

BUDISMO EM POUCAS PALAVRAS

*FUNDAMENTOS PARA A
PRÁTICA E O ESTUDO DO BUDISMO*

LAMA THUBTEN

YESHE LAMA ZOPA

RINPOCHE

VENERÁVEL AMY

MILLER



*FPMT EDUCATION
PUBLICATIONS PORTLAND,
OREGON, EUA*

FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214
EUA www.fpmt.org

© 2010 FPMT Inc.
Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro ou do disco MP3 que o acompanha pode ser reproduzida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo-se fotocópia, gravação, ou qualquer sistema de armazenagem e recuperação de informações, ou tecnologias atualmente conhecidas ou desenvolvidas, sem permissão por escrito da Editora.

Arte de capa: Buda Shakyamuni, pintura de Jane Seidlitz. Todos os direitos reservados.
Design de capa de Lynn Shwadchuck. © FPMT

Inc. Fontes: Goudy Old Style 12./15 e BibleScrT.

Impresso nos EUA em 30% PCW papel reciclado, certificado pelo FSC.

ÍNDICE

Prefácio	7
Motivação para ler este livro	9
O que é o budismo?	13
Quem foi o Buda?	21
O que é o Dharma?	31
O que é o refúgio budista?	37
Tomando refúgio	39
O que torna alguém budista?	44
Isto é budista?	47
Fundamentos do carma	51
O que é carma?	53
Entendendo o carma	56
O que são as Quatro Nobres Verdades?	61
O que é meditação?	73
A finalidade da meditação	75
A essência da meditação	81
Como meditar	84
Quietude mental	91
Entendendo a mente	95
O que é a mente?	96
Algumas características da mente	102
Entendendo os ensinamentos	111
Hinayana, Mahayana e o significado de yana	112
Girando a roda de Dharma	117
A estrutura e as qualidades do Lam-rim	121

A importância de um mestre qualificado	129
Cofiando num mestre qualificado	130
A necessidade de um mestre qualificado	134
Qual é a finalidade da vida?	139
Cumprindo com a finalidade da vida	141
Por que é tão importante estimar a nossa vida humana	144
Morte e impermanência	149
Defrontando-se com o inevitável	151
A importância de meditar na impermanência e na morte	156
O que é renúncia?	159
Como servir os outros	169
Bodhicitta	171
O bom coração	175
A vida de um bodhisattva	181
O que é vacuidade?	187
Vacuidade	189
Visão da natureza da realidade	193
Quem é você e onde pode ser encontrado?	197
Introdução ao tantra	203
Conselhos para levar estes ensinamentos para o seu cotidiano	211
Como dedicar a virtude	215
Apêndice 1: A base de todas as boas qualidades	221
Apêndice 2: Leitura recomendada e recursos	225
Sobre os autores	229
Glossário	232

PREFÁCIO

Durante anos, quando alguém novo no budismo nos pedia para recomendar um livro, nós hesitávamos. Os livros que nos vinham à mente eram muito longos ou excessivamente tradicionais para serem acessíveis, ou eram incompletos e superficiais para transmitir a profundidade e a precisão da visão e da prática que o budismo tem a oferecer. Este livro combina a sabedoria antiga com uma perspectiva moderna, preservando o caminho único para a iluminação no qual os praticantes budistas tibetanos têm confiado, com sucesso, ao longo dos séculos.

Budismo em poucas palavras é um curso introdutório sobre o budismo segundo uma organização budista internacional, a Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT). O livro apresenta ensinamentos e reflexões sobre todos os temas tratados pelo texto do Lam-rim, *A base de todas as boas qualidades*, escrito pelo grande santo tibetano Lama Tsongkhapa. Os ensinamentos vêm de dois extraordinários mestres budistas tibetanos, Lama Thubten Yeshe e Lama Zopa Rinpoche, juntamente com uma mestra ocidental, a Venerável Amy Miller. Este livro não deve ser considerado propriedade somente de iniciantes; os ensinamentos oferecidos aqui são profundos e serão benéficos até mesmo para estudantes avançados no caminho da iluminação.

Todos os capítulos terminam com uma sugestão de exercício de meditação. O praticante pode passar meses, senão anos, realizando qualquer uma dessas meditações. Se você achar que algumas movem em particular com sua mente, não há limite para o número de vezes que você pode repetir esses exercícios. Não há também limite para as maneiras pelas quais sua mente pode se envolver com qualquer um dos exercícios de meditação, ou com todos eles.

Se você considerar úteis este livro e o curso de áudio, veja se outras ofertas educativas da FPMT também lhe interessam. Nós oferecemos uma ampla variedade de programas de estudo presenciais em nossos centros, e também cursos por correspondência, a começar por cursos introdutórios de pequena duração, como “Aprendendo a Meditar”, e dois cursos básicos denominados “Descobrimo o budismo” e “A base do pensamento budista”. Nós também oferecemos cursos avançados para o estudo de textos filosóficos no Programa básico de estudos budistas da FPMT, do Maitripa College, além do programa de sete anos de Mestrado. Mais informações sobre todos esses cursos encontram-se disponíveis em www.fpmt.org/education.

Gostaríamos de agradecer, em primeiro lugar, às pessoas tão preciosas que deram os ensinamentos iniciais com este material: Lama Thubten Yeshe, Lama Zopa Rinpoche e a Venerável Amy Miller. Sem a dedicação deles para tornar o Dharma disponível e acessível a nós, este livro não existiria.

Todos os ensinamentos de Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche que constam deste livro foram originalmente gravados, transcritos e editados pela qualificada equipe do Lama Yeshe Wisdom Archive (www.lamayeshe.com). O trabalho do Wisdom Archive é inestimável para preservar os ensinamentos desses dois queridos lamas.

Agradecemos à Venerável Connie Miller pela criação do esboço original dos tópicos deste material; a Mark Evans por ter transcrito de maneira incansável as gravações feitas com a Venerável Amy.

Por fim, o maior reconhecimento vai para o nosso diretor espiritual, Lama Zopa Rinpoche. É devido à orientação constante e ao esforço incansável de Rinpoche que a FPMT continua a se expandir, a evoluir e a oferecer serviços aos seres sencientes há mais de 35 anos. Em função da presença de Rinpoche, temos a esperança e a luz do Dharma para oferecer ao mundo. Rinpoche, por favor, tenha uma longa vida!

Você está prestes a embarcar numa viagem da mente, que tem o potencial de mudar a sua vida de forma radical. Desfrute desta experiência em todos os sentidos.

Kendall Magnussen Gyalten Mindrol

*MOTIVAÇÃO PARA LER
ESTE LIVRO*

LAMA THUBTEN YESHE

MOTIVAÇÃO PARA LER ESTE LIVRO

LAMA THUBTEN YESHE

O fato de este livro lhe ser ou não benéfico depende de sua própria mente. Não se trata de uma coisa de lama; eu não levarei você à iluminação neste curto espaço de tempo. Em vez de manter expectativas em demasia, o melhor que você faz é gerar uma motivação pura para comparecer a esta palestra. Expectativas causam problemas mentais. Em vez de serem positivas, elas se tornam negativas. Em vez de criar expectativas, dedique da seguinte forma:

“Investigarei e tentarei descobrir e entender a minha própria natureza. Tentarei identificar minhas falsas concepções e ações equivocadas. Desde a época de meu nascimento até agora, tenho estado sob o controle de minha mente condicionada e insatisfeita. Mesmo que o meu único desejo seja o de ter felicidade e prazer duradouros, sou continuamente sacudido pelas condições externas. Estou completamente oprimido por minha mente descontrolada, insatisfeita. Não tenho liberdade alguma, embora minha mente instável e arrogante sempre finja: ‘Sou feliz, sou livre’. Toda felicidade que eu experimento é passageira. Se outra pessoa me perseguisse ou me oprimisse, eu não aguentaria nem mesmo um dia. Porém, se eu verificasse com mais profundidade, entenderia que, desde o momento de meu nascimento, minha mente descontrolada não me deu a menor chance de ser irrestritamente feliz. Minha mente tem sido completamente escravizada pelas condições externas”.

Se você puder passar a reconhecer a realidade de sua própria natureza, a leitura deste livro valerá a pena. Desse modo, dedique suas ações no decorrer desse tempo para descobrir a liberdade interior por meio do reconhecimento das características negativas de sua própria mente descontrolada. Pense:

“Dedico os dias vindouros de minha vida a descobrir a paz interior – não somente para mim como para todos os seres viventes de todo o universo. Desde o momento em que nasci, estive sob o controle absoluto da filosofia totalmente irreal e ridícula do apego, e sempre me coloco em primeiro lugar, querendo a vitória para mim e a derrota para os outros. Portanto, a coisa mais significativa que eu posso fazer é doar completamente os próximos dias de minha vida aos outros, sem nenhuma expectativa de receber qualquer coisa para mim mesmo”.

A motivação pura é uma função da mente sábia e aberta, que é o oposto total da mente estreita, psicologicamente contaminada e obcecada, excessivamente voltada para o seu próprio benefício e bem-estar. Doar completamente sua vida aos outros tem grande efeito em seu mundo interno. Mas não se trata de um gesto emocional. Dedicar-se aos outros não significa desnudar-se, dando-lhes até mesmo todas as suas roupas. Dedicar-se aos outros é um ato de sabedoria, e não de emoção, e deriva de descobrir quão prejudicial é a mente do apego; de como por inúmeras vidas o apego vem se acumulando em sua mente, ocupando-a e poluindo-a inteiramente.

Desse modo, a finalidade deste livro não é simplesmente dar informações. Este livro é uma escola de treinamento da mente. Que você aprenda a agir com sabedoria em vez de agir com ignorância; agir por meio da consciência universal, em vez de manter concepções estreitas, será extremamente útil.

O que é o budismo?

LAMA THUBTEN YESHE

“Nós criamos a situação em que nos encontramos e cabe a nós criar as circunstâncias para a nossa liberação.”

Lama Zopa Rinpoche

O que é o budismo?

LAMA THUBTEN YESHE

Embora diferentes pessoas tenham diferentes pontos de vista do que seja o budismo, creio que seja impossível dizer: “O budismo é isto, portanto deve ser assim”. É difícil resumir o budismo de maneira simplista. Por outro lado, posso dizer que o budismo é diferente daquilo que a maioria dos ocidentais consideram religião.

Em primeiro lugar, quando se estuda o budismo, você está estudando a si mesmo – a natureza de seu corpo, palavra e mente – sendo a ênfase principal dada à natureza da mente e de como ela funciona no cotidiano. O tema principal não é algo como “O que é o Buda?” ou “Qual é a natureza de Deus?”, ou qualquer coisa assim.

Por que é tão importante conhecer a natureza de sua própria mente? Como todos nós desejamos a felicidade, o gozo, a paz e a satisfação, e como essas coisas não vêm do sorvete, mas da sabedoria e da mente, temos de entender o que é a mente e como ela funciona.

Uma faceta do budismo é sua simplicidade e praticidade, pois explica de forma lógica como a satisfação vem da mente, e não de algum tipo de ser sobrenatural no qual você precisa acreditar. Entendo que essa ideia pode ser difícil de aceitar, porque, no Ocidente, a partir do momento em que se nasce, ênfase extrema é dada à crença de que a fonte da felicidade está fora de nós mesmos, em objetos externos. Sua percepção sensorial e consciência têm uma orientação extrema para o mundo dos sentidos e você passa a valorizar os objetos externos acima de tudo, até mesmo acima de sua própria vida. Essa visão extrema que supervaloriza as coisas materiais é um equívoco, fruto de um

pensamento ilógico e obstinado. Dessa maneira, se você deseja a paz verdadeira, a felicidade e a alegria, saiba que a felicidade e a satisfação vêm de dentro de você, e pare de procurar tão fanaticamente fora. Não é possível encontrar a felicidade real fora de si mesmo. Quem já encontrou a felicidade fora de si mesmo?

Desde que o mundo é mundo as pessoas nunca encontraram a verdadeira felicidade no mundo externo, mesmo que a tecnologia científica moderna pareça considerar que esse seja o lugar onde reside a solução para a felicidade humana. Essa concepção é totalmente errônea. Isso é impossível. Naturalmente, a tecnologia é necessária e boa, desde que seja usada com habilidade. A religião não é contra a tecnologia, nem o desenvolvimento externo é contrário à prática da religião. No entanto, há no Ocidente extremistas religiosos que se opõem ao desenvolvimento externo e ao avanço científico, e encontramos também os não-crentes contrapondo-se aos crentes religiosos. Tudo isso são equívocos.

Em primeiro lugar, deixe-me levantar uma questão. Em que lugar do mundo podemos encontrar alguém que não creia? Quem de nós é um verdadeiro não-crente? Ao fazer essa pergunta, não estou sugerindo algum tipo de crença conceitual. Alguém que diz “eu não creio” acha que é intelectualmente superior, mas, para atingir o orgulho dela, basta fazer duas ou três perguntas certas: “De que você gosta? De que você não gosta?” A pessoa listará uma centena de coisas de que gosta. “E por que você gosta dessas coisas?” Perguntas como essas expõem de imediato todos como crentes.

A fim de viver em harmonia, precisamos equilibrar nosso desenvolvimento externo e interno; não fazê-lo leva ao conflito mental. O budismo não vê contradição em se defender ao mesmo tempo o método científico e o desenvolvimento mental. Ambos são corretos, mas cada um deles pode ser positivo ou negativo. Depende da atitude mental, pois não há a positividade eternamente existente, total e absoluta, nem a negatividade total eternamente existente. O positivo e o negativo dependem do plano de fundo do qual eles surgem. Dessa forma, é muito importante evitar pontos de vista extremos, o apego emocional extremo aos objetos dos sentidos: “Isto é bom, isto me faz feliz”

só nos causa doença mental. Em vez disso, precisamos aprender como permanecer no meio, entre os extremos do exagero e da subestimação.

Não quer dizer que se deve desistir de tudo. Não estou pedindo que você se livre de todos os seus bens. O apego emocional extremo a qualquer objeto – interno ou externo – é que o adoce mentalmente, e a medicina ocidental tem poucas respostas para esse tipo de doença. Não há nada que você possa tomar e é muito difícil de curar. Psicólogos, psiquiatras, terapeutas: duvido que eles consigam resolver problemas de apego. Esse é o verdadeiro problema.

A razão pela qual os profissionais de saúde ocidentais não podem tratar efetivamente o apego é que não investigam a realidade da mente. A função do apego é trazer frustração e sofrimento. Todos nós sabemos disso. Não é tão difícil assim de entender. O budismo tem maneiras de revelar a psicologia do apego e de como ela funciona no cotidiano. O método é a meditação.

Excessiva preocupação com seu próprio conforto e prazer, gerado pelos exageros de apego, levam automaticamente a sentimentos de ódio para com os outros. Esses dois sentimentos incompatíveis, o apego e o ódio, colidem naturalmente em sua mente e, segundo o budismo, a natureza de uma mente nesse tipo de conflito torna-se doente e desequilibrada.

Ir à igreja ou ao templo uma vez por semana não basta para lidar com isso. É preciso analisar a própria mente por todo o dia, mantendo uma consciência plena e constante sobre a maneira de falar e agir. Em geral, nós ferimos os outros inconscientemente. Para observar as ações de nossa mente inconsciente, precisamos desenvolver poderosa energia de sabedoria, mas isso é mais fácil de dizer do que de fazer. Dá trabalho estar sempre ciente do que acontece em nossas mentes, o tempo todo.

A maioria das pessoas religiosas e não religiosas concordam em que desenvolver bondade amorosa pelos outros é importante. Como fazer para adquirir bondade amorosa? Ela surge da compreensão de como e por que os outros sofrem, de qual é o melhor tipo de felicidade para eles terem, e de como podem obtê-la. Isso é o que devemos verificar, mas nossas emoções obtêm o melhor de nós. Nós projetamos nossos apegos nos outros. Pensamos que os outros gostam das mesmas coisas que nós; que os principais problemas das pessoas são fome e sede, e que

alimentos e água irão resolvê-los. O problema humano não é fome nem sede; o equívoco e a poluição mental é que constituem o problema humano.

Portanto, é muito importante tornar nossa mente clara. Quando isso acontece, os altos e baixos do mundo externo não incomodam; aconteça o que acontecer lá fora, a mente permanece pacífica e alegre. Se você ficar muito preso em observar as oscilações do mundo, você mesmo começará a oscilar: “Ó, isto é tão bom! Ó, aquilo é tão ruim!” Se esse mundo for a sua única fonte de felicidade e se as flutuações naturais perturbam sua paz de espírito, você nunca será feliz, não importa quanto tempo você viva. É impossível. Contudo, se você entender que o mundo é oscilante por natureza – às vezes para cima, às vezes para baixo – mantendo essa expectativa você não ficará aborrecido. Sempre que sua mente estiver equilibrada e pacífica, é porque há sabedoria e controle.

Talvez você pense: “Ah, controlar! No budismo tudo é controle. Quem deseja controle? Trata-se de uma viagem do Himalaia, nada a ver com o Ocidente.” Porém, em nossa experiência, o controle é natural. Contanto que você tenha a sabedoria que sabe como a mente descontrolada funciona e como ela surge, o controle é natural.

Todas as pessoas têm um potencial idêntico para controlar e desenvolver suas mentes. Não há distinção quanto a raça, cor ou nacionalidade. Da mesma forma, todos podem experimentar a paz e a alegria mental. Nossa capacidade humana é grande. Usada com sabedoria, vale a pena; se usada com a ignorância e apego emocional, desperdiçamos nossas vidas. Os ensinamentos do Senhor Buda enfatizam o entendimento das fantasias alucinadas da mente ordinária. As projeções emocionais e as alucinações devidas a percepções inadequadas da realidade são concepções errôneas. Enquanto a mente estiver poluída por concepções errôneas, é impossível evitar a frustração.

A mente límpida e clara é simultaneamente alegre. É fácil de ver. Quando sua mente está sob o controle de um apego extremo por um lado e por um ódio extremo do outro, examine-a para ver por que você se agarra à felicidade e por que tem ódio. Ao verificar seus objetos de apego e ódio de maneira lógica, você vê que a razão fundamental para essas emoções opostas é basicamente a mesma: a emoção do apego projeta um objeto alucinante, e a emoção do ódio também projeta

uma alucinação. De qualquer forma, você acredita na alucinação.

Como eu disse antes, não se trata de um intelectual “Ah, sim, eu creio”. A propósito, dizer apenas que se acredita em algo não significa que você realmente o faça. No entanto, a crença tem raízes profundas em seu subconsciente, e enquanto está sob a influência do apego, você é um crente. A crença não tem necessariamente de estar no sobrenatural, em algo além da lógica. Existem várias formas de se acreditar.

Segundo a psicologia budista, para ter amor ou compaixão por todos os seres vivos, em primeiro lugar você tem de desenvolver o equilíbrio – o sentimento de que todos os seres são iguais. Não se trata do radical: “Tenho um pedaço de doce. Preciso compartilhá-lo com alguém”, mas de algo que você precisa trabalhar na mente. Ter os seres sencientes como equânimes não é algo que fazemos externamente; é impossível. A igualdade defendida pelos budistas é completamente diferente da igualdade pregada pelos comunistas: o nosso é o equilíbrio interior que é proveniente de se treinar a mente.

Quando sua mente está equilibrada, você pode gerar bondade amorosa para com todos os seres do universo, sem discriminação. Ao mesmo tempo, o apego emocional diminui automaticamente. Se você tiver o método correto, não é difícil. Quando o método certo e a sabedoria certa se unem, fica fácil solucionar problemas.

No entanto, nós, seres humanos, sofremos de carência da sabedoria do grande conhecimento. Nós procuramos a felicidade onde ela não existe; ela está aqui, mas olhamos para lá. A verdadeira paz, a felicidade e a alegria vivem dentro de você. Portanto, se você meditar corretamente e investigar a natureza de sua mente, poderá descobrir a felicidade eterna e a alegria interior. É a energia mental, não a energia material e externa que sempre crepita. A energia mental, em conjunto com o método correto e a sabedoria correta, é ilimitada e está sempre com você. É incrível! Isso explica por que os seres humanos são tão poderosos.

Os materialistas pensam que as pessoas são poderosas em função de suas extraordinárias construções externas, mas tudo isso vem realmente da mente humana. Sem a habilidade da mente humana, não existiria nenhum supermercado no mundo exterior.

Portanto, em vez de colocar um extremado

valor no supermercado normal, deveríamos tentar descobrir o nosso próprio supermercado interno. Isso é muito mais útil e nos leva a uma mente equilibrada, inalterável.

Como já mencionei, parece que o budismo está lhe dizendo para renunciar a todas as suas posses, uma vez que o apego às coisas exteriores é negativo para você em termos emocionais, mas renunciar não significa abrir mão das coisas no nível físico. Você vai ao banheiro todos os dias mas isso não significa que você está amarrado ao banheiro. Devemos ter a mesma atitude para com todas as coisas materiais que usamos, e devemos dar-lhes um valor razoável, de acordo com a utilidade que as coisas têm para a existência humana, não um valor excepcional.

Se um menino corre loucamente em um terreno irregular para obter uma maçã e depois escorrega, cai, e quebra a perna, nós pensamos que ele foi tolo ao exagerar o valor da maçã, e por colocar seu bem-estar em risco em prol da consecução de seu objetivo. Mas nós fazemos o mesmo. Nós projetamos um apego extremo nos objetos de desejo, exagerando sua beleza, a qual nos cega para o nosso verdadeiro potencial. Isso é perigoso. Somos iguais ao menino que arrisca a vida por uma maçã. Olhar para os objetos com apego emocional e perseguir essa visão alucinada destrói definitivamente a nossa própria natureza.

O potencial humano é grande, mas temos de usar nossa energia com habilidade; temos de saber como colocar nossas vidas na direção correta. Isso é extremamente importante.

QUEM FOI O BUDA?

VENERÁVEL MILLER

“O único motivo por que Guru Buda Shakyamuni desceu a esta terra foi levar os seres sencientes à liberação – à cessação do sofrimento, à grande libertação – ao estado de mente onisciente. Seu único objetivo era levar os seres sencientes à felicidade.”

Lama Zopa Rinpoche

QUEM FOI O BUDA?

VENERÁVEL AMY MILLER

O Buda nasceu cerca de 2.500 anos atrás, na família do Rei Shuddodana e da Rainha Maya. Na época de sua concepção, a Rainha Maya sonhou com um elefante branco com seis presas brancas entrando em seu lado direito – uma indicação auspiciosa de que ela daria à luz um ser especial. Quando se aproximou o momento do nascimento, a Rainha viajou com suas servas para visitar a casa de sua família. No entanto, como não chegaram ao destino a tempo, e rainha Maya dirigiu-se a um belo jardim em Lumbini, no Nepal Ocidental, para dar à luz o seu filho. Ela estendeu a mão para se agarrar a um galho de figueira como apoio, e o Buda bebê saiu por seu lado direito, sem lhe causar nenhuma dor. A criança era extremamente alerta e ágil, algo extraordinário para um recém-nascido. Após o nascimento, ele deu sete passos em cada uma das direções e flores de lótus surgiam de suas pegadas. O bebê foi chamado Sidarta Gautama.

No momento do nascimento da criança, um profeta brâmane visitou o rei. O profeta previu que a criança estava destinada a se tornar um rei do mundo ou um grande mestre espiritual. O rei, obviamente, desejava que seu filho se tornasse herdeiro de seu trono. Por isso, não quis dar ao príncipe nenhum motivo para se voltar para a vida espiritual, em busca de respostas para as difíceis questões existenciais. Para tanto, protegeu o príncipe Gautama de ser exposto a qualquer tipo de sofrimento.

Gautama viveu uma vida de bem-aventurança no reino, cheio de luxo e esplendor, e todos os seus desejos eram atendidos. Ele se destacava em tudo o que fazia: estudos, artes e esportes, como arco e flecha,

24 *Budismo em poucas palavras*

entre outros. Era também extremamente belo. Mais tarde, o príncipe Gautama se casou e teve um filho.

Não muito tempo após o nascimento de seu filho, o príncipe Gautama tornou-se insaciavelmente curioso a respeito do mundo fora dos jardins do palácio. Um dia, escapou com alguns de seus servos e viu quatro coisas durante sua saída: uma pessoa doente, uma pessoa idosa, um corpo morto e um mendigo errante – um buscador da santificação. Quando viu a pessoa doente, o Buda perguntou a seus assistentes: "O que é isto?" Mas os assistentes não tinham certeza de como proceder. Eles se entreolharam e depois disseram: "Isto é uma pessoa doente". Os assistentes explicaram como todos ficam doentes e que em determinado momento isso também poderia acontecer ao príncipe Gautama e a todos que ele conhecia. Ele não conseguia acreditar. Nunca tinha visto doença antes.

Ao ver um idoso, o Buda perguntou a seus assistentes: "O que é isto?" Explicaram-lhe que: "Se você viver por um tempo suficiente, ficará velho, assim também o seu pai, sua esposa e seu filho". Mais uma vez, o Buda ficou chocado.

Quando perguntou sobre o cadáver, ficou perplexo ao ouvir que aquilo também poderia lhe acontecer, acontecer a seus entes queridos, amigos e a todos de todo o reino. O príncipe Gautama ficou extremamente oprimido pelo fato de que todos viessem morrer daquela forma terrível, em meio a tanto sofrimento.

Então viu o pedinte, que parecia sereno e tranquilo. Ele se admirou: "O que esta pessoa está fazendo? O que é que ele busca? Por que vagueia sem rumo? O que ele está aprendendo?". Em seu retorno ao palácio, o príncipe não suportava mais ver os requintados edifícios, os terrenos em volta do palácio e todos os esplendores de sua vida real. Não poderia suportar um futuro em que as pessoas que ele amava estivessem destinadas a sofrer por causa da doença, do envelhecimento e da morte. Resolveu partir e não retornar até que tivesse encontrado uma resposta para os problemas da vida, e uma noite deixou secretamente o palácio, disposto a encontrar uma maneira de acabar com toda aquela dor para sempre.

O Príncipe Gautama estudou muitas tradições espirituais diferentes. A cada professor que conhecia, ele rapidamente ultrapassava o nível de conhecimento e de realização meditativa do mestre, e encontrava limitações em

seus métodos e compreensão da realidade. Ao final, com cinco de seus companheiros buscadores, o Príncipe passou a praticar o ascetismo austero. Acreditando que renunciar às necessidades do corpo resultaria num alto estado de absorção meditativa e liberdade e, ao final, de libertação do sofrimento, eles não se alimentavam, comendo apenas um grão de arroz por dia.

Após se envolver em austeridades por seis anos, o príncipe Gautama encontrava-se fraco demais para meditar. Um dia, enquanto permanecia sentado à beira do Rio Naranja, um pequeno barco de madeira passou por ele, flutuando. No barco havia um músico que afinava um instrumento de cordas. O músico emitiu uma observação de que para afinar o instrumento com perfeição, era importante não deixar as cordas nem muito esticadas nem muito frouxas. Para Gautama, a fala do músico era uma mensagem de que o caminho para a liberação estaria no meio, entre uma vida de indulgência e a prática da austeridade. Nenhum desses caminhos em si levava ao fim do sofrimento. Nesse ponto, uma moça apareceu e ofereceu ao Gautama um delicioso mingau de cereais. Esse mingau tinha qualidades especiais, pois quando Gautama comeu, recebeu toda a energia de que precisava para prosseguir com a meditação e o caminho para a iluminação.

Com renovada determinação, Sidarta foi para um lugar hoje chamado Bodigaya (“o lugar da iluminação”), não muito longe do Rio Naranja, nas planícies do leste da Índia. Sentou-se debaixo de uma figueira bonita, decidido a não sair do local da meditação até ter eliminado todos os obstáculos remanescentes à iluminação de sua mente.

À medida que permanecia sentado em sua meditação final, os últimos maras, ou delusões, aproximaram-se dele e tentaram interromper sua meditação. Os maras lançaram sobre ele os obstáculos mentais da raiva, da confusão, do apego e do desejo. Sidarta permaneceu inabalável. Por fim, os maras o desafiaram, dizendo: “O que lhe dá o direito de acreditar que você pode alcançar a onisciência?”. Sidarta tocou a terra com o dedo médio de sua mão direita e disse: “A terra é testemunha de todos os renascimentos que eu tive, de todo o esforço que fiz para acabar com o meu sofrimento e do meu desejo de ser de benefício

supremo para os outros”. Com isso, a terra tremeu, os maras finais foram dissipados e, à medida que o amanhecer se levantava naquele dia, Sidarta Gautama se tornou um Buda totalmente desperto.

A partir do momento em que o Príncipe Gautama atingiu a iluminação, ele passou a ser conhecido como o Buda Shakyamuni. Shakya era o nome do clã do qual o pai de Gautama era rei. *Muni* significa “sábio” e *buda* significa “totalmente desperto” ou “o onisciente”. Buda Shakyamuni é o “sábio totalmente desperto do clã dos Shakya”.

A princípio, o Buda pensava em não ensinar aos outros o que ele havia realizado. Não tinha certeza de que as pessoas aceitariam seus ensinamentos ou de que seriam capazes de entender. Contudo, Brahma, um dos deuses do nosso mundo, apareceu e rogou ao Buda por diversas vezes para que ele compartilhasse seu conhecimento. O Buda refletiu sobre quem seriam seus discípulos mais adequados e concluiu que os cinco ascetas com quem ele havia passado tantas dificuldades na busca da iluminação eram os alunos a quem ele deveria dar ensinamentos. Caminhou em direção a Varanasi, a cidade santa, banhada pelo rio Ganges. Bem próximo a Varanasi há uma pequena aldeia chamada Sarnath. O Buda se dirigiu para lá, para um belo parque cheio de cervos onde encontrou seus cinco companheiros ascetas ainda envolvidos em austeridades.

Os cinco ascetas foram bastante duros com Gautama. Eles achavam que o Buda havia demonstrado fraqueza mental quando comeu o mingau de arroz, rompendo com o seu caminho confesso de austeridade. Quando viram pela primeira vez o Buda entrar no Parque dos Veados, os ascetas quiseram rejeitá-lo. No entanto, após olhar com mais cuidado, perceberam que algo muito significativo havia acontecido. Geraram espontaneamente grande respeito e devoção para com o Buda e sinceramente pediram-lhe que ensinasse o que tinha aprendido. Foi então que, em Sarnath, o Buda deu seu primeiro ensinamento sobre as Quatro Nobres Verdades.

O Buda ensinou por quase cinquenta anos. Com aproximadamente oitenta anos de idade, ele faleceu numa cidade no leste da Índia chamada Kushinigar. Nesse dia, o Buda deu um dos mais profundos ensinamentos sobre a impermanência. Hoje, há um santuário nessa cidade para homenagear o local onde o Buda faleceu. Dentro desse santuário há uma estátua de Buda na postura do leão, a posição em que o Buda estava ao

morrer. Essa posição, deitado sobre o lado direito com a cabeça apoiada na mão direita, é tida como favorável para subjugar os estados negativos da mente, em especial a raiva. É uma boa postura para se cultivar quando se vai dormir, treinando-se para o momento da morte, para que nós também possamos passar para o estado além do sofrimento.

A VIDA DO BUDA E A NOSSA PRÓPRIA VIDA

O príncipe Gautama não começou como buda. Sua jornada para a iluminação exemplifica a nossa própria busca de respostas para as grandes questões da vida. Teve muitas vidas como um ser comum, e mesmo quando era príncipe sua vida não foi tão diferente da nossa. Alguns de nós desfruta de relativa riqueza. A maioria de nós vem de países ou lugares onde é fácil obter o que queremos. Muitos de nós não foram diretamente expostos aos sofrimentos mais pesados da vida. O que a maioria de nós quer é encontrar a felicidade em todas as suas várias formas, de novo e de novo, e separar-nos de todos os dissabores e sofrimentos, como doença, envelhecimento, morte, pobreza e dor.

A extraordinária história de vida do Buda mostra que é possível que os seres comuns transformem os estados negativos de mente em estados imensamente saudáveis e iluminados. Essa parte da história de vida do Buda é difícil para nós, pois requer uma enorme quantidade de tempo e esforço. A maioria de nós é treinada para exercer esforço em diversas áreas da vida, mas não necessariamente no sentido do desenvolvimento da mente. Por algum motivo, esperamos que isso aconteça espontaneamente. Sabemos de quanto tempo despendemos estudando, recebendo treinamento, fazendo entrevistas para empregos e depois em postos de trabalho. Sabemos também do tempo que gastamos em atividades recreativas, desfrutando do convívio com a família e amigos e na compra e consumo de diversas coisas. Algumas pessoas gostam de tecnologia - de ter um novo computador, um telefone celular ou uma câmera digital. Todos os anos, a tecnologia é aperfeiçoada, e parte de nossas mentes precisa ter o que é mais novo, a melhor coisa oferecida. Fazemos um esforço tremendo nessas áreas. Contudo, verificando, muitas vezes

descobrimos que, a despeito de todos os nossos esforços e atividades, nunca parecemos encontrar uma satisfação duradoura. Essa

é uma razão comum que inspira as pessoas a darem início à busca por um caminho espiritual.

Gautama sabia bastante sobre essa busca de prazer por conta da vida no palácio, que, em última instância, descobriu ser insatisfatória. Da mesma forma, chega o momento de fazermos a pergunta: “É isto? Tenho todos esses brinquedos, mas ao final terei de morrer”. Por intermédio dos ensinamentos do Buda Gautama, podemos vir a conhecer técnicas – como a meditação ou outro aspecto da filosofia, como a vacuidade ou a compaixão, que tocarão nossas vidas de tal forma que seremos inspirados a nos aprofundar na natureza da mente para tentar reduzir os padrões que levam à insatisfação e a aumentar as qualidades positivas que trazem felicidade para nós e para os outros.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

A VIDA DO BUDA

Coloque-se numa postura sentada, confortável, com as costas eretas. Reserve alguns momentos para acalmar a mente, observando a respiração, e em seguida defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação sobre a vida de Buda.

Reflita sobre a vida de Buda Shakyamuni e compare à sua própria vida e à sua jornada para o despertar. O que o inspirou a embarcar neste caminho? Que eventos têm servido como despertares poderosos para você? Para concluir, reflita sobre o fato de que um dia você também será totalmente desperto. Imagine isso.

Ao final, dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os seres que tão somente me virem, me ouvirem, que tocarem em mim e que falarem comigo, ou que se recordarem de mim, ser liberados, no mesmo instante, de todo o sofrimento, permanecendo na felicidade para sempre. Expand a sua motivação e dedicação lançando mão de qualquer coisa que comova sua mente, ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

O que é o Dharma?

LAMA ZOPA RINPOCHE

Quando você mesmo se transformar em conhecimento, você mesmo se transformará em grande sabedoria e você mesmo se transformará em consciência profunda. Isso é realmente o verdadeiro Dharma.

Lama Thubten Yeshe

O que é o Dharma?

LAMA ZOPA RINPOCHE

A palavra sânscrita dharma se refere àquilo que orienta, ou que guarda as nossas mentes do sofrimento. Há milhares e milhares de diferentes tipos de sofrimento, e dentre esses existem muitos e diversos tipos. Por exemplo, existem centenas de diferentes tipos de doenças, e, por conseguinte, também existem muitos tipos diferentes de medicamentos. Da mesma forma, dentro do dharma, há milhares de diferentes tipos de prática do dharma, porém todas elas são dharma.

O efeito dos medicamentos externos e o efeito do dharma são tão diferentes como a terra e o céu. Os medicamentos externos são apenas métodos temporários. Proporcionam um alívio temporário; não curam a doença de forma permanente. Ou seja, se você tiver um problema de diarreia, a medicina poderá cessá-lo temporariamente, mas não eliminará as experiências de diarreia. Até mesmo quando um sofrimento do estômago é curado em determinado momento, em alguns meses ou anos ele pode voltar, e a pessoa pode experimentar outra vez o mesmo sofrimento. Se você tomar remédios continuamente, isso causará outros problemas, pois o próprio medicamento pode fazer com que surjam outras doenças no corpo. Podemos perceber isso se nossa sabedoria tiver uma percepção aguda. Às vezes, mesmo que a medicina cure o problema físico, ela prejudica a mente. Isso comprova também que a medicina não é, de forma alguma, a melhor maneira de lidar com a doença. Dá-se o mesmo com o dinheiro. Se você continuar a usar drogas com a crença de que elas terão sempre o mesmo efeito, você ficará louco ou haverá perigo para a sua vida. Isto é bem conhecido: como a primeira e a segunda doses fizeram as pessoas se sentir bem, elas costumam acreditar que a droga trará o mesmo efeito, por isso passam a usá-

la mais e mais. Isso torna as pessoas mais inconscientes e
indisciplinadas em

corpo, palavra e mente. Comprova que as drogas também não são o melhor método.

Com a prática do dharma, não há problema. Não importa quanto tempo você pratique o dharma, você sempre se beneficiará, será sempre proveitoso. Seu corpo, palavra e mente se tornarão mais puros e jamais haverá qualquer perigo ao seu corpo ou à sua mente. Os praticantes do dharma não precisam de drogas. Drogas são para aqueles cujas mentes são limitadas, para os que não têm a menor ideia sobre o dharma ou sobre o sentido da vida; que não têm entendimento sobre vidas passadas e futuras, que acreditam apenas nos limitados fenômenos que veem diante de si.

Da mesma forma, todas as coisas normais e diárias que realizamos para proteger a nós mesmos do sofrimento, os tipos de coisas que os animais fazem, são também métodos meramente temporários. Comer, beber, vestir roupas, realizar os nossos trabalhos – nada disso consiste num método supremo que dará fim ao sofrimento para sempre. Não importa o quanto nos desenvolvemos material e tecnologicamente, nada disso dará um ponto final aos problemas.

