seja o caso de alguém que renascerá no reino da forma.

OS SINAIS DA MORTE

Quando a mente deixa o corpo de um homem, a bodhicitta branca continua a descer pelo canal central e sai pelo órgão sexual, enquanto a vermelha continua subindo e sai pelas narinas; na mulher, a bodhicitta branca sobe e sai pelas narinas e a bodhicitta vermelha desce e sai pelo órgão.

Este é o sinal final de que a mente deixou o corpo, a morte real.

O ESTADO INTERMEDIÁRIO

No momento em que a gota indestrutível se divide, sua consciência extremamente sutil sai do chacra cardíaco e se transforma no estado intermediário da mente do ser, antes mesmo de deixar o corpo denso. O vento extremamente sutil, que é o veículo da consciência extremamente sutil, torna-se a condição para o surgimento da mente do ser do estado intermediário e a consciência muito sutil torna-se a condição para o surgimento do corpo do ser do estágio intermediário.

Você pode ver o mundo que acabou de deixar, seus parentes e seu corpo morto, mas o carma acabou, então você não reconhece nada disso e não tem desejo de voltar.

Em seguida você passa pelos oito estágios na ordem inversa: a visão escura, a visão vermelha, a visão branca, as oitenta superstições etc., e depois toma o corpo do ser do estado intermediário. Este corpo, que é sutil e não tem resistência à matéria, é semelhante em aparência ao corpo da próxima vida.

O tempo mais longo passado no estado intermediário é de quarenta e nove dias, mas, se após sete dias o renascimento ainda não tiver ocorrido, o ser experimentará o que é chamado de uma pequena morte. Assume novamente um corpo no estado intermediário por mais sete dias até que outra pequena morte ocorra ou que um novo renascimento seja encontrado.

Quando a mente não está turva por delusões, o estado intermediário é uma experiência maravilhosa. É até possível atingir a iluminação no estado intermediário, como o fez Lama Tsongkhapa.

Com relação a uma mente nublada pela negatividade, o estado

intermediário é terrível. Há muito medo quando se experimentam as visões criadas carmicamente, como sentir-se pressionado pela terra, preso em grandes fendas, sendo levado por uma onda do mar, ou em meio a um redemoinho ou grande incêndio. O ser sofre porque não reconhece isso como visões, projeções de sua mente deludida. Quando é possível reconhecer isso, há menos medo. Mas quando se acredita que essas visões são verdadeiras, então há um sofrimento extremo.

No entanto, mesmo que se tenha criado muito carma negativo e se esteja destinado aos reinos inferiores, existem práticas especiais que podem ser feitas pelos lamas que podem influenciar o ser do estado intermediário e fazer com que este obtenha um renascimento favorável, como em uma terra pura dos buddhas. Essas práticas são phowa e jangwa. É claro que o sucesso depende muito da conexão do ser com o lama que faz a prática, da habilidade dele e do peso de seus próprios obscurecimentos.

RENASCIMENTO COMO HUMANO

Como mencionei, a experiência de renascer é semelhante à experiência de acordar – mas se acordamos em um dia agradável ou em uma tempestade violenta é outra história! Se renascermos nos reinos inferiores, o despertar será terrível.

Se a partir do estado intermediário você renascer como humano, verá seus futuros pais em união sexual. Se você nascer como um homem, será atraído pela mãe e terá aversão pelo pai, e se nascer como uma mulher você será atraído pelo pai e terá aversão pela mãe.

Pela força do hábito, a marca cármica do apego à união sexual, o ser em estado intermediário desejará abraçar, ter relações sexuais com aquele por quem é atraído. Mas, à medida que se aproxima, não vê o corpo do pai, apenas os órgãos sexuais, o que faz surgir a raiva. Essa raiva se torna a condição para que o ser do estado intermediário morra e sua mente entre no ventre da mãe.

É fácil ver como o nascimento normal é causado por delusões e carma.

CRÉDITOS:

Como aproveitar a morte, de *Lama Zopa Rinpoche*, *Wisdom Publications*.

6. AJUDAR OS OUTROS NA HORA DA MORTE É UMA GRANDE RESPONSABILIDADE

KYABJE ZOPA RINPOCHE

Como já discutimos, um bom renascimento - um renascimento humano perfeito ou nascimento na terra pura de um Buddha, como o Reino Bem-aventurado de Amitabha, onde não há sofrimento e onde podemos alcançar rapidamente a iluminação – depende de morrer pacificamente, com pensamentos virtuosos. Se morrermos com raiva ou forte apego à nossa vida, aos nossos entes queridos etc., nosso nascimento será nos reinos inferiores e em nenhum outro lugar.

Assim, as pessoas ao redor do moribundo – amigos, família, cuidadores profissionais – têm uma grande responsabilidade. Vou colocar desta forma: O que quer que surja na mente do seu ente querido, sejam pensamentos virtuosos ou não virtuosos, depende muito de você e dos outros ajudantes, de como você se comporta em relação a eles. É uma grande responsabilidade. Se você não tomar cuidado, se não tiver esse aprendizado – de que a maneira como você se comporta afeta a mente da pessoa e, portanto, sua vida futura – você só vai prejudicá-la e não ajudá-la.

Chöden Rinpoche diz que mesmo que não seja possível ajudar a pessoa a se tornar virtuosa, pelo menos ajude-a a se tornar neutra – nem não virtuosa, nem virtuosa. Mas o melhor, é claro, é ajudá-la a se tornar virtuosa.

OS AJUDANTES DEVEM ESTAR AO LADO DO MORIBUNDO

Rinpoche diz que a pessoa que ajuda, que dá conselhos e apoio e, em particular, aquele que fala o nome do guru do moribundo em seus ouvidos quando sua respiração para, não deveria ser alguém de quem o moribundo não gosta. Na verdade, deve haver um puro vínculo sagrado (samaya) entre eles, um relacionamento espiritual

transparente.

Além disso, para garantir que o apego não surja na mente da pessoa amada – em especial quando a morte está próxima – Rinpoche avisa que é melhor não permitir que ninguém por quem ele tenha um forte apego esteja em sua presença. De preferência não se deve nem mencionar o nome dessa pessoa. Claro, se essa pessoa puder ajudar seu ente querido, ajudá-lo a resolver seus problemas ou aliviar seus medos, então está tudo bem.

Mas se sua presença simplesmente aumenta o apego, os medos de separação do moribundo, então essa presença pode ser muito prejudicial e dificultar que seu ente querido se desapegue.

UMA ORAÇÃO PARA OS AJUDANTES

Quem me olhar,

Quem me tocar,

Quem se lembrar de mim,

Pensar em mim,

Falar em mim,

Elogiar-me,

E até mesmo criticar-me –

Seja imediatamente libertado de todos os males provocados por espíritos

Liberado do carma negativo,

E possa completar o caminho,

Alcançando a iluminação completa o mais rápido possível.

Dessa forma, você realiza os desejos de seus entes queridos – para o bem de todos os seres sencientes. Tão logo eles o virem, ouvirem sua voz, tocarem em você ou mesmo se lembrarem de você, ficarão imediatamente livres do medo da morte e suas mentes se encherão de grande alegria. Desse modo, poderão ir para uma terra pura, onde conseguirão se iluminar.

USE SUA SABEDORIA

Lembre-se, como mencionei no início, sua capacidade de ajudar seu ente querido depende do que você praticou ao longo da vida. Quanto mais você entender o que deve fazer por sua própria morte, mais saberá como ajudar seu ente querido. Quanto menos souber, menos sabedoria você terá. Quando sabemos morrer com a mente em paz, podemos ajudar com segurança o ente querido. Criamos as condições certas para possibilitar que suas mentes se transmutem em virtude na hora da morte.

Você precisa ser habilidoso ao aconselhar seu ente querido de acordo com seu estado de espírito, sua formação, sua vida. Se forem descrentes ou se tiverem uma religião, observe qual é o seu nível de compreensão.

Não somos clarividentes, então não saberemos exatamente o que se encaixa na mente da pessoa ou quando é o momento oportuno para explicar-lhe, ou mesmo se a pessoa tem o carma para ouvir e entender o conselho. Verifique, analise como apresentar o conselho: a hora certa, o humor certo e depois eduque o moribundo como puder, com tanta compaixão e sabedoria quanto possível, com meios hábeis.

OUVIR ALGUMAS PRÁTICAS APENAS JÁ PODE AJUDAR

Mas lembre-se, como mencionei e como Rinpoche aconselhou: mesmo que a pessoa que está morrendo não tenha fé nos ensinamentos de Buddha, ainda assim é bom que essa pessoa ouça as práticas; pois receber os benefícios de recitá-las ou ouvi-las não requer devoção.

CRIE UM AMBIENTE PROPÍCIO EMBELEZE O LUGAR

Você deve tornar o quarto o mais belo possível: um ambiente calmo, pacífico, sereno e sagrado é muito importante. Deve haver belas paisagens, belas obras de arte, flores – as flores criam uma atmosfera espiritual muito particular.

O objetivo é ajudar a colocar marcas positivas na mente do ente querido. Se sua mente for elevada, não surgirá o medo de morrer.

EXPONHA OBJETOS SAGRADOS, COMO ESTÁTUAS, IMAGENS, ESTUPAS, TEXTOS, RODAS DE ORAÇÃO

Exiba imagens dos buddhas e dos gurus do ente querido. Se não forem budistas, você pode ter imagens de sua própria religião, como Maria, Jesus ou Shiva. Exiba também estupas, rodas de orações, textos etc., prontos para serem usados nas bênçãos. Organize todo o ambiente da melhor maneira.

A POSIÇÃO DA CAMA

Se possível, seu ente querido deve estar deitado com a cabeça voltada para o norte, o que significa que está voltado para o oeste, que é onde está a terra pura do Buddha Amitabha.

Isso prepara-o para a prática de dormir na postura do leão, que, por sua vez, prepara-o para morrer nessa posição, que é como o próprio Buddha faleceu. Estar deitado desse modo faz com que a pessoa se lembre do Buddha, de quem é seguidora.

SEM TABACO

Não permita que ninguém fume perto da pessoa que está morrendo. Além de causar problemas físicos, sem dúvida fumar é espiritualmente prejudicial. Polui o sistema nervoso sutil, os canais etc.

De acordo com o grande Panchen Lama Chökyi Gyaltzen – que compôs o incrível ensinamento, Guru Puja, bem como muitos outros ensinamentos, inclusive um texto sobre o mahamudra – quando alguém lhe pedia que fizesse *phowa* na hora da morte, a primeira coisa que ele perguntava é se a pessoa fumava e, se o fizesse, ele não faria *phowa*. Parece que fumar dificulta a transferência da consciência para uma terra pura.