Nos tempos antigos, muito antes de nosso desenvolvimento moderno e material, as pessoas tinham problemas. Os primeiros seres humanos na Terra tiveram vários problemas – problemas mentais, problemas de vida, sofrimento e insatisfação. Nestes dias, há ainda mais confusão, luta e sofrimento. Ao longo dos milênios, tem havido muito mais aumento do sofrimento do que da paz. Isso prova mais uma vez, claramente, que o desenvolvimento externo, material não é a solução definitiva para os problemas. Demonstra que fica faltando algo.

Não digo que a ciência e o desenvolvimento material sejam ruins; estou descrevendo apenas o que acontece ao nosso redor. Por que a medicina, as drogas e tudo o que fazemos não podem dar fim aos problemas temporários? Porque eles não afetam a causa desses problemas. A verdadeira causa do sofrimento não está nas condições externas. Quando se entende isso, entende-se a essência do dharma. Isso comprova também que tudo o que já realizamos não atinge a causa do sofrimento. Por que esses métodos externos não cessam todo o sofrimento e suas causas?

Porque a causa do sofrimento não está nas condições externas,
mas sim dentro da

mente. Quer sejamos nós seres humanos que caminham na terra, vermes no chão ou insetos no ar, a causa do sofrimento está dentro de nossas mentes. Portanto, não conseguimos escapar do sofrimento físico ou mental pelo fato de penetrarmos na terra ou de voarmos para a lua.

Tentar resolver um problema fazendo uma viagem para outro lugar em vez de atacar a sua causa é como sair para correr a fim de se livrar de uma dor no estômago. Em vez de aliviar a dor, você simplesmente se cansa e tem fome. Esse exemplo pode parecer estúpido e infantil, mas ele na verdade descreve o nosso jeito de ser. Fazemos a mesma coisa; nós simplesmente não o reconhecemos. Correr do sofrimento de trem ou de avião em vez de tentar reconhecer a causa do problema e descobrir a maneira certa de resolvê-lo, nunca poderá ser eficaz.

Que tipo de método devemos praticar, que tipo de método pode destruir todo o sofrimento e a sua causa? Precisamos do método interno - em outras palavras, do dharma. Dharma é o método interno que pode cessar todo o sofrimento e a sua causa. Por "cessar" quero dizer por um final total ao sofrimento mental e físico, que jamais poderá tornar a suceder. Esse método interior, dharma, não é comparável a nenhum método temporário. Por meio da prática do dharma, bilhões de diferentes sofrimentos e suas causas podem ser completamente destruídos.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

O que é o Dharma?

Coloque-se numa postura sentada, confortável, com as costas eretas. Reserve alguns momentos para acalmar a mente, observando a respiração, e em seguida defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação no Dharma.

Reflita sobre o significado do Dharma como aquilo que detém o sofrimento. Pense numa situação atual de sofrimento de sua vida e, usando métodos semelhantes aos exemplos acima, veja se consegue levar as suas mentes para um lugar de felicidade por meio de uma reconsideração habilidosa. Depois, faça a determinação de praticar o verdadeiro dharma. Ao final, dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os seres que tão somente me virem, me ouvirem, que tocarem em mim e que falarem comigo, ou que se recordarem de mim, ser liberados, no mesmo instante, de todo o sofrimento, permanecendo na felicidade para sempre. Expandam sua motivação e dedicação lançando mão de qualquer coisa que comova sua mente, ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

O QUE É O REFÚGIO BUDISTA?

LAMA THUBTEN

YESHE VENERÁVEL

AMY MILLER LAMA

ZOPA RINPOCHE

*O impulso de se refugiar surge de perceber a
necessidade de desenvolver a mente e
cultivar a sabedoria.*

Lama Thubten Yeshe

TOMANDO REFÚGIO

LAMA THUBTEN YESHE

Tomar refúgio é a primeira etapa do caminho budista à liberdade interior, mas não é algo novo. Por toda a vida nós tentamos tomar refúgio, embora principalmente em coisas externas, na esperança de encontrar segurança e felicidade. Alguns de nós se refugiam em dinheiro, alguns em drogas. Outros refugiam-se em comida, alpinismo ou praias ensolaradas. A maioria de nós busca segurança em um relacionamento com um homem ou uma mulher. Ao longo de nossas vidas, nós ficamos à deriva, passando de uma situação a outra, sempre na expectativa de obter a satisfação suprema. Esses envolvimento podem por vezes oferecer alívio temporário, mas a busca de refúgio nas posses físicas e nos prazeres dos sentidos, em geral, aprofunda a nossa confusão em vez de acabar com ela.

O refúgio budista é um processo de transformação interior que começa com a descoberta de nosso próprio potencial ilimitado como seres humanos. Essa descoberta gera enorme zelo para com o desenvolvimento de nossa energia de sabedoria inata. A sabedoria completa e perfeita é budeidade. A palavra “buda” talvez evoque uma imagem remota e bastante oriental, mas “buda” é apenas uma palavra que significa mente totalmente aberta. Quando finalmente realizamos o nosso potencial humano e chegamos a essa total abertura de mente, nós nos tornamos budas.

Contudo, de início já nos sentimos incapazes para o autoaperfeiçoamento. O Buda parece estar em algum lugar do céu, completamente fora de alcance, e nós não somos nada. Não devemos nos subestimar. Shakyamuni, o Buda histórico, uma vez esteve ainda mais confuso que nós, porém, ao descobrir sua própria e latente energia de sabedoria, alcançou a iluminação.

Todos os seres vivos têm a capacidade inata de unificar suas mentes com a clareza insuperável da iluminação.

Durante a vida de Buda Shakyamuni, muitas pessoas atingiram uma visão profunda e experimentaram uma bem-aventurança milagrosa, pelo simples fato de o terem visto. Embora o Buda tenha falecido há tanto tempo, nós ainda nos beneficiamos do poder de sua sabedoria e compaixão. Cultivando o nosso próprio poder e desenvolvendo continuamente a sabedoria, nós também podemos beneficiar imensamente os outros. Por mais que o mundo à nossa volta se transforme, nosso mundo interior pode permanecer estável e equilibrado quando fortalecido por essa profunda compreensão. A sabedoria traz uma felicidade inesgotável, ao contrário dos objetos temporários de refúgio, que trazem apenas breves momentos de prazer.

Os três objetos de refúgio são o Buda, o Dharma e a Sangha. Tomar refúgio no Buda envolve aceitar a orientação de seres iluminados como remédio único para a confusão e a insatisfação de nossa vida atual. Essa é a única maneira pela qual podemos perceber a nossa capacidade latente de alcançar a liberdade interior. Há dois aspectos no refúgio: o externo e o interno. O refúgio externo significa buscar a orientação de Budas vivos, uma vez que estamos incapacitados para alcançar a liberação sem um mestre. Os budas também servem de inspiração e são modelos sublimes que podemos imitar. Quando contemplamos o estado iluminado, seu reflexo dentro de nossa própria mente nos enche de alegria e energia radiante. Isso demonstra que, apesar de no momento não estarmos totalmente esclarecidos, a semente da budeidade está contida em cada um de nós. O refúgio interno é direcionado a essa semente de iluminação, a natureza búdica interior. Reconhecemos que, em essência, somos o nosso próprio refúgio.

Se estamos convencidos de que não temos esperança e de que somos incapazes de mudar, ou se já nos consideramos perfeitos, não haverá obviamente nenhuma razão para tomar refúgio. Mas se examinarmos honestamente nossa mente, nosso modo de vida e o padrão de nossos relacionamentos, reconheceremos claramente a nossa própria doença espiritual. O ser iluminado para o qual nos voltamos nesse momento é, com efeito, o médico que diagnostica nossas doenças e nos restaura a saúde perfeita.

O medicamento prescrito pelo Buda é o Dharma. Dharma é

sabedoria: a sabedoria que compreende nossa natureza verdadeira e que revela nosso próprio poder latente de autoliberação. Tomar refúgio

no Dharma significa usar essa sabedoria neste momento. Isso irá restaurar o nosso sentido anteriormente obscurecido de dignidade humana e nos fará entender que podemos realizar algo de positivo para nós mesmos. Aqueles que tomam um refúgio profundo nunca se sentem perdidos nem desesperados. O refúgio liberta-nos desses tipos de estados mentais. À medida que nossa autoestima e confiança aumentam, nossas relações com os outros melhoram. Quando descobrimos nossa própria força interior, nós também reconhecemos e respeitamos a natureza búdica nos outros.

Dharma significa entender a realidade. Meditação e oração não são Dharma; são apenas ferramentas para se chegar a essa sabedoria interior. Mesmo quando meditamos todos os dias, se nos faltar por completo o entendimento do Dharma, conseguiremos pouco. Os textos religiosos também não são o Dharma; são meramente livros sobre o Dharma, meios de comunicação de informações sobre o Dharma. O verdadeiro Dharma, ou religião, é uma experiência pessoal que cada um de nós precisa extrair de dentro de si mesmo. Há um sino do Dharma dentro de nós, que devemos usar para despertar e ativar nossa própria sabedoria inativa. Em geral, nossas mentes permanecem totalmente ocupadas com pensamentos obsoletos, inúteis, repetitivos, apegados a fantasias e dando lugar à raiva, ao ciúme ou ao desespero, enquanto nos iludem. Praticar o Dharma significa tocar o nosso sino de sabedoria interior, permanecendo sempre em alerta e limpando o lixo que obstrui as nossas mentes. Ao transformar o Dharma em nossa prática diária, nós nos tornamos Dharma; toda a nossa energia se torna sabedoria de Dharma. Nesse momento estamos realmente tomando refúgio, permitindo que somente o Dharma interior possa regular a nossa vida.

O terceiro objeto de refúgio é a Sangha. A Sangha é constituída de seres que são dotados de sabedoria. Eles são como paramédicos e amigos que nos ajudam a recuperar de uma doença. Sangha não significa apenas aqueles que usam vestes vermelhas ou amarelas, mas também os amigos que nos influenciam positivamente. Esses amigos espirituais nos energizam e inspiram. Por isso, devem ser claramente distintos

dos amigos comuns que nos bloqueiam.

Nas amizades comuns, com frequência nós confundimos apego com afeição. Por exemplo, meu amigo pode demonstrar sua afeição aparente por mim, sugerindo que nós façamos juntos uma rodada de bebida.

Se eu rejeitar, meu amigo pode pensar que estou sendo hostil e se sentir rejeitado, por isso eu cedo. Dessa forma é que os amigos podem nos abalar. O amigo não usa de força, porém demonstra ter o tipo de afeto que consiste apenas em fixação e apego. Ele me levou a uma situação que eu preferia ter evitado. Desse modo, é fundamental desenvolver o olho da sabedoria que distingue o verdadeiro amor de um mero apego, e que pode ver a diferença entre o que nos beneficia e o que nos prejudica. Devemos confiar inteiramente nessa sabedoria, em vez de confiar em nossas respostas emocionais sempre oscilantes.

Deve estar claro agora que o impulso de tomar refúgio surge de se compreender a necessidade de desenvolver a mente e cultivar a sabedoria. Ser budista é uma experiência interior e não algo que possa ser medido pelo comportamento exterior. Por diversas vezes encontro pessoas que não detêm visões religiosas ou filosóficas específicas, mas que, de um modo tranquilo e simples, refugiam-se na sabedoria. Essas pessoas são sensíveis às suas necessidades e às necessidades dos outros, e tentam dar significação às suas vidas, desenvolvendo-se e ajudando os outros. Em minha opinião, essas pessoas são budistas, embora talvez nunca tenham ouvido falar de Buda Shakyamuni ou de seu Dharma.

Tomar refúgio não é difícil, mas seria um erro pensar que podemos nos sentar passivamente e esperar que o Buda, o Dharma e a Sangha fizessem o trabalho por nós. O Buda disse: “Você é responsável por sua própria confusão e você é responsável por sua própria liberação”. O que nos salva da confusão é a nossa sabedoria. Se tomarmos refúgio com plena compreensão do significado dos três objetos de refúgio, nossa sabedoria crescerá e nos encherá de uma determinação vigorosa para seguir o caminho para a liberação.

Após tomar refúgio de maneira formal, nós assumimos certa responsabilidade por nosso comportamento. Devemos vigiar a nossa mente e examinar os processos internos de ação e reação. “O que faz a minha mente neste momento? Que tipo de impulso está surgindo? Quando ajo assim, qual é o resultado?” Por exemplo, devemos observar como os outros reagem quando emitimos palavras vazias, desnecessárias, ou quando falamos sem

entender o que estamos dizendo. As palavras têm muito poder. A comunicação corporal também tem um forte efeito sobre os outros.

Como a maior parte dos nossos problemas envolvem outras pessoas, é importante estar ciente de nosso comportamento e evitar prejudicar os outros.

Esse processo de ação e reação é chamado de carma. Carma pode parecer um termo técnico e filosófico, mas não é nada além de nossa própria experiência. O carma nos diz que resultados esperar de nossas ações, e isso desempenha um papel vital na prática espiritual. Queremos meditar e desenvolver a sabedoria, mas se não fizermos nenhuma tentativa de controlar o nosso comportamento e nossa mente perturbada e dispersa, não iremos muito longe. Devemos agir com uma sabedoria discriminativa, a fim de criar as melhores condições internas para alcançar os nossos objetivos.

Neste ponto pode surgir uma pergunta. “Se tomar refúgio é questão de confiar em nossa própria sabedoria interior, por que há uma cerimônia formal de refúgio? Em que sentido esse ritual é necessário?” A resposta é que o ritual nos lembra do quanto é fundamental o momento da tomada de refúgio; marca nossa chegada a uma percepção crucial de nossa própria natureza. Assim, muitas vezes no passado nós buscamos segurança em trivialidades, mas agora descobrimos nossa capacidade inata de cumprir o destino mais louvado de todos: o da emancipação completa do sofrimento. Deste momento em diante, estamos determinados a tomar refúgio na energia pura e clara de nossa própria sabedoria, e não em ficções, e a entrar no caminho para a liberação.

O QUE TORNA ALGUÉM BUDISTA?

VENERÁVEL AMY MILLER

Todos os fenômenos compostos são impermanentes.

Todas as coisas contaminadas são insatisfatórias.

Todos os fenômenos são ausentes de eu.

O nirvana é a paz.

Buda Shakyamuni

O que significa ser budista? Tecnicamente falando, budista é alguém que se refugiou no Buda, no Dharma e na Sangha, e que vive de acordo com os ensinamentos do Dharma. A palavra para o budista tibetano é *nangpa* , que significa “ser interior”. A maioria das pessoas que estão no caminho espiritual estão tentando transformar sua realidade interior, sua experiência de mundo. Como é que um budista faz isso?

OS QUATRO SELOS DO BUDISMO

Todo ensinamento, para ser considerado budista, deve estar de acordo com os quatro selos do budismo. A primeira característica que define o ensinamento budista é que “Todos os fenômenos compostos são impermanentes”. “Fenômenos compostos” referem-se ao fato de que tudo existe como resultado de algo. Tudo o que se vê é determinado por uma combinação de fatores reunidos, como causas, condições, partes, e de sua percepção. Com o tempo, cada um ou todos esses fatores se alteram, assim como a coisa que foi produzida por sua conjunção. Todas as coisas que são compostas de outras coisas são impermanentes. Não podem durar. A cadeira em que você está sentado, mais cedo ou mais tarde, ficará inutilizada e

se desintegrará. As roupas que você está usando rasgarão; a cor se perde na lavagem, e mais cedo ou mais tarde se desgastarão. As coisas e as experiências não duram. Esse é o primeiro selo.

O segundo selo é: “Todas as coisas contaminadas são insatisfatórias”. “Contaminadas” refere-se a coisas que surgiram sob a influência da ignorância, do carma e da delusão – as coisas do samsara. Até obtermos a sabedoria de perceber diretamente a vacuidade, estaremos sob a influência da ignorância e, por isso, todas as coisas em nossa experiência estarão contaminadas. Mais cedo ou mais tarde, essas coisas nos farão sofrer e são, portanto, insatisfatórias.

O terceiro selo é: “Todos os fenômenos são ausentes de eu”. O fato de as coisas serem não-eu significa que elas só existem na dependência de causas e condições. Os fenômenos não têm nenhuma essência de ser o que são de maneira inerente. Esta é a chave para a modificação de nossa experiência da realidade. Esse ponto de vista da natureza ausente de eu da realidade é essencial para se ser budista.

O quarto selo é: “Nirvana é paz.” Quando der um ponto final às suas aflições mentais, você estará em paz. Isso é muito encorajador; a paz não é algo fora de nós mesmos. Nós já temos a paz dentro de nós, no interior da própria natureza de nossas mentes.

Qualquer ensinamento ou filosofia que abranja esses quatro selos é um ensinamento budista. O que faz de você um budista é o seu compromisso com a exploração pessoal desses ensinamentos, até que eles se tornem o seu próprio conhecimento e experiência diretos.

O BUDISMO COMO FORMA DE VIDA

O preceito budista mais básico é “Não faça mal a nenhum ser vivente”. Uma ferramenta muito prática para nos ajudar a viver por esse preceito é tomar votos ou viver de acordo com o que é conhecido como os cinco preceitos do leigo: evitar matar qualquer ser vivo, inclusive insetos, abster-se de roubar e mentir, evitar a má conduta sexual e evitar bebidas alcoólicas e drogas. Uma droga que produza um estado de intoxicação altera o seu estado de mente, podendo levar à autoagressão ou à agressão aos

outros. Viver por esses preceitos faz com que a sua vida seja rica e significativa. Você pode experimentar isso passando uma semana sem matar insetos. Matar insetos é uma tendência habitual

com que muitos de nós somos criados. No entanto, esse inseto estima a sua vida, assim como nós valorizamos a nossa. Em vez de matá-lo, podemos apenas deixá-lo em paz ou tentar escoltá-lo para fora, com cuidado, transportando-o em um copo. Você pode tentar essa prática e ver se isso modifica alguma coisa em sua mente. Em seguida, faça algo semelhante com cada um dos outros quatro preceitos. Observe como isso afeta sua mente e sua percepção.

Ser budista é ser um “ser interior” que extrai felicidade de transformar as condições internas da mente, em vez de tentar manipular a realidade externa. Trata-se de assumir a responsabilidade por sua vida, pelo seu sofrimento e por sua felicidade. Ao invés de olhar para fora e culpar os outros ou culpar as circunstâncias externas, colocamos a culpa numa só coisa: a nossa forma ignorante e egoísta de ver o mundo e de estar no mundo. Olhamos para a nossa própria mente e perguntamos: “O que posso mudar em minha mente que pode tornar minha visão e minha ação mais pacíficas e menos perturbadas?”.

ISSO É BUDISTA?

LAMA ZOPA RINPOCHE

O Buda não nos libera lavando nossas degradações com água. O Buda não elimina nosso sofrimento com as mãos, retirando as contaminações como quem retira um espinho do corpo. Além disso, o Buda não nos libera por meio do transplante de suas realizações em nossas mentes. A única maneira de que o Buda dispõe para nos liberar do sofrimento e das causas do sofrimento é revelando o ensinamento fundamental das Quatro Nobres Verdades. O meio essencial para nos libertar, os seres sencientes, é revelando a vacuidade, a natureza última do eu, a natureza suprema da mente e dos agregados.

O budismo não é o que aparece no aspecto exterior, como ter a cabeça raspada ou vestir roupas vermelhas e amarelas. O budismo real tem a ver com dominar a mente. No Mahayana, a prática principal é a destruição do ego, a mente autocentrada que só pensa em buscar a felicidade para si mesmo.

Ser budista não se define por ler os ensinamentos de Buda. Mesmo que você seja um grande erudito e que consiga explicar toda uma biblioteca de ensinamentos do Buda e de seus comentários de cor, isso não o tornará budista. Mesmo que alguém saiba todos os ensinamentos compostos pelos grandes estudiosos, que os possa ensinar bem e que consiga se recordar deles com perfeição, por si só não significa que essa pessoa esteja praticando o budismo. Se a pessoa não tiver refúgio na mente ou se não tiver a renúncia, a bodhicitta ou a vacuidade, mas ainda assim conseguir recitar todas as orações de cor e fazer todos os rituais externos, não necessariamente essa pessoa pratica o budismo.

Os ensinamentos do Lam-rim de Lama Atisha mencionam que nos tempos

antigos, na Índia, houve um abade de um mosteiro que não era budista. Era um monge idoso, sentado em um trono e que olhava todos os outros com desdém. Ele ficava bem à frente na linha de recepção, mas aconteceu que ele nem ao menos era budista.

Para que uma ação seja budista, em primeiro lugar, você precisa de refúgio. Outras religiões têm a prática de viver na moralidade, mas isso é ou não budismo? A prática de moralidade deles não é feita com refúgio: eles temem o samsara, têm fé no Buda, no Dharma e na Sangha como hábeis para nos liberar do samsara. Porém, mesmo que a ação de uma pessoa seja baseada na moralidade correta, se a pessoa não tomar refúgio, isso não é budismo.

É impossível conseguir a liberação do samsara apenas pela moralidade. É impossível alcançar a liberação, a cessação total de sofrimento, sem o ensinamento das Quatro Nobres Verdades e dos Quatro Grandes Selos. Especialmente sem a bodhicitta, não se pode atingir os cinco caminhos ou os dez bhumis do Mahayana, e muito menos o caminho tântrico. Portanto, é impossível atingir a iluminação apenas pela moralidade.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

REFÚGIO

Coloque-se numa postura sentada, confortável, com as costas eretas. Reserve alguns momentos para acalmar a mente, observando a respiração, e em seguida defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação no refúgio.

Reflita sobre as suas razões para explorar o caminho budista. Em seguida, reveja o seu entendimento de Buda, Dharma e Sangha, e de como eles podem ajudá-lo em seu caminho para o despertar.

Visualize o Buda Shakyamuni no espaço à sua frente e com uma mente de entrega e compaixão, cante lentamente o verso de refúgio abaixo. Imagine que os raios de luz que emanam do Buda entram em você - livrando-o de negatividades e obstáculos e trazendo-lhe bênçãos e visão.

Namo Gurubhyeh (Eu me refugio em meu mestre)
 Namo Buddhaya (Eu me refugio no Buda.)
 Namo Dharmaya (Eu me refugio no
Dharma.) Namo Sanghaya (Eu me refugio na
Sangha.)

Quando terminar sua recitação, imagine que Buda Sakyamuni vem para a coroa de sua cabeça, funde-se numa luz dourada e desce até o seu coração, tornando-se inseparavelmente unido à sua mente. Ao final, dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

FUNDAMENTOS DO CARMA

LAMA ZOPA RINPOCHE

LAMA THUBTEN YESHE

*Com convicção firme e definitiva
nisso, por favor, abençoi-me para que
eu sempre cuide de abandonar até
mesmo as menores negatividades e de
realizar todas as ações virtuosas.*

Tsongkhapa

A base de todas as boas qualidades

O QUE É CARMA?

LAMA ZOPA RINPOCHE

Carma é a ação da mente, a intenção que nos move em direção a um objeto, e que, por sua vez, gera ações verbais ou físicas. Existem três tipos de carma: virtuoso, não virtuoso e mutável. O carma virtuoso sempre traz felicidade, enquanto o carma não virtuoso, qualquer ação feita com ganância, ódio e ignorância, traz sofrimento. Podemos entender isso com facilidade enquanto nos mantemos conscientes de todas as nossas ações e se verificamos por que fazemos as coisas que fazemos. Além disso, por meio da meditação e da investigação, poderemos desenvolver nossa sabedoria e aprender a controlar e a destruir os impulsos negativos que surgem e que nos controlam. Sem essa consciência, não há nenhuma maneira de podermos estar no controle.

O carma está estreitamente relacionado com a lei de causa e efeito que vemos operar todo o tempo no mundo natural. Tudo o que existe no mundo físico externo é produto de causa e efeito, por isso seria ilógico considerar que o ambiente interno da mente seja diferente. Assim como a planta surge da semente, todas as experiências de felicidade e sofrimento surgem das marcas deixadas na mente por alguma ação anterior. A todo instante os fatores externos e internos provocam reações na mente que são condicionadas pelo carma, atualizando as diferentes experiências que compõem o nosso universo. Como há envolvimento da mente e das emoções, esse desdobramento interno é muito mais profundo que a simples relação de causa e efeito existente na natureza, embora a essência seja a mesma.

Antes de qualquer ato deve haver uma intenção; do contrário não haveria energia para a mente agir. Até mesmo durante o ato em si

ainda há um pouco de energia motivadora. Ambos são carma. Por exemplo, antes que alguém medite, surge o desejo de meditar. Enquanto a ação de meditar está realmente ocorrendo, há necessidade de uma motivação para continuar. Se não fosse assim, a ação nunca se concluiria. Essas duas motivações existem em todas as ações. Por causa disso nós temos de assegurar a melhor motivação possível, antes de realizar uma ação, assim como enquanto a realizamos, para que a ação seja a mais pura possível.

Tudo o que dizemos ou fazemos é determinado pela intenção por detrás do ato, de modo que tudo vem da mente, a partir das sementes cármicas de nosso fluxo mental. Primeiramente, há a motivação. Em seguida, dá-se a ação do corpo, palavra ou mente que a acompanha. Portanto, se essa ação é virtuosa ou não virtuosa dependerá de a motivação por trás da ação ser virtuosa ou não virtuosa. Podemos realizar um ato de generosidade com um coração puro, mas terminar por matar um ser de maneira acidental. Embora possa haver algumas consequências originárias de matar de modo acidental, a ação é virtuosa porque a motivação era virtuosa.

Todos os aspectos do ambiente no qual nós nascemos, nosso corpo - da cabeça até os pés - e a mente com todas as suas propensões e emoções, tudo isso é, em absoluto, resultado do carma. Motivado pela ignorância fundamental do modo como as coisas existem, nós agora temos este corpo, esta mente e estas condições externas. Isso não aconteceu por causa de Deus ou por causa da ação de seres separados. Nosso corpo vem fisicamente do esperma de nosso pai e do óvulo de nossa mãe, mas nós somos o resultado do amadurecimento de nossas próprias ações cármicas anteriores.

Esse carma veio de nossas próprias mentes. Não tem nada a ver com qualquer outra pessoa. Quer sejamos homens ou mulheres, se temos dois, três ou dez braços, se temos um rosto comprido ou se somos carecas, se somos gordos ou magros, somos absolutamente responsáveis por tudo isso. Tudo é resultado do carma. Da mesma forma, cada experiência que temos com este corpo samsárico, seja felicidade ou sofrimento, advém do nosso próprio carma, a partir de nossa própria motivação anterior. Nosso sofrimento atual é dependente de nosso carma anterior,

mas

nossa felicidade futura depende de nosso carma presente, da motivação que temos para com todas as ações que estamos realizando agora. Se temos uma motivação positiva, podemos ter a felicidade futura, até mesmo de liberação e iluminação. Nossa situação atual ainda é de sofrimento, pois foi motivada pela ignorância, mas juntamente com essa ignorância deve ter havido uma enorme quantidade de carma positivo para nos proporcionar o grau de felicidade que estamos vivendo. Dessa forma, as nossas vidas são virtuosas e positivas.

Acreditar apenas que uma ação é positiva não significa que ela o seja. Até entendermos o carma e conseguirmos diferenciar o carma positivo do negativo, poderemos inadvertidamente criar causas para terríveis sofrimentos. As ações positivas só vêm de motivações positivas. Se a ação foi motivada por uma mente egoísta, é negativa; se tiver sido motivada por uma mente generosa, benéfica, ela é positiva. Portanto, no budismo, a ênfase principal está em cuidar da mente, observar a mente e mantê-la pura. Quando conseguimos manter nossa mente sempre pura, generosa e benéfica, somos sempre felizes e conseguimos tudo o que queremos. Tornamos os outros felizes também, e nunca lhes causamos nenhum dano. As pessoas nos admirarão e nos ajudarão se alguma vez estivermos em apuros. Na verdade, explicar os benefícios de manter a mente pura nunca poderia ter um fim! Por outro lado, se a mente não é mantida pura, não importa o quanto meditamos, se aprendemos as mais altas técnicas, ou mesmo se temos incríveis poderes curativos: será impossível receber a felicidade sublime da iluminação e poder levar os outros seres sencientes à iluminação.

O quanto é difícil ou o quanto é fácil depende de como nós cuidamos estritamente de nossas mentes. Como o sofrimento e o samsara são criações da mente, existe a possibilidade de evitá-los, e como a felicidade e a iluminação também são criações da mente, há a possibilidade de alcançá-las. Todo ser vivo que tem uma mente tem esse potencial. Neste momento e desde que nascemos como seres humanos, temos a excepcional oportunidade de criar o bom carma, a causa que definitivamente traz a felicidade e, em última análise, a iluminação.

ENTENDENDO O CARMA

LAMA THUBTEN YESHE

Quando ensinamos sobre o carma nós sempre nos referimos ao fato de o carma ter quatro características, a primeira das quais é que o carma é definitivo. Carma significa ação, energia, e quando dizemos que o carma é definitivo, significa que depois de uma poderosa onda de energia ser posta em marcha, essa onda seguirá funcionando até ser interrompida ou atingir seu fim. O fato de o carma ser definitivo não significa que após criar um carma específico não haja nada que você possa fazer para lhe dar um fim. Essa visão do carma é errada.

Os novos alunos de Dharma também têm, às vezes, notáveis e falsas noções sobre o carma. Eles leem e pensam sobre o carma, aceitam sua existência, porém, logo se tornam demasiadamente sensíveis com relação ao carma. Se cometem um erro em suas ações, ficam emocionalmente aterrorizados e culpados. Isso também é errado.

A energia cármica do seu corpo, palavra e mente vem de sua consciência, de sua mente. Se você direcionar sua energia consciente de uma maneira, um tipo de resultado virá; se você a direcionar diferentemente, outro tipo de resultado surgirá. É muito simples, mas você tem de saber de que fonte vêm as suas ações. Ao fazer isso, você compreenderá que é responsável pelo que faz; você pode determinar o que você faz e o que lhe acontece. Tudo depende mais de você mesmo do que das circunstâncias, dos amigos, da sociedade, ou de qualquer outra coisa externa a você.

Se você não sabe que é possível direcionar a energia de seu corpo, palavra e mente, ou não sabe como dirigir essa energia; se você não tem ideia de como a lei de causa e efeito opera na vida cotidiana, você não tem como dirigir sua energia para canais

positivos em vez de

negativos. Ações positivas são aquelas que trazem reações positivas; ações negativas são aquelas que trazem reações negativas, desassossego e confusão. As ações são chamadas positivas ou negativas de acordo com a natureza de seus efeitos.

Em geral, não temos consciência quando agimos. Não costumamos ferir nossos entes queridos de forma deliberada, porém nós os ferimos por não termos consciência de nossas ações. Se tivéssemos consciência de que todas as ações de corpo, palavra e mente causam continuamente reações internas e externas nos outros, seríamos mais sensíveis e delicados naquilo que fazemos, dizemos e pensamos. Às vezes, nossas ações não são de todo gentis, mas sim semelhantes às de um animal selvagem. Da próxima vez em que você agir como um animal selvagem, verifique em que canal sua energia se encontra naquele momento e entenda que você pode mudá-lo: você tem poder, sabedoria e potencial para fazer isso. É possível redirecionar a energia de um canal negativo para um canal positivo.

Além disso, você tem de aceitar que irá cometer erros. Erros são factíveis. Você não é Buda. Quando cometer um erro, em vez de surtar, reconheça-o. Seja feliz: “Ah, cometi um erro. Ainda bem que notei”. Após reconhecer o erro, você poderá investigá-lo em profundidade. Quais foram os antecedentes do erro? O que de fato o causou? Erros não surgem apenas, sem um motivo. Verifique em qual canal a sua mente estava no momento em que você cometeu o erro. Quando você descobrir isso, poderá modificar sua atitude.

Em particular, você tem de entender que as ações negativas surgem de você. Por isso, é opção sua fazer alguma coisa para evitar que as reações negativas se manifestem. É responsabilidade sua agir e não ficar parado, esperando que o resultado do sofrimento inevitável venha a surgir.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

CARMA

Coloque-se numa postura sentada, confortável, com as costas eretas. Reserve alguns momentos para acalmar a mente, observando a respiração, e em seguida defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação no carma.

Considere uma ação recente que você fez e seu resultado provável, relacionando-a a cada uma das quatro leis do carma: o carma é definitivo, o carma está em expansão, não se pode experimentar um único resultado sem ter criado a causa, o carma nunca se perde.

Em seguida, identifique uma qualidade de vida que você possui, e os tipos de ações que resultam dessa qualidade. Faça a determinação de cultivar essa ação em sua vida e de evitar o seu oposto, e dedique. À medida que passa pelo dia, relacione suas várias experiências como resultados de ações cármicas específicas do passado, pensando: “Isso é meu carma”. Ao final, dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os que me virem, ouvirem, tocarem em mim, falarem comigo ou se recordarem de mim ser liberados no mesmo instante de todo o sofrimento, permanecendo para sempre na felicidade.

Expanda sua motivação e dedicação utilizando qualquer fator que comova a mente ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

A doença deve ser reconhecida, sua causa removida, a saúde deve ser alcançada, o remédio deve ser aplicado. Desse modo, o sofrimento, sua causa, sua cessação e o caminho devem ser reconhecidos, eliminados, atingidos e praticados.

*Buda Maitreya
O Contínuo Sublime (Uttaratantra)*

*O QUE SÃO AS QUATRO
NOBRES VERDADES?*

LAMA ZOPA RINPOCHE

AS QUATRO NOBRES VERDADES

LAMA ZOPA RINPOCHE

Em geral, a doença surge de uma causa, e a cura da doença ocorre com o uso de medicamentos. Da mesma forma, o verdadeiro sofrimento surge da verdadeira causa do sofrimento e, seguindo o caminho verdadeiro, nós obtemos a verdadeira cessação do sofrimento. Quando estamos doentes e o médico nos fala sobre a doença, podemos reconhecer que a doença existe e desenvolver uma aversão a ela. Em seguida, analisamos a causa da doença. Ao verificar a causa de nossa doença, compreendemos que há cura e procuramos cumprir com o método pelo qual poderemos curar a causa de nossa doença. Após eliminarmos a causa da doença, experimentaremos a paz. É por isso que buscamos um método para obter a paz. Em outras palavras, nós seguimos o tratamento.

Assim também, quando Guru Buda Shakyamuni ensinou as Quatro Nobres Verdades, ele deu o ensinamento sobre o verdadeiro sofrimento antes de ensinar sobre a verdadeira causa do sofrimento. Por quê? Porque sem antes entender o verdadeiro sofrimento nós não percebemos que estamos sofrendo e não buscamos a causa de nosso sofrimento; não analisamos. Sem verificar, não compreenderemos que ao eliminarmos a causa do sofrimento nós experimentaremos o nirvana, a paz perfeita. Se não entendermos que essa paz é possível, não teremos o desejo de alcançá-la e por isso estaremos sempre em sofrimento no samsara.

Portanto, Buda Sakyamuni mostrou o verdadeiro sofrimento em primeiro lugar, para que pudéssemos localizar sua causa, a causa do nosso sofrimento. Após a eliminação da causa de nosso sofrimento, obtemos a liberdade total, completa, a felicidade eterna. Quando percebemos que essa felicidade eterna existe, desenvolvemos o desejo de alcançá-la.

Ter o desejo de obter a felicidade eterna nos faz buscar o caminho ou o método para alcançá-la.

O VERDADEIRO SOFRIMENTO

Quando falamos de sofrimento, estamos falando sobre a mente. Podemos até pensar que não temos sofrimento. Podemos pensar “Sou muito feliz. Não há sofrimento para mim, apenas para as pessoas pobres que não têm posses”. Nós não reconhecemos o sofrimento por não termos conhecimento do Dharma. Mais tarde, quando praticamos a meditação e o Dharma, e quando meditamos nos sofrimentos do samsara, encontramos mais e mais sofrimento dentro de nossas mentes. Isso é sinal de que nossa prática está indo bem, que nossa meditação está nos beneficiando.

A fim de nos livrarmos do veneno no corpo, temos primeiramente de reconhecer a presença do veneno. Sem reconhecer o veneno, não podemos nos livrar dele. Da mesma forma, nós usamos o telescópio para ver as coisas distantes de maneira mais nítida. Se o telescópio não produzir um bom aumento, não conseguiremos ver objetos à distância. O mesmo se dá com a nossa prática do Dharma ou meditação; o não-reconhecimento de nossos estados negativos de mente ou do sofrimento do samsara significa que algo está errado.

O Lam-rim contém ensinamentos sobre os oito, os seis e os três tipos de sofrimento. Aqui vamos considerar os oito sofrimentos. Meditar neles é muito útil. A razão de se meditar numa quantidade certa de sofrimentos é que isso facilita a compreensão geral do sofrimento. Se não houvesse um número fixo, nossas mentes ignorantes teriam dificuldade de perceber todo o sofrimento. Os números facilitam para a mente.

OS OITO SOFRIMENTOS

O primeiro sofrimento é o sofrimento de renascer. Por si só trata-se de um sofrimento inacreditável. Enquanto o bebê permanece no útero da mãe, há muito sofrimento. Mesmo quando a consciência penetra o útero da mãe na união do óvulo com o esperma, há um sofrimento extremo, como o de estar em água fervente. Nós pensamos que o bebê está desfrutando do

útero da mãe, mas isso não é

verdade. Pensamos que o útero é quente e confortável, mas julgamos com uma mente limitada, sob o nosso próprio ponto de vista.