SEM ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO NEM PELES DE ANIMAIS

Você não deve permitir que cães e gatos fiquem no quarto com seu ente querido, em particular os gatos, porque dizem que seus pelos são poluídos. No texto Cerimônias tibetanas para os mortos, o autor diz que se o moribundo estiver deitado sobre uma pele de animal, você

deve removê-la antes do falecimento. Faça o mesmo se a pessoa estiver usando ou estiver coberta com uma pele de animal. É dito que estar próximo à pele de animais na hora da morte dificulta a transferência da consciência para a terra pura, mesmo que se trate do lama que estiver fazendo *phowa*. Eu não ouvi isso em outros ensinamentos, mas diz aqui. Da mesma forma, dizem que as peles deixam o corpo malcheiroso.

UM AMBIENTE CALMO E PACÍFICO

Você não deve criar uma situação que perturbe a mente do seu ente querido, que o deixe com raiva ou contrariado. Não permita que alguém propenso a emoções permaneça na sala, em particular quando a morte estiver próxima. É melhor que as pessoas não chorem na presença de sua pessoa amada, pois isso cria um apego em suas mentes.

E você não deve retê-los. Chorar e implorar para que não morram não os manterá vivos e apenas os agitará e tornará sua morte ainda mais difícil.

Em outras palavras, você deve criar um ambiente calmo e tranquilo. Não pode haver a presença de estresse.

CRÉDITOS:

Como aproveitar a morte, de *Lama Zopa Rinpoche*, *Wisdom Publications*.

7. VIVER UMA VIDA BOA E PREPARAR-SE PARA A MORTE VIVENDO SEGUNDO AS LEIS DO CARMA

VENERÁVEL ROBINA COURTIN

CARMA: FUNDAMENTAL PARA O BUDISMO

Se dizemos que somos budistas e tentamos praticar o budismo, mas não aplicamos as leis do carma e não as tomamos como nossa proposição; se não estamos aplicando-as em nossa vida cotidiana, não somos realmente budistas. Isso é fundamental para os ensinamentos budistas: sua visão sobre o mundo, como o mundo surge, o que é a nossa mente, o que causa felicidade, o que causa sofrimento etc.

Portanto, essa lei se aplica – corre – na mente. A mente, para o Buddha, é o lugar em que as coisas acontecem. A mente está onde está a oficina. A mente é onde tudo acontece. A mente está onde está a fonte do sofrimento. A mente está onde está a fonte da felicidade. A mente é o ponto central.

DE ONDE EU VIM?

Segundo o Buddha, não somos criados por ninguém, nem por um ser superior nem pelos nossos pais. Em vez disso, somos o produto de nosso próprio passado. Em um sentido simples, você poderia dizer que veio de momentos anteriores de si mesmo. Pense em sua mente como um rio de momentos mentais – os pensamentos e emoções de *agora*, no sentido linear mais simples de causa e efeito, os pensamentos e emoções de *agora* vêm do momento anterior de seus pensamentos e emoções. E seus pensamentos e emoções do momento anterior vêm de... adivinhe? – do momento anterior de seus pensamentos e emoções. Você rastreia isso por dez anos, vinte anos atrás, no ventre de sua mãe. “Bem, talvez eu tenha começado um mês antes da concepção”. Não, porque se minha mente já existia, deve ter vindo de um momento anterior de minha mente. Então, é lógico, você

volta ao primeiro momento da concepção, momento em que todos nós supomos que começamos. Se você é cristão, Deus colocou uma alma ali, no óvulo e no esperma; e se você é um materialista, você é apenas o óvulo e o esperma.

Bom, o Buddha tem esta terceira opção. O primeiro segundo da concepção no útero de nossa mãe é a entrada de nossa própria consciência no óvulo e no esperma. É possível rastrear sua consciência com exatidão nesta continuidade de momentos mentais, voltando ao primeiro momento de concepção. “Bem, eu devo ter começado então”. Sim, relativamente falando. Este pacote chamado “Robina” começou então, mas de onde veio o corpo? Mamãe e papai. De onde veio sua mente? Do momento anterior a si mesma. Portanto, sua mente é sua própria continuidade de momentos mentais.

É um conceito muito simples, na verdade. Para nós nunca é difícil intelectualizar, teorizar sobre. Sua mente é a continuidade de si mesma. E é lógico que, para assumir isso, você precisa assumir que a mente não é física. Porque, claro, se você pensa que a sua mente é o seu cérebro, então você veio dos seus pais, que é a visão materialista, e eles “fizeram” você, sabe?

A SUA MENTE É SUA

E então a implicação experimental disso é que sua mente é *sua*. Significa que o conteúdo é seu. E quais são os conteúdos da sua mente? Todo amor e bondade e compaixão e sabedoria e contentamento e raiva e ciúme e medo e paranoia e raiva: tudo isso. Este é o conteúdo da sua mente. Desse modo, todos esses, sendo conteúdos de sua mente, também vêm de momentos anteriores dessa qualidade particular de sua mente.

Essa é uma ideia simples que implica reencarnação, não é? É um conceito simples. Não é um conceito intelectualmente complicado. Mas estamos tão familiarizados com a visão de que venho de mãe e pai e minha raiva vem de mãe e pai e meu ciúme e minha depressão e todo o resto vem do DNA e do óvulo e do espermatozoide e de todo o resto, você sabe. Este desempenham um papel. Sem dúvida. Mas não são o fator principal. Para o Buddha, as coisas principais são sua mente,

seus pensamentos, suas sensações, suas emoções, seu inconsciente, suas tendências, seus sentimentos. Tudo isso. Isso tudo é seu. Tudo isso é *seu*.

Entramos nesta vida totalmente programados com todas as nossas tendências, com todas as nossas características. É uma grande surpresa para nós. Quer dizer, aceitamos que viemos totalmente programados, mas achamos que a programação vem da mãe e do pai. Não é, diz o Buddha. As tendências da mente são mentais e a mente não é física e vem de momentos anteriores de si mesma, não da condição externa, que é chamada de cérebro.

É possível ver indicadores de certas coisas no cérebro, nenhuma argumentação contra isso. E assim, a implicação experimental disso é que a sua mente é sua. E o que quer que esteja em sua mente é apenas porque você mesmo o colocou lá no passado. Conceito pouco surpreendente – causa e efeito.

CARMA SIGNIFICA INTENÇÃO

Esta é a ideia essencial do carma. Carma é uma palavra sânscrita que é traduzida como “ação”, simples assim. O que implica reação. Ação-reação, neste sentido: causa e efeito. A semente-fruta, você sabe.

É também, mais fundamentalmente, traduzida como intenção, vontade, volição. Cada microssegundo de tudo que dizemos, tudo que pensamos e sentimos, e de fato fazer e dizer com o nosso corpo e palavra com base no que está na mente é um carma. Uma ação intencional que necessariamente deixará uma marca, uma tendência ou uma semente na consciência, e que amadurecerá no futuro nessa consciência na forma de experiências.

Em outras palavras, o que se passa em nossa mente é a principal causa de nossas experiências futuras. Isso é o que o Buddha disse.

É um conceito simples. Não é uma ideia complicada. É apenas uma questão de sermos capazes de dizer isso e entender. Não é complicado. Achamos que é complicado, mas é só porque não temos as palavras certas. Não é em absoluto um conceito complicado.

É claro, no entanto, que não é evidente para nós. Portanto, consideramos isso como nossa hipótese de trabalho. O Buddha diz

basicamente que somos os criadores de nós mesmos. Este é um ponto bastante simples. O que quer que esteja em sua mente está lá porque você colocou lá, não porque mamãe e papai fizeram algo com você. Isso vai contra a suposição que todos nós temos como base em nossas vidas, e que é, como diria o Buddha, um equívoco. “Você sabe, sou raivoso porque o meu pai era raivoso”. Tenho inveja porque minha mãe era invejosa. Sou deprimido porque tenho certos hormônios. Sempre acrescentamos um motivo externo, você sabe como é. Para nós, isso é uma forma de dizer: “Não é minha culpa”.

Temos essa visão dualística. Presumimos que somos feitos por mãe e pai. Presumimos que a raiva, o ciúme e a depressão estão presentes por causa dos genes ou do DNA ou porque eu tenho um namorado mau, ou porque tive uma mãe péssima ou um marido horrível ou um filho mau ou um chefe horrível. Esta é a maneira típica como falamos. E esta é, de fato, a visão do mundo materialista. Esta é a filosofia do mundo materialista que é apoiada pela visão de que sua mãe e seu pai o criaram, de que você é apenas físico.

RESPONSABILIZAÇÃO

É preciso conhecer a própria mente, porque é a mente que precisamos mudar. Sim, as condições externas de certas pessoas tornam tudo muito difícil – se você se encontra preso e não consegue abrir a porta, pode dizer “Bem, não posso deixar de ficar com raiva, estou cercado de pessoas más”. Você pode dizer isso. Mas quem está realmente praticando não fala isso. Os verdadeiros praticantes sabem que esta é a sua condição física e este é de fato o resultado de seu carma (e falaremos mais sobre isso em um minuto), e assim eles se adaptam a essa condição e ainda trabalham suas mentes.

A pessoa que tem as substâncias químicas que não estão funcionando, que parecem ser o gatilho para a depressão, sim, você reconhece que há esses produtos químicos em particular, mas a depressão é a sua mente, é o seu ponto de vista.

Você pode estar perto de pessoas más e feias que batem em você, que o ofendem continuamente e, se você tiver uma tendência para a

raiva, será mais fácil para você ficar com raiva, é verdade. Mas se você estiver realmente sendo responsável, reconhecerá que a raiva é sua.

Esse reconhecimento é o nosso trabalho. Essa é a parte mais difícil. É a parte que é gigantesca para nós. Tão difícil porque estamos acostumados com essa maneira dualística de falar. É sempre assim: “Não é minha culpa. Não é minha culpa”.

E essa é a visão do mundo materialista, veja você. É uma suposição de ego. “Eu não pedi para nascer, pedi? Não é minha culpa. Minha mãe me fez. Meu pai me fez”. Toda a maneira como o ego funciona, diz o Buddha, é dualista em sua natureza. É sempre: “Pobre de mim, a vítima”. Lama Yeshe chamava o ego de “autopiedade de mim”. Estamos sempre tentando nos defender: “Não é justo”, “Não é minha culpa”, “É culpa dele”, “Não era essa a minha intenção”. Tudo para tentar negar a responsabilidade. É tão doloroso para nós sermos responsáveis. O ego é assim, esta é a sua natureza. É assim que as coisas são.

Ouvindo e refletindo sobre as visões do Buddha sobre o carma – que a consciência, as tendências, as experiências vêm de nossas próprias ações passadas, não de nossos pais; que a minha mente é minha, vim totalmente programado para esta vida.

É claro que isso inclui também as nossas boas tendências e experiências, mas nos esquecemos dessa parte. E agonizamos: “Por que essas coisas ruins acontecem comigo?” Nunca nos perguntamos: “Por que essas coisas boas acontecem comigo?” Não nos importamos com o porquê, apenas desejamos mais! Contudo, temos todas as coisas boas pelo mesmo motivo: Eu criei a causa para tê-las.

AS QUATRO MANEIRAS EM QUE O CARMA AMADURECE

Há quatro maneiras pelas quais nossas ações de vidas passadas amadurecem no presente, você sabe, antes mesmo de entrarmos no ventre de nossa mãe atual. Ou, de fato, há quatro maneiras pelas quais nossas ações atuais deixam sementes na mente, que amadurecerão no futuro. É um processo ininterrupto, contínuo. Cada microssegundo de tudo o que se passa em nossa mente e as coisas que fazemos com base nesses pensamentos com nosso corpo e palavra, este é o processo

cármico. Isso ocorre constantemente. Este é o processo natural de causa e efeito, ininterruptamente em curso.

1. O RESULTADO TOTALMENTE AMADURECIDO: UM RENASCIMENTO

O primeiro e principal – denominado Resultado totalmente amadurecido – é o tipo de renascimento que obtemos. Assim, você sabe, se somos materialistas, ou se somos cristãos, por exemplo, ambos concordamos em pelo menos uma coisa – que outra pessoa nos criou. Eu fui feito por Deus. Eu fui feito por mamãe e papai. Eles são o mesmo princípio, não são? Que você foi feito por outra pessoa. O que significa que não tem nada a ver com você.

Dado que o Buddha diz: “Tudo a ver comigo”. Nossas ações passadas são a principal causa de por que minha mente encontrou seu caminho até o útero humano de minha mãe atual. Por que culpar os pais? Eles estavam apenas deitados lá se divertindo e você veio. Por isso o Buddha nos põe no centro da responsabilidade até mesmo porque somos humanos, em primeiro lugar. Que conceito interessante – quem poderia pensar que você era a principal causa de quem você é? Surpresa!

Não mais que em algumas semanas antes da concepção no ventre de sua mãe, sua consciência estava em outra forma, outra vida. E no momento dessa morte, antes que você parasse de respirar, falando de maneira muito simples, uma semente muito forte por ter praticado a moralidade – no contexto de manter votos de moralidade de acordo com Lama Zopa Rinpoche – foi ativada e basicamente programou sua mente depois que esta partiu daquele corpo para encontrar seu caminho no útero humano de sua mãe atual.

Seu pai e sua mãe fazendo sexo é apenas uma causa cooperativa. Eles não fizeram você, não o criaram. Sua consciência tinha uma conexão cármica muito forte com os seus pais, de uma história pregressa com aqueles pais em particular.

Um lama disse que, no momento em que um homem e uma mulher fazem sexo, bilhões de consciências que morreram recentemente (e isso obviamente não é apenas do reino humano; Buddha defende que

todo um espectro de possibilidades de tipos de consciências existentes em diferentes reinos) estão todos pairando ao redor tentando entrar. Bem, nós entramos! Do ponto de vista do Buddha, deveríamos chorar de alegria todos os dias com o quão felizes somos, tendo uma vida tão extraordinariamente afortunada.

Claro que é mais fácil ter um nascimento de mosquito, um nascimento de cachorro, um nascimento de peixe: podemos ver que há bilhões e trilhões de outros seres sencientes, podemos ver isso. Mas nós temos o renascimento humano. Incrível!

Essa é a primeira maneira pela qual nosso carma amadureceu – o tipo de renascimento no qual nascemos.

Mas, você sabe, Madre Teresa e Hitler receberam um desses renascimentos, então o que causa as diferenças?

2. AÇÕES SEMELHANTES À CAUSA: NOSSAS TENDÊNCIAS

Isso nos leva à segunda maneira pela qual nossas ações passadas amadureceram no presente. E essas são nossas tendências, nossas características, nossa personalidade; nossa depressão, nossa bondade, nosso desejo de matar, nosso desejo de mentir, nosso ser bom no piano, nosso ser bom em matemática; o que for.

Esse é um ponto interessante, psicologicamente falando. Em termos budistas, atribuímos o mesmo *status* por você ser bom no amor, bom na raiva ou bom na música. É apenas uma tendência.

No entanto, em nosso mundo contemporâneo, vemos nossas tendências artísticas sob uma luz bastante diversa.

Por exemplo, temos a honra de assumir a responsabilidade por sermos bons em música.

“Por que você é boa no piano, Robina?”

“Bem, eu tenho tendências musicais e eu pratiquei muito: é por isso que eu sou boa no piano”.

“Por que você é boa na raiva, Robina?”

“Oh, isso é culpa do meu pai! Nada a ver comigo!” Sem responsabilidade alguma! Amamos ser responsáveis por sermos bons em música, matemática ou ginástica, você sabe, mas não em questões emocionais. Temos esse conjunto de leis diferentes quando se trata de

questões emocionais, e o que eu acho mais fascinante – sem lógica alguma.

O Buddha diz que essas tendências – esteja você com raiva, com ciúme ou apenas sendo bom em música – são apenas tendências. Por que temos tendências? Por ter feito essas coisas antes. Bem simples. Mozart tinha evidentes tendências musicais. Hitler tinha claramente outras tendências, que expressou, não é, em suas ações.

Nossas mães e pais – isso é um grande choque para nós – não são a causa principal disso. A explicação padrão absoluta no mundo materialista é que está tudo no DNA e nos genes etc. É por isso que sempre olhamos para o passado, para nossos pais, pelas causas de por que sou o que sou.

Sim, o Buddha concorda: olhe para o passado, mas não para seus pais; olhe para as suas vidas passadas.

Por outro lado, vemos tudo como um condicionamento. Minha mãe era musicista, e todo mundo falava: “Sim, Robina é boa em música porque a mãe dela era boa em música”. O Buddha diria: “Não, Robina é boa em música porque praticava antes. Minha mãe também havia praticado antes, e então ela incentivou minha música, ensinando-me. Um ponto simples, mas chocante para nós.

Suas tendências, portanto, são como se diz: ações semelhantes à causa. São suas. Você está totalmente programado com cada uma dessas causas desde o primeiro segundo da concepção. Milhões dessas diferentes impressões mentais. Milhões dessas diferentes tendências. Trata-se de os seus próprios hábitos passados.

3. EXPERIÊNCIAS SEMELHANTES À CAUSA: COMO AS PESSOAS NOS TRATAM ETC.

A terceira maneira pela qual o seu carma amadurece é chamada de experiências semelhantes à causa, e isso é tudo o que acontece com você. As pessoas e criaturas que você encontra, os pais que você tem, os professores, os abusadores, aqueles que são amorosos com você, aqueles que o violentam, os que lhe dão um milhão de dólares, os que são gentis com você, os que o assaltam, seja o que for. A maneira como

você é tratado e visto no mundo. A causa principal? Suas ações anteriores.

Portanto, o Buddha põe cada ser senciente no centro de suas próprias experiências. Ele diz que nossas ações são a principal causa de sermos quem somos e a principal causa daquilo que nos acontece. Tudo de bom e tudo de mau. Isso se aplica a girafas, cães, formigas, peixes, humanos – todos os “*sem-chens*”, o termo em tibetano para “ser senciente”, os “possuidores de uma mente”. Somos todos possuidores de mentes.

O Buddha diz que não há um átomo de espaço em que não se encontre possuidores de mente. Trilhões deles.

4. O CARMA AMBIENTAL

O quarto é denominado Carma ambiental. Carma ambiental, que é a forma como o mundo físico exerce impacto sobre nós. Por exemplo, aqui estamos nós sentados nesta sala. Bastante agradável, não é? Há uma vista bem tranquila e aprazível lá fora, é silencioso aqui, sabe, e as paredes não estão cheias de mofo. O local foi confortavelmente pintado. Cheira bem. Ninguém está nos ameaçando.

Mas nós consideramos tudo isso como certo, sem jamais questionar: “Por que estamos tendo uma experiência tão agradável?”. Para o Buddha, há causas muito reais criadas por nós: esta agradável experiência ambiental é o resultado de nossa virtude coletiva.

Se de repente explode o edifício, ou um bandido vem, *então* nós perguntaremos: “Por que isso está acontecendo?”. Isso seria devido ao nosso carma coletivo não virtuoso.

Basicamente, o ponto do Buddha sobre o carma é que o sofrimento, que é quando tudo dá errado – podendo vir de origem externa, podendo vir das pessoas, podendo ser do ambiente, podendo estar em sua própria mente; quando tudo está fora de ordem, fora de equilíbrio, em desarmonia, quando os elementos estão todos enlouquecidos, quando as pessoas estão brigando, quando as pessoas são más com você, quando sua própria mente está furiosa – tudo isso é necessariamente o resultado da negatividade.

E felicidade é o mesmo, resultado do carma positivo, das ações virtuosas.

EU SOU O CHEFE

As quatro maneiras pelas quais nosso carma passado amadurece no presente – o próprio fato de você ser esse ser humano, com essa família, amigos e pessoas muito particulares que o prejudicam e pessoas que o ajudam; todas as suas tendências; e até mesmo a forma como o mundo físico impacta-o – tudo isso é resultado de suas próprias ações. Necessariamente. É exatamente assim que as coisas são. É uma lei natural. Não é acusação; não é punição. Não há conceito de punição ou recompensa no budismo – isso implica alguém punir e recompensar, não é? E para o Buddha não há ninguém puxando os cordões, ninguém comandando as coisas.

O Buddha diz que cada um de nós está no comando. Somos o chefe! Surpresa! Se sou o chefe de minhas próprias experiências atuais, se sou a causa dessas experiências, então, de fato, posso ser a causa de minhas experiências futuras - é por isso que devemos verificar: Eu gosto desta vida? Eu gosto de pessoas dando socos na minha cara? Gosto de ter pessoas com raiva de mim? Gosto de ficar deprimido, zangado, com inveja, pobre e viver em um ambiente feio? Não, eu não. Então, tudo bem, deve haver causas para isso; quais seriam essas causas? O Buddha expõe tudo, tudo a partir da sua própria observação, de sua própria experiência.