Quando o bebê nasce, ele sofre igualmente. Assim como quando nós pressionamos as frutas para fazer suco, o bebê sofre uma forte pressão ao sair. Por causa desse tão grande sofrimento, o bebê adquire uma cor azul, mas a mãe não identifica sofrimento no bebê. Essa é a própria visão cármica do bebê.

Mesmo quando já está fora do útero da mãe, o bebê sofre. O corpo de um bebê é muito sensível e a pele é muito fina. O que quer que toque o corpo do bebê provoca muito sofrimento. Se a nossa pele for retirada e algo tocar a carne vermelha, experimentaremos sofrimento. Nós não vemos isso, mas é assim que o bebê se sente. Não estou falando do modo pelo qual vemos o bebê, mas sobre como o bebê se sente. Nós, pessoas comuns, não temos poder mental para ler a mente do bebê. Portanto, não entendemos tudo o que ele sente.

O renascimento é a base do sofrimento. Por quê? Se não tivéssemos esse renascimento de sofrimento não existiria o sofrimento da velhice nem o sofrimento da doença. Não haveria o sofrimento de sentir frio ou calor. Não teríamos de colocar roupas grossas quando estivéssemos com frio e nem teríamos de tirar a roupa quando estivéssemos com calor. Se não tivéssemos tomado este renascimento de sofrimento não experimentaríamos o sofrimento de sentir fome e sede. Nós não estaríamos ocupados tentando ganhar a vida; não haveria necessidade de nos preocuparmos com comida e roupas. Além disso, se não tivéssemos tomado este renascimento de sofrimento, não haveria necessidade de nos preocuparmos com o corpo, porque não haveria um corpo de sofrimento. Nós também não precisaríamos passar por tratamentos médicos, como cirurgia e operações. Se não tivéssemos tomado o renascimento de sofrimento não haveria os problemas de relacionamento. Quando consideramos esses muitos exemplos, torna-se mais fácil entender como o renascimento é sofrimento. O renascimento é sofrimento porque ele é a base do sofrimento. A velhice, a doença e a morte sob o efeito do descontrole também ocorrem devido ao fato de se tomar um renascimento descontrolado.

Na mesma proporção das alterações corporais e do envelhecimento, o corpo perde sua beleza e o poder dos sentidos não é tão forte como antes. À medida que as pessoas envelhecem

elas também têm mais preocupações sobre o encurtamento da vida. Esse é o sofrimento da velhice. À medida que se tornam progressivamente velhos, o corpo torna-se fino e encurvado, com mais e mais rugas. O corpo torna-se mais e mais feio e as pessoas não gostam tanto de nós como gostavam na juventude; os idosos tornam-se mais isolados. Não se tem muita força e é muito difícil levantar uma cadeira. E quando nos sentamos não temos a força necessária para sentar lentamente. Caminhar e comer alimentos sólidos também fica difícil para nós. Por mais que queiramos comê-los, temos de comer algo diferente daquilo que os jovens comem. As pessoas em nossas famílias não gostam muito de nós porque nós lhes damos muito trabalho. Desejam que nós morramos logo. Essa é a situação geral da velhice.

Quando meditamos sobre o sofrimento da doença, devemos nos colocar na situação das pessoas que vimos com doenças terríveis. Lembre-se também de que embora nós, os seres humanos, tenhamos tantas coisas – roupas, casas – para proteger nossas vidas e para nos manter saudáveis, mais cedo ou mais tarde teremos problemas de doença. Devemos pensar em todas as diferentes doenças que existem no mundo.

O próximo sofrimento é o sofrimento da morte. Quando chega a hora da morte, há imenso sofrimento e preocupação. No momento da morte, os elementos que compõem o nosso corpo físico absorvem-se um no outro, um após o outro. Devido a isso, muitas mudanças surgem na forma de sentimentos e visões. Nesse momento, a pessoa que criou muito carma não virtuoso sofre alucinações perturbadoras que são resultado de suas ações negativas do passado. Uma situação física muito assustadora sobrevém, assim como visões terríveis. Por mais que a pessoa faça ruídos, abra os olhos em todas as direções e procure por um guia contra o sofrimento, nada ajuda. É tarde demais, acabou.

Nós estamos sempre ocupados, tentando encontrar coisas materiais, em especial objetos desejáveis que vemos que os outros têm, como roupas bonitas. Vemos essas posses e desejamos ter esses objetos belos para nós mesmos e, por isso, tentamos obtê-los. Quando não os encontramos, ficamos preocupados. Experimentamos o sofrimento de tentar obter o objeto desejado, e depois constatamos que não somos

capazes de os obter. Até mesmo quando os obtemos dá-se o sofrimento da separação dos objetos desejáveis. O objeto desejável não perdura. As coisas materiais mudam e decaem. Em seguida, nós não mais os vemos como belos, como víamos no início. A bela visão não perdura. Quando aquilo que possuímos decai, nós perdemos espontaneamente interesse no objeto. Aos poucos, o objeto se transforma em algo de que não gostamos, porque vemos outros objetos mais belos. Assim, há o problema de nos separarmos desses objetos materiais. Por exemplo, o objeto se quebra ou alguém o rouba. Nós nos preocupamos com esse possível acontecimento, e todas essas preocupações são sofrimento.

Quando se trata de um objeto desejável de um ser vivo – amigo, cônjuge, filhos – também há problemas. Existe o sofrimento da separação e sempre a preocupação de que você irá se separar. Quando o marido vai a outro país, a esposa se preocupa. O marido também se preocupa ao se separar da esposa. Mais tarde, a mulher deixa o marido ou o marido deixa a esposa e eles vão buscar outras pessoas. Algumas pessoas lutam, mesmo que isso lhes custe a vida, por causa do sofrimento de estar separado do objeto desejável, o cônjuge. Eles até mesmo matam outras pessoas.

Os pais querem ter filhos; eles gostam de crianças e as crianças são objetos desejáveis. Mas quando têm filhos, essas pessoas não conseguem viver juntas por muito tempo e logo ocorre a separação, e também os filhos são separados dos pais ou os pais são separados dos filhos. Em seguida, há o sofrimento da separação, sofrimento por não estarem juntos. Quando saem de casa, há o sofrimento da separação. Quando eles morrem, há o sofrimento da separação.

Mesmo que nós não tenhamos sido ainda separados de posses e amigos, temos receio e preocupação de nos separar. Esses são problemas comuns, fáceis de entender.

Em seguida, há o sofrimento de nos depararmos com objetos que detestamos. Pessoas que nos perturbam, que nos causam problemas e que fazem com que as nossas mentes negativas surjam. Isso também é sofrimento: depararmo-nos com algum objeto de que não gostamos, como parentes ou outras pessoas. Uma pessoa que é amiga, em dado momento, torna-se inimiga e há sofrimento outra vez. Antes

não havia o sofrimento de se deparar com o objeto desagradável, hediondo. Antes, não se tratava de um objeto detestável, hediondo, mas depois se tornou um objeto detestável e hediondo. O objeto é o mesmo, mas agora ele faz com que você sofra.

Quando a comida deteriora, dá-se o sofrimento de se deparar com um objeto repugnante. Quando os bens se tornam obsoletos e rotos, há novamente o sofrimento de se deparar com o objeto feio. Quando você ouve palavras ofensivas, há o sofrimento de se deparar com um objeto torpe. Além disso, há as mudanças climáticas: quando está muito quente, há o sofrimento de se deparar com um objeto desagradável, e quando está muito frio, há também o sofrimento de se deparar com um objeto desagradável.

Ainda há o sofrimento de não se obterem os objetos desejáveis, como o sofrimento de não conseguir empregos, bens, dinheiro ou pessoas desejáveis. Algumas pessoas viajam o mundo inteiro para obter objetos desejáveis e nem assim os encontram. Desse modo, como já mencionei, mesmo que obtenha o objeto desejável, uma vez mais, há o sofrimento de se separar dele. Mesmo que não estejamos separados ainda, temos receio ou preocupação de o ser.

O último é o sofrimento deste corpo criado por ilusão e carma. Criamos muitas ações negativas com o corpo físico. Se não houvesse o corpo físico nós não criaríamos ações negativas com ele. O carma negativo que criamos faz com que os corpos de muitas de nossas vidas futuras sofram as consequências. Esses futuros sofrimentos físicos são baseados na continuidade deste atual corpo de sofrimento. Bilhões e bilhões de vezes receberemos um corpo novo, e todos os futuros corpos de sofrimento serão baseados na continuidade do corpo atual.

Em nossas vidas atuais, nós nos preocupamos tanto com roupas – em usar roupas diferentes, em dar acabamento à roupa, em não encontrar as roupas desejáveis para colocar no corpo. Se não houvesse o corpo, não haveria razão para o surgimento de sofrimentos e preocupações. Além disso, temos de alimentar o corpo e temos de trabalhar a vida inteira só para cuidar do corpo. O pobre que trabalha como carregador na estação de trem e a pessoa rica que trabalha fazendo grandes negócios são

iguais: ambos estão a trabalhar para alimentar o corpo. Não importa a reputação da pessoa nem o lugar de que ela está desfrutando, seus negócios, ele é igual ao porteiro que ganha uma unidade monetária por dia. Ambos trabalham para alimentar o corpo. Além disso, existem centenas e centenas de doenças diferentes que surgem por causa do corpo físico, como tosse ou resfriado. Até mesmo essas coisas pequenas, insignificantes, resultam de se ter este deludido corpo samsárico.

Há tantos problemas no mundo moderno – guerras entre países, sociedades, classes e raças. Sem o corpo físico, não haveria ninguém lutando contra ninguém, criando carma negativo, matando-se uns aos outros. Além disso, nosso medo de ser morto ou ferido, nossa sede, todos os nossos problemas físicos – são problemas deste deludido corpo samsárico.

Pensar nessas diferentes formas de vivenciar o sofrimento levamos ao cansaço, ao tédio cada vez maior de estar no samsara. Nós não mais confiamos em nosso apego. Muitas pessoas pensam que não ter apego, não ter ganância, é sofrer. Na verdade, não ter apego é felicidade. Eu conheci pessoas que acham que não ter apego às coisas é infelicidade, que é necessário ter apego e ganância. Eles vêm o apego como uma mente confortável. Veem-no como prazer, e essa concepção é totalmente equivocada.

Quanto mais meditamos no sofrimento, menos apego teremos e, portanto, mais felicidade teremos. À medida que descobrimos o sofrimento do samsara, nosso desejo de alcançar a liberação se torna mais forte. À medida que nos tornamos gradativamente mais entediados no samsara, desejamos que ele seja eliminado de modo mais rápido. Assim como uma pessoa submetida a cirurgia sem injeção de anestesia, tudo o que pensamos é em como aquilo pode chegar ao fim. Precisamos sentir dessa maneira a respeito do samsara, a fim de receber a mente de completa renúncia e o nirvana.

Ver as coisas como sofrimento é realização. Ver os prazeres dos sentidos como sofrimento é realização. Por exemplo, podemos ver que a dependência de drogas gera um estilo de vida cheio de carma negativo: matar, roubar, são provenientes, em essência, do desejo. Somos controlados pelo desejo. Por conseguinte, nós nos envolvemos em centenas de diferentes problemas e

nunca obtemos satisfação. Isso não é como a prática do Dharma, pela qual a felicidade sempre aumenta.

A VERDADEIRA CAUSA, A VERDADEIRA CESSAÇÃO E O VERDADEIRO CAMINHO

A maioria das pessoas no mundo não entendem o sofrimento e a causa do sofrimento. Elas praticam no sentido oposto àquele que deveriam praticar e, por conseguinte, recebem apenas sofrimento, apenas insatisfação. Com base na insatisfação, as pessoas envolvem-se em muitos problemas.

Nascemos totalmente sem controle, sob o poder de carma e delusão. Realizamos ações motivadas por delusões, pela mente alucinada, pela raiva, pelo apego e pela ignorância, no passado. Existem diversos tipos de ignorância, e essa é a ignorância que não conhece a própria natureza do eu, que é a vacuidade. Essa ignorância é a própria raiz do sofrimento. Cria ações cármicas negativas que deixam marcas na consciência.

A consciência é como uma cesta. Há bilhões e bilhões de impressões, habilidades e sementes na cesta, que nos levam a tomar todos os tipos de vidas samsáricas. Cada uma dessas sementes que são recolhidas na consciência é gradativamente experimentada. Mesmo nesta vida, com nossa ignorância, estamos criando um imenso número de sementes. Assim como se plantam todos os tipos de sementes em um grande campo, que aos poucos crescem, a ignorância já fez formações cármicas na consciência, relativas a um imenso número de corpos samsáricos de sofrimento que experimentaremos gradativamente.

Todas as ilusões estão enraizadas no fato de a ignorância manter a concepção errônea, o conceito de “eu”. É por isso que o Budadharma, como um todo, enfatiza a realização de nossa própria natureza como de extrema necessidade para que possamos romper com o samsara. Romper com o samsara significa cortar a ignorância da qual todo o restante das delusões se originam. Como um poderoso remédio que cura imediatamente a febre, o remédio da concepção errônea da autoexistência do “eu” é a sabedoria que percebe a própria natureza absoluta, a natureza do “eu”.

Os seres comuns sempre pensam no “eu” como uma autoentidade de existência independente. Essa concepção

errônea gera apego

ao “eu” e ainda há a concepção errônea de “minhas posses, minhas coisas, meu corpo”. A concepção errônea de entender o “eu” como existente de forma independente causa o surgimento do apego ao “eu”, e depois se dá a concepção errônea das posses independentes e do corpo, que causa o surgimento do apego às “minhas” posses.

Pensar no objeto desejável como independente traz o apego. Quando a pessoa está ligada a algum objeto, contanto que a pessoa siga o apego, o apego só expressará o quão bom e belo é esse objeto. O apego jamais demonstra que se a pessoa o seguir dessa forma jamais descobrirá as falhas da mente negativa.

O “eu” que nós percebemos não existe em lugar algum, nem no corpo nem fora dele. Quando fazemos a meditação da verificação da real evolução do “eu”, de como ele existe de fato, não há mais essa forte visão errônea. A meditação é completamente oposta àquilo em que a mente usual, antiga e errônea acredita. Por que essa visão errônea se modifica? Porque no momento da meditação, a verificação da natureza do objeto, da natureza absoluta do “eu”, é mais forte que a concepção errônea. Logo depois a visão do “eu” se torna diferente. Com essa visão verdadeira, percebendo o “eu” como meramente dependente, não há lugar para que as outras mentes negativas da ganância, do orgulho e da inveja surjam. Portanto, as ações de ganância, as ações de orgulho e assim por diante não surgem.

Temos de perceber a natureza absoluta do eu, porque nós somos aqueles que sofrem no samsara, que criam seu próprio sofrimento. A realização da natureza absoluta do eu é como destruir a raiz, queimar a raiz com fogo. Mais tarde não haverá mais nada em que o tronco, as folhas e os galhos possam crescer. Quando essa concepção errônea – a ignorância fundamental, a concepção errônea do “eu” autoexistente – é totalmente destruída, todo o restante das delusões é igualmente destruído. Essa realização é poderosa como o fogo e também muito rápida.

Para realizar o caráter absoluto da realidade, você precisa da ajuda da mente que renuncia totalmente ao samsara. Algumas pessoas fixam-se

na verificação da vacuidade, sem descobrir a natureza do samsara, do sofrimento. Sem uma forte renúncia ao samsara, por mais que meditemos na vacuidade nossos antigos pensamentos e ações não se modificarão. Desse modo, não há possibilidade de escaparmos do samsara. Mudar a mente e purificar as ações leva tempo.

A mente totalmente renunciada e com realização da natureza absoluta é necessária para a liberação do samsara. Essa mente depende de se compreender plenamente a natureza do samsara. Após percebermos a natureza do sofrimento do samsara, descobrimos a causa desse sofrimento. Portanto, seguindo o caminho para cessar o sofrimento, podemos alcançar a liberação e nos tornarmos livres de sofrer para sempre.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

AS QUATRO NOBRES VERDADES

Coloque-se numa postura sentada, confortável, com as costas eretas. Reserve alguns momentos para acalmar a mente, observando a respiração, e em seguida defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação nas Quatro Nobres Verdades.

Despenda algum tempo refletindo sobre cada uma das Quatro Nobres Verdades, uma de cada vez, e observe como elas se relacionam com sua própria vida. Tente criar exemplos de momentos em que você reconheceu uma situação de sofrimento, determinou sua causa, concluiu que não tinha de ser assim e corrigiu a situação. Por fim, faça a determinação de aplicar esse conhecimento ao sofrimento sempre que você se deparar com ele.

Ao final, dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os que me virem, ouvirem, tocarem em mim, falarem comigo ou se recordarem de mim ser liberados no mesmo instante de todo o sofrimento, permanecendo para sempre na felicidade.

Expanda sua motivação e dedicação lançando mão de qualquer coisa que comova sua mente, ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

O QUE É MEDITAÇÃO?

LAMA ZOPA

RINPOCHE LAMA

THUBTEN YESHE

VENERÁVEL AMY

MILLER

“O budismo não é absolutamente uma religião diplomática, que tenta sempre evitar a ofensa. O budismo trata precisamente daquilo que você é e daquilo que a sua mente faz aqui e agora. Isso é o que torna o budismo tão interessante”.

Lama Thubten Yeshe

A FINALIDADE DA MEDITAÇÃO

LAMA ZOPA RINPOCHE

Muitas pessoas em todo o mundo, no Ocidente bem como do Oriente, estão bastante interessadas em meditar. São atraídas para essa prática e expressam grande interesse nela. Contudo, dentre todas as inúmeras pessoas que praticam a meditação, poucas realmente entendem seu objetivo.

O principal problema que todos nós temos é o sofrimento de não realizar os nossos vários desejos. Esses desejos incluem as óbvias necessidades físicas de alimentos e roupas, bem como as coisas de que se pode desfrutar, como uma boa reputação, o som de palavras agradáveis e confortantes, e assim por diante. Algumas formas de sofrimento, como a fome de uma pessoa extremamente pobre, são mais evidentes do que outras, mas, de uma forma ou de outra, todos nós somos incontrolavelmente famintos das coisas que não possuímos.

Tomemos o exemplo de alguém que teve a sorte de nascer numa família rica. Durante sua vida, essa pessoa talvez nunca experimente a carência material. Ela pode se dar ao luxo de comprar qualquer coisa que desperte seu desejo e é livre para viajar para onde quiser. Quando finalmente chegar ao ponto em que não há mais nada para possuir, nenhum lugar a mais para visitar, e nenhum prazer para experimentar, essa pessoa ainda sofrerá de um agudo sentimento de insatisfação. Num estado de inquietude, de insatisfação mental, muitas pessoas enlouquecem, incapazes de lidar com esse sofrimento intenso e penetrante. Portanto, mesmo quando não há nenhuma falta de conforto material, ainda há sofrimento. Na verdade, acontece frequentemente que a riqueza material aumente a insatisfação, pois se torna ainda mais evidente que as posses não têm influência alguma sobre a raiz do sofrimento ou nem capacidade de removê-

la. Há ainda a continuidade da insatisfação, a confusão,

a preocupação, e o resto. Se um acúmulo de confortos externos fosse realmente capaz de cortar e eliminar o sofrimento, em algum momento do bem-estar físico a continuidade do sofrimento seria rompida e toda a insatisfação cessaria. No entanto, o sofrimento perdura.

Por exemplo, usamos sapatos para proteger os pés do chão áspero e dos espinhos afiados, mas isso realmente não elimina o problema. Os próprios sapatos machucam muitas vezes. Podem apertar os dedos dos pés, produzir feridas e, em geral, causar desconforto. Isso não é culpa do sapateiro. Se os nossos pés não fossem tão longos, largos ou sensíveis, em primeiro lugar, seria possível fazer sapatos totalmente confortáveis para eles. Assim, se observarmos em profundidade, veremos que a origem desse desconforto não é externo, mas se situa em nossa própria constituição física e mental.

Esse é apenas um exemplo do sofrimento que experimentamos por causa de nosso corpo físico. A partir do momento em que nascemos até o momento em que morremos, nós despendemos uma enorme quantidade de energia tentando proteger este nosso corpo de sofrimento. Na verdade, a maioria das pessoas gastam todo o seu tempo cuidando do corpo exatamente dessa forma infrutífera e autodestrutiva. Entretanto, o objetivo da meditação não é cuidar meramente do corpo físico. Não devemos pensar em usar a meditação dessa maneira. O objetivo da meditação deve ter uma finalidade maior, mais valiosa. Usar a meditação apenas como mais um método externo para beneficiar o nosso corpo não faz sentido. Estaríamos desperdiçando uma técnica de valor verdadeiro e supremo numa tentativa vã de obter alívio que é temporária na melhor das hipóteses. A meditação seria, então, como a aspirina que tomamos para nos livrar de uma dor de cabeça. A dor pode passar, mas isso não significa que estamos curados. Depois de algum tempo, ela retorna porque o método de tratamento não estava relacionado com a causa real. Como o prazer temporário e o alívio da dor estão disponíveis por vários meios externos, não há necessidade de usar a meditação ou qualquer outra prática espiritual para essa finalidade. Não devemos dissipar o poder da meditação nesses tipos de objetivos limitados.

A meditação é primordialmente ligada ao cuidado da mente. Embora o corpo e a mente estejam intimamente relacionados e interconectados,

são tipos de fenômenos bastante diversos. O corpo é um objeto que podemos ver, mas a mente não é. Os membros de uma determinada família partilham muitos traços físicos, mas cada filho instintivamente tem personalidade, atitude mental, conjunto de interesses diferentes, entre outras coisas. Embora frequentem a mesma escola, a inteligência e a aprendizagem diferem não só entre eles como diferem também de seus pais e avós. Essas diferenças de mente não podem ser adequadamente explicadas em termos físicos. A razão subjacente para explicar as diferentes aptidões mentais entre membros de uma mesma família, e o fato de alguns filhos lembrarem vidas anteriores, é que a mente não tem começo. As vidas passadas existem. E assim como as nossas mentes tiveram continuidade das vidas passadas até o presente, elas passarão do presente para o futuro. As circunstâncias da vida atual resultam de ações, tanto mentais como físicas, realizadas nessas vidas anteriores. Da mesma forma, nossas ações atuais determinarão as circunstâncias de nossas vidas futuras. Por isso, a responsabilidade de moldar o restante desta vida e daquelas que virão está em nossas próprias mãos. É muito importante reconhecer isso, caso queiramos encontrar meios eficazes para cortar caminho permanentemente por meio do sofrimento físico e mental.

Cada um de nós nasceu como um ser humano. Como seres humanos, temos o potencial para dar significação e propósito às nossas vidas. Utilizando este renascimento humano da maneira correta e obtendo controle sobre nossas mentes, podemos cortar por completo a raiz de todo o sofrimento. No espaço de uma ou mais vidas, podemos escapar do ciclo compulsivo de morte e renascimento. Do modo como estamos, temos de renascer sucessivas vezes, sem nenhuma escolha ou controle, mas este ciclo involuntário pode ser quebrado. Podemos escapar definitivamente de todo o sofrimento e insatisfação.

No entanto, escapar do círculo de morte e renascimento não é suficiente. Nós não somos os únicos que experimentam sofrimento e insatisfação; todos os outros seres vivos compartilham a mesma situação difícil, e a maioria dos outros seres não têm sabedoria para encontrar o caminho correto para a cessação de seu sofrimento. Todas as criaturas da Terra, sem

exceção, passam a vida inteira, dia e noite,

procurando uma forma de superar o sofrimento e de ter prazer e felicidade, mas porque suas mentes são obscurecidas pela ignorância, essa busca é vã. Em vez de levar ao objetivo pretendido, leva apenas a mais frustração e dor. Eles tentam remover a causa de seu sofrimento, mas em vez disso, só levam a si mesmos cada vez mais para além da verdade da cessação do sofrimento.

Todos os seres vivos sofrem e todos eles desejam a liberação, da mesma forma que nós. Ao entendermos isso, torna-se claro que é egoísta trabalhar somente para a nossa própria liberação, nossa própria experiência de nirvana. Em vez disso, devemos nos esforçar para libertar todos os outros seres também. Porém, para iluminar os outros, nós mesmos devemos nos tornar seres totalmente iluminados em primeiro lugar. Em outras palavras, temos de ter a experiência completa da plena iluminação antes de podermos discernir os melhores caminhos pelos quais todos os seres, com suas várias aptidões mentais e temperamentos, podem ser levados à sua própria liberação do sofrimento.

Portanto, quando falamos da verdadeira finalidade da meditação, falamos da obtenção da iluminação, que nos permite cumprir não só os nossos próprios objetivos, como também os de todos os outros. Este é o propósito final e a motivação única para se praticar a meditação. Todos os grandes iogues e mestres de meditação do passado praticaram o Dharma com esse propósito em mente. Da mesma forma, quando meditamos - e nos ensinamentos de Buda existem centenas de diferentes meditações para escolher - nós deveríamos meditar com essa mesma motivação.

Não somos obrigados a meditar por algum agente externo, por outras pessoas ou por Deus. Em vez disso, assim como somos responsáveis por nosso próprio sofrimento, somos responsáveis por nossa própria cura. Nós criamos a situação em que nos encontramos e cabe a nós criar as circunstâncias para a nossa liberação. Portanto, como o sofrimento permeia a nossa vida, temos de fazer alguma coisa além de nossa rotina diária regular. Esse “algo” é a prática espiritual ou meditação. Se não nos voltarmos para dentro e treinarmos nossas mentes, mas despendermos toda a nossa energia na organização e reorganização dos aspectos externos da nossa existência, nosso sofrimento

continuará. O nosso sofrimento não tem começo, e se não adotarmos uma prática espiritual eficaz, não terá fim.

Muitas pessoas vêm buscando com sinceridade uma maior significação para a vida humana, tentando transcender o cotidiano, as preocupações animais de sua existência. Nesse sentido, creio que seja muito sábio que as pessoas tentem unificar o modo de vida espiritual com o prático, obtendo um profundo consolo físico e mental. Para essas pessoas, a vida certamente não será uma promessa vazia.

A comida preparada com muitos ingredientes diferentes pode ser verdadeiramente deliciosa. Da mesma forma, se temos um trabalho ou uma atividade diária semelhante, e também tentamos trabalhar o máximo possível no aperfeiçoamento do caminho espiritual, nossa vida pode se tornar muito rica. Os benefícios que experimentamos com a combinação dessas duas abordagens para a vida são de longo alcance. Há uma grande diferença entre a mente, os sentimentos e as experiências de alguém que acrescenta uma compreensão do Dharma para a sua vida diária e alguém que não o faz. A primeira pessoa depara-se com muito menos confusão e experimenta muito menos sofrimento quando tem dificuldades no mundo material. Tem uma mente controlada e uma estrutura significativa por meio da qual consegue lidar com seus problemas com habilidade. Isso se aplica não apenas às suas experiências cotidianas, porém, em especial, às experiências com as quais se defronta quando morre.

A aparência externa de nossa meditação não importa. Quer nós nos sentemos com os braços cruzados de um jeito e as pernas cruzadas de outro, não importa. Porém, é extremamente importante verificar se a meditação que fazemos é um remédio real para o nosso sofrimento. Nossa meditação elimina efetivamente as ilusões que obscurecem nossas mentes? Será que combate nossa ignorância, ódio e ganância? Se reduz essas negatividades da mente, então se trata de uma meditação perfeita, verdadeiramente prática e de excelente valor. Se, ao contrário, nossa meditação serve apenas para gerar e aumentar aspectos negativos em nós, então se trata apenas de outra causa de sofrimento. Nesse caso, embora possamos dizer que estamos meditando, não estamos realmente seguindo um caminho espiritual ou praticando o Dharma, absolutamente.

O Dharma é um guia para além do sofrimento, para além de

problemas. Se nossa prática não nos guiar nessa direção, algo está errado. Na verdade, a prática fundamental de todos os verdadeiros iogues é

descobrir quais de suas ações trazem sofrimento e quais trazem felicidade. Por isso, eles trabalham para evitar as primeiras e seguir as últimas, tanto quanto possível. Essa é a prática essencial do Dharma.

Todos nós que estamos dando início à nossa prática do Dharma, começando a meditar e a ganhar controle sobre nossas mentes, precisamos recorrer a fontes adequadas de informação. Devemos ler livros de bons autores e, quando em dúvida, devemos consultar os mestres que dominam seu estudo e prática. Isso é muito importante. Se formos guiados por livros escritos sem uma compreensão adequada, haverá o grande perigo de que nossa vida seja despendida em seguir um caminho inadequado. Ainda mais importante é a escolha do mestre correto. O mestre deve ter realizações corretas e deve realmente vivenciar a prática do Dharma. Contudo, nossa prática de meditação, de cultivo mental, não deve ser passiva. Não conseguiremos quebrar os laços do sofrimento por aceitar cegamente o que alguém, mesmo um grande mestre, nos diz para fazer. Devemos usar nossa inteligência inata para verificar e constatar se o curso de ação sugerido é eficaz. Se temos boas razões para acreditar que um ensinamento é válido e que será útil, devemos segui-lo por todos os meios. Após encontrar o medicamento que se espera sensatamente poder curar-nos, devemos tomá-lo. Caso contrário, se engolimos tudo o que cai em nossas mãos, corremos o grande risco de agravar em vez de curar a doença.

Essa é a minha última sugestão para os iniciantes que têm interesse em estudar o Dharma e meditar. A busca espiritual pode ser muito útil. No entanto, mesmo que você não possa praticar o Dharma, uma mera compreensão do Dharma já pode enriquecer a sua vida e dar um sentido a ela.

A ESSÊNCIA DA MEDITAÇÃO

LAMA THUBTEN YESHE

A meditação é muito simples. Na verdade, assistir à televisão, o que todos nós fazemos, é um pouco como meditar. Quando assiste à televisão, você vê o que está se passando na tela. Quando medita, você vê o que está acontecendo na tela interior de sua mente, onde é possível ver todas as suas boas qualidades, assim como todo o lixo interior. É por isso que a meditação é simples.

A diferença, porém, é que com a meditação você aprende sobre a natureza de sua mente, e não sobre o mundo dos sentidos de desejo e apego. Por que isso é importante? Nós pensamos que as coisas mundanas são muito úteis, mas o prazer que essas coisas trazem é mínimo e transitório. A meditação, por outro lado, tem muito mais a oferecer – alegria, compreensão, comunicação e controle superiores. Controle aqui não significa que você seja controlado por outra pessoa, mas sim por seu próprio entendimento da sabedoria do conhecimento, que é uma experiência absolutamente pacífica e feliz.

Se você exagera o valor dos objetos externos, pensando que essas são as coisas mais importantes da vida, você ignora sua beleza e sua jubilosa energia internas. Quando olha apenas para fora de si mesmo, você estará negligenciando suas qualidades humanas mais preciosas – seu intelecto e seu potencial para se comunicar de maneira superior. A meditação mostra-lhe claramente quais são os objetos de apego que o deixam confuso, e que tipos de mentes você usa para se relacionar com eles. Além disso, a meditação é um método muito ágil para se descobrir a natureza da realidade. É exatamente como um computador. Os computadores podem verificar muitas coisas de maneira extremamente rápida, bastando juntá-las e, de repente, pronto! Estamos na lua. Da mesma forma, a meditação pode esclarecer as

coisas,

sem que tenhamos de passar pelas dificuldades de aprendizagem por tentativa e erro por meio de experimentos de laboratório. Diversas pessoas parecem pensar que cometer erros é uma parte muito importante da aprendizagem. Isso é um equívoco. Para conhecer a realidade da miséria você precisa passar por experiências miseráveis? Eu digo que não é assim. Por meio da meditação podemos aprender as coisas com clareza, sem ter de experimentá-las. Por isso, meditar não quer dizer estudar a filosofia e a doutrina budista. É aprender sobre a nossa própria natureza: o que somos e como existimos.

Em alguns livros se afirma que o objetivo da meditação é tornar-nos conscientes. Entretanto, apesar da conotação usual ocidental, os termos “consciência plena” e “consciência” não são necessariamente positivos. Pode se tratar de egoístas funções do ego. A consciência plena e a consciência não se referem ao estado completamente desperto da sabedoria do conhecimento. A consciência plena pode ser simplesmente uma exaltação do ego. Muitas vezes estamos cientes e conscientes, mas como não temos nem sabedoria nem entendimento, nossas mentes encontram-se ainda poluídas. Pensamos que estamos conscientes, mas nossas mentes estão nebulosas e incertas. Por meio da meditação, da percepção e da consciência, devemos obter a sabedoria do conhecimento.

Outra ideia que muitas pessoas têm é a de que a meditação é agradável porque produz calma e relaxamento. No entanto, calma e relaxamento não são necessariamente o resultado da meditação. Por exemplo, quando estamos dormindo e nossas mentes se afundam num nível inconsciente, estamos relaxados. Claro, esse não é o mesmo relaxamento que a meditação traz.

A meditação nos liberta da mente descontrolada e poluída. Automaticamente, nós nos tornamos alegres e vemos significação em nossas vidas. Dessa forma, podemos conferir à energia de nosso corpo, palavra e mente um direcionamento benéfico, em lugar de desperdiçá-la por não saber o que queremos. Na maioria das vezes, tentamos algo, mas logo dizemos: “Ah, isso eu não quero”. Portanto, tentamos outra coisa, mas logo, novamente, dizemos: “Isso também eu não quero”. Nossa vida está continuamente mudando, mudando, mudando. Com

frequência, nossas energias são sublimadas em algo, depois em outra coisa, e não chegamos a lugar nenhum. Devemos estar certos sobre o nosso comportamento. Nós nos colocamos em muitas

viagens diferentes e em várias situações de vida, sem compreensão de qual direção vale realmente a pena, e desperdiçamos enormes espaços de tempo. A meditação purifica e esclarece nossa visão, habilitando-nos a compreender os diferentes estilos de vida e crenças de basicamente todos os seres sencientes do universo. Podemos identificar os que valem a pena e os que não valem. Um ser humano, sentado num lugar em meditação, pode ver tudo isso. Isso é definitivamente possível.

Quando nossas mentes estão límpidas e claras, podemos escolher uma maneira benéfica de vida.

COMO MEDITAR

VENERÁVEL AMY MILLER

Se desejamos despertar segundo a perspectiva budista, aprender a meditar é extremamente benéfico. Algumas pessoas acham que a meditação é algo como permanecer perfeitamente imóvel e em silêncio e não contemplar nada, esvaziando simplesmente a mente. Outras pessoas acham que meditar é ter experiências de complexos efeitos visuais e de uma energia sutil que percorre o corpo. A meditação pode ser um empreendimento esmagador para alguns, enquanto outros estão ansiosos por experimentá-la. Não há mágica nem mistério sobre como meditar. Nós simplesmente precisamos aprender a fazê-lo corretamente e depois praticá-lo. No entanto, a fim de meditar da maneira correta, é importante colocar-se na posição adequada para meditar.

A POSTURA DE SETE PONTOS DO BUDDHA VAIROCHANA

Em nossa tradição nós ensinamos uma postura específica de meditação, conhecida como a postura de sete pontos de Buda Vairochana. Séculos de meditadores realizados consideraram essa postura extremamente favorável a uma meditação profunda. Vairochana é o Buda da forma perfeita, e foi nessa posição que o Buda Sakyamuni fez a meditação final que o levou à iluminação.

Começamos pela posição das pernas. A postura ideal é sentar-se com as pernas na posição chamada de posição de lótus ou vajra completa. Nessa posição, os pés são colocados sobre a coxa da perna oposta, com a sola voltada para cima. É uma posição difícil de fazer, mas com treinamento adequado muitas pessoas conseguiram colocar o corpo na posição. A ioga pode ser muito útil para isso também.

A posição vajra oferece o melhor apoio para o corpo e a

mente, mas não é essencial, em absoluto, e muitos de nós só conseguem sonhar em colocar as pernas na postura do lótus completo. Por isso, há posições alternativas, como o “meio lótus”, na qual um pé fica no topo da coxa oposta e o outro pé permanece no chão, debaixo ou ao lado da outra perna. Uma terceira alternativa é simplesmente sentar-se com as pernas cruzadas, com os dois pés apoiados no chão.

Coloque uma almofada sob as nádegas para colocá-las um pouco mais altas que os joelhos, mantendo a coluna na postura correta. Experimente diversos tipos de almofadas para ver qual ajuda você a permanecer sentado por longos espaços de tempo sem ficar com pés ou pernas dormentes. Para algumas pessoas não é possível sentar-se sobre uma almofada ou no chão. Nesses casos, experimente os bancos baixos de meditação. Você também pode meditar sentado numa cadeira.

Se tiver problemas graves de coluna ou outros problemas físicos, você pode meditar deitado. No entanto, a maioria das pessoas tende a dormir quando se deita, o que não é muito eficaz para a meditação. A coisa mais importante é encontrar uma posição adequada, na qual você consiga ficar ao mesmo tempo confortável e alerta.

O segundo ponto envolve as mãos. Mantenha as mãos soltas no colo, com a mão direita apoiada na palma da mão esquerda. As palmas ficam viradas para cima, com as pontas dos polegares tocando-se levemente, para que as mãos formem um triângulo. Suas mãos devem descansar em cima dos pés, cerca de dois a três centímetros abaixo do umbigo. Se os pés não estiverem em lótus completo ou meio lótus, descanse as mãos num cobertor enrolado em seu colo.

A parte traseira é a parte mais crítica da postura. Sabemos que a coluna tem uma curva natural. Entretanto, a coluna vertebral deve ficar o mais alongada possível para que um bom fluxo de energia possa se mover pelo sistema nervoso. Isso significa que as costas ficam eretas. Mantenha a coluna numa posição relaxada, na posição vertical, como se suas vértebras fossem uma pilha de moedas. Sua energia fluirá mais livremente dessa forma, contribuindo para a clareza e a agilidade de sua meditação. A posição das pernas e nádegas é fundamental para apoiar as costas

na posição adequada. Experimente até descobrir qual é a posição que melhor lhe convém.

O quarto ponto envolve os dentes, lábios e língua. A mandíbula e a boca devem ficar muito descontraídas, com os dentes levemente separados, não cerrados. Os lábios tocam-se levemente e a língua deve tocar delicadamente o palato superior, encostando-se de leve na área de trás dos dentes. Isto reduz o fluxo de saliva e a necessidade de engolir.

A cabeça deve ser ligeiramente inclinada para a frente, para que o seu olhar se dirija naturalmente para baixo. Se a cabeça for mantida muito alta, a pessoa pode ter problemas com devaneio mental e distração. Se a cabeça estiver demasiadamente à frente, você pode experimentar apatia e sonolência.

No começo pode ser mais fácil se concentrar mantendo os olhos totalmente fechados. Contudo, à medida que você ganha experiência com a meditação, pode manter os olhos ligeiramente abertos, admitindo um pouco de luz. Isso ajuda a mente a se manter clara e brilhante durante a meditação. Fechar os olhos pode gerar uma tendência à sonolência, a sonhar acordado ou a dormir. Dirija seu olhar para baixo, em direção à ponta do nariz ou a uma mancha no chão, sem focar em nada em particular.

Finalmente, certifique-se de que seus ombros estejam nivelados, e que ombros e braços estejam relaxados. Não prenda os braços com firmeza ao lado do corpo. A meditação tem de vir de um lugar descontraído. Além disso, deixe um pouco de espaço entre os braços e o tronco, permitindo a circulação do ar. Isso ajuda a evitar a sonolência durante a meditação.

Essa postura é muitas vezes chamada de postura de oito pontos de Vairochana, quando a concentração na respiração antes da meditação é acrescentada aos sete pontos anteriores. A meditação na respiração é uma prática fundamental que acalma a mente e ajuda a desenvolver a consciência. Pode ser sua meditação básica ou pode ser usada para acalmar a mente antes de se fazerem outros tipos de prática. Não importa se estamos dirigindo, trabalhando, rindo, entre outras coisas, podemos aumentar nossa consciência quando nos tornamos conscientes da respiração. Aconteça o que acontecer, podemos usar essa meditação para subjugar a ansiedade, a raiva, ou qualquer outra aflição mental, pois nós estamos sempre respirando.

Para meditar na respiração, basta levar a consciência para a

respiração natural, normal. Você pode focar na sensação do ar

entrando e saindo das narinas, ou pode focar na subida e descida do abdômen; o que lhe for mais confortável. Quando a mente se distrai do objeto da respiração, basta trazer a mente de volta. Traga-a de volta muitas, muitas vezes. Essa é a sua meditação.

Para ajudá-lo a focar a sua mente de forma mais clara, você pode contar suas respirações. Uma inalação e uma exalação significam uma respiração. Veja até quando você consegue contar até sua mente divagar outra vez. Quando você se conscientizar de que sua mente está divagando, traga-a de volta para a respiração e retome a contagem outra vez a partir de um.

TIPOS DE MEDITAÇÃO

Existem vários tipos de meditação: Alguns estão focados na observação da respiração ou na observação das diferentes sensações à medida que ocorrem no corpo. Alguns envolvem colocar a mente em um objeto particular, mantendo a mente nesse objeto, de maneira unifocada. Outros envolvem visualizações elaboradas e recitação de mantras. Na meditação analítica nós analisamos determinado tema ou questão filosófica, repetidamente, usando de lógica e raciocínio para verificá-lo. Por exemplo, você pode pegar uma única frase de uma fonte escritural e analisá-la sob vários ângulos – os que são dados na escritura, assim como exemplos de sua própria vida – até que você tenha um entendimento intelectual do tópico. Depois de obter algum discernimento intelectual, continue a meditar até que o entendimento se transforme em sua própria experiência direta. Isso muda a sua vida de uma maneira fundamental. Depois de ter visto a verdade de algo por si mesmo, você não é mais enganado por falsas aparências.

Muitos de nós temos grande interesse em contribuir para o mundo de uma forma positiva. Há um velho ditado que diz: “Muitos de nós gostaríamos de mudar o mundo para melhor. Como você é parte do mundo, se você mudar a si mesmo para melhor, isso mudará o mundo para melhor”. Em função disso, até mesmo as pequenas alterações que fazemos para melhorar a nós mesmos são significativas. Alguns de nós queremos fazer as coisas em grande escala, porém muitas vezes as mudanças mais sutis e menores é que têm impacto maior.

*SETE PONTOS DA
POSTURA DE BUDA
VAIROCHANA*

1. Sente-se com as pernas na postura de vajra completo ou meio vajra, ou em alguma posição de pernas cruzadas. Se não for possível, sente-se numa cadeira, com as costas eretas.
2. Com as mãos descansando em seu colo, coloque o topo da mão direita sobre a palma da mão esquerda, com os polegares tocando-se.
3. Mantenha a coluna ereta.
4. Relaxe a mandíbula, com a língua tocando o palato.
5. Incline a cabeça ligeiramente para a frente, deixando que o queixo penda suavemente para a frente.
6. Mantenha os olhos entreabertos, com o olhar para baixo.
7. Certifique-se de os ombros estejam relaxados, com um bom espaço deixado entre os braços e o tronco.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

MEDITAÇÃO NA RESPIRAÇÃO

Gere uma motivação sincera, como:

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Portanto, farei esta meditação na respiração.

Coloque-se na postura de sete pontos de Vairochana ou em qualquer postura que seja confortável para você. Em seguida, faça uma breve meditação na respiração, como descrito nas páginas 86 e 87.

Quando terminar, dedique o mérito de seus esforços, lançando mão de uma oração como esta:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os seres que tão somente me virem, me ouvirem, que tocarem em mim e que falarem comigo, ou que se recordarem de mim, ser liberados, no mesmo instante, de todo o sofrimento, permanecendo na felicidade para sempre.

Expanda sua motivação e dedicação usando qualquer coisa que comova a sua mente ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

*Assim que eu tiver pacificado as distrações com
objetos errôneos e assim que eu tiver analisado
corretamente o sentido da realidade, por favor,
abençoi-me para que eu possa gerar
rapidamente, em meu fluxo mental,
o caminho unificado da quietude mental e da visão extraordinária.*

Tsongkhapa

A base de todas as boas qualidades

QUIETUDE MENTAL

VENERÁVEL AMY MILLER

O desenvolvimento total da concentração é conhecido como a calma mental ou quietude mental; é chamado *shiné* em tibetano e *shamata* em sânscrito. Sem desenvolver a mente de quietude mental não é possível ver diretamente a vacuidade. A quietude mental é um tipo de estabilização meditativa em que a mente é fixada em determinado objeto de modo unifocado.

A quietude mental cria um nível elevado de consciência, que é seguido de um grau excepcional de elasticidade física e mental. Trata-se de algo semelhante a ter uma grande flexibilidade; o corpo e a mente são extremamente receptivos e resistentes. Depois de obter a maleabilidade que vem com a quietude mental, você pode direcionar sua mente para qualquer atividade virtuosa e realizá-la com facilidade.

Para praticar a meditação de quietude mental, selecione primeiramente um objeto de meditação. Recomenda-se meditar numa imagem edificante que deixe uma impressão virtuosa na mente, como o Buda Shakyamuni. Em primeiro lugar, podemos contar com uma imagem do Buda para nos familiarizarmos com os detalhes; porém, quando fazemos *shiné*, meditamos numa imagem mental do nosso objeto. Para os iniciantes, é melhor começar com sessões de segmentos curtos de três, cinco ou dez minutos, descansando a mente por períodos curtos no meio. À medida que a mente se torna mais hábil na concentração, o tempo de cada sessão pode ser aumentado. Começar com sessões longas pode ocasionar que você fique distraído na maior parte do tempo, e isso cria uma tendência à distração quando você medita, o que é contraproducente.

No início da sessão, assim que seu objeto de meditação estiver claro em sua mente, gere a firme determinação de manter o foco

nesse objeto, sem se distrair por todo o período que você determinou. Essa determinação preliminar é muito importante, pois estabelece um foco mais concentrado.

Nos estágios iniciais da prática de quietude mental, a mente divaga muitas vezes ou perde o objeto de meditação. Em estágios mais avançados, é possível concentrar-se mais profundamente por longos espaços de tempo, enquanto ainda se aplicam vários antídotos contra a distração. Finalmente, a pessoa precisa apenas de fixar a mente em seu objeto e ser capaz de meditar sem distração pelo tempo que tiver determinado.

Ao praticar a quietude mental, usamos diferentes aspectos da mente para administrar nossa concentração no decorrer de uma sessão de meditação. É semelhante a dirigir um carro. Embora consiga manter o carro na estrada com uma parte de sua consciência, outra parte da mente é capaz de pensar em algo completamente diferente. Com a quietude mental, uma parte da mente mantém firmemente a concentração no objeto, enquanto outra parte da mente aguça a intensidade sobre o objeto para amearhar clareza. Esses são os dois principais fatores da concentração que queremos reforçar: estabilidade e clareza.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

CONCENTRAÇÃO

Coloque-se na postura de sete pontos (página 88), faça uma breve meditação na respiração e defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação de concentração.

Usando a respiração ou a visualização do Buda como seu objeto de concentração, traga sua atenção para esse objeto até que ele se torne claro na mente. Com a firme determinação de manter o objeto unifocado em atenção plena, permaneça em equilíbrio meditativo. Sempre que você observar que sua mente está divagando, traga gentilmente sua atenção de volta para o objeto. De vez em quando verifique a qualidade de sua meditação, certificando-se de que você está prendendo o objeto com estabilidade e clareza. Após alguns minutos, relaxe a mente e dedique.

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os que me virem, ouvirem, tocarem em mim, falarem comigo ou se recordarem de mim ser liberados no mesmo instante de todo o sofrimento, permanecendo para sempre na felicidade.

Expanda sua motivação e dedicação, usando o que quer que comova a sua mente ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

“A totalidade está dentro de você. Está com você desde a infância, assim que você se torna existente. Não há separação entre a verdade convencional e a verdade absoluta. Essa união fundamental já existe; trata-se apenas de uma questão de reconhecer e compreender isso.”

Lama Thubten Yeshe

ENTENDENDO A MENTE

LAMA ZOPA RINPOCHE

LAMA THUBTEN YESHE

O QUE É A MENTE?

LAMA ZOPA RINPOCHE

No budismo, a mente é o mais importante e o mais abrangente campo de estudo. Uma parte da mente cria todos os nossos problemas; a outra parte nos dá toda a nossa felicidade. Se tivermos um conhecimento claro e completo da mente, compreenderemos também como os fenômenos físicos existem. Enquanto não entendemos a mente, nossa compreensão da natureza convencional e suprema dos fenômenos físicos será igualmente limitada. Ao compreender até mesmo a natureza convencional da mente, podemos ajudar mais os outros seres sencientes, e não somente a curto prazo. Esse conhecimento permite-nos proporcionar benefícios aos outros a longo prazo.

A compreensão total da mente só surge quando se estuda o tantra do budismo Mahayana tibetano. Se você entender o tantra e realizar o caminho tântrico, a partir de sua própria experiência será possível obter uma compreensão completa e precisa não só da mente grosseira, como também das mentes sutis. Você verá claramente o que a mente é e o que você pode fazer para proporcionar grande benefício a si mesmo e a todos os seres sencientes. Quando você vir o incrível potencial que a mente tem, você gerará grande esperança e alegria.

O que é a mente? A mente não tem cor, nem forma e não tem substância material. É diferente do corpo, que tem cor e forma e que é substancial. A definição básica de mente é: “algo que é claro e capaz de perceber objetos”. Em outras palavras, a mente é um fenômeno sem forma que percebe as coisas.

"Clara" não significa necessariamente que o modo pelo qual a mente percebe um objeto está de acordo com a realidade. Isso se refere tanto à mente alucinada como à mente válida. Em geral, a mente vê o objeto de forma clara,

esse objeto aparecendo correta ou erroneamente, sendo esse objeto falso ou verdadeiro. Por exemplo, à distância alguém numa loja de departamentos pode ver um manequim como uma pessoa real, porque a forma e a postura do corpo são os de uma pessoa normal. A pessoa dá o rótulo de “pessoa” ao manequim, que tem a forma de uma pessoa, e em seguida acredita no rótulo. O manequim, por isso, parece-lhe uma pessoa real, embora, de fato, não haja nenhuma pessoa real ali. Trata-se simplesmente de um manequim. Em primeiro lugar, tudo o que a pessoa vê é a base, a forma de um corpo humano. Em função daquilo que se rotula “pessoa”, ela acredita naquele rótulo. Em seguida, aquilo lhe parece uma pessoa. Mesmo que a aparência não seja verdade, é uma aparência clara para a mente.

Os objetos não apareciam claramente no corpo. “Claro” tem a ver com percepção e percepção tem a ver com a mente. A aparência é uma produção ou criação da mente. Pedras, árvores e outras coisas substanciais não têm percepção, de modo que nada lhes aparece. Somente para a mente as coisas aparecem.

A mente está dividida em seis mentes primárias, ou consciências: a consciência mental e as cinco consciências dos sentidos (consciência do olho, ouvido, nariz, língua e corpo). A consciência mental discrimina principalmente o significado dos objetos, enquanto os sentidos discriminam principalmente as qualidades dos objetos. Após os nossos sentidos terem contato com alguma coisa, depois de terem ouvido, visto, cheirado, provado, tocado algo e de ter tido alguma sensação a partir desse contato, é a consciência mental que cria todo o sentido da experiência e que se recorda dele. A consciência mental nos permite refletir sobre o que fizemos nesta manhã, ontem, no ano passado, ou desde o nosso nascimento. A consciência mental, perdura de vida para vida, mas as outras cinco consciências não passam de uma vida a outra.

A CONTINUIDADE DA CONSCIÊNCIA

Há muitas pessoas, jovens e velhas, no Oriente e no Ocidente, que podem recordar suas vidas passadas. Por exemplo, há alguns anos, na Índia, uma menina de sete anos de idade levou seus pais da vida atual

para visitar sua família da vida passada e mostrou antigos pais ao redor da casa. Lembrava-se de tudo sobre sua vida passada e realmente se sentia mais próxima de seus pais da vida passada, que eram velhos e pobres, do que dos pais de sua vida atual, que eram jovens e bastante ricos. Eu tinha uma fotografia dela de pé, com ambas as famílias, a passada e a presente. Essas coisas acontecem com bastante frequência.

Pessoas com lembranças claras e algumas poucas obscuridades podem lembrar-se de estar no ventre de sua mãe e até mesmo se lembrar de sua experiência entrando no óvulo fertilizado. Tentando ver além disso, retroativamente, algumas pessoas conseguem ver, por exemplo, que estavam numa casa no Tibete e o que estavam fazendo. Alguns também conseguem ver as vidas passadas e futuras por terem desenvolvido suas mentes por meio da meditação. Quando a mente está mais avançada, com mais conhecimento interior e com mais capacidade de perceber os fenômenos, a pessoa é capaz de ver coisas que nós não vemos, como vidas passadas e futuras. Por intermédio do desenvolvimento interno, consegue perceber muitos fenômenos de que não temos conhecimento até o presente. Ao meditar nos nove níveis de quietude mental ou em várias práticas tântricas e ao atingir os níveis mais altos do caminho, a pessoa desenvolve a clarividência e consegue ver muitas centenas de suas próprias vidas passadas e futuras e dos outros.

O fato de não conseguirmos lembrar vidas passadas não é prova lógica de que não há a mente sem início, de que a consciência não tem continuidade de vidas passadas. Se acreditamos que as coisas não existem pelo simples motivo de não nos lembrarmos delas, teríamos de dizer que tudo nesta vida que não nos recordamos de ter feito

- comer, falar, viajar - não aconteceu. Isso é ridículo! As outras pessoas que se lembram de que você fez essas coisas pensariam que você está louco ao dizer que essas coisas não aconteceram simplesmente por não se lembrar delas. Há muitas coisas nesta vida, até mesmo de hoje, de que você não se lembra. Às vezes você não consegue nem se lembrar de coisas que fez ou disse esta manhã. Há muitos locais por onde você passou, pessoas que você viu e coisas que você fez nesta vida de que você não se lembra.

Você não se lembra de sair do ventre de sua mãe. Por que

você diz que determinado homem é seu pai e que determinada mulher é sua mãe? Não é porque você se lembra de sua consciência entrando no óvulo fertilizado ou de você mesmo saindo do ventre de sua mãe. Quando você pergunta a uma criança: “O que o faz crer que esse é o seu pai e essa é a sua mãe?” A resposta simples e clara é: “Porque me disseram que eram eles”. Isso é tudo. Você acredita que essas pessoas sejam seus pais, não porque você se lembre de tudo que aconteceu, mas porque você acreditou no que lhe foi dito.

Da mesma forma, apesar de não se lembrar de suas vidas passadas, no momento, há outras pessoas com mentes mais avançadas que podem vê-las. Pelo fato de eles verem as vidas passadas e futuras, o seu raciocínio lhes parece loucura. Tal como ocorre com o exemplo das pessoas que podem se lembrar do que você fez quando era criança, mesmo que você não possa, aqueles que conseguem ver as vidas passadas e futuras consideram o seu raciocínio equivocado. Para aqueles que têm mentes mais avançadas, a afirmação de que não há vidas passadas ou futuras é o mesmo que descrever a nossa própria ignorância.

Você não pode dizer com cem por cento de certeza que a consciência não passa para a próxima vida. Mesmo que as pessoas tenham essa filosofia, ninguém no mundo se deu conta de que não há consciência antes e depois desta vida. Contudo, inúmeras pessoas já compreenderam que há consciência antes e depois desta vida. Dizer que algo não existe porque você não vê contradiz a realidade; há tantas coisas que você não conhece! Você tem de descobrir muitas coisas por intermédio da meditação, do desenvolvimento de sua própria mente.

A VERDADEIRA NATUREZA DA MENTE

A natureza da mente é pura. A natureza da mente é clara luz, não combinada com ignorância. Mesmo que tenhamos ignorância, nossas mentes não estão misturadas com a ignorância. Mesmo que tenhamos apego e raiva, nossas mentes não são uma unidade com o apego e a raiva. Nosso problema é que obscurecemos a natureza pura da mente, seguindo atitudes egoístas e concepções errôneas. Isso polui a mente, não nos permitindo desenvolver todo o seu potencial,

e interferindo no despertar da mente. As concepções errôneas nos impedem de desenvolver capacidade mental para ter continuamente a felicidade temporária e a felicidade suprema e, principalmente, para fazer com que todos os seres sencientes tenham a felicidade temporária e suprema.

A mente existe na dependência de sua base, esse fenômeno que tem as qualidades de ser não substancial e claro, que é capaz de perceber objetos, e na dependência do pensamento que o rotula de “mente”. Na dependência desses dois – a base e o pensamento – existe a mente. Essa é a natureza de clara luz da mente.

Essa natureza de clara luz da mente nos dá a possibilidade de atingir qualquer felicidade que desejamos. Dá-nos toda a esperança. Dá-nos a oportunidade de sermos completamente liberados de todos os problemas. Essa natureza de clara luz da mente permite-nos alcançar a felicidade suprema, juntamente com a paz temporária e felicidade em nossa vida diária. Dá-nos a chance de acabar com todo o sofrimento do samsara.

Além de alcançar a liberação, a felicidade suprema para o self, podemos cessar completamente até mesmo os obscurecimentos sutis, as impressões deixadas em nosso contínuo mental pela ignorância e por outros pensamentos perturbadores. Deste modo, a mente pode se tornar absolutamente pura, sem nenhuma falha. A mente pode se tornar onisciente, podendo ver diretamente toda a existência passada, presente e futura.

Não importa quão forte sejam nossa ignorância, raiva, desejo, autoestima egoísta e outras delusões, e não importa a quantidade de carma negativo criado, essas coisas não são permanentes; todas essas obscuridades são temporárias. Como o nevoeiro no céu, elas não estarão sempre presentes. Trata-se de surgimentos dependentes. Na dependência de causas e condições, o nevoeiro é produzido e obscurece o sol, a lua e o céu. Logo, na dependência de outras causas e condições, tais como o vento, o nevoeiro desaparece.

O mesmo ocorre com o pano sujo. Na dependência de causas e condições, o pano torna-se sujo. Em seguida, na dependência de outras causas e condições, pode ficar limpo. Na dependência de sabão e água, a sujeira vai embora.

Na dependência de causas e condições, um espelho pode estar coberto de pó, de modo que não proporcione um reflexo claro. Mesmo que o espelho tenha o potencial para refletir, se estiver coberto de poeira e não for limpo, a poeira impedirá que o espelho reflita as coisas. Assim também as concepções errôneas obscurecem continuamente a mente. Se não meditarmos no caminho certo, que pode remover essas manchas mentais, embora nossa mente seja completamente pura por natureza e não seja uma com obscuridades, nosso obscurecimento se tornará cada vez mais espesso. Desse modo fica mais difícil desenvolver o potencial da mente. No entanto, na dependência de outras causas e condições, a sujeira pode ser removida de modo que o espelho possa oferecer um reflexo claro. Um pequeno espelho pode refletir nitidamente uma cidade inteira.

Da mesma forma, não importa quão forte sejam as nossas delusões ou a quantidade de carma negativo pesado que criamos, como neblina no céu, como sujeira no pano ou como poeira no espelho, essas delusões não são permanentes. Nossas mentes estão apenas temporariamente obscurecidas. Não importa quão escura esteja a sujeira de um pano, pois pelo fato de o tecido não ser uno com a sujeira, ele sempre poderá ser limpo. Não importa quão espessa seja a poeira num espelho, o espelho sempre pode ser limpo. Por isso, não importa quão fortes sejam as nossas ilusões e quão pesado o carma negativo criado, pois pelo fato de nossas mentes não serem unidas com eles, haverá sempre o potencial para que a mente seja separada desses obscurecimentos. Nossas mentes podem se tornar completamente puras, livres de todas essas obscuridades, todas essas causas de sofrimento.

Perceber a natureza última da mente erradica a ignorância, que é a base da raiva, do apego e de todos os outros pensamentos perturbadores. Em seguida, isso elimina os carmas negativos produzidos por essas delusões, assim como todos os sofrimentos que surgem a partir dessas delusões e carmas negativos. Ao desenvolver a compaixão, juntamente com a sabedoria que realiza a natureza da mente, você é capaz de cessar completamente até mesmo os obscurecimentos mentais sutis. Portanto, sua mente se torna completamente livre de todas as falhas e aperfeiçoada em todas as realizações. Essa mente é totalmente iluminada, a mente

de um buda.

ALGUMAS CARACTERÍSTICAS DA MENTE

LAMA THUBTEN YESHE

Todo ser humano possui uma mente e a mente tem três divisões: a grosseira, a sutil e a mais sutil. Da mesma forma, temos um corpo que também tem três divisões: o grosseiro, o sutil e o mais sutil.

A consciência grosseira compreende as cinco consciências sensoriais que nós usamos cotidianamente. A consciência sutil pode conter coisas como o ego intuitivo e a superstição intuitiva. Eles são sutis no sentido de que não podemos vê-los ou entendê-los claramente. A mente grosseira é tão ocupada que obscurece a sutil. Quando a mente grosseira já não está mais piscando, ou funcionando, a mente sutil tem chance de surgir. Essa é uma das funções do tantra do budismo tibetano: eliminar os conceitos grosseiros e dar espaço para permitir que a mente sutil funcione.

A mente grosseira não tem nenhuma força, nenhum poder. Mesmo que compreenda algo, é relativamente fraca. A mente sutil tem muito mais poder de penetrar e compreender. A meditação reduz a mente grosseira e ocupada, e permite que a consciência sutil funcione.

Como você sabe, o budismo explica a vacuidade, a natureza da realidade universal. Nós experimentamos a vacuidade quando a eliminação da mente grosseira, superficial e convencional permite sua manifestação. No momento em que os seus conceitos grosseiros e compactados cessam, você percebe um pouco de espaço, a vacuidade. Não há nada que você na verdade esvazie, mas como seus conceitos estão muito compactados, como sua mente está muito cheia, quando todos esses conteúdos desaparecem você tem uma experiência de vacuidade.

Às vezes, quando os filósofos budistas descrevem a vacuidade: “blá, blá, blá, blá, blá”, tudo soa muito complicado. E é

verdade; a filosofia budista é muito sofisticada. As pessoas comuns não entendem. Mas quando nós realmente a trazemos de volta à realidade, tudo o que estamos dizendo é que, quando você elimina suas superstições compactadas, a experiência da vacuidade surge.

A mente não é uma substância material; não tem forma ou cor. É uma espécie de energia sem forma, sem cor: a energia do pensamento ou consciência. Dessa maneira, sua natureza é límpida e clara e ela assume o reflexo dos fenômenos em si. Até mesmo os pensamentos considerados pesados e negativos têm sua própria essência, a sua própria claridade para perceber a realidade e refletir as projeções.

Além disso, a mente é como o espaço. A essência do espaço é a sua própria natureza, não misturada à poluição ou às nuvens. A natureza das nuvens, a natureza da poluição e a natureza do espaço são diferentes.

O motivo pelo qual menciono a mente negativa é que nós, os seres humanos, tendemos a para ter preconceitos, como: “Sou má pessoa, minha mente é ruim, sou muito negativo”. Nós sempre criticamos a nós mesmos de forma dualista. O budismo diz que isso é errado. A natureza característica do espaço não é a poluição; a natureza da poluição não é o espaço. Do mesmo modo, a natureza da consciência não é negativa. Na verdade, o próprio Buda disse que a natureza de Buda está dentro de cada um de nós e que essa natureza é pura, límpida e clara.

Uma mente límpida e clara existe dentro de nós; a natureza fundamental de nossa consciência é pura. Mas, enquanto a nossa mente tem a sua própria essência de clareza, é coberta por uma camada contaminada de conceitos. Sua natureza, no entanto, ainda é clara. Por isso precisamos reconhecer: “Minha natureza, a essência de minha consciência não é totalmente negativa. A natureza pura, límpida e clara de minha mente existe dentro de mim neste mesmo momento.”

Os cristãos diriam que a alma humana é pura, não negativa. É livre de conflito de ego, de desejo e apego, de ódio e ciúme. Da mesma forma, a consciência humana relativa, partindo do nível em que se encontra hoje, pode percorrer todo o caminho até à iluminação. Não significa que o conflito de ego percorrerá todo o

caminho para a iluminação; a mente insatisfeita e emocionalmente inquieta jamais irá até a iluminação. Isso não acontece.

A essência da consciência humana sobe cada vez mais. O cobertor negativo de superstição nunca sobe. Cada vez que eliminamos nossas negatividades elas simplesmente desaparecem.

Esse é o ponto. No que diz respeito à natureza absoluta da consciência humana, ela é totalmente não dual. Na não-dualidade da mente humana não há confusão ou perturbação emocional misturadas. Portanto, todos nós devemos compreender que a essência nuclear de cada um de nós é a consciência e que a consciência não se mistura com a negatividade.

Às vezes comparo a mente ao oceano, onde os conflitos de ego são como as ondas da superfície. Conceitos surgem como ondas, agitam as coisas um pouco e depois desaparecem de volta no mar da consciência. Desse modo a consciência de cada um de nós é límpida e clara por natureza e o nosso desejo/apego, ódio/ignorância são como as ondas da superfície. Significa que temos a capacidade de não ter nossa consciência abalada. Podemos mantê-la sem tremer. Até certo ponto, somos capazes disso. Isso é o que a meditação faz.

Motivação negativa também é como uma onda. Cria toda a sorte de confusões, insatisfação, dor e sofrimento que experimentamos. A raiz de todos os problemas humanos é aquele lugar de enganos dentro de nossa mente. É muito vantajoso investigar isso em si mesmo, diretamente. Ainda assim, devemos entender que nossa própria natureza não é totalmente incorrigível. Devemos respeitar a nossa própria natureza, a nossa própria pureza, as nossas próprias características. Quando fazemos isso passamos a respeitar os outros. Se você se vir como um grande incômodo, egoísta, totalmente incorrigível e negativo, interpretará os outros da mesma forma.

Sua percepção dos sentidos ou consciência dos sentidos não medita. As pessoas às vezes se confundem quanto a isso, por estarem acostumadas ao mundo dos sentidos como sua única realidade. A consciência dos sentidos é uma tolice. Não tem inteligência para discriminar o certo do errado. É por isso que tão logo abrimos os olhos já nos distraímos com os objetos dos sentidos e com o piscar dos conceitos dualistas. É possível ver por quê. Sua mente deseja sempre ver as coisas belas; ela já decidiu. Digamos que você esteja planejando ir ao mercado. Antes de sair

de casa você começa a visualizar: “As peras estão

bonitas nesta época do ano. Maçãs também seria bom”. Quando você chega ao mercado e vê peras e maçãs, elas lhe parecem belas por causa de seus preconceitos.

A percepção sensorial é como a população; a consciência é como o governo. O governo decide: “Essas pessoas são boas; aquelas são más”. A decisão está tomada. A consciência é assim. Os nossos pré-conceitos decidem de antemão quais objetos são bons ou maus. Por isso, quando a consciência dos sentidos contata os objetos, eles lhe parecem bons ou maus. É por isso que eu digo que a percepção sensorial é tola – não tem força nem discriminação próprias.

Além disso, a percepção sensorial só vê a realidade grosseira. Não tem nenhuma forma de compreensão da totalidade. A ciência moderna tenta entender as coisas por meio de olhar para elas com microscópios cada vez mais potentes, mas nunca poderão penetrar sua essência desse jeito. O budismo sabe muito bem que não é possível compreender a vacuidade dessa forma. Na meditação você aprende a controlar e a eliminar a mente descontrolada. O que é que torna você descontrolado? É a sua mente dominada por este tipo de conversa: “Ele é assim; ela é assim. Ele diz que isso; eu não gosto disso. Ela diz que; eu gosto disso”. A mente reage continuamente.

É assim que eu vejo: uma mente obcecada tem dois objetos, o belo objeto de desejo ou o objeto repulsivo de aversão. E a mente obcecada com qualquer um desses objetos não consegue se afastar deles. Isso significa que não se é livre, não se é flexível. A mente obcecada é perturbadora. A meditação nos ensina a evitar o hábito de reagir quando um objeto de obsessão aparece.

Mas, você pode perguntar: qual é realmente o benefício da consciência plena de sua própria consciência, em oposição, digamos, à consciência de uma flor? Ou de seu namorado? Há benefício em ser consciente da natureza de sua consciência, porque, ao contrário de namorados, amigos e flores, a consciência em si não tem noção da autoexistência concreta. Portanto, a beleza de estar consciente de sua própria consciência é que isso leva à quebra de seus pesados conceitos supersticiosos e à experiência da grande vacuidade.

A fim de resolver os nossos problemas, precisamos de alguma experiência. A compreensão do blá, blá, blá intelectual não é suficiente. Para quebrar conceitos precisamos de uma forma de ganhar experiência com as nossas próprias mentes. Quando obtemos experiência sabemos que somos realmente capazes de resolver os nossos próprios problemas e isso nos encoraja: “Conseguirei fazer o que quiser. Eu realmente posso resolver meus problemas”. Do ponto de vista budista, assim se dá o início da liberação humana.

*COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO
A CONTINUIDADE DA MENTE*

Coloque-se na postura de sete pontos (página 88), faça uma breve meditação na respiração e defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Portanto, farei esta meditação na respiração.

Traga com brandura sua consciência para a mente e para o fluxo contínuo de pensamentos que passa pela mente. Concentre-se no fluxo de memórias que remontam ao dia anterior, semana, mês, ano, até a infância. Perceba o fluxo mental como um movimento contínuo que se estende mais e mais para trás. Parece que esse fluxo teve um começo? Um fim? Ou será que a mente dá a impressão de ser um fluxo ilimitado de energia? Descanse nessa consciência da continuidade da mente. Para finalizar, traga a atenção para o presente e para a percepção de seu corpo sentado na almofada; a mente em meditação. Faça a determinação de manter a consciência da continuidade da mente e dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos. Possam todos os seres que tão somente me virem, me ouvirem, que tocarem em mim e que falarem comigo, ou que se recordarem de mim, ser liberados, no mesmo instante, de todo o sofrimento, permanecendo na felicidade para sempre.

Expanda sua motivação e dedicação lançando mão de qualquer coisa que comova sua mente, ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

A NATUREZA DA MENTE

Coloque-se na postura de sete pontos (página 88), faça uma breve meditação na respiração e defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Portanto, farei esta meditação na respiração.

Conduza lentamente a sua atenção da respiração para a mente em si. Deixe de lado todos os pensamentos que se agitam em sua mente e fixe a atenção no espaço entre os pensamentos. Observe que os pensamentos vêm e vão no espaço da mente, como as nuvens no céu. Permita-se descansar na consciência plena desse espaço luminoso. Para finalizar, traga sua consciência de volta para a percepção do corpo sentado na almofada. Faça a determinação de liberar os pensamentos perturbadores na consciência do espaço e dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os seres que tão somente me virem, me ouvirem, que tocarem em mim e que falarem comigo, ou que se recordarem de mim, ser liberados, no mesmo instante, de todo o sofrimento, permanecendo na felicidade para sempre.

Expanda sua motivação e dedicação lançando mão de qualquer coisa que comova sua mente, ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

Algumas pessoas, ao tomar conhecimento desses dois ensinamentos, concluirão que o Buda se contradisse. Um veículo diz que não; o outro diz que sim. Não há contradição: depende da mente do indivíduo.

Isso é que é importante. Levar em conta a necessidade individual é uma característica marcante do ensinamento de Buda.

Lama Thubten Yeshe

Entendendo os ensinamentos 111

ENTENDENDO OS ENSINAMENTOS

LAMA THUBTEN

YESHE VENERÁVEL

AMY MILLER

HINAYANA, MAHAYANA E O SIGNIFICADO DE YANA

LAMA THUBTEN YESHE

O caminho budista à iluminação, como um todo, pode ser dividido em dois yanas, o Hinayana e do Mahayana. Há às vezes referência a três *yanas*. Não é errado, mas em geral começamos com os dois – Hinayana e Mahayana – e então subdividimos o Mahayana em Paramitayana e Tantrayana. Portanto, o Mahayana compreende dois veículos.

O que é *yana*? É um veículo – algo que o conduz de onde você está para onde você quer ir, algo que o conduz a algum lugar. Barcos e aviões são veículos, porém são veículos externos. Yana é um veículo interno, uma atitude mental. Por exemplo, se você deseja ir a Nova York, o desejo de estar lá é o seu veículo; que é o que você leva para Nova York. Da mesma forma, Yana é o que o conduz ao seu destino espiritual.

Na verdade, *yana* é fácil de entender. Nós seguimos algum tipo de veículo desde quando nascemos. O desejo de beber o leite de sua mãe para preservar o corpo é um veículo. Esse tipo de desejo permite que sua vida se desenvolva de forma orgânica. Obter instrução, por exemplo, também é uma função do seu veículo.

Ao seguir o Hinayana você está preocupado primordialmente com a solução de seus próprios problemas. Para se liberar de sua própria confusão e entender a causa de seu sofrimento, você entra no caminho de autorrealização. Chamamos a esse tipo de atitude de Hinayana.

Algumas pessoas interpretam Hinayana como uma espécie de filosofia de segunda categoria. Muitas vezes você encontrará livros que rebaixam o valor do Hinayana como doutrina filosófica. Essa atitude é equivocada. Olhe para nós, budistas tibetanos. Estamos sempre falando em Mahayana e bodhichitta, mas se observarmos com atenção as nossas mentes, encontraremos muitas manifestações de autoestima egoísta e “eu, eu, eu, eu, eu” que – esqueça a denominação de Mahayanistas para nós – não nos classificariamos nem ao menos como Hinayanistas.

Hinayana e Mahayana não são filosofias ou doutrinas. Claro, você pode dar interpretações filosóficas a esses caminhos, mas o seu real significado é psicológico; eles têm a ver com estados mentais. Realização não é filosofia. Yana não é para ser encontrado em um livro; Yana é atitude mental. Se você tem uma enorme preocupação para com os seus próprios problemas e um intenso desejo de se livrar deles por completo e alcançar a liberação individual, ou nirvana, sua atitude é Hinayana.

As coisas talvez não sejam tão simples como pensamos. Acreditamos que estamos seguindo um caminho espiritual. Achamos que somos meditadores, mas se realmente verificarmos com cuidado, veremos que seguir o caminho para a liberação não é uma tarefa fácil. Em primeiro lugar, temos de entender o que é a raiz do samsara.