Esta é a prática budista.

AS QUATRO MANEIRAS PELAS QUAIS O ATO DE MATAR AMADURECE

Deixe-me dar um exemplo de uma ação e suas quatro maneiras diferentes de amadurecimento; digamos, “o ato de matar”. Se olharmos para o mundo, uma das coisas mais prejudiciais que fazemos com nossos corpos é matar outros seres, você concorda? Esta é a forma mais intensa de prejudicar qualquer ser senciente.

Se como resultado do hábito de matar no passado uma semente forte disso for ativada no momento de sua morte, essa semente

programa a sua consciência para renascer em um tipo de vida muito sofrida, como um animal ou espírito, por exemplo.

Okay. Podemos deduzir, portanto, no nosso caso, que foi a moralidade que amadureceu porque obtivemos uma vida humana, que, como discutimos, é fruto de não ferir, e em particular de não matar.

Mas olhe para o reino humano: a maioria dos humanos mata algo, não é? Você consegue entender isso? Em função de ter matado no passado, portanto, os seres nascem com a tendência a continuar matando. Isto é o pior.

A terceira maneira pela qual o ato de matar amadurece é como uma experiência: você é morto ou morre jovem, ou fica doente.

A quarta maneira, no carma ambiental, o próprio ambiente, a comida, a água etc., nos prejudica. Há pessoas que morrem pelo simples fato de comer amendoim – esse é um resultado cármico ambiental específico de uma pessoa que matou no passado.

E temos ainda o carma coletivo de ter a água envenenada, o ar poluído, não temos? Os próprios elementos nos são prejudiciais. Isso também é resultado de matar.

A PRECIOSIDADE DESTE RENASCIMENTO HUMANO

P: Não consigo ver como nascer cachorro seja necessariamente inferior.

R: Compreendo. Compreendo. Okay. Onde isso se encaixa é aqui. Por mais legais que os cães sejam, você concorda que eles não são muito inteligentes? Quero dizer, você fala com eles sobre como desenvolver compaixão, mas eles realmente não entendem. Você tenta explicar a vacuidade para eles, mas eles são um pouco estúpidos.

Vou colocar desta forma. Se você quer um pescoço muito longo, é melhor ser uma girafa. É garantido. Se você quiser voar, seja um pássaro. Mas, amor, se você quer trabalhar com a sua mente, fazer mudanças em você mesmo, abandonar as causas do sofrimento etc., provavelmente é melhor ser um humano.

Então, é algo contextual. Não é superior ou inferior ou algum tipo de hierarquização, mas sim uma questão daquilo que você deseja

alcançar. Lama Zopa Rinpoche disse uma vez: se apenas por alguns minutos você pudesse ter uma experiência direta da mente do seu cãozinho fofo, do sofrimento, o sofrimento mental da ignorância mais profunda dessa mente seria tão intenso, que você jamais desejaria desperdiçar um único segundo de sua preciosa vida humana. Essa é a ignorância comum da mente de um animal.

Não pensamos assim em nossa cultura, eu concordo. Mas pense nisso – é um modo diferente de ver o que é a ignorância. Todos nós temos ignorância. Ignorância é o termo para esse apego ao ego, que é o estado de pânico que surge tão logo somos atacados, insultados, magoados ou quando não conseguimos o que queremos. Bem, os animais vivem aí. O seu cachorro mora em sua casa há anos e late toda vez que ouve o barulho do portão. A essa altura, você talvez pensasse que o cão tivesse aprendido que é o portão rangendo. Mas ele não consegue, coitadinho, porque é paranoico. Seus olhos grandes, redondos, ele late como um louco; sua mente infeliz, amor, é denominada ignorância profunda e medo: o medo é uma função do apego ao ego, da ignorância.

A psicologia budista, lembre-se, refere-se a todos os seres vivos, não apenas aos humanos.

O CARMA ESTÁ AMADURECENDO E ESTAMOS CRIANDO-O A CADA MICROSSEGUNDO

P: A consciência que se move de uma vida para outra é uma... coleção de sementes ou é...?

R: É uma coleção de sementes ou uma série de programações.

P: O que ocorre, digamos, nesta vida, quando uma semente cármica amadurece, ou uma série de sementes cármicas amadurece ao longo da vida, essa consciência que avança tem suas bases nas sementes que são deixadas na consciência...

R: A cada microssegundo que você existe – qual é o seu nome?

P: Helen.

R: Okay. Aqui temos a Helen. Sua consciência, a cada microssegundo agora, está funcionando. A cada segundo, você está fazendo algo, pensando algo, sentindo algo, presumindo algo. A cada

segundo, você está programando sua mente, não é? A cada segundo, você está plantando uma semente cármica. Esta é uma forma de dizer isso, pois tudo o que fazemos, dizemos e pensamos deixa marcas na mente. Portanto, esta é a sua consciência. Se você rastrear de volta, logicamente retornando, a cada segundo, a cada segundo, você volta ao primeiro momento da concepção, não é? Você tem de voltar a um momento antes da concepção. E é a mesma continuidade de mente. E você volta uma vida anterior, outra vida anterior e retorna um milhão de vidas.

Portanto, podemos deduzir que existe esse rastreamento específico da consciência que, neste momento, é rotulado de “Helen”, com base nesta forma humana específica. Para que a consciência continue a programá-la, programá-la, programá-la, e a consciência deixa este corpo e programa, programa e pega outro corpo, programa, programa – então isso simplesmente continua.

O Buddha diz que nós, em geral, não somos responsáveis por esse processo, porque pensamos que todo o mundo faz isso por nós, não é minha culpa, e como ousamos? E todo esse negócio. Mas se você realmente está no comando desse negócio, está limpando os seus atos. Você está deixando de programar a sua mente com negatividade, ao máximo possível. Você está tentando programar a sua mente com positividade, e está purificando as sementes que você já cultivou – espero que este seja o seu procedimento espiritual – até que, ao final, sua mente esteja completamente limpa e agora você seja um ser iluminado. Você entende o que quero dizer? Este é um modo de explicar isso.

P: Portanto, é uma coletânea que perdura de vida em vida até que você...

R: Tenha retirado todo o lixo e desenvolva tudo o que há de bom. É isso. Precisamente. É isso. É disso que trata o processo de se tornar iluminado. Essa é a maneira budista de colocar as coisas. Entende? Estamos nos comunicando, correto?

P: A cada microssegundo, então, estamos experimentando o amadurecimento do carma e criando mais.

R: Precisamente. Isso é exatamente certo. Isso é exatamente correto. Este é exatamente o ponto. Cada microssegundo é fruto do passado e, com base nisso, fazemos mais. Por isso é que temos de nos antecipar. Parar de criar negatividades, assumir o que fazemos, controlar o corpo e a palavra, limpar a mente, arrancar as negatividades da mente para que sejam interrompidas e, em seguida, crescer com a positividade. Sua mente, ao final, será uma mente que é, em absoluto, “iluminada” – totalmente desenvolvida na bondade e completamente livre de maldade. Isso é o que é, e este é o nosso caminho. Portanto, não é algo aleatório... se alguém está no comando do processo, não é uma coisa aleatória de forma alguma. Você está realmente no caminho correto e sabe o que está fazendo. Você sabe o que fazer, o que dizer, o que pensar, o que não fazer, o que não dizer, o que não pensar, que sementes plantar, e continua dando voltas.

Ensinaamentos dados em Osel Shen Phen Ling em Missoula, Montana, em 2011.

8. NÓS PRECISAMOS DE BODHICITTA!

LAMA YESHE

Acho que é absolutamente essencial que tenhamos bondade amorosa para com os outros. Isso é inquestionável. A bondade amorosa é a essência da bodhicitta, a atitude do bodhisattva. Bodhicitta quer dizer literalmente “atitude iluminada”. É o culminar da prática do amor e da compaixão; é uma atitude de colocar os outros em primeiro lugar, querer que os outros sejam felizes, querer ajudar os outros.

É o caminho mais confortável, a meditação mais confortadora. Não pode haver discordância filosófica, científica ou psicológica com relação a isso. Com a bodhicitta não há conflito Ocidente-Oriente. Este é o caminho mais pleno, o mais perfeito, cem por cento descomplicado, livre de qualquer perigo de levar as pessoas a extremos. Sem bodhicitta, nada funciona. E, acima de tudo, sua meditação não funciona e as realizações não vêm.

Por que a bodhicitta é necessária para o sucesso da meditação? Por causa do apego egoísta. Se você tiver uma boa meditação, mas não tiver bodhicitta, você se apegará a qualquer pequena experiência de êxtase: “Eu, eu; eu quero mais, eu quero mais”. Assim, a boa experiência desaparece por completo. Apegar-se é a maior distração que atua como obstáculo para experimentar a intensa consciência da meditação unificada. E com isso, estamos sempre nos dedicando à nossa própria felicidade: “Eu, eu estou infeliz, quero ser feliz. Portanto, meditarei”. Não funciona assim. Por algum motivo, a boa meditação e seus resultados – paz, satisfação e bem-aventurança – simplesmente não vêm.

Além disso, sem a bodhicitta é muito difícil reunir méritos. Você gera os méritos e imediatamente os destrói; à tarde, os méritos da manhã já se foram. É como limpar um quarto e, uma hora depois, sujá-lo de novo. Limpar a própria mente e logo bagunçar tudo não é um negócio muito lucrativo. Para ter sucesso no negócio de reunir

méritos, é preciso ter bodhicitta. Com a bodhicitta você se torna tão precioso quanto o ouro, os diamantes; você se torna o objeto mais perfeito do mundo, sem comparação com nenhuma coisa material.

Do ponto de vista ocidental e materialista, acharíamos ótimo se uma pessoa rica dissesse: “Quero fazer caridade. Vou dar \$ 100 para todo mundo”. Mesmo se essa pessoa desse com grande sinceridade, seu mérito não seria nada comparado com apenas o pensamento, “Eu desejo realizar a bodhicitta para o bem dos seres sencientes e praticarei as seis perfeições tanto quanto puder”. É por isso que sempre digo que a realização da bodhicitta é o caminho mais perfeito que se pode seguir. A melhor prática do Dharma, a mais perfeita, a mais substancial, é sem dúvida a prática da bodhicitta.