Fazemos tantas coisas nesta vida em busca da felicidade, mas quase sempre terminamos em sofrimento. Vamos ao Oriente em busca de religião e terminamos em sofrimento. Vamos a um centro dessa religião na esperança de encontrar alívio e novamente terminamos em sofrimento; vamos a um centro dessa religião esperando que isso resolva nossos problemas e acabamos outra vez em sofrimento. Passamos de uma viagem espiritual a outra e terminamos sempre em sofrimento. Desse modo, nós nos tornamos fartos de religião e decidimos ser livres, como as pessoas normais. Fazemos festas, saímos para beber e dançar, temos essa e aquela pessoa da qual nos enamoramos, um parceiro após o outro, mas tudo o que obtemos é mais e mais confusão. Este é o samsara, o círculo da infinita substituição de um objeto dos sentidos por outro, sem jamais encontrar satisfação; mudando, mudando, mudando, e sempre nos defrontando com

basicamente a mesma coisa.

Na verdade, somos como crianças. As crianças correm de um lado para o outro, perdendo facilmente o interesse, tornando-se facilmente distraídas. Achamos que as crianças são, assim, infantis. Mas se pararmos por um momento para lançar um olhar mais penetrante para as nossas próprias viagens, veremos que infantis somos nós próprios. Esqueça as vidas passadas e futuras; mesmo nesta vida, em quantas viagens nós estivemos? Quantos veículos tomamos desde que nascemos até agora? Posso garantir que foram milhares de milhares. E se você verificar, honestamente, verá que todas elas terminaram em desilusão, sem uma conclusão satisfatória. O que quero dizer com conclusão satisfatória? Quero dizer, sem uma convicção límpida e clara, uma determinação inabalável de que: “Sim, isso é certo para mim”.

Para entrar no veículo Hinayana, o mínimo que você deve ter é uma realização da renúncia ao samsara. Isso é realmente uma grandíssima realização. É muito raro encontrar alguém com essa realização. Por isso é que, quando eu explico o caminho Hinayana, você não deve pensar que eu o esteja menosprezando. Atingir o nível pelo qual se entra no caminho Hinayana é uma realização enorme.

Certas escolas Hinayana, como as da Tailândia e do Sri Lanka, exigem que os monges se tornem adeptos de um código muito rigoroso de disciplina. Os monges não podem olhar para o rosto das mulheres e não podem, evidentemente, tocar as mulheres. Não podem nem ao menos apertar as mãos de mulheres. Se um monge tocar uma mulher, estará quebrando automaticamente uma regra. Em muitos aspectos, é uma boa regra, mas do ponto de vista Mahayana, isso na verdade depende da mente; depende da atitude com que a mulher é tocada. Se você a tocar com uma mente de apego, o único resultado será mais conflito em sua mente, e isso é errado. Mas se você a tocar por compaixão, para beneficiá-la de alguma forma, acreditamos que isso não só é aceitável, mas necessário.

Algumas pessoas, ao observar esses dois ensinamentos, concluirão que o Buda se contradisse. Um veículo diz que não; o outro diz que sim. Não há contradição; só depende da mente do indivíduo. Isso é que é importante. A reflexão sobre a necessidade individual é uma característica marcante do ensinamento de

Buda; é por isso que o budismo aceita a validade de todas as outras religiões. Nós

não temos nenhum problema com cristãos, judeus, hindus ou muçulmanos. Nós respeitamos todos eles. Diferentes filosofias e doutrinas são necessárias para que a maior variedade possível de pessoas possam se desenvolver no caminho espiritual. Diferentes pessoas têm diferentes níveis mentais. Um caminho não vai atender a todos.

GIRANDO A RODA DO DHARMA

VENERÁVEL AMY MILLER

O Buda girou a roda do Dharma três vezes. “Girar a roda” quer dizer veicular conjuntos específicos de ensinamentos que deram origem a discípulos realizados, que mais tarde deram ensinamentos a seus próprios discípulos, e assim por diante, em um fluxo contínuo até os dias de hoje. Esses três giros da roda são os três principais grupos de ensinamentos que o Buda deu ao longo de sua vida.

Buda Shakyamuni girou pela primeira vez a roda de Dharma em Sarnath, na Índia, quando deu o ensinamento das Quatro Nobres Verdades. Naquela ocasião, o Buda ensinou sobre o surgimento dependente, a visão profunda da realidade segundo a qual todos os fenômenos surgem de suas respectivas causas e condições. O primeiro giro da roda também afirma que, enquanto as coisas existem na dependência de causas e condições, há alguma natureza inerente à realidade. O Buda deu esse ensinamento para atender à disposição de discípulos que pudessem estar em perigo de cair no extremo do niilismo: acreditar que se as coisas existem de maneira dependente e sem nenhuma essência real em si, então nada existe e, portanto, qualquer ação tem sentido. Esse ensinamento embasou aquilo que é chamado de Escolas Hinayana do Budismo.

O Buda girou a roda do Dharma pela segunda vez no Pico dos Abutres, em Rajgir, na Índia. Lá o Buda deu ensinamentos sobre o Sutra da Perfeição da Sabedoria, o Prajñāparamita. Esses ensinamentos dão a apresentação definitiva da natureza da realidade como vacuidade, de acordo com a Escola Prasāngika do Budismo Madhyamaka, que é reivindicada primordialmente pelo budismo tibetano. A partir desse segundo giro da roda, surgiu um grande número de ensinamentos, os quais estabeleceram o

caminho e a visão Mahayana, em especial, os ensinamentos das
escolas

do Caminho do Meio que asseguram que o fenômeno não existe inerentemente.

Seria desnecessário dizer que surgiram muitas dúvidas após o segundo giro. O que exatamente o Buda quis dizer: as coisas existem ou não? A fim de esclarecer essas dúvidas, o Buda girou a roda do Dharma uma terceira vez, em Vaishali. Lá, ele deu os ensinamentos registrados no Sutra que desvenda o pensamento (Sutra Sam-dhinirmochana), explicando que algumas coisas realmente existem e algumas não. O Buda explicou que é preciso examinar cuidadosamente seus ensinamentos para determinar o que é para ser entendido de forma literal e o que é para ser entendido em sentido figurado. Desse giro da roda surgiu a Escola Só Mente, ou Escola Chittamatra.

A tradição Hinayana de prática e filosofia foi primariamente adotada em países como a Tailândia, Birmânia, Laos, Camboja e Sri Lanka, sendo mais comumente conhecida como “Budismo Theravada”, por seu embasamento nas escrituras budistas escritas no idioma Pali. Em Pali, *Thera* significa “antigo” e *veda* significa “escritura”. A tradição Mahayana se espalhou pelo Nepal, Tibete, China, Coreia, Vietnã e Japão. Expandiu-se para a Mongólia e até mesmo para o Paquistão e o Afeganistão.

O budismo foi adaptado por cada cultura à sua própria maneira. É claro que alguns aspectos de sua filosofia e prática foram enfatizados mais que outros, dependendo das inclinações de cada cultura, e nem todos os aspectos dos ensinamentos budistas espalharam-se para todas as culturas, mas a essência do ensinamento nunca se perdeu.

AS TRÊS CESTAS DO CÂNONE BUDISTA

Os ensinamentos de Buda também são classificados ou agrupados em três “cestas”, conhecidas como Tripitaka: a cesta Vinaya, a cesta do Sutra e a cesta dos ensinamentos sobre o Abhidharma. Os ensinamentos do Vinaya estão relacionados à moralidade e a códigos de conduta específicos para diferentes níveis de votos, o treinamento superior na conduta. A cesta do Sutra inclui os discursos de Buda que se relacionam ao treinamento superior na concentração. Finalmente, o Abhidharma inclui os ensinamentos de metafísica e o treinamento superior na sabedoria. Diz-se que o

Buda deu 84 mil

ensinamentos diferentes, de acordo com as disposições variadas de seus múltiplos discípulos; há algo adequado para todos.

AS LINHAGENS DO BUDISMO TIBETANO

Cada tradição budista tem sua linhagem original – a linha de mestres e discípulos que se estende em sequência ininterrupta até a fonte, o Buda Sakyamuni. O budismo chegou inicialmente ao Tibete por meio de um santo especial chamado Padmasambhava – comumente conhecido como Guru Rinpoche – que foi convidado pelo rei tibetano Trisong Detsen a ir da Índia ao Tibete, em torno do século VIII. Ao longo dos anos, uma série de linhagens de prática se desenvolveu no Tibete. Hoje, quatro principais facções do budismo tibetano são consideradas, cada qual com sua própria linhagem de mestres. Essas quatro facções são conhecidas como tradições Nyingma, Kagyu, Sakya e Gelug.

Todas as tradições tibetanas são Mahayana; todas ensinam que a motivação para a prática é vir a ser totalmente iluminado para poder beneficiar todos os seres sencientes. As tradições diferem ligeiramente em suas práticas e na forma com que apresentam ensinamentos e filosofia, mas há muitas áreas que se sobrepõem e se complementam. Por exemplo, Sua Santidade o Dalai Lama é da tradição Gelug; no entanto, ele recebe ensinamentos de detentores de linhagem de todas as quatro tradições tibetanas e sempre enfatiza uma abordagem Rimé: aquela que procura encontrar um terreno comum e apreciar as qualidades únicas de cada tradição – e não as diferenças entre elas.

Por si só, a fé jamais elimina problemas; a compreensão do conhecimento-sabedoria sempre o faz. O próprio Senhor Buda disse que a crença em Buda era perigosa; que em vez de simplesmente acreditar em algo, as pessoas deviam usar suas mentes para tentar descobrir sua verdadeira natureza.

Lama Zopa Rinpoche

*A ESTRUTURA E AS QUALIDADES
DO LAM-RIM
LAMA ZOPA RINPOCHE*

O ensino do Lam-rim, ou o “caminho gradual”, é estabelecido como uma prática progressiva, para que uma pessoa possa atingir a iluminação. O Lam-rim contém todos os 84 mil ensinamentos dados por Buda Shakyamuni. É um ensinamento que foi explanado pelos grandes propagadores Nagarjuna e Asanga. Trata-se de um aconselhamento muito profundo, a essência do incomparável Lama Atisha e também de Lama Tsongkhapa – como se a essência do entendimento deles tivesse sido extraída.

No ensino do Lam-rim, a fim de demonstrar reverência ao Dharma, as qualidades dos autores são explicitadas, principalmente as de Lama Atisha. Lama Atisha escreveu o primeiro texto do Lam-rim, *A Luz no Caminho da Iluminação*. Não significa que houvesse algum ensinamento faltante até que o Lama fosse para o Tibete. Havia ensinamentos completos, mas não havia um ensinamento como o Lam-rim, que mostra como uma pessoa pode praticar os três veículos – o ensinamento do veículo do caminho menor, o caminho Paramita e o caminho do mantra secreto – sem confusão, a fim de atingir a iluminação.

Lama Atisha escreveu *A luz no caminho da iluminação*, que engloba todos os ensinamentos dos três veículos revelados por Buda Shakyamuni, em função de um equívoco que ocorria no Tibete naquela época: as pessoas que praticavam o sutra pensavam que não poderiam praticar o tantra e criticavam-no. Além disso, as pessoas que praticavam o tantra criticavam o sutra. Essas pessoas achavam que havia contradição entre os dois. O

rei, Lha Lama Yeshe Ö, percebia que esses problemas eram insustentáveis, então se dispôs a encontrar ouro para fazer oferendas a Lama Atisha e convidá-lo para ir para o Tibete. Lha Lama Yeshe Ö foi empisionado por um rei sem religião, que confiscou todo o ouro que ele havia encontrado. O rei, Lha Lama Yeshe Ö deu sua vida para convidar Lama Atisha para ir revificar o Buddhadharm no Tibete. O rei morreu na prisão, mas pediu a seu sobrinho que levasse o ouro e convidasse Lama Atisha.

O sobrinho não pediu a Lama Atisha que desse ensinamentos sobre o tantra; não solicitou ensinamentos sobre como voar ou fazer milagres. Ele pediu a Lama Atisha que desse ensinamentos sobre o refúgio e o carma – coisas essenciais, a raiz da felicidade. Ele pediu a essência do Dharma. Explicou o que estava ocorrendo no Tibete ao Lama Atisha, e em resposta, Lama Atisha escreveu *A luz no caminho da iluminação*.

Todos os ensinamentos do Lam-rim que são baseados na *Luz do caminho* são extremamente eficazes para pacificar a mente que está sob o controle das delusões. Mesmo que nos tornemos interessados em outros extensos ensinamentos filosóficos, nós realmente precisamos conhecer as deficiências de nossas delusões e ter receio de criar carma negativo. Precisamos receber conselhos reais, que sejam fáceis de entender, sobre como controlar a mente.

Quando reconhecemos as delusões e suas deficiências, quando percebemos a dificuldade de obtenção de um renascimento humano perfeito e quando realizamos a impermanência e a morte, vemos que temos uma oportunidade e nos sentimos encorajados a praticar a pacificação dos pensamentos perturbadores.

O principal texto do Lam-rim em nossa tradição, a Gelug, foi escrito por Lama Tsongkhapa, a joia da coroa dos iogues eruditos e altamente realizados do Tibete. Tsongkhapa praticou a perfeita audição e a perfeita meditação em todos os ensinamentos de Buda, tanto do sutra como do tantra. Obteve realizações infalíveis em todo o caminho gradual para a iluminação e executou obras extensas relativas aos ensinamentos, destinadas a um incontável número de seres sencientes. Como quando o sol se levanta e traz muita felicidade aos seres humanos por dissipar a escuridão, o

ensinamento de Tsongkhapa

é como o sol nascente que dissipa a ignorância de um incontável número de seres sencientes. Ele afastou a ignorância de inumeráveis seres sencientes com relação ao caminho da liberação e os guiou à felicidade temporária e suprema. Embora nós, os meditadores e praticantes de hoje, não possamos ver e receber diretamente ensinamentos de Lama Tsongkhapa, quando os ouvimos e estudamos, refletimos ou meditamos neles, conseguimos ter uma compreensão correta do caminho, conseguimos praticar corretamente e ganhar a correta realização.

O Lam-rim explica como viver o cotidiano visando a tornar as ações de corpo, palavra e mente significativas, a fim de nos beneficiar e aos outros seres sencientes. Isso é incrivelmente benéfico para a obtenção da paz imediata, em especial quando há problemas e sofrimentos na vida cotidiana. Para aqueles que receberam muitos ensinamentos e que conhecem as técnicas de meditação, não há dúvida de que colocar o Lam-rim em ação cessa os problemas, em especial quando há problemas prestes a surgir ou quando já se está preso em problemas.

O Lam-rim começa por explicar as qualidades dos autores e dos lamas da linhagem. Quando entendemos isto, vemos que se trata de puros seres santos. Além disso, conhecendo suas biografias, sabemos como praticar o Dharma. Quando perguntei a Sua Santidade Serkong Rinpoche como praticar Dharma, Rinpoche deu uma resposta muito simples: basta seguir o que aqueles lamas praticaram. É muito simples. Essa resposta é muito eficaz. O Lam-Rim contém todo o caminho para a iluminação, pois os lamas da linhagem do Lam-rim geraram todo o caminho, do início ao fim. Sua experiência real das realizações do caminho gradual para a iluminação nos dá grande inspiração, uma vez que eles nos dão exemplos de outras pessoas que praticaram e que obtiveram êxito.

Em seguida, vêm as qualidades do próprio ensino do Lam-rim e conselhos sobre a maneira correta de explicar e de ouvir os ensinamentos. Desse modo, o ensinamento torna-se extremamente benéfico para os discípulos; o ensinamento penetra-lhes o coração. Beneficia o discípulo, assim como um medicamento. Ao tomar o medicamento da forma aconselhada pelo médico, o paciente se recupera da doença. Quando

praticamos de acordo com o Lam-rim, nós nos recuperamos da doença dos pensamentos perturbadores. Tornamo-nos capazes de abordar a liberação.

O verdadeiro conselho do ensinamento do Lam-rim começa com a raiz do caminho, a maneira de confiar ou de se dedicar ao amigo virtuoso, ou mestre. Em seguida vêm os caminhos graduais do ser de menor capacidade, do ser de capacidade mediana e do ser de capacidade superior.

O início da prática é o caminho gradual do ser de menor capacidade, as meditações no renascimento humano perfeito – as liberdades e riquezas do corpo humano, quão precioso é o corpo humano. O início da prática do Dharma sagrado é a meditação sobre o carma.

Ao praticar os ensinamentos do ser de capacidade mediana, realizamos o Nobre caminho óctuplo, que está contido nos três treinamentos superiores: conduta moral, concentração e visão extraordinária. Para alcançar a cessação do verdadeiro sofrimento e da verdadeira causa do sofrimento, para conseguir a liberação para si mesmo, devemos praticar esse caminho.

A sabedoria é a sabedoria que realiza shunyata, ou vacuidade. Esse é o remédio direto para eliminar a raiz do sofrimento, a raiz da mente confusa que ignora o significado da natureza absoluta do “eu”. Embora o modo pelo qual o “eu” existe é meramente rotulado nos agregados, ele parece existir inerentemente. Percebemos o “eu” de forma totalmente errada e, em seguida, nos apegamos ou nos aferramos a esse “eu” como existente por si mesmo. Ser ignorante é não perceber a natureza absoluta do “eu”, que é vazio de independência; não perceber que aquilo que é dependente é de fato dependente. A sabedoria que realiza a vacuidade é o remédio direto que corta o verdadeiro sofrimento e a verdadeira causa do sofrimento.

Até mesmo no caminho do ser de capacidade mediana, ter apenas a sabedoria que realiza a vacuidade não é suficiente, embora esse seja o remédio direto para cortar a ignorância, a raiz de todo o sofrimento. Temos de desenvolver essa sabedoria que realiza a vacuidade em conjunto com o método:

o pensamento de renunciar ao samsara. Como é possível renunciar ao samsara? Percebendo o modo pelo qual os agregados – a mente e o corpo – se encontram na natureza do sofrimento. Ademais, há o método da conduta moral. Praticando a sabedoria e o método em conjunto, conseguiremos alcançar a cessação do sofrimento. Isso é liberação, ou nirvana.

O caminho do ser de capacidade superior contém o caminho Mahayana geral e o caminho particular do mantra secreto. Nós desenvolvemos os três princípios do caminho para a iluminação na mente. Praticamos a renúncia, desenvolvemos a bodhicitta e a vacuidade. Em seguida, praticamos as duas etapas do tantra.

O tantra começa com o Estágio de geração. Ao praticar esses estágios com a sabedoria da vacuidade, a prática se torna o remédio contra o samsara. Depois, dá-se o segundo estágio, que pode ser explicado em cinco divisões: reclusão do corpo, do discurso, da mente, do corpo ilusório, da verdadeira clara luz e união.

No caminho do sutra, a mente concentra-se na vacuidade com uma sabedoria grosseira. No tantra, a mente que se concentra na vacuidade é a mente sutil. Por intermédio da reclusão da mente impura e grosseira, nós atingimos o corpo ilusório. O corpo ilusório tem dois tipos: o impuro e o puro corpo ilusório. São necessários três grandes éons incontáveis para acumular o mérito no caminho do sutra para poder atingir a iluminação, mas o praticante do tantra que atinge o corpo ilusório impuro consegue acumular todo esse mérito nessa vida. Em seguida, ele atinge a clara luz.

A clara luz tem duas fases: após o corpo ilusório impuro dá-se a clara luz do significado. Depois, por meio de treinarmos a mente nisso, nós atingimos o corpo ilusório puro. Em seguida, mais uma vez, meditamos na clara luz e conseguimos a unificação; a clara luz e o corpo ilusório tornam-se unos. Outra vez meditamos na clara luz, a concentração vajra, e cortamos a visão dual sutil que influencia na conquista da mente onisciente. A natureza absoluta do fluxo de consciência, nesse momento, é absolutamente pura, não sendo obscurecida nem mesmo pela visão dual sutil. Essa é a iluminação real: a cessação dos obscurecimentos. Isso

é chamado de grande liberação. A consciência é capaz de ver todos os três tempos (passado, presente e futuro); é capaz de ler cada pensamento dos seres sencientes, tudo ao mesmo tempo, e é capaz de enxergar todas as suas diferentes personalidades, diferentes capacidades e níveis de inteligência, e cada método específico que se adapta a cada ser senciente. Portanto, o Buda, esse ser iluminado, tem o poder perfeito para guiar os seres sencientes. Ele faz isso sem esforço.

Quando a lua se levanta, mesmo que haja apenas uma lua, onde quer que haja água – os oceanos, rios e até mesmo gotas de orvalho sobre a grama – há bilhões, um incontável número de reflexos dessa lua que aparece. Embora a lua não tenha a motivação: “Refletirei em todas as águas o meu corpo”, todos os reflexos ocorrem automaticamente. Da mesma forma, o Buda, sem qualquer esforço, automaticamente, completa o trabalho para os seres sencientes, manifestando-se de várias formas, centenas de milhares de diferentes formas, até mesmo para orientar apenas um ser senciente. Por meios diversos, ele revela os ensinamentos como convém ou concede coisas materiais de várias maneiras. Ao que quer que se adapte: açougueiro, rei, ministro, juiz. Ele não é apenas um mestre de Dharma. Pode se manifestar como um louco, prostituta, até mesmo como um espírito. Há muitas maneiras de conduzir os seres sencientes à iluminação.

Nós podemos também conseguir tudo isso por intermédio da realização da vacuidade. Embasados pelo método e pela sabedoria, poderemos atingir o dharmakaya e o rupakaya. Dessa forma é que temos a possibilidade de atingir a iluminação numa breve vida – dentro de alguns anos.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

O LAM-RIM

Coloque-se na postura de sete pontos (página 88), faça uma breve meditação na respiração e defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação sobre o Lam-rim.

Considere os três níveis de capacidade dos seres e suas respectivas motivações para a prática: a vida futura, a liberdade pessoal de todo o sofrimento e a plena iluminação para o benefício de todos os outros seres. Compare-os com a sua própria abordagem de vida e sua jornada espiritual. O que o motiva à medida que você realiza as atividades cotidianas? Por que motivo você embarcou no caminho espiritual? Por fim, reflita sobre como o Lam-rim engloba a instrução essencial para cada etapa do caminho. Ao final, dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os seres que tão somente me virem, me ouvirem, que tocarem em mim e que falarem comigo, ou que se recordarem de mim, ser liberados, no mesmo instante, de todo o sofrimento, permanecendo na felicidade para sempre.

Expanda sua motivação e dedicação lançando mão de qualquer coisa que comova sua mente, ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

A base de todas as boas qualidades é o bondoso, perfeito e puro Guru; A correta devoção ao Guru é a raiz do caminho. Entendendo isso claramente e envidando grande esforço, por favor, abençoai-me para que eu confie nele com grande respeito.

Tsongkhapa

A base de todas as boas qualidades

*A IMPORTÂNCIA DE UM
MESTRE QUALIFICADO*

VENERÁVEL AMY

MILLER LAMA ZOPA

RINPOCHE

CONFIANDO NUM MESTRE QUALIFICADO

VENERÁVEL AMY MILLER

Estabelecer uma relação apropriada com um mestre é uma preparação para o verdadeiro corpo do Lam-rim. A palavra frequentemente associada a “mestre” é a palavra sânscrita *guru*. *Gu* é escuridão e *Ru* significa luz, de modo que o guru é aquele que ilumina o conhecimento, ajudando-nos a superar a ignorância, ou escuridão. A palavra tibetana usada em geral para “mestre” é *lama*, ou aquele que é pesado, ou seja pesado de realizações e qualidades positivas. Um mestre espiritual deve ser peso-pesado em matéria de espiritualidade. Trata-se de seres realizados que tiveram experiência direta da natureza da realidade.

Para os ocidentais, a palavra “guru” pode ser constrangedora. Ela evoca imagens de pessoas que seguem desnorteadamente um líder carismático qualquer, apenas para se colocarem em apuros. Muitos de nós já presenciou as manifestações espirituais de falsos mestres *new age* que surgiram e que se transformaram em cultos. Os “falsos mestres” são aqueles que não fazem parte de uma linhagem direta, transmitida por um ser realizado, uma linhagem que tem métodos que resistiram ao teste da passagem do tempo. Em vez de levar as pessoas a um caminho de libertação do sofrimento, os falsos mestres, em geral, têm alguma nova técnica para a obtenção daquilo que queremos da vida. Muitas vezes eles parecem motivados por ganância, orgulho e poder.

Devemos ter cuidado com quem tomamos como mestre quando se trata de assuntos espirituais. Por exemplo, no momento de decidir sobre qual universidade fazer, nós pesquisamos a fundo as diferentes universidades, seus professores, tipos de alunos que atraem e reputação. É a mesma coisa quando se trata de encontrar um professor de música ou um

personal trainer; verificamos e obtemos recomendações antes de prosseguir.

Precisamos de mestres para muitas coisas. Na busca por um mestre espiritual, é extremamente importante pesquisar. Esse é o ser cuja ajuda você está recrutando para questões essenciais da vida. Se você decidir trilhar o caminho espiritual da tradição budista tibetana, conseguir um mestre e manter relacionamento com seu mestre é uma das partes mais importantes do caminho.

AS QUALIDADES DO MESTRE

Quais são as qualidades que se espera de um mestre espiritual? Primeiramente, o mestre deve saber mais que você. Deve também incorporar a boa conduta ética, isto é, ele não prejudica os outros. Ele deve se preocupar com os outros mais do que consigo mesmo; é possível sentir seu amor e compaixão naturais. Além disso, um mestre qualificado não é motivado por fama, riqueza ou reputação.

Um bom mestre espiritual tem entusiasmo ao ensinar e é um orador talentoso e hábil. Está extremamente preocupado com o bem-estar de seus alunos e é incansável em seus esforços para ajudar os outros. É hábil em meditação. Se o mestre não tiver a percepção direta da vacuidade – o que é raro de encontrar e difícil de discernir – ele deve, pelo menos, demonstrar uma sólida compreensão intelectual desse tópico.

RESPEITO E DEVOÇÃO

Na sociedade ocidental, a relação com os professores é um pouco complicada. Em razão de um condicionamento cultural, muitos de nós valorizamos a atitude de questionar a autoridade. Como resultado, muitas vezes se desrespeitam as figuras de autoridade em nossas vidas, como pais ou professores. Despendemos muito mais tempo verificando falhas em nossos professores que valorizando suas qualidades. No entanto, se você reconhecer que há alguém com uma habilidade especial para beneficiá-lo, para ajudá-lo a desenvolver a sua mente, você desenvolverá naturalmente respeito por essa pessoa. Você quer aprender o que ele tem a ensinar. Você está confiante de que seus conselhos poderão beneficiá-lo, deseja colocar seus conselhos em prática e experimentar os frutos desse esforço. Sente também que consegue compartilhar suas lutas com essa pessoa e que ela tem condições

de ajudar. Se você conhece alguém que lhe passa esse tipo de confiança espiritual, que parece apto e disposto a lhe transmitir informações, que irá ajudá-lo a descobrir a bondade em seu coração e a restringir os hábitos negativos que o mantêm ligado a sofridos modos de viver a vida, você valorizará naturalmente essa pessoa e cuidará dessa relação.

Se você considera que encontrou um mestre qualificado, vá devagar. Faça perguntas e observe se suas respostas repercutem em você. Estabeleça conhecimento com alguns de seus alunos, para ver se você gosta deles e se se relaciona bem com eles. Em seguida, é aconselhável solicitar ao mestre algum tipo de prática que fazer. Faça a prática e verifique se ela leva a sua mente a um lugar mais compassivo, um lugar de sabedoria. Se assim for, esse pode ser um relacionamento ao qual você desejará dar continuidade.

O que significa devotar-se a um mestre espiritual? Para nós, a expressão "devotar-se" evoca imagens de subserviência. Os ensinamentos budistas dividem a devoção em três atividades principais: fazer oferendas, estar a serviço e seguir os conselhos do mestre. Tradicionalmente, os mestres budistas não são pagos por seus serviços; eles oferecem os ensinamentos de forma gratuita a seus alunos, que demonstram seu reconhecimento, fazendo oferendas a eles. Nos tempos modernos, como esse costume não faz parte de nossa cultura, encontramos variações sobre o tema. Um sinal mais profundo de apreciação é oferecer tempo ou habilidades para ser útil ao mestre de alguma forma. O maior sinal de devoção ao mestre consiste em ouvir seus ensinamentos ou em pedir-lhe aconselhamento, colocando-os em prática. Depois de ter cumprido com o aconselhamento do mestre, ou pelo menos de ter tentado, relate-lhe sua experiência. Ao receber uma instrução da qual você discorda, explique educadamente que você não

se sente capaz de colocar em prática essa instrução e por quê.

Às vezes é difícil seguir determinado conselho, mas o papel do mestre espiritual é beneficiá-lo, não fazer com que você se sinta bem. Algumas das atribuições que me foram dadas por meus mestres pareceram-me grandes desafios, mas no meu coração eu sabia que essas atribuições eram exatamente aquilo de que eu precisava. Depois de seguir o conselho, muitas vezes experimentei

um resultado muito positivo que aumentou minha fé e minha devoção.

Dedicar-se adequadamente a um guru qualificado é caminho rápido para a iluminação. Tudo o que importa para o mestre é o seu bem-estar; é livrá-lo do sofrimento o mais rapidamente possível. O único desejo do mestre é apresentar-lhe a uma felicidade duradoura que você nunca conheceu.

A NECESSIDADE DE UM MESTRE QUALIFICADO

LAMA ZOPA RINPOCHE

Muitas pessoas dizem que você não precisa de um mestre para atingir a iluminação. Dizem que é o suficiente comprar um monte de livros na loja e meditar como os livros explicam. Contudo, até mesmo possuindo a biblioteca completa de textos do Buddhadharma, sem depender de um mestre você nem ao menos desenvolverá a correta impressão intelectual das palavras. Embora o texto esteja escrito corretamente, é possível desenvolver um entendimento errôneo. Não se trata de um erro do livro, mas de sua mente.

Para receber as realizações do caminho gradual para a iluminação, além de ler os textos e de os compreender, você precisa da explicação do mestre. Você precisa receber as técnicas de meditação de um mestre experiente. O Buda disse: “O barco não pode atravessar sem a pessoa que detém os remos. Não importa o quanto de conhecimento se completou: sem o guru não podemos obter a liberação do samsara”. Aqui o Buda está dizendo que mesmo que você tenha todo o entendimento do sutra e do tantra, como ter uma biblioteca dentro de sua mente, isso é ter um barco sem um remador que saiba como atravessar o oceano e chegar ao outro lado. Para atingir a iluminação, é necessário seguir o mestre perfeito que pode mostrar completamente todo o caminho gradual para a iluminação, o caminho gradual dos seres de capacidade inferior, mediana e superior.

Há um número determinado de qualificações relativas ao mestre que dá ensinamentos Mahayana e Vajrayana. Sua própria mente deve ser subjugada e ele deve ter as realizações fundamentais que preparam o estudante para praticar o caminho Vajrayana: a realização da

bodhichitta, a sabedoria que realiza a verdadeira natureza absoluta, e a mente que renuncia ao samsara. Em seguida, com base no perfeito entendimento do caminho Vajrayana, o mestre precisa ter perfeito entendimento de várias práticas Vajrayana.

Com relação ao mestre Mahayana, há dez qualificações que são todas baseadas na mente a ser subjugada. Até mesmo o mestre que ensina o caminho do veículo menor, o Hinayana, deve ter ações de corpo, palavra e mente subjugados, pelo fato de ele viver no treinamento da conduta moral. Se suas ações não foram subjugados, como ele poderá subjugar os outros? Não somente isso: ele também deve ter a experiência da meditação na quietude mental, tendo controle sobre as distrações mentais. O mestre qualificado também deve ter a sabedoria correta que realiza a vacuidade. Essas são as qualificações fundamentais.

Se o mestre não tiver o correto entendimento intelectual da vacuidade, não poderá afastar o discípulo da raiz do sofrimento, e o discípulo não terá a realização da natureza verdadeira e absoluta do eu. O discípulo não conseguirá escapar da ignorância sem conhecer a verdadeira natureza do eu. Por isso, a fim de se livrar do sofrimento e de obter a felicidade suprema, o mestre que você está procurando e tentando seguir deve ter pelo menos uma perfeita compreensão intelectual da vacuidade.

Se o mestre só enfatiza o próprio nirvana como meta e não enfatiza que é mais importante trabalhar para a felicidade dos outros, cuidar de outros seres mais que de nós mesmos, você não entrará no caminho Mahayana, e o Dharma que você pratica não se tornará causa para alcançar a iluminação. Será causa apenas para alcançar o nirvana, a liberação do samsara. Um mestre que não tenha a compreensão da raiz do sofrimento e da natureza absoluta do eu não pode ajudar você nem ao menos a alcançar o nirvana.

Se o mestre enfatiza que trabalhar em prol da felicidade nesta vida é mais importante que a felicidade de vidas futuras, o discípulo está sendo iludido. O discípulo nunca se prepara para ter um renascimento melhor e, por causa disso, suas ações não se transformam em Dharma. O mestre faz o discípulo criar causas

de sofrimento em vez de felicidade.

Quando se faz xilogravura, a matriz deve ser perfeita. Se a própria matriz tiver imperfeições, a imagem não ficará perfeita. É por isso que é importante examinar o mestre. Ele é o modelo, um exemplo para a sua vida. A intensidade do Dharma puro que você consegue praticar dependerá muito de quem você copia, o mestre. Essas são as coisas fundamentais que devemos saber para poder verificar. O mestre também tem de verificar antes de aceitar o discípulo.

O discípulo deve ter a mente aberta, ser inteligente e disposto a fazer esforço. Se o mestre é perfeito e se o discípulo é um receptáculo correto, é como colocar chá em um copo limpo, sem perfurações. O discípulo pode alcançar facilmente a iluminação.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

O MESTRE

Coloque-se na postura de sete pontos (página 88), faça uma breve meditação na respiração e defina a sua motivação. Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação sobre o mestre.

Reflita sobre as várias habilidades e sabedoria que você adquiriu ao longo de sua vida e sobre os mestres que as tornaram possíveis.

Em seguida, reflita sobre as qualidades que você precisa encontrar em um mestre espiritual para ajudar a proteger a sua felicidade nas vidas futuras, a liberdade de todo sofrimento e a plena iluminação. Se você sente que conheceu um mestre assim, alegre-se. Se não, faça uma oração sincera para encontrá-lo em breve, e para ser capaz de se dedicar da maneira mais benéfica possível.

Por fim, reflita sobre as qualidades necessárias ao discípulo. Você tem essas qualidades? Se não, pense em como pode desenvolvê-las. Imagine o poderoso encontro de um discípulo totalmente qualificado com um mestre espiritual totalmente qualificado, e da apropriada devoção a esse mestre. Descanse na consciência plena desse poderoso potencial. Ao final, dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos. Possam todos os seres que tão somente me virem, me ouvirem, que tocarem em mim e que falarem comigo, ou que se recordarem de mim, ser liberados, no mesmo instante, de todo o sofrimento, permanecendo na felicidade para sempre.

QUAL É A FINALIDADE DA VIDA?

LAMA ZOPA RINPOCHE

VENERÁVEL AMY MILLER

Entendendo que a preciosa liberdade deste renascimento é encontrada apenas uma vez, que é muito significativa e difícil de encontrar novamente, por favor, abençoe-me para que eu gere a mente que, sem cessar, dia e noite, assume a sua essência.

Tsongkhapa

A base de todas as boas qualidades

CUMPRINDO COM A FINALIDADE DA VIDA

LAMA ZOPA RINPOCHE

Como podemos fazer o melhor uso possível deste renascimento humano perfeito, o corpo humano precioso que recebemos? Como podemos torná-lo mais benéfico, não só para nós, como para os outros seres mais preciosos, extremamente importantes seres viventes? Exatamente como nós, incontáveis outros seres viventes, cada qual tão precioso como nós sentimos que somos, buscam apenas a felicidade e rejeitam qualquer sofrimento. O que fazer para que nossas vidas sejam produtivas para eles? Essa é a principal pergunta que devemos nos fazer.

Se cuidarmos dos outros, trabalharmos para a felicidade deles, estaremos automaticamente cuidando de nós próprios. Tentar tornar os outros felizes é a melhor maneira de nos amarmos. Da mesma forma, se ferirmos os outros, ferimos a nós próprios. Ferir os outros não nos traz paz e felicidade, apenas sofrimento e mágoa, agora e no futuro. Dar felicidade aos outros é a melhor forma de dar felicidade a nós mesmos, isso acontece naturalmente. As coisas que fazemos produzem felicidade para os outros e têm efeito benéfico em nossas mentes.

Do contrário, se agirmos com motivação negativa com relação aos outros, e lhes fizermos mal, essas ações deixam impressões negativas em nosso contínuo mental. Essas impressões, mais tarde, se manifestarão como aparências. Quando nossos sentidos entram em contato essas aparências, surge um sentimento desagradável. Essa é a evolução dos problemas de nossa vida; assim é que eles começam. Têm origem em nossas próprias mentes, a partir dos pensamentos negativos. O resultado final é o sofrimento que experimentamos, nesta vida e nas vidas futuras.

Ações saudáveis – ações positivas e ações que beneficiam os outros, ações executadas com compaixão, com sinceridade, que propiciam

felicidade aos outros – deixam impressões positivas em nosso contínuo mental. Essas se manifestam em aparições desejáveis. Quando nossos sentidos entram em contato com elas, sentimentos agradáveis de bem-estar e sucesso – todas as experiências agradáveis a que aspiramos – surgem como resultado. Essa é a evolução da felicidade por todo o caminho até à iluminação. Um cotidiano feliz, de prazer e desfrute – a partir deste momento até a iluminação – resulta do pensamento positivo, da intenção positiva, das ações positivas.