Quem se lembra da história do geshe Kadampa que viu um homem circum-ambular uma estupa? Ele disse: “O que você está fazendo?” e o homem respondeu: “Circum-ambulando”. Então o geshe falou: “Não seria melhor se você praticasse o dharma?” Na vez seguinte em que o geshe viu o homem, este estava prostrando-se, e quando perguntou novamente o que ele estava fazendo, o homem respondeu: “Cem mil prostrações”. “Não seria melhor se você praticasse o dharma?” perguntou o geshe. De qualquer forma, a história continua, mas a questão é que apenas praticar ações aparentemente religiosas, como circunvolução e prostração não é necessariamente praticar o dharma. O que temos de fazer é transformar nosso apego e autoestima egoísta e, se não mudarmos nossa mente dessa forma, nenhuma das outras práticas funcionará e a nossa prática não será mais que brincadeiras. Até mesmo se você tentar fazer meditações tântricas, a menos que tenha mudado internamente, não haverá sucesso. Dharma significa uma mudança completa de atitude – é isso que realmente lhe traz felicidade interior, esse é o verdadeiro Dharma, não as palavras que você diz.

A bodhicitta não é a cultura do ego, não é a cultura do apego, não é a cultura do samsara. É uma transformação inacreditável, o caminho mais confortável, o caminho mais substancial e definitivo, não insosso. Às vezes, sua meditação não é sólida; você apenas olha para o nada de forma fixa. A meditação da bodhicitta significa que você

realmente deseja modificar sua mente e ações e transformar toda a sua vida.

Estamos todos envolvidos nas relações humanas uns com os outros. Por que às vezes dizemos “Eu o amo”, e às vezes “Eu o odeio?”. De onde vem essa mente que sobe e desce? Do pensamento de autoestima egoísta, uma completa ausência de bodhicitta. O que estamos dizendo é: “Eu o odeio porque não estou obtendo nenhuma satisfação de você. Você me machucou; você não me dá prazer. Isso é tudo: Eu – meu ego, meu apego – não estamos obtendo satisfação de você, portanto, eu o odeio”. Que piada! Todas as dificuldades nos relacionamentos interpessoais vêm de não termos a bodhicitta, de não termos mudado de ideia.

Você então compreende que apenas meditar não é suficiente. Se aquele geshe Kadampa o visse sentado em meditação, ele perguntaria: “O que você está fazendo? Não seria melhor se praticasse o dharma?”. Circum-ambular não é dharma, prostrar-se não é dharma, meditar não é dharma. Mas então o que é dharma? Isso é o que aconteceu com o homem da história. Ele não conseguia pensar em nada melhor para fazer. A melhor prática do Dharma, a mais perfeita, a mais substancial, é sem dúvida a prática da bodhicitta.

Você pode provar cientificamente que a bodhicitta é a melhor prática a fazer. O pensamento da autoestima egoísta é a raiz de todos os problemas humanos. Isso torna nossas vidas duras, sofridas. A solução para a autoestima egoísta, o antídoto, é a mente que é seu completo oposto – a bodhicitta. A mente de autoestima egoísta preocupa-se apenas consigo, com o eu – o eu autoexistente. A bodhicitta substitui o eu pelos outros.

E isso cria espaço em sua mente. Mesmo que a sua melhor amiga se esqueça de lhe dar um presente de Natal, você não se importará. “Ah, tudo bem. Este ano ela não me deu meu chocolate. Não importa”. De qualquer forma, seus relacionamentos humanos não são para chocolate, nem para prazeres sensoriais. Algo muito mais profundo pode vir de estarmos juntos, trabalhando juntos.

Com a bodhicitta você se torna tão precioso como o ouro,

como os diamantes. Você se torna o objeto mais perfeito do mundo, sem comparação com quaisquer coisas materiais.

Para ser muito, muito feliz, não basta apenas relaxar em meditação. Muitas pessoas que passaram anos sozinhas em meditação acabaram piorando em função disso. Voltando à sociedade, essas pessoas surtavam. Não conseguiam manter contato com outras pessoas de novo, porque o ambiente de paz que criaram era uma condição artificial, ainda um fenômeno relativo, sem solidez. Com a bodhicitta, não importa aonde você vá, jamais irá surtar. Quanto mais você se envolve com as pessoas, mais prazer obtém. As pessoas se tornam a fonte do seu prazer. Você passa a viver para as pessoas. Embora alguns ainda tentem tirar vantagem de você, você entende: “No passado eu também tirei vantagens deles muitas vezes”. Isso não te incomoda.

Assim, a bodhicitta é a maneira mais perfeita de praticar o dharma, em particular em nossa sociedade ocidental do século XX. É muito, muito valioso. Com a base da bodhicitta, você certamente crescerá.

Se olhar bem no fundo do seu coração, verá que uma das principais causas da sua insatisfação é o fato de não estar ajudando os outros da melhor maneira possível. Ao perceber isso, você poderá dizer a si mesmo: “Devo me desenvolver para poder ajudar os outros de maneira satisfatória. Pelas melhoras que fizer em mim mesmo poderei definitivamente ajudar”. Assim, você tem mais força e energia para meditar, para manter a moralidade pura e fazer outras coisas boas. Você tem energia, “Porque eu quero ajudar os outros”. É por isso que Lama Tsongkapa disse que a bodhicitta é a base de todas as realizações iluminadas.

Além disso, a energia da bodhicitta é alquímica. Transforma todas as suas ações normais de corpo, palavra e mente – toda a sua vida – em positividade e benefício para os outros, como ferro transmutado em ouro. Creio que isso seja fundamental. Você pode ver, não é difícil. Por exemplo, olhe para o rosto das outras pessoas. Há pessoas que, independentemente dos problemas e sofrimentos que enfrentam,

quando saem procuram sempre parecer felizes e mostrar um aspecto positivo aos outros. Você já percebeu isso ou não? Mas há outras pessoas que sempre vivem infelizes e aborrecidas. O que você acha disso? Honestamente, acho que isso indica uma diferença fundamental na maneira como esses dois tipos de pessoas pensam. Os seres humanos são realmente muito simples. Alguns são um desastre interior e isso se mostra em seus rostos e faz com que aqueles que os encontrem sintam-se mal. Outros, mesmo sofrendo intensamente, sempre fazem uma cara de bravura porque têm consideração pela maneira como os outros se sentem.

Considero isso muito importante. Qual é a utilidade de emitir uma vibração de sofrimento? Só porque você se sente infeliz, por que tornar os outros infelizes também? Isso não ajuda. Tente controlar as suas emoções, falar calmamente e assim por diante. Há pessoas que, às vezes, quando estão sofrendo, afastam-se dos outros, mas você ainda pode sentir sua vibração miserável. Isso não ajuda. Os outros, mesmo com uma felicidade momentânea, esquecem-se de levá-los à iluminação. Para ajudar as pessoas ao seu redor, você deve manter uma vibração feliz e pacífica. Isso é muito prático, vale muito a pena. Às vezes falamos bastante sobre iluminação e coisas assim. Temos um longo caminho a percorrer até obter essas realizações. Esqueça a iluminação, não se importe com a budeidade, seja apenas prático. Se você não puder ajudar os outros, pelo menos não faça mal a eles, mantendo-se neutro.

De qualquer modo, o que devo dizer a você aqui é que a bodhicitta é como a energia atômica para transformar a mente. Isso é absolutamente, cientificamente verdadeiro, e não algo em que você tenha de acreditar com uma fé religiosa cega. Todos hoje em dia têm medo de uma guerra nuclear, mas se todos nós tivéssemos a bodhicitta, não estaríamos completamente seguros? Claro que sim. Com a bodhicitta você controla o desejo de derrotar de ou matar outras pessoas. E, como Lama Je Tsongkapa disse, quando se tem bodhicitta, todas as coisas boas da vida são atraídas magneticamente para você e caem sobre você como chuva. No momento, tudo o que atraímos é o infortúnio, porque tudo o que temos é o pensamento de

autoestima egoísta. Porém, com a bodhicitta, atrairemos bons amigos, boa comida, tudo de bom.

Como Sua Santidade, o Dalai Lama, disse recentemente: se você pretende ser egoísta, faça-o em grande escala; o egoísmo amplo é melhor do que o estreito! O que Sua Santidade quis dizer? Ele dizia que, de certa forma, a bodhicitta é como uma grande atitude egoísta porque quando alguém se dedica aos outros com bondade amorosa, obtém muito mais prazer do que se agisse de outro modo. Com nossa atitude egoísta usual, sentimos muito pouco prazer e o que temos é facilmente perdido. Com o “grande egoísmo” você ajuda os outros e ajuda a si mesmo; com o pequeno egoísmo sou sempre eu, eu, eu e é fácil perder tudo.

Lembre-se: Atisha teve mais de 150 professores. Respeitava todos eles, mas quando ouvia o nome de certo professor, Lama Dharmarakshita, Atisha ficava arrepiado. Explicou isso dizendo: “Recebi muitos ensinamentos de muitos, muitos grandes gurus, mas, para mim, Lama Dharmarakshita, que me deu a ordenação da bodhicitta e ensinamentos sobre o método e a sabedoria da bodhicitta e das seis paramitas, foi o mais útil para a minha vida”. Isso é verdade. Às vezes, as técnicas de meditação na deidade são extremamente difíceis, mas a meditação na bodhicitta é tão simples, tão incrivelmente profunda e real. É por isso que Atisha estremecia ao ouvir o nome de seu principal mestre de bodhicitta.

O ponto central, então, é que, ao entrar em contato com o Buddhadharma, você deve conquistar o elefante louco de sua mente de autoestima egoísta. Se o dharma que você ouve ajuda-o a reduzir um pouco a sua autoestima egoísta, terá valido a pena. Mas se os ensinamentos que você recebeu não tiverem nenhum efeito sobre o seu egoísmo, então, do ponto de vista Mahayana, mesmo que você possa falar intelectualmente sobre todo o Lam-rim, esses ensinamentos não devem ser usados de forma alguma.

Você se lembra da história de Shantideva e de como as pessoas costumavam rebaixá-lo? Costumavam chamá-lo de *Du-she-sum-pa*, o que significa aquele que só sabe fazer três coisas: comer, dormir e excretar. Era algo muito negativo chamar alguém assim,

especialmente um monge. Mas isso era tudo o que as pessoas conseguiam vê-lo fazendo. No entanto, ele tinha a bodhicitta, por isso tudo o que ele fazia, mesmo as coisas comuns, era de grande benefício para os outros. Deitado, pacificamente, ele meditava com grande preocupação pelo bem-estar de todos os seres vivos, e muitas vezes, por compaixão, chorava por eles. Os ocidentais carecem desse tipo de prática. Fundamentalmente, somos preguiçosos. Bem, talvez não seja preguiça, mas quando terminamos o trabalho estamos cansados e não temos energia sobrando. Portanto, quando voltar do trabalho, deite-se confortavelmente e medite na bodhicitta. Isso vale muito a pena. Muito melhor do que entrar em casa rapidamente, engolir rapidamente um café e se jogar sobre a almofada de meditação para tentar meditar. Desse jeito não funciona. Seu sistema nervoso precisa de tempo e espaço. Não é possível estar correndo no trânsito em um minuto e sentado calmamente para meditar no minuto seguinte. Tudo leva tempo e espaço. É muito melhor tomar a sua xícara de café com tranquilidade, feliz. E não se pressione; isso também é muito ruim. Não se castigue quando estiver muito cansado para meditar: “Eu deveria meditar agora; sou condenável”. Desse jeito você se destrói. Seja sábio. Trate-se e à sua mente com compaixão e bondade amorosa. Sendo gentil consigo mesmo você será gentil com os outros; por isso, não force. Forçar não funciona para mim, é por isso que digo aos outros para não se forçarem. Estamos lidando com a mente, não com pedras e concreto; é algo orgânico.

Ele dizia que, de certa forma, a bodhicitta é como uma grande atitude egoísta porque quando alguém se dedica aos outros com bondade amorosa, obtém muito mais prazer do que se agisse de outro modo.

O ambiente ocidental oferece muitas condições de sofrimento que atuam como causas para a realização de nossa bodhicitta, de modo que a vida no ocidente pode valer muito a pena. Por exemplo, é muito melhor subjugar um adversário com a bodhicitta do que com uma faca ou arma de fogo. Quando atacado, você pode praticar a bondade

amorosa. Também poderíamos fazer isso nos mosteiros do Tibete, onde frequentemente havia monges terríveis. Não pense que o Tibete era cheio apenas de pessoas sagradas. Tínhamos monges incrivelmente selvagens lá, que ninguém em posição de autoridade conseguia subjugar! Se você tentasse controlá-los com raiva, eles se tornavam ainda mais agressivos. Mas os monges arya bodhisattvas, pessoas que se entregam totalmente pelos outros, tratavam esses monges com bondade amorosa, e os monges selvagens se acalmavam por completo. Eles pensavam: “Este homem me ama; ele tem grande compaixão. Desistiu de tudo pelos outros e não tem nada a perder”. Desse modo, as pessoas agressivas eram subjugadas, sem autoritarismo, mas com bodhicitta. Há muitas histórias sobre esse tipo de coisa, mas não vou contá-las agora. Talvez você ache engraçado, mas é verdade: você pode conquistar seus inimigos, tanto internos quanto externos, com bondade amorosa e bodhicitta. Vale a pena e não há contradição. A bodhicitta é um caminho totalmente tranquilo para a liberação e a iluminação.

Em seu texto Lama Choepa, o Panchen Lama diz: “A autoestima egoísta é a causa de todo sofrimento e insatisfação, e considerar todos os seres-mães sencientes como mais queridos do que nós próprios é a base de todas as realizações e conhecimentos. Portanto, abençoe-me para que eu transforme a autoestima egoísta em preocupação com todos os outros”. Esta não é uma teoria filosófica profunda, mas uma declaração muito simples. Você sabe pelas experiências de sua própria vida, sem precisar de explicações de um texto tibetano, que o seu pensamento de autoestima egoísta é a causa de toda a sua confusão e frustração. Essa evolução do sofrimento é encontrada não apenas na cultura tibetana, mas também na sua.

E o Panchen Lama continua dizendo que devemos olhar o que o Buddha fez. O Buddha desistiu de seu autoapego e alcançou todas as realizações sublimes. Mas olhe para nós, somos obcecados por mim, por mim, por mim e não realizamos nada além de um sofrimento sem limite. Isso está muito claro, certo? Portanto, você deve saber com clareza absoluta como isso funciona. Livre-se do falso conceito de autoestima egoísta e ficará livre de todo o sofrimento e insatisfação.

Preocupe-se com o bem-estar de todos os outros e deseje que todos atinjam as realizações mais elevadas, como a bodhicitta, e você encontrará toda a felicidade e satisfação.

A bodhicitta é a maneira mais perfeita de praticar o dharma, em particular em nossa sociedade ocidental do século XX. É muito, muito valiosa. Com a base da bodhicitta, você certamente crescerá.

Vocês são jovens, inteligentes e insatisfeitos com o que têm em seus próprios países. É por isso que procuram no exterior. E agora você descobriu o que há de mais valioso entre todas as coisas: a bodhicitta.

Mas não se trata de algo simples. As coisas fáceis aborrecem-no rapidamente. É difícil, mas você não vai ficar entediado de praticar. As pessoas precisam ser mais espertas para realizar a bodhicitta; algumas, porém, não têm espaço para isso. “Esquecer-se de si mesmo e ter um pouco de preocupação com os outros?” eles vão perguntar. “Essa não é a minha praia”. É muito difícil mudar o fato de se considerar querido para considerar os outros queridos – a tarefa mais árdua que você pode realizar. Mas é o que há de mais válido e o que traz a maior satisfação.

Após fazer algumas meditações, como na impermanência e na morte, por um mês, você dirá: “Estou cansado dessas meditações”. Mas nunca se cansará de meditar na bodhicitta. É muito profunda, uma meditação universal. Você jamais se cansará da bodhicitta.

Você já ouviu falar de muitas deidades nas quais pode meditar, muitas deidades nas quais ser iniciado, como Chenrezig e as demais. Para que servem todas essas deidades? Vou dizer-lhe: para obter a bodhicitta. Na verdade, todas as meditações tântricas são para o desenvolvimento de uma forte bodhicitta. Este é o propósito de sua consciência se manifestar como um ser com 1000 braços para que você possa dar a mão a mil seres sofredores. Se você não gosta de se manifestar dessa forma, pode relacionar a meditação à sua própria cultura e se ver como Jesus. Avalokiteshvara e Jesus são o mesmo: completamente altruístas e totalmente dedicados a servir os outros.

Lembre-se do que aconteceu na primeira vez que Avalokiteshvara recebeu a ordenação de bodhisattva? Ele jurou guiar todos os seres vivos universais à iluminação, caminhando atrás dos seres, como um pastor. “Eu não quero obter a iluminação até que antes eu tenha liderado todos os seres-mães sencientes à iluminação em primeiro lugar. Essa será a minha satisfação”. Avalokiteshvara trabalhou por anos e anos, conduzindo milhares de seres à iluminação, mas quando verificou, descobriu que ainda havia incontáveis mais. Então, novamente, trabalhou por anos e anos e quando verificou que ainda havia inúmeros seres restantes, e que este ciclo se repetia até que finalmente estivesse cansado, pensou consigo mesmo: “Por éons e éons lutei para levar todos os seres sencientes à iluminação, mas ainda existem tantos. Acho impossível cumprir meu voto”. E em função da intensidade de sua emoção, sua cabeça se partiu em onze pedaços. Então, o Buddha Amitabha veio e se ofereceu para ajudar e o abençoou para que Avalokiteshvara tivesse sucesso.

Portanto, tenho certeza de que alguns de vocês podem ser como Chenrezig. O principal é ter uma forte motivação. Mesmo que essa motivação seja forte apenas uma vez, é extremamente poderosa. É muito raro ter esse tipo de pensamento. Um mero clarão já é grandemente válido; ter isso por um minuto, por um dia...

9. A BUSCA PELO EU

LAMA ZOPA RINPOCHE

Nós, seres comuns que não realizamos a vacuidade, não vemos as coisas como semelhantes a ilusões. Não percebemos que as coisas são meramente rotuladas pela mente e existem apenas pelo nome. De modo geral, não vemos a mera aparência do eu até que nos tornemos iluminados, porque sempre que nossa mente meramente imputa algo, no próximo segundo a impressão negativa deixada no contínuo mental pela ignorância anterior projeta a verdadeira existência. No primeiro momento, o eu é imputado; no seguinte, parece-nos real, verdadeiramente existente, não apenas rotulado pela mente. Até atingirmos a iluminação, temos essa aparência de verdadeira existência.

Exceto pelo equilíbrio meditativo na vacuidade de um arya, todas as outras consciências de seres sencientes têm a aparência de verdadeira existência. Durante o equilíbrio meditativo de um arya na vacuidade, as coisas não parecem verdadeiramente existentes. Na visão dualística inexiste (em dois sentidos, a princípio) não só não há aparência de verdadeira existência, como não há aparência de sujeito e objeto. Esta mente de sabedoria e seu objeto são inseparáveis, como água colocada na água. O equilíbrio meditativo do arya na vacuidade não elimina a visão dualística do fluxo mental da pessoa para sempre, mas a absorve temporariamente. Assim é que a sabedoria medita na vacuidade. Percebe diretamente a vacuidade, tornando-se inseparável da vacuidade.

Após surgir do equilíbrio meditativo na vacuidade, tudo parece verdadeiramente existente outra vez, embora o meditador não acredite mais que essa aparência seja verdadeira. Desta forma, o meditador vê as coisas como uma ilusão, pois as coisas aparecem de uma maneira (verdadeiramente existentes), mas existem de outra maneira (dependentes, meramente rotuladas). Esses tempos de pós-

meditação são chamados de realização subsequente, ou *rjes-thob* em tibetano. Portanto, a aparência da verdadeira existência permanece até que alcancemos a iluminação.

TODOS OS ESTADOS MENTAIS DO SAMSARA SÃO ALUCINAÇÕES

É por isso que se diz que toda a consciência dos seres sencientes, exceto o equilíbrio meditativo de um arya na vacuidade, é uma mente alucinada. Tudo o que aparece para essa mente surge como verdadeiramente existente. Seja o que for que apareça e sempre que houver o pensamento “eu”, os aryas terão a aparência de um eu verdadeiramente existente durante o tempo de realização subsequente. Se este for o caso dos aryas, não há dúvida de que os bodhisattvas comuns no caminho da acumulação e no caminho da preparação, que não realizaram diretamente a vacuidade³, têm uma mente alucinada. Tudo o que surge para eles aparece como verdadeiramente existente. É desnecessário dizer que sempre que nós, pessoas comuns, que não realizamos a vacuidade, pensamos “eu”, não pensamos em um eu meramente rotulado.

De modo geral, quando nós, pessoas comuns, falamos sobre o eu, é do eu real, o eu que existe independentemente. Durante nossas conversas todos os dias, não falamos a respeito de nenhum outro eu; estamos sempre pensando e falando do eu verdadeiramente existente. É assim que vemos e pensamos as coisas. Normalmente as pessoas não questionam essa aparência. Nem estão cientes de que concordam com essa aparência, entendendo-a como real e verdadeira. Quando pensamos “eu” ou apontamos para o eu, pensamos com naturalidade que esse eu é verdadeiramente existente. Não temos outra aparência senão a da verdadeira existência. Acreditamos portanto que a aparência é a maneira como as coisas realmente existem. Quando dizemos “eu”, estamos automaticamente apontando e pensando em um eu verdadeiramente existente, porque o eu meramente rotulado não está mais aparecendo.