Por isso é que o Buda da Compaixão, Sua Santidade o Dalai Lama, diz sempre que estimar os outros é a melhor maneira de estimar a nós mesmos. Sua Santidade chama esse egoísmo de sábio, pois quando apreciamos os outros e nos abtemos de lhes fazer mal, todos os nossos desejos de felicidade, agora e no futuro, são cumpridos. A experiência comprova que não só a felicidade temporária, como também a iluminação – a mais elevada, a realização completa da paz e da felicidade – resulta de servir os outros. Na verdade, na proporção em que nos dedicamos aos outros também surge a nossa própria felicidade, de modo mais rápido e mais fácil. Essa é a evolução natural da felicidade.

Significa viver uma vida de compaixão. Portanto, o caminho para dar a melhor utilidade possível à nossa vida é viver com compaixão e sabedoria. Compaixão por si só não é o bastante. Precisamos também de desenvolver a sabedoria. Como fazer para adquirir sabedoria? Não há comprimidos ou uma dieta especial, e não há como transplantar o cérebro de alguém para a nossa cabeça. Podemos desenvolver a sabedoria tão somente por meio de nossa própria prática de meditação. A sabedoria vem de escutar os ensinamentos corretos e de refletir e meditar neles.

Precisamos receber os ensinamentos corretos, obter a compreensão autêntica, a prática verdadeira e, desse modo, alcançar as realizações inequívocas. Isso é extremamente importante. Assim, não desperdiçamos a vida e podemos realizar o potencial de nossas vidas, que é tão ilimitado quanto o céu. Os seres vivos como um todo desejam apenas a felicidade e a liberdade completa do sofrimento. O objetivo de nossas vidas é beneficiar a todos, tão extensamente quanto possível.

Além disso, devemos aprender a analisar e a meditar. Do

mesmo modo que a simples leitura da prescrição médica não pode curar a doença, é preciso

tomar o medicamento: a mera compreensão intelectual dos ensinamentos não é suficiente. É necessário praticar.

Para pôr fim a todo o nosso sofrimento – o ciclo da velhice, doença, morte e renascimento – precisamos curar nossas mentes doentias. Precisamos realizar uma recuperação completa da doença mental propiciada pelos pensamentos perturbadores e emocionais, das delusões que causam todas as nossas experiências indesejáveis. Com relação à nossa própria paz definitiva, isso sem falar dos outros, temos de fazer isso.

Por diversas vezes nós usufruímos da felicidade temporária. Não existe nem ao menos uma única nova felicidade temporária que nos reste vivenciar. O que é novo é a grande paz que resulta da cessação de todo o sofrimento, da morte e do renascimento; a felicidade suprema que surge em consequência da cessação completa da verdadeira causa do sofrimento – a ignorância, os pensamentos perturbadores e as ações motivadas por essas mentes doentias. Nós nunca experimentamos isso antes.

Desde tempos sem início, fomos forçados a circular pelos reinos da morte e do renascimento repetidas vezes, experimentando vezes seguidas todo o pacote samsárico de problemas da vida, mais e mais vezes. Nós nunca vivemos o final disso: a felicidade suprema e perene, a completa cessação de todos os problemas.

Obter esse resultado excelente, que obtemos quando realizamos os passos do caminho, é um trabalho único. Quando realizarmos a felicidade eterna, a cessação de todo o sofrimento, nunca mais sofreremos, pois a semente dos problemas da vida que plantamos em nosso contínuo mental terá sido completamente purificada. Por isso, não há mais nenhum motivo para sofrer de novo. Depois de seguir o caminho até o fim, nunca mais teremos de percorrê-lo. Assim que atingimos a meta, ela dura para sempre. Por conseguinte, dedicar sua vida a isso é extremamente significativo. É a coisa mais valiosa que se pode fazer na vida.

*PORQUE É TÃO IMPORTANTE
ESTIMAR A NOSSA VIDA
HUMANA
VENERÁVEL AMY MILLER*

Dar sentido à vida implica cultivar a autoestima saudável, um atributo muitas vezes em falta nos países desenvolvidos. Embora o sofrimento físico seja geralmente maior nos países mais pobres, o sofrimento mental parece ser mais intenso na sociedade ocidental. Em países desenvolvidos, parece que sofremos muito com a ansiedade ou desconforto mental. A doença mental manifesta-se de diversas formas, como estresse, pois as pessoas trabalham arduamente e há uma enorme competição. As pessoas vivem estressadas porque temem perder o emprego. Como vivemos numa sociedade de consumo, talvez tenhamos nos excedido por conta de todas as nossas compras, contas mensais e hipotecas, e assim nos tornamos escravos do trabalho que nos permite pagar as coisas materiais que desejamos na vida. No entanto, independentemente do que já temos, parece que precisamos sempre de mais e mais. Sentimos que não temos o suficiente. Às vezes as pessoas ficam deprimidas, sentindo que estão presas na esteira da vida, que não sabem como parar. Eles se sentem sob contínua pressão. Desse modo, a fim de abafar o mal-estar mental, as pessoas se enterram ainda mais no trabalho, ou nas compras, agravando a situação.

Grande parte desse comportamento contribui para um sentimento de baixa autoestima: não nos sentimos bem com relação a nós mesmos. “O que há de errado comigo? Por que motivo eu não sou feliz?” Nós reproduzimos essas mensagens em nossa mente: “Não sou suficientemente bom. Não mereço ter esse

excelente trabalho. Não mereço ter uma relação saudável. Ninguém me ama. Nunca faço nada direito”. Algumas das pessoas aparentemente mais autoconfiantes e bem-sucedidas e muita gente bonita que você conhece reproduzem essa mesma fita. Por incrível que pareça, pessoas de sucesso sofrem de baixa autoestima. É como uma praga da civilização ocidental.

Houve uma conferência há algum tempo com Sua Santidade o Dalai Lama, que reuniu eminentes mestres e psicólogos ocidentais, pessoas muito bem-sucedidas no campo espiritual. Um dos mestres fez a Sua Santidade uma pergunta sobre como superar a baixa autoestima. Sua Santidade tinha um intérprete e, de repente, começou a dialogar com ele, num debate intenso, em tibetano. Parecia que o intérprete tentava explicar a Sua Santidade o que queria dizer a expressão, a condição da baixa autoestima. A princípio, pareceu que Sua Santidade não entendia absolutamente a expressão, que não tem correspondência no idioma tibetano. Não conseguia entender como as pessoas podiam se sentir dessa forma.

Ao final, ele entendeu o que estava sendo perguntado. Olhou ao redor e perguntou à pessoa que fizera a pergunta, um famoso psicólogo norte-americano, e escritor: “Você tem esse tipo de sentimento?”. O homem respondeu: “Sim”. Os olhos de Sua Santidade o Dalai Lama se arregalaram. Sua Santidade perguntou a outro mestre presente se ele também tinha essa emoção, e essa pessoa também respondeu que sim. Sua Santidade perguntou a outras pessoas se elas sofriam com aquilo, e elas também responderam que sim. Todos na sala concordaram em que todos eles haviam experimentado esse sentimento. Sua Santidade ficou um pouco chocado. Em seguida, ele olhou para eles e exclamou: “Mas, por quê? Vocês têm a natureza de buda!”.

Trata-se de um dilema interessante que experimentemos esses sentimentos de não sermos suficientemente bons quando temos a natureza de buda, o potencial de infinita bondade, sabedoria e bondade amorosa. É possível verificar por si mesmo. Quando cair em baixa autoestima, quando esses sentimentos surgirem em você, tente um exercício: em vez de ceder ao antigo padrão, reconheça primeiramente o que está acontecendo. Em seguida, tente criar um novo padrão, repetindo para si mesmo, como um mantra: “Tenho a natureza de buda, sou suficientemente bom”. Diga isso de novo e de novo, deixando que a frase passe por você. Permita-se acreditar tanto quanto você for capaz. O segundo

método útil é passar um tempo refletindo, em felicidade, regozijando-se com todo o bem que você faz. Há muitas coisas que você faz que são úteis para os outros e para você mesmo, mas, de alguma forma, por causa da baixa autoestima, somos condicionados a focar naquilo que não fizemos ou nos erros que cometemos. Temos a tendência de focar no que está errado conosco e de permanecer pouco tempo com o que fazemos de bom. Com relação aos outros seres, desejamos ajudá-los, incentivando-os, elevando-os, então por que não fazemos isso a nós mesmos? Uma terceira técnica útil: quando a história negativa sobre si mesmo começar a passar por sua mente, pergunte-se: “Isto é certo?” Lutar contra a baixa autoestima é um dos nossos grandes desafios, razão pela qual o tema de apreciar nossa vida humana é fundamental.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

O PRECIOSO RENASCIMENTO HUMANO

Coloque-se na postura de sete pontos (página 88), faça uma breve meditação na respiração e defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação sobre o renascimento humano precioso.

Usando os pontos discutidos acima, e sua própria experiência, reflita sobre a incrível oportunidade que a vida está lhe proporcionando. Permita que surja uma apreciação profunda de sua vida e mantenha a mente nesse momento de consciência plena. Ao final, dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os seres que tão somente me virem, me ouvirem, que tocarem em mim e que falarem comigo, ou que se recordarem de mim, ser liberados, no mesmo instante, de todo o sofrimento, permanecendo na felicidade para sempre.

Expanda sua motivação e dedicação lançando mão de qualquer coisa que comova sua mente, ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

MORTE E IMPERMANÊNCIA

VENERÁVEL AMY

MILLER LAMA ZOPA

RINPOCHE

Esta vida é tão impermanente como uma bolha d'água. Lembre-se de quão rapidamente a vida decai e a morte vem. Após a morte, como uma sombra segue o corpo, os resultados do carma negativo e positivo seguirão.

Tsongkhapa

A base de todas as boas qualidades

DEFrontando-se com o Inevitável

VENERÁVEL AMY MILLER

Os ensinamentos sobre a morte e a impermanência são essenciais no Budismo. Muitos dos ensinamentos do Lam-rim que são destinados aos seres de capacidade inferior e mediana tratam de temas pesados, como morte e sofrimento. Algumas pessoas consideram-nos um pouco deprimentes. Eu o incentivo ter em mente que existem as Quatro Nobres Verdades. Anime-se, pois há um remédio para esses sofrimentos.

Avaliar com profundidade o fato de que vamos morrer motiva-nos a viver mais plenamente a vida. Perdemos uma grande oportunidade por não pensar na morte todos os dias, ou quando nem ao menos lembramos a morte. Podemos acabar perdendo muito tempo. Inicialmente, parece mórbido pensar na morte, mas entender que a morte é o destino inevitável da vida pode trazer uma profunda inspiração para nós. Isso coloca as coisas sob certa perspectiva, de um modo que nada mais consegue colocar. Ao lembrar a morte e refletir sobre ela diariamente, sua prática é reforçada e você pode levar uma vida mais significativa. Essa é a finalidade de se aprofundar na morte.

Experimente essa meditação simples ao acordar de manhã ou quando ainda estiver deitado na cama. Quando você começar a abrir os olhos, tornando-se lentamente consciente de seu entorno, nesse momento, reflita: “Este é o meu último dia. Hoje, às 18h, estarei morto”. Mantenha uma breve anotação ao lado de sua cama para ajudá-lo a se lembrar. Todas as manhãs, lembre-se que você vai morrer naquele mesmo dia. Você deve sentir isso com o máximo de veracidade possível.

Sei que essa prática pode parecer chocante, mas ninguém morreu por ter feito diariamente essa meditação. Pense: “Consegui mais um dia. Ainda estou vivo, o que é fantástico;

tenho mais um dia para praticar. Tenho mais um dia para tornar
a minha vida tão significativa quanto

possível”. Então, o que você pretende fazer? Muito dirão: “Não vou trabalhar”. Contudo, é preciso que você se envolva de maneira prática com a realidade. Significa cumprir com todas as atividades que você normalmente cumpre determinado dia. A verdadeira questão é como você deseja passar o dia: com uma atitude positiva ou uma atitude negativa? Essas são as suas escolhas. Você deseja ter um bom dia ou um dia ruim hoje? Isso diz respeito somente a você.

Já ouvimos histórias de pessoas que tiveram experiências de quase morte. A maioria delas modificou drasticamente sua vida após se recuperar. Descobriram meios de subsistência significativos e muitas vezes mencionam a importância de ajudar os outros e de dar amor às pessoas ao redor. Isso é quase universal. Se você realmente pensar que sua morte é iminente, como isso afetará seus relacionamentos? Você ficaria chateado com as coisas que o aborrecem agora?

Quando os problemas invadem a nossa vida, a maioria de nós se torna muito envolvida e exacerba a importância deles. No entanto, as pessoas que sabem que estão morrendo são menos preocupadas com os inúmeros problemas triviais do cotidiano. Novamente, isso não significa abster-se de participar da vida quando necessário ou quando benéfico. Se você vai morrer hoje, por que perder tempo em fofocas prejudiciais ao seu ambiente de trabalho? Você dirigirá como um idiota em seu último dia, ou, ao contrário, compreende que: “Tenho a chance de fazer algo de bom enquanto dirijo, então por que não deixar essa pessoa passar à minha frente? Se esta é uma das últimas coisas que farei com o meu carro, como será?” Por quanto tempo você assistirá à televisão hoje, em seu último dia? Pense em ser bondoso para com o difícil colega de trabalho, pois pode ser a última vez que você o verá. Embora possa parecer um doce exercício superficial, a verdade é que um dia será o seu último dia. Você não sabe qual dia será o último; por que não hoje?

A vantagem de fazer essa prática todos os dias é que quando algo acontece inesperadamente e você se vê morrendo e já se encaminhando para outro renascimento, será menos chocante. Você terá menos arrependimento por saber que viveu sua vida com o melhor de sua capacidade; aproveitando todas as vantagens de ter a preciosa vida humana, ajudando os outros e não se deixando aborrecer por coisas triviais.

MEDITAÇÃO DE NOVE PONTOS SOBRE A MORTE

Uma abordagem mais tradicional para a obtenção de uma percepção sobre a morte é a meditação conhecida como meditação de nove pontos sobre a morte. Os textos do budismo tibetano nos fornecem um modelo de meditação na morte que encerra três categorias principais, cada uma com três tópicos secundários. A maioria de nós concordaria em que vamos morrer, pois temos disso uma compreensão intelectual. No entanto, não temos a experiência. Ao fazer a meditação analítica sobre esses pontos, você leva sua compreensão intelectual para um nível mais profundo, até que essa compreensão se transforme em realização, e sua vida começa a mudar. Você para de perder tempo e passa a se dedicar à prática espiritual: a ajudar os outros, a eliminar os padrões negativos de comportamento, a aprimorar as qualidades positivas e a desenvolver sabedoria e compaixão.

As três categorias principais são: a primeira, de que a morte é certa; a segunda, de que a hora da morte é incerta; a terceira, de que a única coisa que poderá beneficiá-lo no momento da morte é a sua prática espiritual.

A MORTE É CERTA

Todo mundo morre; não há nenhuma forma de evitar a morte deste nosso corpo. Pense em todas as pessoas poderosas do mundo que já morreram. As pessoas mais ricas do mundo não podem comprar uma saída contra a morte. Pessoas fortes não puderam resistir à morte. Não há para onde correr nem onde se esconder da morte. Os santos e as pessoas santas não conseguem evitar a morte, nem mesmo aqueles que possuíam poderes milagrosos. Até o Buda morreu. Se o Buda não pôde impedir sua própria morte, como você faria isso? No prazo de cem anos, todas as pessoas que você conhece em sua vida terão morrido, inclusive você mesmo.

A cada momento vivido, você se aproxima da morte. Não é possível acrescentar um único segundo ao seu tempo de vida. Cada respiração que fazemos é uma respiração mais próxima da morte. Portanto, o tempo que nos resta para a prática do Dharma é extremamente limitado. Cerca de um terço de nossa vida é gasto dormindo. Há tempo para trabalhar, comer, fazer compras, viajar,

ver televisão, navegar na Internet, de participar de nossos relacionamentos. Nós adiamos a prática quando somos jovens; achamos que temos

coisas mais interessantes para fazer, e pensamos: “Terei tempo para fazer isso mais tarde”. No meio da vida, estamos envolvidos com a nossa carreira, com a criação da família, entre outras coisas. Em seguida, estamos velhos, falta-nos energia e capacidade mental, isso sem mencionar a deterioração da saúde corporal. Nesse momento, em geral, é tarde demais para estabelecer uma prática produtiva. Porém, refletindo nisso com profundidade é que desenvolvemos naturalmente a resolução de praticar o Dharma.

O MOMENTO DA MORTE É INCERTO

A duração de nossa vida não é fixa; não há garantia de que viveremos até uma idade particular. Podemos morrer a qualquer momento. Bebês não nascidos morrem, crianças morrem, adolescentes morrem, adultos jovens morrem. Jovens morrem antes de velhos. Uma pessoa saudável pode morrer antes de alguém que esteja doente. Ser saudável não é garantia; ser jovem não é garantia; ser bem-sucedido não é garantia; ser uma boa pessoa não é garantia. Fazemos planos futuros para festas, para a nossa educação, empregos, compras de casa, entre outras coisas, que podem ou não acontecer. Por outro lado, não planejamos suficientemente a nossa morte, que é a única certeza da vida e que pode ocorrer a qualquer momento.

Pense nisso: existem incontáveis maneiras de morrer, mas há apenas a boa comida e a água, o ar puro, as roupas, o abrigo e a bondade dos outros para nos manter vivos. Há condições externas para a morte, como vários tipos de acidentes, catástrofes naturais, clima, comida envenenada, uma simples superfície escorregadia, uma escada insegura, entre outros. Existem condições internas para a morte, como o envelhecimento do corpo e as doenças. A possibilidade de morrer está por toda parte.

O corpo também é extremamente frágil. Algo totalmente invisível para nós – um parasita ou um vírus – pode nos matar antes mesmo de sabermos o que foi que nos atingiu. Uma queda, um golpe na cabeça, um pequeno coágulo de sangue em nosso cérebro: basta muito pouco para acabar com uma vida. As pessoas morrem quando coisas duras batem em seus corpos ou os perfuram, corpos esses tão delicados e frágeis, ou quando elas

inspiram o ar tóxico. Lembrar isso ajuda-nos a desenvolver um senso de urgência com relação à nossa prática. Não se trata simplesmente de querer praticar o Dharma. Precisamos fazer isso agora mesmo.

O DHARMA É A ÚNICA COISA QUE PODE NOS BENEFICAR NA MORTE

Dinheiro e posses não são de nenhuma ajuda no momento da morte. Com frequência, as pessoas ricas morrem com um sofrimento mental incalculável, apegadas às suas posses, sem querer abandoná-las. Não é possível levar conosco as nossas posses. Os amigos e a família também não conseguem ajudar. Eles podem ler as orações para você, mas, em geral, estão em grande desalento por perdê-lo. Isso provoca uma tristeza enorme e um desalento extremo em sua própria mente, tornando-se difícil morrer em paz. Sua experiência de morte será somente sua; ninguém poderá ultrapassar esse limiar juntamente com você. A única coisa que o acompanha são as marcas de suas ações passadas. É isso.

Nem mesmo o seu próprio corpo pode ajudá-lo no momento da morte. Não importa quanto tempo, dinheiro e esforço tenham sido despendidos em cuidar do corpo, alimentando-o, mimando-o, enfeitando-o com roupas ou jóias: no final, seu corpo rejeita você. Muitas vezes, o corpo em que você investiu tanto se torna o próprio instrumento pelo qual você sofre as torturas da dor, da doença e da morte. Como nada mais pode ajudar, você descobre a determinação de se dedicar exclusiva e totalmente à prática do Dharma. Quando isso acontece, você mergulha feliz numa prática consistente, satisfatória e rica do Dharma.

A IMPORTÂNCIA DE MEDITAR NA IMPERMANÊNCIA E NA MORTE

LAMA ZOPA RINPOCHE

Os ensinamentos sobre a impermanência e a morte são muito úteis. São úteis para aqueles que não praticam o Dharma, porque faz com que eles busquem o Dharma. São igualmente úteis para aqueles que praticam o Dharma. Devemos nos lembrar sempre da morte. Se fizermos isso, nossas mentes permanecerão atentas às mudanças que acontecem continuamente dentro de nós, atentas para a brevidade da vida humana e para o fato de a vida ficar mais curta a cada segundo. Isso tem muita significação.

Diversos grandes iogues tiveram seu início meditando na brevidade da vida humana, na impermanência e na morte. A iluminação desses seres, suas realizações e suas próprias práticas do Dharma, tudo surge disso. Sua força e capacidade de viver a vida ascética em locais muito isolados, de praticar as disciplinas vastas e profundas, sem se importar com quanto tempo demoraria para que tivessem realizações, e gerando a incrível energia necessária para perseverar na prática – todas essas coisas vêm de eles pensarem na brevidade da vida humana, na impermanência e na morte. O fato de alcançarem a iluminação numa única vida também se deve a se lembrarem disso.

É preciso uma grande quantidade de energia para atingir a iluminação; quanto mais rápido você a quiser alcançar, mais energia terá de despender. Para cobrir rapidamente uma longa distância de carro, você precisa de uma boa máquina, um bom combustível e energia para dirigir. Da mesma forma, não é fácil alcançar a iluminação numa única vida: é preciso muita energia para superar as dificuldades de praticar o

Dharma e de seguir o caminho. De onde vem essa energia? Ela vem de lembrar a morte, a impermanência da vida. Por causa disso essa meditação é extremamente útil.

Lembrar a impermanência e a morte ajuda a pôr fim a todas as nossas 84.000 delusões. Todas as diferentes mentes negativas podem ser eliminadas pela energia gerada por meio de lembrar a impermanência e a morte. Essa é a causa original da cessação de todas as delusões. Por isso é que é tão poderoso.

Se você lembrar a impermanência e a morte, poderá evitar também o surgimento das mentes negativas temporárias, como a ganância, a ignorância, o ódio, o orgulho, a inveja, e assim por diante – mentes que lhe causam desalento, sofrimento e confusão. Isso é muito útil para pacificar a mente, até mesmo no momento presente.

Lembrar a impermanência e a morte é útil não só no início da prática, quando essa lembrança o convence a procurar o Dharma; a começar a meditar em vez de seguir a mente negativa, em vez de agir de maneira oposta ao Dharma. É benéfica também por você já estar no caminho. Lembrar o faz seguir praticando. Você não perde as realizações adquiridas e segue em frente até os mais altos níveis do caminho. Lembrar a impermanência e a morte é útil no final de sua prática, quando isso o transporta pelas práticas difíceis do final do caminho até a completa e perfeita iluminação.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

IMPERMANÊNCIA E MORTE

Coloque-se na postura de sete pontos (página 88), faça uma breve meditação na respiração e defina a sua motivação. Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação na impermanência e na morte.

Tome um momento para refletir sobre sua vida presente – trabalho, relacionamentos, prioridades, entre outros aspectos. Traga à sua mente todos aqueles que você sabe que já morreram e também as circunstâncias de sua morte. Agora, imagine que você tem só mais um ano de vida. O que isso pode mudar em você?

Em seguida, volte-se para o momento de sua morte. Imagine-o da melhor maneira possível. Suspeitando de que a sua mente terá continuidade, mas sem saber exatamente como ou em que forma – o que surge? O que é que tem importância? Como nossa experiência futura é determinada pelas ações passadas, o que você pode fazer agora para se preparar para o futuro? Deixe suas mentes experimentar o poder da reflexão profunda. Ao final, dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos. Possam todos os seres que tão somente me virem, me ouvirem, que tocarem em mim e que falarem comigo, ou que se recordarem de mim, ser liberados, no mesmo instante, de todo o sofrimento, permanecendo na felicidade para sempre.

O que é renúncia?

LAMA THUBTEN YESHE

Buscar prazeres samsáricos é a porta para todo o sofrimento. Eles são incertos e não são confiáveis.

Pelo fato de eu reconhecer essas falhas, por favor, abençoai-me para que eu possa gerar um forte desejo pela felicidade da liberação.

Tsongkhapa

A base de todas as boas qualidades

RENÚNCIA

LAMA THUBTEN YESHE

Todos nós queremos ser livres da mente do ego e da sujeição ao samsara. O que nos liga ao samsara e nos torna infelizes é não ter a renúncia. O que é renúncia? O que nos torna renunciados?

A palavra inglesa *renounce* é linguisticamente enganadora. Renunciar ao prazer sensorial não significa abrir mão de coisas boas. Mesmo que você faça isso, não quer dizer que tenha renunciado a essas coisas. A renúncia é uma experiência totalmente interior. A renúncia ao samsara não quer dizer afastar o samsara para longe, porque o seu corpo e o seu nariz são samsara. Como seria possível jogar fora o seu nariz? Renúncia quer dizer menos aferramento; quer dizer ser mais razoável, em vez de exercer demasiada pressão psicológica sobre si mesmo, agindo como louco.

O motivo pelo qual estamos infelizes é termos apego extremo aos objetos dos sentidos e nos agarrarmos a eles. Buscamos resolver nossos problemas, mas não buscamos no lugar correto. O lugar correto é o nosso próprio aferramento ao ego. Tudo o que temos a fazer é soltar essa tensão. Precisamos ter menos apego aos prazeres dos sentidos, pois na maior parte do tempo nossa ânsia pelos prazeres mundanos não nos permite ter satisfação. Isso leva a mais insatisfação e a reações psicologicamente mais enlouquecidas.

Se você tiver a sabedoria e o método para manipular perfeitamente os objetos dos cinco sentidos, de modo que eles não provoquem reações negativas, tudo estará certo. Como seres humanos, devemos ser capazes de julgar por nós mesmos até onde podemos experimentar os prazeres dos sentidos sem nos tornarmos envolvidos e confusos. Precisamos

julgar por nós próprios. É como o vinho francês: algumas pessoas não o podem tomar em absoluto. Mesmo que quisessem fazê-lo, seu sistema nervoso não lhes permitiria. Outras pessoas podem tomar um pouco, outras podem tomar um pouco mais, e algumas podem tomar muito vinho.

Eu gostaria que você entendesse por que as escrituras budistas proibem os monges de tomar vinho. Não é que o vinho seja ruim ou que as uvas sejam ruins. Uvas e videiras são belas; a cor do vinho tinto é fantástica. Porém, por sermos iniciantes comuns no caminho para a liberação, podemos ser facilmente apanhados em energia negativa. É esse o motivo. Não é que o vinho seja ruim em si. Esse é um bom exemplo de renúncia.

Uma vez, um grande santo indiano entrou em um bar e bebeu muitíssimo, até que o atendente finalmente lhe perguntou: “Quando pretende pagar?”. E o santo respondeu: “Pagarei ao pôr do sol”. Mas o sol não se punha, e o santo não parava de beber. O atendente queria o dinheiro, mas de alguma forma o santo controlava o pôr do sol. Esse tipo de alta realização esotérica está além da compreensão de pessoas comuns como nós, mas aquele santo conseguia controlar o sol e bebeu, possivelmente, uns trinta litros de vinho. E ele nem sequer precisava urinar!

A renúncia ao samsara não é apenas coisa de monges. Quem está buscando a liberação ou iluminação precisa renunciar ao samsara. Observando suas próprias experiências diárias, você verá que está preso a pequenos prazeres. Nós budistas consideramos esse aferramento um tremendo empecilho, sem valor algum. No entanto, na maneira ocidental de pensar: “Devo ter o que há de melhor, o que há de maior” é semelhante à atitude budista de que devemos ter o que há de melhor, aquilo que perdura, o prazer perfeito, em vez de consumir nossa vida pelo prazer de uma taça de vinho. Desse modo, a atitude de aferramento e as ações inúteis têm de ser abandonadas, enquanto as coisas que integram a vida significativa e liberada devem ser atualizadas.

Nós conseguimos compreender o tipo de mente que traz problemas ao cotidiano e que não é compensadora. Por essa maneira é que a meditação nos permite corrigir atitudes e ações. Não

pense: “Minhas atitudes e ações vêm de meu carma anterior; portanto, não posso fazer nada”. Isso é um equívoco com relação ao carma. Não pense: “Sou impotente”. Os seres humanos têm seu poder. Nós temos o poder de mudar nosso estilo de vida, mudar nossas atitudes e mudar nossos hábitos. Podemos chamá-la de capacidade de ser buda em potencial, Deus em potencial, o que se quiser chamar. É por isso que o budismo é simples. É um ensinamento universal que pode ser compreendido por todas as pessoas.

O oposto da renúncia é a mente extrema que mantemos a maior parte do tempo: a mente de aferramento, de apego, que nos dá uma projeção superestimada dos objetos, que não reflete em nada a realidade.

No entanto, o budismo não está dizendo que os objetos não têm beleza alguma. Eles têm beleza. A flor tem beleza, mas essa beleza é apenas convencional. No entanto, a mente do desejo projeta algo que não reflete o objeto. Essa mente é alucinada, deludida, e se prende a uma entidade que é enganosa.

Sem a observação intensa ou a sabedoria introspectiva, não podemos descobrir isso. Por isso é que a meditação budista inclui a verificação. Chamamos verificação, desse modo, à meditação analítica, que envolve lógica e filosofia. A meditação analítica é uma maneira científica de analisar a nossa própria experiência.

ENTENDENDO O APEGO

Na vida, do momento em que nascemos até o momento presente, lidamos com o apego. Todos os nossos problemas – problemas mentais, externos, internos, o que quer que consideremos problema – vem do apego. Compreender esse fato é sabedoria. Trata-se do caminho da liberação, o veículo que o levará à eterna iluminação pacífica. Essas não são meras palavras soltas, pois derivam das experiências da vida. É por isso que o Senhor Buda sempre enfatizou a compreensão como caminho para a liberação. É possível comprovar pela lógica que o apego é a principal causa de todos os problemas.

Hoje em dia, no Ocidente, há muitos livros que falam sobre a magia e o mistério do Tibete. Por isso, quando as pessoas sabem que um lama tibetano virá para dar um curso de meditação, elas pensam: “Ah, talvez eu possa aprender alguma magia”, e comparecem com essa expectativa. Mas nós não precisamos ensinar magia. Sua mente já é mágica; a magia do apego está dentro de você desde o momento em que você nasceu. A mágica não é o caminho para a liberação. Em vez disso, basta simplesmente entender em que consiste a sua vida, como surgem as complicações e o que o faz feliz. Por meio disso você não estará sonhando: terá os pés no chão e será realista em relação ao desenvolvimento de sua mente. Com essa atitude, não se decepcionará.

De fato, todas as falsas ações, o sofrimento, a infelicidade e a energia de que não se pode desfrutar surgem do pensamento da autoestima egoísta do apego. Quando tomamos conhecimento disso e o experimentamos, conseguimos modificar realmente as nossas ações e eliminar os pensamentos de autoestima egoísta. Por outro lado, aprendemos tudo sobre essa religião ou aquela filosofia, mas não modificamos nossa atitude ou comportamento e não conseguimos parar de beber ou de fumar. Embora possamos admitir que beber e fumar não seja bom, se não mudarmos internamente, nossas ações externas também não mudam. Quando as ações não mudam, embora você possa pensar ou dizer: “O apego é a causa de todos os meus problemas”, essa afirmação não é realmente verdade para você, que ainda não a realizou.

Sem entender a raiz psicológica dos problemas nós jamais poderemos nos livrar deles. Para superar o inimigo, precisamos identificá-lo e saber onde encontrá-lo. A fim de destruir a raiz de nossa energia de sofrimento, temos de saber exatamente onde ela está. Se você acha que a causa dos problemas é externa, não haverá nenhum meio de eliminá-la. De fato, por isso é que desde o início de sua evolução na Terra os humanos nunca conseguiram extinguir completamente os problemas. Sem a correta compreensão, é impossível.

Como neste momento nós percebemos que o apego é a causa de todos os problemas, precisamos determinar para o resto de nossas vidas que não permitiremos que nossas ações de corpo,

palavra e mente resultem de apego. Por quê? Porque agir sob essa influência nos leva a criar

falsas ações. Por conseguinte, precisamos modificar a atitude mental, o autoapego ao ego, transferindo essa energia para os outros. Significa que devemos nos preocupar mais com o prazer dos outros do que sempre pensar em eu, eu, eu. Devemos tomar a decisão: “Neste momento e pelo resto de minha vida, dedicarei a energia de minhas ações de corpo, palavra e mente aos outros e modificarei minha atitude, meu pensamento de autoestima egoísta de apego”.

Para dar um único e simples exemplo, pense em como o Senhor Buda e Jesus Cristo abriram mão de suas vidas e dos prazeres mundanos, dedicando totalmente suas ações ao bem-estar dos outros seres sencientes. Eles se libertaram de seu próprio apego e atingiram a mais alta meta da iluminação. Por outro lado, nós não nos preocupamos com nada além de eu, eu, eu, e acabamos em sofrimento. Psicologicamente, sofremos por causa do apego. A atitude do apego em si nos é sufocante e perturbadora. O apego provoca em nós uma espécie de intensidade no coração, um aperto que nos impede de diminuir a tensão e aumentar o relaxamento.

O Senhor Buda e Jesus Cristo deram até mesmo seus corpos aos outros. Com a nossa atual atitude de autoestima egoísta de apego, não podemos nem mesmo dar a alguém uma xícara de chá com genuíno prazer; não damos nada sem expectativa.

Talvez você dê coisas para os outros, mas verifique com que tipo de mente você faz essa generosidade. Ao dar presentes aos outros, você tem algum tipo de expectativa. Se der sem qualquer expectativa, somente para o benefício dos outros, sem pensar em sua própria reputação, sem segundas intenções, como: “Tenho de lhe dar um presente, porque ele é meu parente”, ou “Se eu não lhe der um presente ela ficará fora de si”, então está bem. Nós, porém, em geral, não vemos por esse prisma. A maioria de nossas doações nada têm a ver com a verdadeira generosidade; é simplesmente uma viagem do ego.

Toda essa doação é apenas um gracejo. Em meio a todo o universo, escolhemos um átomo – a pessoa de quem estamos enamorados – e lhe dizemos: “Eu o amo”. Colocamos uma enorme quantidade de energia nesse objeto concreto e geramos muito apego, de modo que, desde o começo,

nós nos expomos automaticamente ao conflito, criando em nós uma bomba atômica psicológica. Nossa energia interna torna-se tão dependente desse objeto externo – desse jovem, seja quem for – que, quando ele se move, eu tremo. Contudo, esse objeto externo é impermanente por natureza, está em contínua mudança, modificando-se, em mutação. O apego não deseja que as coisas mudem; quer que as coisas permaneçam como estão. Quando mudam, surge grande preocupação e paranoia em nós. Quando é hora de nos separarmos do nosso objeto de apego, sentimos que “Minha vida acabou”. É lógico que isso não é verdade. Você pode ver como o apego exagera. Antes, você tinha vida; agora, de repente não tem mais? É possível acreditar nisso? Isso demonstra que o apego é uma mente de total superestima, de exageros. É possível observar como os sentimentos de sofrimento advêm da elaboração de certos conceitos filosóficos baseados no conceito básico do apego, e é possível observar por que terminamos em sofrimento.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

RENÚNCIA

Coloque-se na postura de sete pontos (página 88), faça uma breve meditação na respiração e defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação na renúncia.

Traga à mente uma série de coisas que você rotula de “felicidade” em sua vida presente. Pense nos ensinamentos sobre o samsara e determine se suas fontes de felicidade são verdadeiras e confiáveis. Tente gerar a determinação de se libertar de viver em um mundo falho e no desejo de ajudar os outros a fazerem o mesmo. Em seguida, dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os que me virem, ouvirem, tocarem em mim, falarem comigo ou se recordarem de mim ser liberados no mesmo instante de todo o sofrimento, permanecendo para sempre na felicidade.

Expanda sua motivação e dedicação utilizando qualquer fator que comova a mente ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

COMO SERVIR OS OUTROS

LAMA THUBTEN

YESHE LAMA ZOPA

RINPOCHE

VENERÁVEL AMY

MILLER

*Assim como eu caí no mar do samsara,
os seres migratórios mães também
caíram.*

*Por favor, abençoai-me para que eu entenda isso;
que eu me treine na suprema bodhicitta,
e que eu assuma a responsabilidade de
libertar todos os seres migratórios.*

Tsongkhapa

A base de todas as boas qualidades

BODHICHTTA

LAMA THUBTEN YESHE

Ter bondade amorosa para com os outros é absolutamente essencial. A bondade amorosa é a essência da bodhicitta, a atitude do bodhisattva. É o caminho mais seguro, a mais gentil das meditações. Não pode haver discordância filosófica, científica, psicológica nessa afirmação. Com a bodhicitta, não há conflito entre Oriente e Ocidente. É cem por cento simples, livre de qualquer risco de extremos. Quando alguém obtém a bodhicitta, torna-se tão precioso quanto o ouro, o ser mais perfeito do mundo. No entanto, sem bodhicitta nada funciona; a meditação não funciona e as realizações não vêm. Por que a bodhicitta é necessária ao sucesso da meditação? Porque tendo uma boa meditação, mas não tendo bodhicitta, você se apegará a qualquer pequena experiência de bem-aventurança. “Eu, eu. Eu estou sofrendo. Eu quero ser feliz. Portanto, vou meditar”. Em geral, isso é o que ocorre. Por algum motivo a boa meditação e seus resultados – paz, satisfação e felicidade – simplesmente não surgem.

Você tem de transformar seu apego e sua autoestima egoísta. Se não tiver modificado a mente dessa forma, nenhuma das outras práticas terá serventia; fazê-las seria mera brincadeira. Nem mesmo tentando a meditação tântrica você terá sucesso, a menos que tenha mudado internamente. O Dharma significa mudança completa de atitude, e isso é o que realmente lhe dará a felicidade interior. Esse é o verdadeiro Dharma. A bodhicitta não é a cultura do ego, não é a cultura do apego, não é a cultura do samsara. Trata-se de uma inacreditável transformação. Meditar na bodhicitta significa que você realmente quer

transformar a mente e transformar toda a sua vida.