A VACUIDADE É UMA BOMBA ATÔMICA

Mas o eu que nos aparece é falso; realmente não existe. Quando meditamos na vacuidade, lançamos uma bomba atômica sobre este eu verdadeiramente existente. A bomba atômica é a razão do surgimento dependente: o eu não existe verdadeiramente porque é um surgimento dependente. Não é verdade. Aquilo que parece verdade, o que parece existir independentemente, não é verdade. Assim, está vazio de verdadeira existência.

Mas o fato de estar vazio não significa que o eu não exista. O eu real, o eu verdadeiramente existente, o eu que existe por sua própria natureza, o eu que existe independentemente, não é verdadeiro. Não existe. Porém, o eu convencional, o eu que existe apenas sendo rotulado, o eu que é um surgimento dependente, existe. No *Sutra do Coração*, Avalokiteshvara diz sem forma, sem sensação e assim por diante. Isso é como lançar uma bomba atômica sobre o surgimento de coisas verdadeiramente existentes. Essa aparência não é verdade. Essas coisas realmente existentes que aparecem para nós não existem. Então o que nos vem ao coração é que essas coisas são vazias. Não é que não existam. Existem, mas são vazias. Por quê? Porque são surgimentos dependentes. Por serem surgimentos dependentes, são vazios de verdadeira existência; porque são surgimentos dependentes, existem (convencionalmente).

O SURGIMENTO DEPENDENTE COMPROVA A VACUIDADE

Usemos o raciocínio: “Não é verdadeiro porque tem surgimento dependente”. Faça meditação analítica para buscar o eu, depois faça meditação estabilizadora ao perceber a sua vacuidade. Para nós, seres comuns, tudo aquilo que contactamos, falamos ou pensamos – tudo – parece realmente existente e nós cremos nessa aparência. Entendemos as coisas como verdadeiramente existentes. No entanto, quando você realiza a vacuidade do eu ou de qualquer outro fenômeno e treina sua mente nessa realização, você vê que esse fenômeno é meramente rotulado pela mente. Mesmo que a verdadeira existência ainda lhe apareça, você não concorda com essa aparência; não acredita que os fenômenos realmente existam. Você sabe que os fenômenos

existem por serem meramente rotulados pela mente, embora pareçam verdadeiramente existentes. Você descobriu que eles não são verdadeiros, que existem meramente no nome. Alguém cuja mente percebeu a vacuidade na sessão de meditação vê as coisas como ilusão no tempo de realização subsequente. Sabe que as coisas existem por serem meramente rotuladas pela mente. Embora aquele meditador tenha a compreensão de que tudo é um surgimento dependente e é meramente rotulado pela mente como dependente da base, o meditador ainda tem a aparência da verdadeira existência. Mas agora ele aponta para isso e diz a si mesmo: “Esta aparência não é verdadeira porque é um surgimento dependente”. Não há nada de contraditório nisso, pois as coisas tanto são vazias como surgem de forma dependente. Pelo fato de o meditador ter percebido a vacuidade do eu, percebe também que o eu existe por um mero nome e é meramente imputado pela mente na dependência dos agregados – esta é a visão Prasangika. O eu está aí. Existe, mas você não o apreende como verdadeiramente existente, embora ainda pareça ser.

Por exemplo, digamos que você veja uma miragem e tenha a visão de que há água ali. Mas como você acabou de chegar daquele lugar, você sabe que ali só existe areia, então não acredita que seja água. Você pensa: “Essa água não é verdadeira. Não existe como parece porque não há água ali. Existe a aparência da água – essa aparência de água existe. Mas não há água alguma”. Muitas coisas são assim. Uma vez, enquanto estava na Itália, vi uma senhora em uma loja, mas acabou sendo um manequim. Em seguida, havia outra figura que eu pensei ser um manequim, mas era uma senhora. Desse modo, é semelhante: a aparência é falsa, aparece de uma maneira, porém existe de outra.

A LÓGICA PARA PROVAR A VACUIDADE

É assim. Ser meramente rotulado pela mente indica como as coisas passam a existir. Nesse momento, isso não é algo que você conhece por meio da meditação analítica, não é algo que você conheça pela realização da vacuidade. Normalmente, nos ensinamentos filosóficos, é dito que tudo o que surge aparece como verdadeiramente existente. Isso é o que acontece em geral devido à mente alucinada. A única vez

em que a verdadeira existência não aparece para os seres sencientes é durante o equilíbrio meditativo na vacuidade de um arya.

Mas o texto de Pabongka diz que há mera aparência do objeto por um breve momento. Por meio de análise, você pode ter uma ideia. Por exemplo, ao ver um tambor, analise-o simultaneamente. Esteja ciente de que a sua mente rotulará “tambor” ao ver essa base. Esteja atento simultaneamente, à medida que você rotula.

Analise: para poder rotular o tambor, você tem de ver um fenômeno específico. Mesmo que a mesa seja redonda como um tambor, você não rotulará “tambor” na base que rotulou como “mesa”. É necessário que a base seja específica para poder desempenhar a função de fazer som e que tenha material para produzir som ao ser tocada. Você precisa ver essa base primeiro. Assim, por causa da função que desempenha – para aquilo que é usado– a mente apenas rotula o tambor. Ver essa base, sua forma, cor etc. e saber que tem essa função tornou-se o motivo para rotular “tambor”.

Quando você está atento e analisa simultaneamente que o processo de rotulagem está ocorrendo – isto é, analisa enquanto rotula o tambor – no início há uma mera aparência. Se você estiver ciente do breve instante em que a mente vê de início aquela base, no instante em que você começa a rotular “tambor”, há uma mera aparência.

Quando estiver ciente, no instante em que começar a rotular o tambor, saberá que não existe um tambor real e independente. Você saberá que o tambor é meramente imputado pela visão dessa base – aquilo que desempenha a função de fazer som quando tocado. Nesse momento, há apenas a mera aparência de um tambor. Essa consciência da mera aparência de um tambor dura um segundo muito curto. Não dura porque você não continua com essa consciência ou atenção plena e porque ainda não tem a realização de que isso existe em um mero nome, meramente rotulado pela mente. E como a marca negativa deixada pela ignorância do passado está presente, projeta uma aparência verdadeiramente existente no tambor e você vê um tambor real que existe independentemente. Isto é *gag-cha*, o objeto de negação.

O PROCESSO DE ROTULAGEM

Eu disse a Chöden Rinpoche que concordo com o que foi dito por Pabongka. Por quê? Por exemplo, digamos que você tenha um filho e queira dar-lhe um nome. Enquanto você pensa no nome – no instante em que decide “George” ou “Chödrön”, por exemplo – você não vê George ou Chödrön naquele segundo enquanto está rotulando. Se você estiver ciente de que está rotulando, naquele instante não vê George ou Chödrön como totalmente existentes independentemente. Assim, concordo com o que foi dito por Pabongka, ou seja, que essa mera aparência é muito curta, dura apenas um breve momento. Aqui falamos da verdadeira realidade; é assim que as coisas passam a existir, meramente rotuladas pela mente.

Porém, como você não dá continuidade a essa consciência ou lhe falta realização, no momento seguinte você vê o objeto de negação que foi projetado pela marca da ignorância. George ou Chödrön parecem existir independentemente. Exceto para o arya em equilíbrio meditativo na vacuidade, tudo o que aparece para nós, seres sencientes, parece verdadeiramente existente.

Nesse momento, a aparência de verdadeira existência é temporariamente absorvida. Apenas a vacuidade surge; não parece verdadeiramente existente para esse observador direto. Isso é o que é dito nos textos em geral. Ademais, é normalmente dito que, assim que se rotula algo, a coisa rotulada aparece de volta para quem rotula como verdadeiramente existente e se crê que aquilo exista da maneira como aparece.

Por exemplo, suponha que você é pai de um novo filho e é hora de dar-lhe um nome. O pensamento “Döndrub” vem à sua mente e você rotula “Döndrub”. Claro, a maneira correta seria Döndrub aparecer meramente rotulado pela mente. Contudo, pela impressão negativa ou predisposição [sâns.: vasana; tib: bag-chag] deixada pela ignorância do passado em sua mente, no momento após rotular a criança de “Döndrub”, Döndrub aparece de volta para você não apenas como rotulado pela mente, mas como existindo independentemente.

Mas Pabongka diz – e acho que concordo com ele – que isso não precisa acontecer o tempo todo. Penso que, às vezes, se você está

analisando e observando de perto, há um breve momento em que o mero objeto aparece sem a aparência de verdadeira existência. Às vezes, no momento depois que a mente rotula “Döndrub”, não há a aparência de um Döndrub verdadeiro (ou seja, inerentemente existente). Em vez disso, existe Döndrub, mas não real no sentido de existir independentemente. Há o aparecimento de um mero Döndrub, por muito pouco tempo. Em seguida, em razão da impressão da ignorância que se aferra à existência inerente, a mente entra em alucinação, acredita que Döndrub existe independentemente, que não é apenas rotulado pela mente.

Esta é uma explicação única. Não é comum e surge em função da experiência pessoal. Acho que concordo com o que Pabongka disse sobre isso. Mostrei o texto a Chöden Rinpoche e consultei-o a respeito. Disse-lhe que eu não achava que pareceria verdadeiramente existente de imediato. É necessário observar a sua percepção ao rotular. Em geral não se percebe isso porque a mente não está ciente. Provavelmente, um mero Döndrub surge por uma fração de segundo e depois o verdadeiro Döndrub aparece. Existe um processo evolutivo: mero Döndrub; depois Döndrub que existe independentemente – um verdadeiro Döndrub aparecendo mais e mais, essa aparência tornando-se cada vez mais forte.

Verifique por experiência própria, em especial quando você está rotulando algo pela primeira vez. Acho que você entenderá este ponto se examinar sua mente quando isso estiver acontecendo. Para que algo exista, deve haver não apenas a mente que o concebe e o rótulo, mas também uma base válida. Não se pode inventar simplesmente um rótulo e pensar que, por isso, o objeto existe e funciona de acordo com o rótulo que lhe foi dado.

Por exemplo, digamos que antes de ter um bebê um casal decida chamá-lo de “Tashi”. Nesse momento, não há agregados – nenhum corpo e mente. Você se recorda da história do Lam-rim sobre o homem que ficou animado e rotulou uma criança que sonhava ter no futuro de “Dawa Dragma”?

É semelhante aqui, pois o casal pensa no nome “Tashi”. Naquele momento, Tashi não existia. Por quê? Porque não há uma base. Se

Tashi existe ou não, depende principalmente da existência dos agregados, da presença da base do rótulo. Depende de haver uma base⁴ válida. No caso, uma vez que uma base válida que poderia ser rotulada como “Tashi” ainda não existe, Tashi não existe naquele momento. Em outro cenário, digamos que um bebê nasce: agora os agregados mentais e físicos estão presentes – mas o nome “Tashi” ainda não foi dado. Naquele momento, Tashi também não existia porque os pais não o haviam rotulado “Tashi”. Eles poderiam rotular “Peter”. Poderiam rotular qualquer nome.

Embora os agregados estivessem lá naquele momento, Tashi não existia porque os pais não haviam dado o nome à criança. Quando Tashi passa a existir? Somente quando houver uma base válida. Quando uma base válida está presente, a mente vê essa base e cria o nome “Tashi”. Depois de inventar o nome e rotulá-lo em função dos agregados, acreditamos que Tashi esteja presente. Portanto, o que Tashi é não é nada. Nada. Tashi nada mais é do que o que é meramente imputado pela mente. Isto é tudo. Não existe um mínimo de Tashi que não seja meramente rotulado pela mente. O Tashi ou o eu que aparece para você, que você acredita ser algo um pouco mais do que o que é meramente rotulado pela mente é uma alucinação. Esse é o objeto da negação. Qualquer coisa que seja um pouco mais do que meramente rotulado pela mente não existe. É o objeto de negação.

AQUILO QUE EXISTE É EXTREMAMENTE SUTIL

Desse modo, o que Tashi é na realidade é extremamente sutil. O que Tashi realmente é, não é aquilo em que você acreditava até este momento. O Tashi em que você acreditou que existia por tantos anos é uma total alucinação. Não existe, não existe. O Tashi que existe é o que é meramente rotulado pela mente. Nada além disso. Assim, aquilo em que Tashi consiste é extremamente tênue, incrivelmente sutil. A fronteira entre Tashi existir ou não é extremamente sutil. Mas não é que Tashi não exista. Tashi existe, mas é como se não existisse. Quando examina, você descobre que não é que as coisas não existam.

As coisas existem. Os agregados existem. Logo, a mente vê esses agregados e cria o rótulo “Tashi”. Tashi existe sendo meramente imputado.

Assim é que todos os fenômenos existem e funcionam, inclusive os infernos, o carma, todos os sofrimentos do samsara, o caminho e a iluminação – tudo. Todos os fenômenos existem sendo meramente rotulados, como no exemplo de Tashi.

O eu é semelhante. Assim, aquilo em que o eu consiste é extremamente sutil. A fronteira entre sua existência e não-existência é extremamente sutil. Em comparação com a maneira como você acreditava que as coisas existem, é como se o eu não existisse. Mas o eu não é totalmente inexistente. O eu existe, mas a maneira como existe é incrivelmente sutil. Como o eu convencional é sutil, é difícil obter a visão correta.

Antes de Lama Tsongkhapa, houve muitos grandes meditadores no Tibete que caíram no extremo do niilismo, afirmando que nada existia. É difícil realizar a visão da Visão do caminho do meio desprovida de eternalismo – o apego à verdadeira existência – e o niilismo – a crença de que o eu não existe de forma alguma. A visão do caminho do meio é livre de sustentar que as coisas existem inerentemente e de sustentar que as coisas não existem de forma alguma.

Como no exemplo de Tashi, as coisas são vazias de verdadeira existência: não existem sem ser meramente rotuladas na dependência de uma base válida, mas não são inexistentes. Existem muito sutilmente, quase como se não existissem. Mas não se pode dizer que não existam. Há uma grande diferença entre o eu que existe por ser meramente rotulado como dependente de uma base e um chifre de coelho. Da mesma forma, há uma grande diferença entre este eu nominal ou convencionalmente existente e um eu inerentemente existente. Enquanto o eu e todos os fenômenos estão vazios de existir independentemente, ao mesmo tempo o eu e todos os fenômenos existem. Existem em mero nome, meramente imputados pela mente.

O eu é a unificação da vacuidade e do surgimento dependente. É vazio de existência inerente e surge de modo dependente. Este ponto é exclusivo dos Prasangika Madhyamikas.

TRAZENDO A VACUIDADE PARA A VIDA COTIDIANA

Ao praticar a atenção plena para a vacuidade em nossa vida cotidiana, como já mencionei, quando nossa mente está totalmente ciente de que não há eu nesses agregados, então, se alguém nos elogia ou nos rebaixa, isso não nos afeta, não desequilibra a nossa vida. Há paz interior contínua, felicidade e tranquilidade. Não sofremos devido às condições externas, não criamos carma negativo por delusões que surgem e não criamos a causa do sofrimento.

Também mencionei que praticar a atenção plena, mesmo que estejamos pensando no eu, ao perceber que o eu é meramente imputado pela mente, quando descobrimos *isso*, ou quando estamos em meditação conscientes *disso*, então receber coisas materiais ou não, ganhar presentes ou não, como presentes de aniversário, ou receber elogios, críticas ou ter má reputação – nada disso nos incomoda. Não nos fazem sofrer, e, nesse momento, podemos superá-las. Não criamos carma negativo, não temos raiva nem nos apegamos às coisas e, portanto, não criamos a causa do samsara.

Qualquer que seja a atividade que você pratica na vida cotidiana, pratique com a atenção plena do eu meramente rotulado, da ação meramente rotulada e do objeto tão somente rotulado. Pratique a atenção plena nisso, de como tudo é meramente rotulado pela mente. Desse modo, seja qual for a atividade que estivermos realizando, por praticarmos a atenção plena durante esse tempo, as delusões, como raiva, apego, ignorância não surgirão. Isso é que nos leva à liberação e se torna o antídoto contra o samsara. Tudo o que fazemos torna-se antídoto contra o samsara. Elimina a ignorância, a raiz do sofrimento, e nós passamos a reconhecer a alucinação como alucinação. Esse eu real não está presente; é uma alucinação que não existe.

Assim como esse eu verdadeiramente existente não está ali, é uma alucinação, é falso, qualquer ação que estivermos fazendo, essa ação real, essa ação verdadeiramente existente, também é falsa. Por

exemplo, se estamos caminhando – caminhando de fato, como uma ação verdadeiramente existente – isso também é totalmente falso. O verdadeiro eu ou o verdadeiro caminhar são totalmente falsos. Da mesma forma, o verdadeiro eu que olha para isso é falso, e o verdadeiro ato de andar é uma alucinação, é falso.

O caminho pelo qual andamos, o verdadeiro caminho não está lá. Se observarmos, se procurarmos onde está o verdadeiro caminho, não conseguiremos encontrá-lo. Dá-se exatamente o mesmo. Assim como não podemos encontrar o eu nesses agregados, não podemos encontrar o caminho verdadeiro mesmo que tentemos encontrá-lo. Quando não examinamos o caminho, parece que há ali um caminho verdadeiro, mas se o procurarmos, não está ali. Podemos ver o caminho verdadeiro como falso, como alucinação. E conseguimos ver a alucinação como alucinação. Qualquer atividade que estejamos realizando, podemos olhar como alucinação ou como sonho.

Um sonho é um exemplo muito bom. Um sonho é um excelente exemplo. O eu é um sonho, a ação é um sonho e o objeto é um sonho. Podemos ver tudo como sonho, como continuação do sonho da noite anterior. Ver tudo como sonho é *muito eficaz*; é uma meditação *muito* boa.

Em um sonho, tudo o que estamos fazendo – caminhar, sentar-se ou comer – é rotulado por nossa mente. Está tudo rotulado por nossa mente, mas não está lá, não existe de forma alguma. Podemos sonhar que ganhamos um bilhão de dólares na loteria. Vamos a um lugar, pegamos esse bilhão de dólares, colocamos em nossa bolsa e a bolsa fica muito pesada. Mas, quando acordamos, o dinheiro não está lá. É assim. Tudo isso – o verdadeiro eu, a verdadeira ação, o verdadeiro caminho, o verdadeiro ato de comer, a verdadeira comida – tudo é falso. Assim, podemos olhar para isso como em um sonho.

Ver tudo como um sonho é outra boa meditação. O que quer que estejamos fazendo – eu, ação, objeto – tudo o que aparece não meramente rotulado pela mente ou existindo independentemente, podemos olhar para tudo isso como em um sonho. Manter a atenção plena assim, tanto quanto possível, é muito poderoso, muito eficaz. Esta é uma meditação muito boa, muito poderosa. Não vou usar outras

citações.

Outra técnica de meditação na vacuidade é ver nossa ignorância como um mágico. O mágico usa mantra ou algumas substâncias ou o que quer que seja, para privar o público do uso momentâneo dos sentidos. A ignorância deixa uma impressão negativa na mente.

Como um mágico, nossa ignorância projeta a alucinação da verdadeira existência em tudo o que é meramente rotulado por nossa mente – o eu, a ação, o objeto, o inferno, a iluminação, o samsara e o nirvana. Projeta a alucinação da verdadeira existência no eu meramente rotulado; na ação meramente rotulada; no objeto meramente rotulado; no inferno meramente rotulado; na iluminação meramente rotulada; no samsara meramente rotulado; no nirvana meramente rotulado; na felicidade meramente rotulada; no problema meramente rotulado. Adorna essa alucinação da verdadeira existência em *cada* coisa meramente rotulada – o eu meramente rotulado, a ação meramente rotulada, o objeto meramente rotulado. Isso cria ilusões totais para nós; cria ilusões completas para nós.

Essa ignorância é como o mágico e nós somos como o público. O mágico cria ilusões para os sentidos do público, de modo que o público vê todas as coisas de maneira absolutamente errônea. Nada é verdade. A ignorância cria ilusões completas para nós, como um mágico, cria ilusões completas por *toda a* nossa vida. Essa é outra prática de atenção plena em nossas vidas de muito trabalho. Esta é a maneira de meditar na vacuidade na vida cotidiana, em nossas vidas ocupadas. Parte de nossa mente deve estar sempre nesta meditação, quer estejamos conversando, dirigindo um carro ou fazendo compras.

O coração do budismo são os três aspectos principais do caminho para a iluminação, por isso a vacuidade, a visão correta, é uma prática muito significativa.