Estamos todos envolvidos em relações humanas. Por que dizemos às vezes “Eu te amo”, e às vezes “Eu te odeio?” De onde vem essa mente cheia de altos e baixos? Do pensamento de autoestima egoísta, a ausência completa de bodhicitta. O que estamos dizendo é: “Eu te odeio, pois não estou recebendo nenhuma satisfação de você. Você me magoou. Você não me dá prazer. Meu ego não está recebendo satisfação de você”. Todas as dificuldades nas relações interpessoais vêm de não se ter bodhicitta, de não termos transformado nossas mentes.

O pensamento de autoestima é a raiz de todos os problemas humanos. Ele torna a nossa vida difícil e sofrida. A mente de autoestima preocupa-se apenas com o eu – o eu autoexistente. A solução é a mente da bodhicitta que troca os outros por si mesma. Desse modo, se seu melhor amigo se esquece de lhe dar um presente de Natal, você não se importa.

Se você deseja ser realmente, realmente feliz, não basta se expandir em termos de meditação. Muitas pessoas que passaram anos sozinhas em meditação ao final tornaram-se piores que antes. Ao retornar ao convívio social, elas se encontram fora de si. Não mais conseguem fazer contato com outras pessoas, pois o ambiente de paz que haviam criado era uma condição artificial. Aonde quer que você vá com a bodhicitta, jamais correrá o risco de surtar. Quanto mais envolvimento com as pessoas, mais prazer você terá. As pessoas se tornam fonte do seu prazer. Por isso, a bodhicitta é a forma mais perfeita de praticar o Dharma, especialmente na sociedade ocidental moderna. É muito, muito conveniente.

A energia da bodhicitta é alquímica. Transforma todas as ações comuns de corpo, palavra e mente em força positiva e benefício para os outros, como ferro transmutado em ouro. É como a energia atômica para transformar a sua mente. Isso é absolutamente, cientificamente verdadeiro – não é algo em que você deva crer com fé religiosa cega. E, como disse Je Tsongkhapa, quando temos a bodhicitta, todas as boas coisas da vida são magneticamente atraídas e caem sobre nós como chuva. No momento, tudo o que atraímos é infortúnio, pois tudo que possuímos é pensamento de autoestima egoísta. Com a

bodhicitta, porém, atraímos bons amigos, boa comida, tudo de bom.

É como disse Sua Santidade o Dalai Lama: se você for egoísta, seja-o em grande escala; o grande egoísmo é melhor do que o pequeno egoísmo! Sua Santidade quis dizer que a bodhicitta é uma atitude de grande egoísmo, pois ao se dedicar aos outros com bondade amorosa você tem muito mais prazer do que se não agisse assim. Com a atitude egoísta costumeira nós experimentamos muito pouco prazer, e o que temos é facilmente perdido.

O ponto principal é que, quando você entra em contato com o Dharma de Buda, você deve domar o elefante louco de sua mente de autoestima egoísta. Se o Dharma que você ouve ajudado a reduzir a autoestima egoísta, nem que seja um pouco, já vale a pena. Porém, se os ensinamentos que você recebeu não tiveram efeito sobre o seu egoísmo, do ponto de vista Mahayana, mesmo que você consiga falar do Lam-rim de maneira intelectual, os ensinamentos não terão sido úteis.

As pessoas costumavam depreciar Shantideva, chamando-o de Du-she-sum-pa, que significa “aquele que só sabe fazer três coisas: comer, dormir e evacuar”. No entanto, ele realizou a bodhicitta, e todas as coisas que fez, até mesmo as mais comuns, foram de grande benefício para os outros. Deitado, em paz, ele meditava com grande preocupação pelo bem-estar de todos os seres vivos, e muitas vezes, por compaixão, chorava por eles. Os ocidentais necessitam desse tipo de prática. Quando terminamos o trabalho, estamos cansados e não temos mais muita energia. Ao chegar em casa vindo do trabalho, deite-se confortavelmente e medite na bodhicitta. É muito melhor do que sair correndo, deixar o café cair e se soltar na almofada de meditação para tentar meditar. Não funciona dessa forma; o sistema nervoso necessita de tempo e espaço. Não é possível enfrentar o tráfego num minuto e se sentar em silêncio para meditar no outro. Tudo leva tempo e espaço.

A bodhicitta é o caminho mais confortável para a liberação e a iluminação. Não é uma coisa fácil, mas não há como você se aborrecer ao praticá-la. As pessoas precisam ser mais inteligentes para realizar a bodhicitta; alguns, porém, não têm espaço para ela. “Esquecer-se de si mesmo e ter um pouco de preocupação com os outros?”, eles questionam.

“Essa não é a minha cultura.” É muito difícil mudar a atitude de se ter como alguém muito querido para a atitude que tem os outros como muito queridos em seu lugar. É a tarefa mais difícil que se pode realizar. No entanto, trata-se da mais interessante e daquela que traz mais satisfação.

O BOM CORAÇÃO

LAMA ZOPA RINPOCHE

Não existe um único ser vivo que queira ser prejudicado – nem um sequer. Por isso, Guru Buda Shakyamuni, o fundador do budismo, treinou sua mente na compaixão por todos os seres vivos. Tendo a si mesmo como exemplo, por sua grande compaixão o Buda aconselhou-nos a ter compaixão por todos os seres vivos e não os prejudicar. Baseando-nos em não prejudicar os outros, desenvolvemos a capacidade de beneficiá-los. Esse é um conselho imprescindível dado a nós pelo Buda, e que ele mesmo realizou. Dentre os 84.000 ensinamentos de sutra e tantra, essa é a prática essencial. Sem realizar a prática de abandonar as ações que causam prejuízos aos outros, não haverá nenhuma prática espiritual em nossa vida.

A começar por nossas famílias, a felicidade de todos os seres depende de nós. Eliminar problemas deles, dar felicidade a eles, isso é responsabilidade nossa. É muito importante entender e sentir isso em nossa vida cotidiana.

Costumo usar o exemplo de um casal em que a mulher pratica o bom coração, enquanto o marido é egoísta. Como a esposa pensa mais intensamente em estimar o marido que a si própria, quando ele lhe causa algum problema, ela não faz retaliações. Por não retaliar, ela não apenas tem felicidade em sua vida, como causa menos problemas para o marido, o que significa ter mais paz. Se a esposa revidar quando o marido causar um momento de dificuldade, os problemas aumentarão. Como ela não retalia, ele não tem esse problema adicional, por isso há mais felicidade para ele. Se houver vinte pessoas numa família e um deles praticar o bom coração, dezenove pessoas terão um problema a menos. Todos terão muito mais felicidade. A felicidade deles advém dessa pessoa. É possível constatar muito claramente como

essa pessoa é responsável pela felicidade das dezenove outras pessoas, cuja felicidade depende dela.

Isso também se dá com todos os seres e criaturas humanas da terra: todos desejam a felicidade e não desejam o sofrimento. Se um ser vivo tiver o bom coração e não prejudicar os outros, o dano recebido de todo o restante dos seres viventes torna-se muito menor; ele recebe muito mais felicidade. Podemos ver que essa única pessoa é responsável pela felicidade de todos os seres viventes.

Se não mudarmos nossas atitudes egoístas, nossas ações não mudarão, nem o mal que causamos aos outros. A começar pelo pequeno número de seres com quem vivemos, comemos e trabalhamos, que desejam a felicidade e não o sofrimento, e incluindo todos os inúmeros outros seres viventes, o dano que eles recebem de nós não será interrompido.

Uma grande diferença ocorre quando modificamos a mente egoísta para o bom coração, aquele que preza os outros com compaixão amorosa. A começar pela família com a qual vivemos, todos os outros seres recebem felicidade e se beneficiam a partir de nós, e também têm menos problemas. Enquanto não mudarmos nossas mentes egoístas, todos os outros seres receberão o mal de nós. Os outros serem felizes ou continuarem a receber danos está absolutamente em nossas mãos. Cabe a nós. Cada um de nós é completamente responsável pela felicidade de todos os outros seres sencientes.

Por exemplo, na vida diária, se demonstramos bondade amorosa e compaixão para com todos, de manhã à noite, tratando-os com respeito, eles serão felizes. Mostrar respeito por eles com o nosso corpo, com a nossa palavra, torna-os felizes. Até mesmo sorrir para eles torna-os felizes. A felicidade dos outros depende definitivamente de nós, de como agimos em relação a eles. Se pensarmos sobre as experiências de nossa vida cotidiana, é muito claro que somos responsáveis pela felicidade dos outros.

Praticar o bom coração na vida cotidiana é mais importante que qualquer outra coisa. Quando acordamos de manhã, ao abrir os olhos, devemos pensar: “Sou responsável pela felicidade de todos os outros seres viventes e pela eliminação de todos os seus problemas. Essa é a finalidade da minha vida. Por isso é que tenho um corpo humano”. Se você tiver cães, gatos ou pássaros em casa, pense também sobre eles: “A

razão pela qual eu tenho este precioso corpo humano neste momento é eliminar os problemas dos outros seres vivos e obter a sua felicidade. Esse é o sentido da minha vida”. Em seguida, reflita: “Ter estima por mim mesmo é o maior obstáculo à minha felicidade e à realização dos meus desejos. A autoestima egoísta é o meu maior inimigo. E não há dúvida de que esse é o maior obstáculo à realização dos desejos de todos os seres vivos e à obtenção de sua felicidade. Não há obstáculo maior que esse”.

Na ida para o trabalho, não pense: “Vou trabalhar para a minha felicidade, pois desejo ter dinheiro e conforto”. Em vez dessa atitude egoísta, mesmo que você não consiga pensar em todos os seres vivos, ao menos se lembre da bondade das pessoas que lhe deram o emprego. Pense: “Visto que me empregam, posso aproveitar a minha vida, tenho a oportunidade de praticar o bom coração e de beneficiar a mim mesmo e aos outros. Meus empregadores são muito gentis comigo”. Embora você seja pago para trabalhar, sua atitude é a de beneficiar seus empregadores. No começo do dia e ao longo do expediente, enquanto trabalha, lembre-se dessa motivação.

Pense em todo o tempo que despendemos comendo e bebendo em um único dia. Para que você desfrute de seus prazeres, outros seres criaram muito carma negativo, realizando ações prejudiciais a outros, muitos dos quais foram mortos. Como recebemos nossos prazeres do sofrimento de tantos outros seres, é muito importante usá-los com o pensamento de beneficiar os outros. Desfrutar desses prazeres com uma mente egoísta, para nossa própria felicidade, seria muito cruel e muito perturbador.

Sempre que você comer ou beber, lembre-se do propósito da vida. Esteja ciente de sua responsabilidade, que é a obtenção da felicidade para todos os seres vivos e a eliminação de seus sofrimentos. O propósito de sua vida é oferecer serviço aos outros. Por esse motivo, você precisa ser saudável e ter uma vida longa. Portanto, ingira seu alimento como remédio.

Se você passar o dia inteiro com o pensamento de beneficiar os outros, todas as suas atividades – enquanto trabalha no escritório ou em casa, enquanto come, se veste, se maquia, e assim por diante – se transformarão em puro Dharma, porque eles não terão as máculas da mente egoísta. Todas as suas ações

se tornarão virtude pura e causa de felicidade. Esse é o melhor negócio, o mais confiável. Se você realizar o seu trabalho com essa atitude, haverá grande felicidade o tempo todo e não haverá espaço para a depressão. Em vez de pensar que os outros existem para que você os utilize para a sua própria felicidade, pense: “Sou servo dos outros, trabalho para eliminar seus problemas e para lhes dar felicidade”. Quando você acha que é servo dos outros, seus problemas cessam. Se você acha que os outros são seus servos, problemas surgem em sua mente.

Muitas vezes nós nos fazemos perguntas do tipo: “Como posso fazer com que a minha vida valha a pena? Como posso beneficiar os outros?”. A melhor forma de beneficiar os outros é reduzir as nossas próprias mentes egoístas. Quanto mais reduzirmos nossas mentes egoístas, menos danos os outros recebem de nós, e há mais benefício temporal e final. Essa é a melhor solução.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

BODHICHTTA

Coloque-se na postura de sete pontos (página 88), faça uma breve meditação na respiração e defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação na bodhicitta.

Reveja algumas de suas atividades nos últimos dias. Reflita sobre os ensinamentos da bodhicitta e determine se sua motivação é ou não de autoestima egoísta, ou se você deseja verdadeiramente beneficiar os outros. Gere a determinação de sempre tentar agir para o bem-estar dos outros e de atingir o estado de iluminação a fim ser de grande benefício para todos os outros seres. Em seguida, dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os seres que tão somente me virem, me ouvirem, que tocarem em mim e que falarem comigo, ou que se recordarem de mim, ser liberados, no mesmo instante, de todo o sofrimento, permanecendo na felicidade para sempre.

Expanda sua motivação e dedicação lançando mão de qualquer coisa que comova sua mente, ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

Mesmo que eu desenvolva apenas a bodhicitta, se eu não praticar os três tipos de moralidade, não atingirei a iluminação. Com um claro reconhecimento disso, por favor, abençoei-me para que eu pratique os votos do bodhisattva com grande energia.

Tsongkhapa

A base de todas as boas qualidades

A VIDA DE UM BODHISATTVA

VENERÁVEL AMY MILLER

Os votos do bodhisattva são votos específicos que nos ajudam a desenvolver a bodhicitta por meio do engajamento em atividades que subjugam nossas tendências egoístas e que nos ajudam a agir pelo amor e pela compaixão. Os votos são tomados em um ritual realizado por um mestre qualificado.

Existem três tipos de moralidade, que são: abandonar a negatividade, praticar a virtude, trabalhar para o bem dos outros. A moralidade de abandonar a negatividade consiste em abster-se de elogiar a si próprio e de criticar os outros. Os votos trabalham diretamente no sentido de combater nossas tendências de orgulho e julgamento, bem como qualquer padrão que tenhamos de prejudicar os outros por meio de nossas ações de corpo, palavra e mente. A moralidade de praticar a virtude gira em torno da prática das seis perfeições: generosidade, moralidade, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria. A moralidade de trabalhar para os outros envolve tipos específicos de ações, como: servir os enfermos, confortar aqueles que estão de luto, doar aos necessitados, e assim por diante.

Os votos do Bodhisattva são um belo conjunto de diretrizes para que sejamos os melhores cidadãos no mundo, independentemente da tradição espiritual. Esses votos desenvolvem rapidamente as nossas qualidades positivas e a capacidade de tornar o mundo melhor. Ao praticá-los, estamos promovendo um estilo de vida positivo que leva os outros em consideração, em primeiro lugar, antes de nós mesmos. Isso é algo que devemos trabalhar repetidamente, até que os atos altruístas se tornem automáticos. No começo, surge este pensamento: “Creio que deva abrir mão de meu assento no ônibus, pois entrou um idoso com muitos pacotes. Ele precisa mais do assento do que eu”. Você pratica ter o pensamento, dizer as palavras, ou agir de determinada

forma, até que, finalmente, a prática se torne uma experiência espontânea e natural. É perfeitamente possível que isso aconteça; só precisamos de treinamento.

AS SEIS PERFEIÇÕES

Uma maneira de continuar a fortalecer a bodhicitta é praticar as seis perfeições: generosidade, moralidade, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria. Em geral, estamos familiarizados com esses termos e temos alguma ideia de como eles podem se aplicar às nossas vidas. No entanto, pode ser útil conhecer algumas aplicabilidades especiais das perfeições, da forma pela qual são praticadas no budismo tibetano. Nós conhecemos a generosidade. As pessoas doam dinheiro para caridade ou convidam um amigo para jantar fora. Algumas pessoas sustentam monges. Outras cuidam de crianças famintas na África ou de sem-teto em nossas cidades. Existem diferentes maneiras para as pessoas praticarem a generosidade. Com relação à perfeição da generosidade, existem quatro categorias principais: dar presentes ou assistência material, dar o Dharma, dar o destemor e dar amor. Em nossa sociedade tão ocupada, uma das coisas mais generosas que podemos fazer é dar livremente nosso tempo prestando serviço aos outros. É ensinado que o maior presente para os outros é o presente do Dharma, pois isso propicia as outras ferramentas de que precisamos para nos livrar do sofrimento e garantir a felicidade duradoura. Se você não é budista, pode oferecer o presente de sua fé ou prática, seja qual for, que seja benéfica aos outros.

A perfeição da moralidade é a prática da conduta ética e envolve abster-se de ações negativas. No entanto, a perfeição da moralidade inclui todos os três tipos de moralidade mencionados acima: abandonar a não-virtude, praticar a virtude e beneficiar os outros. A diretriz mais abrangente da conduta ética no Budismo é não causar dano a nenhum ser vivo e, além disso, ajudar os outros tanto quanto possível.

A paciência não é a habilidade de esperar calmamente que algo aconteça, como esperar ônibus ou avião. A perfeição da paciência possui duas fases. A primeira é a capacidade de não reagir com raiva quando alguém o empurra ou ataca, física ou verbalmente.

Se alguém o ataca, você pode se defender, mas é preciso fazê-lo sem ficar com raiva dessa pessoa. A segunda maneira de praticar a paciência é cultivar a capacidade de suportar as dificuldades com relação à prática espiritual. Às vezes, somos convidados a fazer coisas muito difíceis, enquanto trilhamos o caminho espiritual. Quando as coisas começam a ficar difíceis, a paciência é a habilidade na qual devemos persistir apesar das dificuldades: embora você queira desistir, você sabe que o ganho a longo prazo vale a dor a curto prazo. Ambos os tipos de paciência requerem uma domesticação da mente que é bastante extraordinária.

A quarta perfeição, a do esforço entusiástico, é ser feliz fazendo coisas boas. Essa perfeição é especificamente relacionada com a prática da virtude e com a criação de padrões de comportamento saudáveis. Esforço entusiástico significa que você está ávido, animado para praticar a virtude, e que o fará com grande entusiasmo.

A quinta perfeição, a perfeição da concentração, é sobre o desenvolvimento da estabilização meditativa. Cobriremos esse assunto em maiores detalhes abaixo, bem como a sexta perfeição, a perfeição da sabedoria. A sabedoria é, a princípio, uma busca intelectual. À medida que seu nível de concentração se aprofunda, você consegue ter uma percepção direta da natureza da realidade. Nesse ponto, você atinge a perfeição da sabedoria em nível experimental.

O que transforma essas práticas em perfeições é a sua motivação e sua compreensão da sabedoria enquanto você se ocupa dela. Por exemplo, diz-se que a perfeição da generosidade não é atingida quando se está finalmente em condições de dar a todos tudo o que eles querem e a qualquer momento em que eles necessitem. Em vez disso, a perfeição da generosidade é ter o desejo de fazer isso e estar disposto a desistir de todos os bens para atender às necessidades dos outros. A motivação é a bodhicitta, que é o desejo de ajudar os outros com tanta profundidade que você precisa atingir rapidamente o estado da iluminação completa para poder fazer isso com perfeição.

Embora a motivação seja importante, o que é essencial para realizar essas seis práticas de perfeições é a perfeição da sabedoria. Essa compreensão envolve a relação de interdependência entre a

natureza da realidade e da verdade da causalidade. Trata-se da compreensão de

que todas as coisas e eventos têm surgimentos dependentes; que são vazios de ter qualquer natureza inerente. O que vemos e experimentamos é, em última instância, uma criação de nossa própria mente. Não se trata de algo que venha a nós do mundo externo. Pelo fato de as coisas serem vazias, nossas ações importam; elas produzirão resultados que mais tarde se traduzirão na experiência de nós próprios e do mundo. Com esse entendimento nós nos envolvemos na prática das seis perfeições, com nossa motivação de bodhicitta, sabendo que essas práticas resultarão certamente em budeidade – em experimentar a nós mesmos como seres perfeitos que podem beneficiar perfeitamente os outros.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

PERFEIÇÃO

Coloque-se na postura de sete pontos (página 88), faça uma breve meditação na respiração e defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação na respiração.

Lentamente, relembre um dia típico, do momento em que você acorda até o momento de ir dormir, e imagine que é possível transformar todas as atividades em algo feito para o benefício dos outros. Seja criativo. Faça a determinação de pôr essa meditação em prática por um dia inteiro. Em seguida, dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os que me virem, ouvirem, tocarem em mim, falarem comigo ou se recordarem de mim ser liberados no mesmo instante de todo o sofrimento, permanecendo para sempre na felicidade.

Expandam sua motivação e dedicação, usando o que quer que comova a sua mente ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

O QUE É VACUIDADE?

LAMA THUBTEN

YESHE VENERÁVEL

AMY MILLER

“Compreender sua mente convencional e a maneira pela qual ela projeta sua própria autoimagem é a chave para realizar shunyata.”

Lama Thubten Yeshe

VACUIDADE

LAMA THUBTEN YESHE

Do ponto de vista budista, ter somente a renúncia ao samsara e a bodhicitta da bondade amorosa não é suficiente para cortar a raiz do ego ou a raiz da mente dualista. Se você ferver a água e adicionar gelo, a água se acalma, mas você ainda não terá extinguido por completo o potencial da água para ferver. Da mesma forma, meditando e praticando a bodhicitta da bondade amorosa você elimina o apego grosseiro e os sentimentos de desejo. Contudo, as raízes do desejo e do apego são o ego e a mente dualista. Por isso, sem compreender a vacuidade, ou a não-dualidade, é impossível cortar a raiz dos problemas humanos.

Todos nós temos certo grau de bondade amorosa em nossos relacionamentos, porém, muitas vezes, nossa bondade amorosa é uma mistura. É frequente começarmos com uma motivação de bondade amorosa, mas, logo, lentamente, essa motivação se confunde com apego. O apego é a preocupação com o nosso próprio prazer. A compaixão compreende a falta de prazer e a situação de sofrimento dos outros. Trata-se da determinação de libertar os outros seres sencientes de seus problemas. Nós, porém, muitas vezes, misturamos nossa compaixão com apego. Começamos com compaixão, mas após algum tempo o apego se mistura e tudo se torna uma viagem de apego. Isso se deve à falta de sabedoria, por não se ter a sabedoria penetrante para ir além de nossas projeções relativas. Por isso é que até mesmo as motivações e ações religiosas se transformam em viagem mundana quando há falta da sabedoria penetrante. Por isso é que o budismo não tem um sentimento positivo com relação ao amor fanático ou emocional. O amor não tem nada a ver com expressão emocional. A expressão emocional de amor é bastante impura.

Se a sua vida diária é tremendamente intrincada de emoções, você é completamente dirigido por elas e se torna psicologicamente cansado. É preciso aprender a ficar inativo em vez de ser impelido pelas emoções. As emoções são necessariamente negativas – embora possam ser positivas também. No ambiente ocidental, no entanto, quando nos relacionamos uns com os outros, ficamos tremendamente emocionais. Em outras palavras, nossas emoções físicas envolvem-se demasiadamente, e nós não entendemos o funcionamento das consciências de nossos seis sentidos.

O budismo tem uma enorme preocupação com as necessidades de ambos, tanto o objeto como o sujeito e, desse modo, a bondade amorosa torna-se antídoto para a atitude egoísta. As religiões ocidentais também colocam uma ênfase muito grande no amor e na compaixão, mas não enfatizam a sabedoria. Compreender a sabedoria é o caminho para a liberação; portanto, você precisa obtê-la.

Quando estive na Espanha com Sua Santidade o Dalai Lama, visitamos um mosteiro e nos encontramos com um monge cristão que havia prometido ficar num lugar isolado. Sua Santidade lhe perguntou: “Como você se sente quando percebe sinais de coisas felizes ou infelizes surgindo para você?” O monge disse: “Feliz não é necessariamente feliz; ruim não é necessariamente ruim, bom não é necessariamente bom”. Eu fiquei surpreso. Para o meu pouco entendimento, aquilo era sabedoria.

A pessoa que tem compreensão da vacuidade terá exatamente as mesmas experiências daquele monge. A pessoa percebe que mau e bom são relativos; que existem apenas para a mente condicionada e não são qualidades absolutas. A característica do ego é projetar noções de fantasia sobre si mesmo e os outros, e essa é a principal raiz dos problemas. Você, por causa disso, reage emocionalmente e mantém o seu prazer e sua dor como concretos.

Você pode observar agora como sua autoimagem é simplesmente uma projeção de seu ego. Trata-se de uma pergunta simples: “Como é que minha mente me imagina?”. Compreender sua mente convencional e o modo pelo qual ela projeta sua autoimagem é a chave para a realização da vacuidade. Assim você

quebra os conceitos grosseiros de ego e erradica a imagem de autopiedade. Ao eliminar a imaginação de autocomiseração do ego, você vai além do medo. Todo o medo e as outras

emoções de autocomiseração advêm de se manter uma imagem de autocomplacência. É possível ver também que a imagem de autopiedade que percebemos ontem persiste hoje. Isso é errado. Pensar: “Eu sou uma pessoa muito ruim hoje, porque tive raiva ontem. Tive raiva no decorrer do ano passado” também está errado, pois você ainda está mantendo hoje uma imagem de raiva, uma imagem de autopiedade do passado.

O ego tem um conceito permanente de nosso eu ordinário, todo o tempo – este ano, no ano passado, um ano antes: “Sou uma pessoa má, eu, eu, eu, eu, eu, eu”. Do ponto de vista budista, ter esse tipo de conceito por toda uma vida irá transformá-lo numa pessoa ruim pelo fato de você se interpretar como uma pessoa má. Portanto, a interpretação do seu ego não é racional. Não tem nada a ver com a realidade. E como o ego se agarra a esse eu autoexistente, o apego tem início.

Do ponto de vista budista, é muito difícil que uma pessoa experimente o não-apego. Segundo a filosofia budista, o apego por alguma coisa significa que é muito difícil para nós nos separarmos dessa coisa. Temos um apego muito forte, forte como o ferro, por coisas que nós entendemos ser muito boas. Precisamos aprender a ser flexíveis.

Olhemos para uma flor. Meu apego à flor é um sintoma. Comprova que eu superestimei a flor. Desejo me tornar um com a flor e nunca me separar dela pelo resto de minha vida. Você entende o quão doente eu sou? É tão difícil para mim tirar isso da mente. Essa loucura é apego. Por outro lado, o desapego é flexível; é o caminho do meio, o caminho razoável.

A psicologia do apego é a apreciação exagerada, uma atitude não realista. Por isso é que sofremos; e por esse motivo o budismo enfatiza o sofrimento, o sofrimento, o sofrimento. Os ocidentais não conseguem entender por que o budismo fala tanto de sofrimento. “Tenho dinheiro suficiente. Consigo me alimentar. Tenho roupas suficientes. Por que vocês dizem que eu estou sofrendo? Eu não estou sofrendo. Não preciso de budismo”. Isso é má interpretação do termo “sofrimento”. O apego em si é sofrimento.

Filosoficamente, você pode pesquisar a vacuidade em grande profundidade; você

pode analisar a noção do eu autoexistente de mil maneiras. Contudo, eu falo daquilo que você pode fazer praticamente, todos os dias, neste momento. Não pense na terminologia budista; não pense no que os livros dizem ou qualquer coisa assim. Basta perguntar-se simplesmente: “Como, neste momento, eu me interpreto?”. Isso é tudo.

Toda vez que você se faz essa pergunta, obtém uma resposta diferente. Você então pode rir de si mesmo: “O que estou pensando é inacreditável”. Mas você não deve se preocupar; ria, simplesmente. A maneira pela qual você se questiona deve fazê-lo rir. Dessa forma você se aproxima da vacuidade. Sabendo por experiência própria que a projeção de si mesmo é uma fantasia, até certo ponto você experimenta o comportamento não egoísta. Você não confia mais em seu próprio ego, e seus conceitos tornam-se menos concretos.

Esse tipo de meditação analítica não deve torná-lo triste ou sério. Quando você realmente entender alguma coisa, poderá rir de si mesmo. Claro, se estiver sozinho, não ria alto demais, pois as pessoas pensarão que você está clinicamente doente! Milarepa é um bom exemplo. Ficou sozinho nas montanhas nevadas e ria e cantava. Ele ria porque sua vida era rica e feliz.

Toda a nossa vida é construída com conceitos dualistas. Na verdade, “dual” significa dois, mas, no budismo, o nosso pleito não se baseia na existência de dois fenômenos. O problema é sua natureza contraditória, competitiva. A mente competitiva é satisfeita, ou não? A vida competitiva é satisfatória, ou não? O negócio competitivo é satisfatório, ou não? A mente se torna irritada. A mente em que há duas coisas que sempre se contradizem é o que chamamos de mente dualista. Simplificando, quando você se levanta pela manhã, após uma boa noite de sono, você se sente em paz? Sim, você se sente em paz. Por quê? Porque durante o sono a mente dualista permanece em repouso! Enquanto a mente dualista funcionar na vida, você estará sempre irritado; não poderá atingir a paz da realidade suprema.

VISÃO DA NATUREZA DA REALIDADE

VENERÁVEL AMY MILLER

Depois de desenvolver a quietude mental, usaremos esse extraordinário nível de estabilização meditativa para meditar na vacuidade. Embora a quietude mental seja um tipo de concentração unifocada, a vacuidade é um tipo de meditação analítica. Quando você se envolve na meditação sobre a vacuidade, sua capacidade de analisar a natureza dos fenômenos torna-se muito avançada. Por isso é que o caminho da unificação da quietude mental com a visão extraordinária é tão profundo. Quando se consegue manter a mente unifocada na análise de como as coisas existem, é possível perceber a verdade da vacuidade e experimentar uma percepção direta da realidade suprema.

O que significa o termo “vacuidade”? De acordo com o budismo tibetano, “vacuidade” se refere à ausência de existência inerente. O que é existência inerente? Existência inerente é uma qualidade que projetamos sobre nós mesmos de maneira instintiva, e sobre tudo o que experimentamos. Vemos as coisas de maneira sólida, concreta, como se existissem em si próprias e por si próprias, por meio de sua própria natureza, independentes de causas e condições, independentes de partes ou de nossa própria mente que as experimenta. Se virmos uma flor num jarro e alguém perguntar se é “real”, se é “realmente” uma flor, o tipo de imagem que surge em nossa mente é uma imagem de existência inerente; nós vemos uma flor inerentemente existente, uma flor real. Nossa projeção de existência inerente é totalmente inconsciente e muito sutil. Na verdade, nós não a consideramos uma projeção, em absoluto: ao perceber o objeto, pensamos que o objeto está se apresentando a nós – não o contrário. Quando

entendemos o que estamos fazendo – o que significa projetar um objeto inerentemente existente na experiência – estaremos no caminho para compreender e realizar a vacuidade.

Por exemplo, imagine que você está em pé ao lado de um carro. Você vê um carro sólido, independente, ali. Se você perguntar onde está o carro, ou o que transforma exatamente aquela coisa em carro, poderá apontar para uma parte do carro e dizer: “Aqui é o lugar onde o carro está”. Contudo, você teria de considerar bastante bem esse ponto específico do carro para o qual você está apontando. Talvez você esteja apontando para a lateral do carro. A lateral não é realmente o carro; é só uma parte dele.

Desse modo, uma vez mais, pergunte-se: “Onde está o carro?”. Está nessa parte do carro para a qual você acaba de apontar? Está nos pneus, bancos, para-brisa, motor? O carro é uma de suas partes? É também possível considerar: “Em que momento isso começou a ser um carro? Seria necessário retirar quantas peças para que aquilo deixasse de ser um carro?”. Essas são algumas coisas a serem exaustivamente investigadas. Fazendo uma boa investigação, não será possível encontrar o carro que se pensava estar presente a princípio.

O carro é interdependente, mudando a cada momento. Apesar de entendermos isso, intelectualmente, não é o que vemos. Se o fizéssemos, não ficaríamos chateados ou surpresos se o carro quebrasse. A natureza dos fenômenos mutáveis é que esses objetos estão sujeitos à desintegração e, portanto, ao desmoronamento final. Por que ficar surpresos ou contrariados quando sabíamos que isso iria acontecer?

As coisas não existem, e nem nós, da maneira que aparecem; essa é a origem de todo o nosso sofrimento. Em algum nível, nós pensamos que o carro duraria, que nosso relacionamento duraria, assim como nossa saúde, ou qualquer outro objeto de nossa experiência. Quando isso não acontece, sofremos. Ouvimos sempre a frase: “As aparências enganam”. Esse é certamente o caso quando se trata tanto da impermanência como da vacuidade. Acreditamos que aquilo que se nos apresenta é existente, da forma exata como vemos, solidamente existente por todo o tempo, desse jeito. No momento seguinte, porém, nós superelevamos ou subestimamos essa aparência, e experimentamos o apego ou a aversão a ela. Assim é que vemos a nós mesmos e a todos os outros fenômenos. Nossa

mente contadora de histórias cria uma série de dramas e nós sofremos.

Vamos dar uma olhada em nós mesmos. Somos compostos de corpo e mente. O corpo é uma composição de carne, músculos, sangue, ossos, órgãos, células, entre outras coisas. A mente é um contínuo de pensamentos, sentimentos, memórias, experiências e de outras atividades mentais. Ao conjunto corpo e mente, nós acrescentamos um rótulo de “homem”, “mulher”, “americano”, “europeu”, “João”, “Maria”. Por ignorância, a mente inventa e se prende a um eu fantasiado, estável, seguro, inerente, independente, permanente. Esse eu é uma completa alucinação.

Todas as nossas interações são maculadas por nossa confiança nessa alucinação. Quando alguém ou alguma coisa amplia essa nossa falsa autoimagem, sentimo-nos atraídos por eles. Quando alguém ou algo prejudica essa autoimagem, sentimos aversão em relação a eles. Assim como o apego e a aversão nascem da ignorância, todos os outros estados mentais não virtuosos também nascem, como o ciúme, o orgulho, a depressão, a ansiedade e o medo, só para citar alguns. Tudo isso vem da ignorância fundamental. Portanto, para ter uma abordagem mais realista da vida, devemos superar nossa ignorância sobre quem somos e como existimos. Isso nos trará a felicidade duradoura, pois já não nos deixaremos enganar por aparências.

A fim de compreender a vacuidade da forma correta, é importante compreender que as coisas existem, só que não da maneira em que aparecem para nós. Voltemos ao exemplo do carro. O carro existe de modo convencional; funciona como carro. O carro existe na dependência de causas e condições específicas que o tornaram carro, como os designers, os investidores, as fábricas de borracha, aço, plástico, a oficina mecânica, entre outros. Essa lista de causas e condições inclui o criador da visão inicial do carro, já que essa é a causa que embasou o processo para a existência do carro. O carro também existe na dependência de suas partes: pneus, chassi, motor, pintura, entre outros. A terceira forma pela qual o carro existe é que ele é rotulado pela mente segundo as peças que perfazem sua montagem. Os pneus, o motor, os assentos, o chassi – todas as peças do carro reunidas de forma particular tornam-se a base; não um carro, mas uma estrutura particular convencional

com uma função particular. Quando um ser humano vê essa determinada estrutura convencional, sua mente a rotula de “carro”. Os rótulos surgem na mente de qualquer ser, de acordo com seu carma e cultura, para qualquer base que apareça a qualquer momento. Como o carma do reino humano é experimentar essa base como carro, como seres humanos, nossas mentes rotulam-na de “carro”.

Depois de rotular o objeto como “carro”, nossa ignorância funde a aparência da base com o rótulo mental e o objeto surge de volta para nós como solidamente existente e independente. Nós pensamos que o carro surge da base e agimos em conformidade, ligando-nos a ele e nos sentindo bastantes donos do “meu” carro. Se esse carro existente por si próprio existisse de fato, todos os seres o veriam como carro. No entanto, para um inseto, o carro pode parecer uma “grande montanha”, um grande obstáculo ou algo a temer. Isso comprova que, em última instância, não há carro algum. Esse não-encontrar, essa negação do carro que surge do objeto em si é que é a vacuidade do carro.

Tudo o que experimentamos em nosso mundo é um surgimento dependente. Tudo surge na dependência de causas e condições, de peças, e de uma designação mental ou imputação. É um erro dizer que nada existe. As coisas existem, sim, mas só existem na dependência desses fatores. A vacuidade de existência inerente significa que as coisas existem como surgimentos dependentes. Pelo fato de as coisas existirem como surgimentos dependentes, são vazias de existência inerente. As pessoas e as coisas não têm uma existência concreta, independente, pois existem em dependência de outras coisas. Essa é uma sutileza profunda da filosofia budista que nem sempre é entendida. É o lugar onde a vacuidade e o carma se encontram. Porque as coisas são vazias, nossas ações têm importância. Compreender a vacuidade leva tempo. No entanto, quanto mais a entendemos, mais afrouxamos a estreiteza de nossas projeções e temos espaço e escolha mais amplos para interagir com essas projeções.

QUEM É VOCÊ E ONDE PODE SER ENCONTRADO?

LAMA THUBTEN YESHE

Nossos egos sentem instintivamente que há um “eu” em algum lugar não muito distante. Onde está Thubten Yeshe? A interpretação instintiva do meu ego é que eu estou aqui, em algum lugar de meu corpo. Verifique por si mesmo. Observe o que lhe vem à mente quando você pensa em seu nome. A enorme montanha de seu *self* surgirá. Em seguida, verifique exatamente onde a montanha do “de mim” pode ser encontrada. Onde está você? Em algum lugar em torno de seu corpo. Você se encontra no peito, na cabeça?

Você percebe isso instintivamente. Não é preciso estudar filosofia para saber isso; não é preciso ir à escola; seus pais não lhe ensinaram. Você sabia disso antes mesmo de nascer. O budismo descreve isso como a identidade do ego que nasce simultaneamente; aquele que existe, simplesmente porque você existe. Nascido com você, não necessita de nenhuma influência externa para existir. Como o cheiro que vem com um pinheiro: eles são um só. O pinheiro não cresce em primeiro lugar e depois o cheiro surge, mais tarde. Eles vêm juntos. Dá-se o mesmo com o senso inato do ego.

Essa noção instintiva do ego está realmente convencida de que em torno do meu corpo é que se encontra Thubten Yeshe. Alguém olha para mim e pergunta: “Você é Thubten Yeshe?” “Sim”, respondo. “Sou Thubten Yeshe”. Onde está Thubten Yeshe? Instintivamente, eu me sinto exatamente aqui, mas não sou o único que se sente assim. Verifique por si mesmo. É muito interessante.

Até completar seis anos de idade, eu não era Thubten Yeshe. Esse nome me foi dado quando me tornei monge no Mosteiro de Sera. Antes

dessa época, ninguém me conhecia por Thubten Yeshe. Eles pensavam que eu era Dondrub Dorje. Os nomes Thubten Yeshe e Dondrub Dorje são diferentes; superstições diferentes geram diferentes tipos de nome. Percebo que o meu nome sou eu, mas, de fato, não é. Nem os nomes de Thubten Yeshe ou Dondrub Dorje são eu. Porém, no momento em que me foi dado o nome de Thubten Yeshe, Thubten Yeshe veio à existência. Antes de receber o nome, ele não existia; ninguém olhava para mim e pensava: “Lá está Thubten Yeshe”. Nem eu mesmo pensava assim. Thubten Yeshe não existia.

Entretanto, quando uma concepção supersticiosa denominou aquela bolha de Thubten Yeshe, minha superstição assumiu: “Sim, Thubten Yeshe sou eu”. Trata-se de uma relação interdependente. Uma superstição dá o nome Thubten Yeshe a essa bolha de relatividade e o meu ego começa a perceber que Thubten Yeshe realmente existe em algum lugar na área do meu corpo.

A realidade, porém, é que Thubten Yeshe consiste meramente em palavras secas aplicadas ao fenômeno que se assemelha à bolha desses cinco agregados. A percepção instintiva do ego de que Thubten Yeshe existe em algum lugar por perto é muito superficial.

Você pode ver que a realidade relativa de Thubten Yeshe é simplesmente o nome que foi dado a essa bolha de energia. Isso é tudo o que Thubten Yeshe é. Se eu aparecesse em algum lugar e repentinamente anunciasse: “Vocês não passam de meros nomes”, as pessoas pensariam que enlouqueci. Contudo, investigando em detalhes como nós somos meros nomes, isso se torna extremamente claro. Nagarjuna explicou que os fenômenos relativos existem, mas que devemos vê-los de modo racional. Eles vêm, vão, crescem, morrem. Recebem diversos nomes e dessa forma obtêm um grau de realidade para a mente relativa. Mas essa mente não vê a natureza mais profunda dos fenômenos; não percebe a totalidade da existência universal.

Os fenômenos têm duas naturezas: a relativa e a final. Ambas as qualidades existem simultaneamente em todos os fenômenos. Venho falando de como as bolhas de relatividade existem convencionalmente. Um fenômeno relativo passa a existir

quando, em dado momento, a associação da superstição com o conceito de ego saboreia um objeto de maneira especial dando-lhe um nome. Essa combinação - o objeto, a superstição que lhe dá um nome, e o nome em si - é tudo o que é necessário para que um fenômeno relativo exista. Quando essas coisas se juntam, há o Thubten Yeshe. Ele vem, vai, fala. Tudo se constitui de numa bolha de relatividade.

Se agora você consegue entender que Thubten Yeshe é uma bolha, isso é excelente. E se consegue perceber os objetos pesados que abalam seu coração e que o enlouquecem como bolhas relativas, a vibração deles não poderá oprimi-lo. Seu coração parará de tremer e você ficará calmo e relaxado.

Creio firmemente que esse seja eu devido às inúmeras vezes, desde que nasci até agora, que meu ego imprimiu a ideia “este sou eu” em minha consciência. “Eu. Este sou eu. Esta bolha sou eu, eu, eu”. Mas essa bolha em si não é Thubten Yeshe. As partes do corpo não são Thubten Yeshe. A pele não é Thubten Yeshe; o sangue não é Thubten Yeshe; o osso não é Thubten Yeshe; o cérebro não é Thubten Yeshe. O ego não é Thubten Yeshe. A superstição não é Thubten Yeshe. A combinação de tudo isso também não é Thubten Yeshe; se fosse, Thubten Yeshe teria existido antes de o nome lhe ter sido dado. E antes que essa combinação fosse nomeada Thubten Yeshe, ninguém o reconhecia como Thubten Yeshe e nem eu mesmo a reconhecia como Thubten Yeshe. Portanto, a combinação de todas essas partes não é Thubten Yeshe.

Se chamássemos a um espantalho Thubten Yeshe e depois o analisássemos para ver exatamente onde Thubten Yeshe poderia ser encontrado, não conseguiríamos localizar Thubten Yeshe em nenhuma das partes nem em todas as partes reunidas. Isso é fácil de entender. Dá-se exatamente a mesma coisa com a bolha dos meus agregados. Nenhuma parte constituinte individual nem toda a combinação é Thubten Yeshe. Sabemos também que o nome por si só não é Thubten Yeshe. Então, o que é e onde está Thubten Yeshe? Thubten Yeshe é simplesmente a combinação da superstição que saboreia um objeto com as palavras: “Thubten Yeshe”. Isso é tudo

o que Thubten Yeshe é.

Além do nome, não há um verdadeiro Thubten Yeshe existindo em algum lugar. No entanto, o ego nascido simultaneamente não entende que Thubten Yeshe existe apenas como uma combinação interdependente de partes. Sem questionar, ele crê que, por aqui, em algum lugar, existe um Thubten Yeshe real, independente, concreto. Essa é a natureza do ego nascido simultaneamente.

A concepção do ego é uma mente extrema que mantém muito concretamente a ideia de que em algum lugar dentro dessa bolha do corpo de combinação existe um eu autoexistente. Essa é a concepção errônea que devemos abandonar. Se a mente do ego avaliasse a situação racionalmente e ficasse contente e satisfeita, percebendo que a superstição que dá o nome de Thubten Yeshe a essa bolha interdependente foi o bastante para que Thubten Yeshe existisse, a história seria diferente. Mas a mente não está satisfeita com isso. Não consegue deixar passar. Deseja ser especial. Quer que Thubten Yeshe seja concreto. Não está satisfeita com o fato de Thubten Yeshe ser o mero nome de uma coletânea de peças. Por isso, concebe uma autoentidade imaginária, inadequada à realidade, exagerada e concreta.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

VACUIDADE

Coloque-se na postura de sete pontos (página 88), faça uma breve meditação na respiração e defina a sua motivação. Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação na vacuidade.

Traga à mente um momento de grande medo ou um momento em que você foi injustamente culpado por algo. Permita que o senso de “eu” surja solidamente. Enquanto mantém essa consciência do “eu”, tente determinar exatamente como e onde esse eu existe. Repasse cada parte de seu corpo e mente. Se você sentir que encontrou o eu, verifique com cuidado para ver se isso seria sempre válido. Se você chegar à condição de não encontrar o “eu”, descanse nessa plenitude de consciência.

Finalmente, traga a consciência de volta ao corpo sentado na almofada. Pergunte-se: “Como estou interpretando a mim mesmo neste momento?”. Faça a determinação de verificar isso dessa forma por todo o dia e dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os que me virem, ouvirem, tocarem em mim, falarem comigo ou se recordarem de mim ser liberados no mesmo instante de todo o sofrimento, permanecendo para sempre na felicidade.

INTRODUÇÃO AO TANTRA

LAMA THUBTEN YESHE

*Vós que haveis vos tornado um vaso puro
pelo treinamento no caminho geral,
por favor, abençoai-me para que
eu adentre o sagrado portão dos
afortunados: o supremo veículo
vajra.*

Tsongkhapa

A base de todas as boas qualidades

INTRODUÇÃO AO TANTRA

LAMA THUBTEN YESHE

O Senhor Shakyamuni descobriu a iluminação depois de lutar por três grandes e incontáveis éons. Quando veio para a Terra, ele era um bodhisattva do décimo estágio, pronto para se iluminar em apenas um segundo. Enquanto em samadhi, durante a fase ascética de sua vida, houve outros Budas que o incitaram, dizendo: “Ei, o que você está fazendo? Você está fazendo uma boa meditação, mas isso não é o bastante para poder se expandir para a totalidade”. Desse modo, eles lhe deram as quatro grandes iniciações e o Buda se iluminou. Por que o Buda mostrou esse aspecto? A razão é que, do ponto de vista tântrico, não é possível descobrir a iluminação sem praticar o tantra.

Qualquer um que tenha realizado a bodhicitta pode seguir um dos dois veículos: o Paramitayana ou o Tantrayana. O Paramitayana é o Lam-rim – você entende a causalidade cármica e reconhece sua própria e profunda capacidade para resolver por completo todos os níveis de problemas de ego, não apenas os do nível humano. O Paramitayana leva você pelos três principais caminhos para a iluminação, e a sua tarefa é atualizar as seis perfeições. Seguir o Paramitayana só pode levá-lo até o décimo nível do bodhisattva. Sem praticar o tantra, você não pode se abrir por completo; sua mente extremamente sutil não pode funcionar.

A experiência da iluminação que resulta de seguir o Paramitayana e o Tantrayana é a mesma. O caminho Paramitayana é lento. O praticante do Paramitayana não pode juntar duas coisas, simultaneamente, e seguir em frente. O Tantrayana tem a sabedoria hábil pela qual a totalidade é unificada. O praticante do Tantrayana tem a habilidade e a inteligência de ver a realidade límpida e clara

de uma forma penetrante e, ao mesmo tempo, prosseguir unifocadamente. Há uma grande diferença entre os dois.

O Tantrayana tem os métodos hábeis pelos quais é possível transformar a energia do desejo em caminho para a iluminação. Nós chamamos isso de 'tomar o desejo como caminho', mas há perigo quando não se entende o significado dessas palavras. A pessoa que pratica o Tantrayana precisa da habilidade de transformar os prazeres diários no caminho para a iluminação. Tomemos o corpo como exemplo. Nossos corpos surgem do funcionamento do desejo. O desejo fez este corpo. Nosso ego de apego fez com que esse corpo se manifestasse. No entanto, em vez de olhar negativamente para ele, devemos considerá-lo precioso. Sabemos que o corpo é complicado, mas, do ponto de vista do Dharma, em vez de nos rebaixar em autocomiseração: "Meu corpo é um fardo pesado, eu gostaria que desaparecesse", devemos apreciá-lo e tirar proveito dele. Devemos usá-lo da forma correta. Independentemente de onde o corpo vem, independentemente do fato de não ser assim tão descontraído, nosso corpo tem grande habilidade; pode realizar muitas coisas. Com este corpo, não só podemos cuidar de nossa alimentação e vestuário, como temos a oportunidade de atingir as metas eternas da liberação ou iluminação. É por isso que o corpo humano é precioso. Podemos usá-lo em um bom caminho, embora seja potencialmente pernicioso, visto que pode gerar mais complicações, confusão, sofrimento, solidão, insatisfação e renascimentos samsáricos. Se conseguirmos mudar isso de maneira positiva, poderemos vir a ser gratos por ter este corpo.

O mesmo ocorre com os prazeres dos sentidos. Em geral, reagimos ao prazer por meio do desenvolvimento de confusão emocional, ódio, ansiedade, e assim por diante. O que acontece quando você tem prazer: você se torna mais ou menos ignorante? Se sempre que você tiver prazer mundano você se tornar mais atento, concentrado, consciente e em contato com a realidade, está bem. No entanto, é mais provável que você perca contato com a realidade, fique mais alienado, e entre num mundo ilusório, de ideias fantásticas de sua própria criação. Em outras palavras, sempre que temos prazer nós perdemos o controle.

O Paramitayana não contém meios hábeis para transformar o prazer mundano no caminho para a iluminação. Isso é

qualidade exclusiva do tantra. Por isso é que a sabedoria do tantra é perfeita.

O sutra e o tantra budistas afirmam que a natureza da mente humana é luz límpida e clara; mente límpida e clara. A natureza de nossa consciência sempre foi límpida e clara; é límpida e clara e sempre será límpida e clara. Você não precisa se preocupar com isso. A delusão não é o caráter de nossa consciência. Fundamentalmente, estamos errados quando pensamos: “Eu sou delusão, sou uma má pessoa que sempre tem maus pensamentos, que sempre age mal”. Você não pode impor limitações à sua própria realidade. Todos nós temos problemas e dificuldades, porém nós também temos algo semelhante à energia de buda e bodhisattva dentro de nós.

Muitas pessoas se depreciam, e esse é seu maior problema. Você pode ver isso em todos os lugares do mundo; as pessoas impõem limitações a si mesmas. Esse julgamento do ego neurótico é um problema humano e o tantra tem métodos para eliminar esse julgamento de imediato. Você se transforma na divindade, com o orgulho divino de que você mesmo é um Buda, absolutamente completo, e com isso elimina a projeção do ego ordinário. Desse modo, o tantra eleva a consciência ou libera a mente do pensamento comum. Nós realizamos essa transformação por meio da prática profunda da ioga da deidade.

Cada um de nós tem um corpo psíquico ou consciente, assim como um corpo físico. Não é esse corpo de sangue e ossos que estaremos transformando na deidade. Entretanto, a consciência, ou psique, pode se transformar. Quando praticamos o ioga tântrico, nós transformamos nossa consciência no corpo transcendente de arco-íris de nossa divindade de meditação. Ao mesmo tempo, reconhecemos a unidade do corpo de arco-íris da divindade com sua natureza não dual. A não-dualidade e a transformação – a experiência transcendente do corpo de arco-íris de cristal, límpido e claro – são absolutamente um. Tentar tocá-lo seria como tentar tocar um arco-íris. Sua mão não consegue senti-lo, embora haja um pouco de energia. Não se pode dizer que o arco-íris não é real pelo fato de não podermos tocar nele. Nossos sentidos físicos são na realidade grosseiros, e como o arco-íris é relativamente insubstancial, tendemos a pensar que é inexistente. Mas o arco-íris é tão existente

quanto uma parede de concreto. Não podemos afirmar que uma parede seja mais existente que um arco-íris só porque a parede parece sólida ao toque.

Como é que o arco-íris existe? Por meio da reunião de vários fatores, como água, luz, entre outros. Trata-se de um fenômeno interdependente que reflete simplesmente as energias combinadas que o compõem. Isso é tudo o que há com relação ao que chamamos de arco-íris. Sabemos que não é sólido, que consiste simplesmente num conglomerado de partes a que damos o nome de arco-íris. A maneira pela qual a transformação – a experiência transcendente do corpo da deidade divina – existe é exatamente a mesma do arco-íris. Na realidade, ela também existe, mas ao experimentarmos a unificação nós a reconhecemos como não dual, não autoexistente e insubstancial. Não há nada físico para tocar; trata-se simplesmente do reflexo de uma combinação de partes no espelho da sabedoria. Embora seja uma visão claramente aparente, completamente transparente, ela é, ao mesmo tempo, absolutamente não dual por natureza.

Por desenvolvermos esse tipo de consciência nós nos tornamos mais sensíveis e nossa atitude entorpecida e animal é eliminada. Tornamo-nos sensíveis aos aspectos mais sutis da realidade. Desse modo, até mesmo paredes de concreto podem aparecer para nós como insubstanciais e como algo que talvez possamos atravessar. Podemos ter essas experiências poderosas.

De certa forma, o tantra reflete a vida da sociedade moderna, pois enfatiza o gozo de tanto prazer quanto possível e desencoraja a negligência com o corpo. O tantra não enfatiza a renúncia e não enfatiza a visão negativa da vida. De fato, no tantra fazemos voto de não olhar a vida de forma negativa e de não criticar o corpo. Normalmente nós nos queixamos da vida da cidade, mas do ponto de vista tântrico, as grandes cidades são apreciáveis. O tantra vê todos os homens e mulheres da cidade como deidades. O tantra deixa a vida na cidade ser como é. O tantra diz que tudo, até mesmo a vida mundana, pode ser belo, pois tudo pode ser experimentado de maneira transcendental pela consciência humana unificada pelo grande amor universal e pela não-dualidade.

A prática do tantra adapta-se muito bem às nossas vidas

modernas. A vida hoje é cheia de prazer, mas também temos tendência a ser facilmente confundidos e a estar insatisfeitos. Por isso, precisamos desesperadamente de um

método pelo qual possamos transformar a energia de todas as nossas experiências da vida cotidiana em caminho para a iluminação. Isso é o que tantra nos oferece.

COMO MEDITAR NESSE ASSUNTO

TANTRA

Coloque-se na postura de sete pontos (página 88), faça uma breve meditação na respiração e defina a sua motivação.

Com a finalidade de ajudar a mim e aos outros, devo atingir o estado de um buda completamente iluminado. Por isso, farei esta meditação no tantra.

Em primeiro lugar, reflita sobre cada um dos três principais caminhos: da renúncia, da bodhicitta e da vacuidade. Por meio de seu melhor entendimento e experiência, tente gerar uma impressão dessas realizações em sua mente. Em seguida, despenda algum tempo imaginando como será atingir o estado de completa iluminação; de ter aperfeiçoado as qualidades de sabedoria, compaixão e capacidade de ajudar os outros. Descanse nesse estado sublime, depois dedique:

Em virtude desse esforço, possa eu gerar rapidamente todas as realizações do caminho para a iluminação e me tornar um buda para o benefício de todos.

Possam todos os que me virem, ouvirem, tocarem em mim, falarem comigo ou se recordarem de mim ser liberados no mesmo instante de todo o sofrimento, permanecendo para sempre na felicidade.

Expanda sua motivação e dedicação, usando o que quer que comova a sua mente ou baseando-se nas seções de motivação e dedicação deste livro.

Conselho 211

*CONSELHO PARA LEVAR ESTES
ENSINAMENTOS PARA O SEU
COTIDIANO*

LAMA ZOPA RINPOCHE

CONSELHO

Se você estiver interessado em levar a essência dos ensinamentos deste livro para a vida diária, aqui estão alguns conselhos de Lama Zopa Rinpoche para você colocar em prática. Os conselhos começam com o que pensar quando se acorda de manhã e prossegue com como viver cada dia.

MOTIVAÇÃO DA MANHÃ

Como tenho sorte por não ter morrido ainda! Tenho um corpo humano perfeito, que é extremamente raro. Conheci o amigo virtuoso que revela o caminho completo e inequívoco para a iluminação, que é extremamente difícil de encontrar; e conheci o Buddhadharmas, que também é extremamente difícil de encontrar.

A finalidade de minha vida é libertar todos os seres sencientes do sofrimento e de suas causas, ou seja, do carma negativo e dos pensamentos perturbadores, e conduzi-los não só à felicidade suprema da autoliberação, como também à felicidade incomparável da iluminação. Essa é a minha responsabilidade.

A finalidade suprema de minha vida é trabalhar de maneira perfeita para os outros. A fim de cumprir essa finalidade, é necessário que eu alcance o estado de iluminação completo, a mente onisciente. Para tanto, preciso realizar o caminho para a iluminação. Essa se torna a melhor motivação virtuosa para transformar todas as minhas ações a partir deste momento. Trata-se da melhor causa de felicidade, e seu resultado é a suprema iluminação.

Que todas as minhas ações se transformem apenas em causa para que eu atinja a iluminação e possa conduzir todos os seres sencientes à iluminação do modo mais rápido possível.

Dessa forma, faça um esforço consciente para definir uma boa motivação para o seu dia. Em seguida, recorde-se de sua motivação tantas vezes quanto possível. Esteja atento à sua motivação por todo o decorrer do dia, praticando a bondade, tanto quanto possível. No final do dia, reserve um pouco de tempo para revisão. Como foi hoje? Lembre-se de se concentrar nas coisas positivas que você fez, não somente nas coisas negativas. Ao se recordar das coisas positivas que fez, reserve algum tempo para se alegrar com a boa pessoa que você é e com o bom coração que você tem.

Com relação às ações negativas, permita-se sentir pesar e depois faça uma firme determinação de se sair melhor amanhã. Independentemente dos erros que possam ter ocorrido, tente aplicar algum tipo de antídoto para combater o vetor de energia negativa. Se você quiser, há práticas específicas de purificação para você, como recitar o mantra de Vajrasattva ou fazer prosternações aos Trinta e Cinco Budas.

Ao máximo que puder, tente praticar o bom coração. Tente dar continuidade a algum tipo de prática de meditação que irá ajudá-lo a desenvolver mais consciência, felicidade e paz. Por exemplo, você pode trabalhar nas meditações deste livro, indo mais profundamente nelas a cada sessão.

*COMO DEDICAR
A VIRTUDE*

*VENERÁVEL AMY
MILLER LAMA ZOPA
RINPOCHE*

Desse modo, possam os gurus que mostram o caminho nobre e os amigos espirituais que o praticam ter longas vidas. Por favor, abençoei-me para que eu pacifique completamente todos os obstáculos externos e internos.

Em todas as minhas vidas, que eu nunca seja separado de gurus perfeitos, e que eu possa desfrutar do magnífico Dharma.

Por meio de completar as qualidades de estágios e caminhos, possa eu rapidamente atingir o estado de Vajradhara.

Tsongkhapa

A base de todas as boas qualidades

DEDICAÇÃO

VENERÁVEL AMY MILLER E LAMA ZOPA RINPOCHE

Uma adequada dedicação de nossa virtude é necessária para trazer a rápida realização do nosso desejo mais profundo: o estado de união divina no qual podemos perfeitamente ajudar os outros. Ao longo desta vida e todas as vidas futuras, a partir de agora até a iluminação, precisamos de mestres que revelem o caminho, e de companheiros espirituais que nos acompanhem. Tendo encontrado um mestre perfeito, precisamos de corpo e mente saudáveis para a prática, bem como de condições externas livres de obstáculos. Não só precisamos de mestres perfeitos, como precisamos deles para nos ensinar o caminho completo e inequívoco ao estado de Buda, o Dharma. Em última análise, o que desejamos atingir é o estado de “Vajradhara”, que significa aquele que permanece na percepção direta da vacuidade enquanto trabalha ativamente no mundo, beneficiando perfeitamente os outros, coisa que só um buda pode fazer. Vajradhara é a manifestação suprema da iluminação que almejamos alcançar.

Depois de todo o esforço que você fez abrindo caminho com base nesse material, a coisa mais importante que você pode fazer é uma dedicação sincera de toda essa incrível energia positiva. Seguem algumas orações de dedicação de Lama Zopa Rinpoche:

Devido ao mérito dos três tempos coletados por mim, budas, bodhisattvas e por todos os outros seres sencientes, possa a bodhicitta – o cuidado com os outros, o desapego de si mesmo, o esquecer-se do eu, que é a fonte de toda a felicidade e fonte de sucesso para mim e para todos os outros seres sencientes – ser gerada dentro de minha própria mente e na mente de todos os seres sencientes, sem demora, sem nem mesmo um segundo de atraso. Possa a bodhicitta que já foi gerada aumentar.

Devido ao mérito dos três tempos coletados por mim, budas, bodhisattvas e todos os outros seres sencientes, possam todos os pais e mães seres sencientes ter a felicidade; possam os três reinos inferiores tornarem-se vazios para sempre; possam as orações de todos os bodhisattvas terem êxito imediato; e que eu seja capaz de fazer com que tudo isso aconteça por mim mesmo, sozinho.

Devido ao mérito dos três tempos coletados por mim, budas, bodhisattvas e todos os outros seres sencientes, que sua Santidade o Dalai Lama, o Buda da Compaixão, e todos os outros seres santos, todos os nossos amigos virtuosos, tenham uma vida estável e que todos os seus santos desejos se realizem imediatamente.

Devido ao mérito dos três tempos coletados por mim, budas, bodhisattvas e por todos os outros seres sencientes, que eu seja capaz de oferecer céus de benefícios a todos os seres sencientes, como o faz Lama Tsongkhapa, pelo fato de ter em mim as mesmas qualidades que Lama Tsongkhapa tem, de agora em diante, em todas as minhas vidas futuras.

Devido aos méritos dos três tempos coletados por mim, budas, bodhisattvas e todos os outros seres sencientes que são totalmente inexistentes inerentemente; possa eu, que também sou totalmente inexistente inerentemente alcançar a iluminação de Buda Shakyamuni, que também é totalmente inexistente inerentemente, e conduzir todos os seres sencientes, que são totalmente inexistentes inerentemente, à iluminação, que é totalmente inexistente inerentemente, somente por mim, que também sou totalmente inexistente inerentemente.

Possa eu atualizar completamente os ensinamentos de Lama Tsongkhapa que unificam o sutra e o tantra, em minha mente, e propagar esses ensinamentos nas mentes de todos os seres sencientes. Desse modo, possam os ensinamentos de Lama Tsongkhapa florescer para sempre.

Devido a todos os méritos dos três tempos coletados por mim, por todos os budas e bodhisattvas e por todos os seres sencientes, possa todo e qualquer ser senciente

que me ouvir, me tocar, se lembrar de mim, pensar em mim, falar de mim (seja elogiando ou criticando), abusar de mim, me tratar mal ou criar qualquer conexão comigo – simplesmente por ter feito essa conexão – jamais renascer nos reinos inferiores. Que esses seres sencientes sejam imediatamente liberados de todas as doenças, danos espirituais, carma negativo e aviltamentos, que desenvolvam a fé no refúgio e no carma, e que rapidamente alcancem a iluminação realizando todo o caminho, em especial a bodhicitta. Bastando que eu ouça dizer que alguém está doente, que essa pessoa se recupere completamente e tenha a vida mais significativa possível, praticando o caminho Mahayana. Bastando que eu ouça dizer que alguém morreu, que essa pessoa renasça imediatamente numa terra pura onde ela possa se iluminar.

Devido a todos os méritos dos três tempos coletados por mim, por todos os budas e bodhisattvas e por todos os seres sencientes, possa eu, os membros de minha família, todos os alunos e benfeitores da FPMT, e todo o restante dos seres sencientes, encontrar apenas gurus Mahayana perfeitamente qualificados em todas as nossas vidas futuras. De nossa parte, que possamos ver nossos gurus somente como seres iluminados. Que realizemos somente ações que agradem às mentes santas dos amigos virtuosos. Que sejamos capazes de cumprir imediatamente todos os seus santos desejos.

Devido a todos os méritos dos três tempos coletados por mim, por todos os budas e bodhisattvas e por todos os seres sencientes, possa eu, em qualquer experiência que tenha, boa ou má, de sofrimento ou felicidade, doença ou saúde, louvor ou culpa, ganho ou perda, de boa ou má reputação, tendo longa vida ou morte, mesmo tendo nascido nos reinos do inferno, seja o que for que eu experimente, fazer com que tudo seja apenas de benefício para os seres sencientes – fazer com que todos os seres sencientes alcancem a iluminação por mim mesmo, sozinho.

Devido a todos os méritos dos três tempos coletados por mim, por todos os budas e bodhisattvas e por todos os seres sencientes, onde quer que eu esteja – seja qual for o universo, mundo, país,

região ou lugar - simplesmente por eu estar lá -

possam os seres sencientes desse universo, mundo, país, região, ou lugar nunca renascer nos reinos inferiores. Que eles possam ser imediatamente liberados de todas as doenças, males do espírito, carma negativo e impurezas, e que possam alcançar a iluminação rapidamente ao realizar todo o caminho, em especial a bodhicitta. Possam as guerras, fome, doenças e desastres naturais ser imediatamente interrompidos, e possam essas coisas nunca mais ser experimentadas. Possa eu também me tornar um realizador de desejos para os seres sencientes, capaz de atender a todos os seus desejos de acordo com o Dharma.

APÊNDICE 1
A BASE DE TODAS AS BOAS
QUALIDADES
LAMA TSONGKHAPA

A base de todas as boas qualidades é o bondoso,
perfeito e puro Guru.

A correta devoção ao Guru é a raiz do
caminho. Entendendo isso claramente e
envidando grande esforço,
por favor, abençoai-me para que eu confie nele com grande respeito.

Entendendo que a preciosa liberdade deste renascimento
é encontrada apenas uma vez,
que é muito significativa e difícil de encontrar
novamente, por favor, abençoai-me para que eu gere
a mente que, sem cessar, dia e noite, assume a sua
essência.

Esta vida é tão impermanente como uma bolha
d'água. Lembre-se de quão rapidamente a vida
decai e a morte vem. Após a morte, como uma
sombra segue o corpo, os resultados do carma
negativo e positivo seguirão.

Com convicção firme e definitiva nisso,
por favor, abençoai-me para que eu
sempre cuide de abandonar até mesmo
as menores negatividades e de realizar
todas as ações virtuosas.

Buscar os prazeres samsáricos é a porta para todo o sofrimento: eles são incertos e não se pode confiar neles.

Pelo fato de eu reconhecer essas falhas,
por favor, abençoai-me para que eu possa gerar um forte desejo pela felicidade da liberação.

Guiado por esse pensamento puro,
que haja muita vigilância e muita cautela.
A raiz dos ensinamentos é manter os votos pratimoksha:
por favor, abençoai-me para que eu realize essa prática essencial.

Assim como eu caí no mar do samsara, os seres migratórios
mães também caíram.
Por favor, abençoai-me para que eu veja isso, que eu me
treine na suprema bodhicitta e possa arcar com a
responsabilidade de libertar os seres migratórios.

Mesmo que eu desenvolva somente a bodhicitta, sem
praticar os três tipos de moralidade
não atingirei a iluminação. Com um claro reconhecimento disso,
por favor, abençoai-me para que eu pratique os votos do bodhisattva
com grande energia.

Assim que eu tiver pacificado as distrações com objetos
inapropriados, e analisado corretamente o sentido da realidade,
por favor, abençoai-me para que eu gere rapidamente em
meu fluxo mental o caminho unificado da quietude
mental com a visão extraordinária.

Tendo me tornado um vaso puro por meio do
treinamento no caminho geral, por favor, abençoai-me
para que eu adentre
o sagrado portão dos afortunados: o
supremo veículo vajra.

Nessa ocasião, a base da realização das duas

conquistas será manter os votos puros e o samaya.
Como estou firmemente convencido disso,
por favor, abençoai-me para que eu proteja esses votos e
promessas como protejo minha própria vida.

Desse modo, depois de ter percebido a importância dos dois estágios, essência do Vajrayana, Ao praticar com grande energia, jamais desistindo das quatro sessões, por favor, abençoi-me para que eu perceba os ensinamentos do santo guru.

Desse modo, possam os gurus que mostram o caminho nobre e os amigos espirituais que o praticam ter longas vidas. Por favor, abençoi-me para que eu pacifique completamente todos os obstáculos externos e internos.

Em todas as minhas vidas, que eu nunca seja separado de gurus perfeitos, e que eu possa desfrutar do magnífico Dharma. Por meio de completar as qualidades de estágios e caminhos, possa eu rapidamente atingir o estado de Vajradhara.

Colofão:

A base de todas as boas qualidades - Do livreto Jor Chö, traduzido por Jampal Lhundrup, editado pela Venerável Ailsa Cameron, Wisdom Publications, 1988. Ligeiramente editado pela Venerável Constance Miller e por Nick Ribush em abril de 1999.

APÊNDICE 2

LEITURA RECOMENDADA E RECURSOS

SEGUINDO AS PEGADAS DO BUDA

Velho Caminho, Nuvens Brancas. Thich Nhat Hanh. Editora Bodigaya Ltda.

THE NATURE OF MIND

The Mind and Its Function. Geshe Rabten Rabten Choeling

CAMINHO GRADUAL À ILUMINAÇÃO (LAM-RIM)

O Grande Tratado sobre os Estágios do Caminho para a Iluminação (Lam-rim Chenmo), 3 volumes. Tsong-kha-pa (1347-1419) Visão geral do Lam-rim. Snow Lion

Steps on the Path to Enlightenment. Comentário sobre o Lam-rim Chenmo - 5 volumes Geshe Sopa Ensinamentos extremamente detalhados sobre o Lam-rim e sobre como aplicá-los ao cotidiano Snow Lion

Practicing the Path. Yangsi Rinpoche Ensinamentos completos do Lam-rim dados por um mestre tibetano moderno. Editora Pensamento

Lam-rim Outlines, Extended Beginner's Meditation Guide
Venerável Karin Valham

O caminho da liberdade Sua Santidade o 14º Dalai Lama Editora Agir
Liberation in the Palm of Your Hand Pabongka Rinpoche Visão geral do Lam-rim Editora Pensamento

The Principal Teachings of Buddhism Tsongkapa Classics of Middle Asia

A arte da Felicidade Sua Santidade o 14º Dalai Lama Editora Martins Fontes Thubten Jinpa e Christine Cox Snow Lion

O caminho para a iluminação Sua Santidade o 14º Dalai Lama Snow Lion
Guided Meditations on the Stages of the Path Thubten Chodron
Ensinamentos sobre as etapas do caminho acompanhado por 14 horas
de meditações guiadas em CD MP3. Snow Lion

*THE AWAKENING HEART (BODHICHTTA) AND MIND TRAINING
(LOJONG)*

How to Generate Bodhicitta Ribur Rinpoche Centro Budista
Amitabha, Cingapura

Achieving Bodhicitta Sermey Khensur Lobsang Tharchin
Mahayana Sutra and Tantra Press

Enlightened Courage: An Explanation of the Seven-Point Mind Training
Dilgo Khyentse Rinpoche Snow Lion

Peacock in the Poison Grove: Introduction to Mental Training Practice
Geshe Lhundup Sopa Editora Pensamento

Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness Sharon Salzberg
Shambhala

VACUIDADE

Echoes of Voidness Geshe Rabten Editora Martins Fontes Stephen Batchelor Editora
Pensamento

Emptiness Yoga: The Tibetan Middle Way Jeffrey Hopkins Snow Lion

INTRODUCTION TO TIBETAN BUDDHISM

The World of Tibetan Buddhism Sua Santidade o 14º Dalai Lama
Wisdom Publications

Introdução ao Tantra Lama Yeshe Editora Gaia (Veja todos os livros de Lama Zopa
Rinpoche.)

The Door to Satisfaction Lama Zopa Rinpoche Editora Gaia (Veja todos
os livros de Lama Zopa Rinpoche.)

The Four Noble Truths, The Foundation of Buddhist Thought, Vol. 1.
Geshe Tashi Tsering Wisdom Publications

A Energia da Sabedoria Lama Thubten Yeshe e Lama Zopa Rinpoche
Editora Pensamento

Open Heart, Clear Mind Thubten Chodron Snow Lion

MEDITAÇÃO

Como meditar: Um Guia Prático Kathleen McDonald
 Editora
 Pensamento

Quiet Mind: A Beginner's Guide to Meditation Sharon
 Salzberg e outros Shambhala

Estágios da Meditação Sua Santidade o 14º Dalai Lama
 Instruções detalhadas sobre como desenvolver estados
 profundos de meditação para realizar o caminho para a
 iluminação. Editora Rocco.

OUTROS

Revista Mandala, publicação trimestral com vários artigos
 relacionados aos princípios e práticas budistas, que inclui uma
 lista de todos os Centros e Projetos de serviços da FPMT em
 todo o mundo.

TEXTOS DE PRÁTICAS

Altar Set-up & Water Bowl Offerings, texto sobre como
 preparar altares e oferecimentos com o engajamento total do
 corpo e da mente. Inclui a “Prática longa de oferecimentos”
 Lama Zopa Rinpoche.

A Daily Meditation on Shakyamuni Buddha, prática diária
 baseada na dedicação a Shakyamuni Buda e na meditação no
 Lam-Rim, criada por Lama Zopa Rinpoche.

Refuge in the Three Jewels, texto de prática que inclui
 a prática curta de refúgio e de votos associados à
 tomada de refúgio.

Bodhisattva Vows, texto curto que elucida detalhes sobre os
 votos para uma vida de compaixão que todos podem praticar.
 Inclui um breve comentário de Lama Zopa Rinpoche.

Heart Practices for Death & Dying, compilação de práticas
 para ajudar a si e aos outros no momento da morte.

Essential Buddhist Prayers, Vol. 1, compilação das práticas
 diárias mais comuns e orações feitas na FPMT.

*Preliminary Practice of Prostrations to the Thirty-five Confession
 Buddhas*, instruções detalhadas e prática de como realizar a
 prática de prostrações para purificação.

A Short Vajrasattva Meditation, texto de uma prática simplificada que mostra um jeito mais fácil de incorporar a prática diária de purificação de Vajrasattva à vida. Livreto da prática em PDF disponível para download.

ÁUDIO E VÍDEO

Guided Meditations on the Stages of the Path Thubten Chodron Ensinamentos sobre as etapas do caminho, acompanhado de 14 horas de meditações guiadas em CD MP3.

Descobrendo o Budismo - Série de vídeos, 13 DVDs de 30 minutos cada, apresentando todos os tópicos importantes do Lam-rim. Inclui os ensinamentos de mestres tibetanos, mestres ocidentais e entrevistas com os alunos para mostrar como eles adotam os ensinamentos em sua vida.

The Complete Lam-Rim CD de áudio de 17 meditações sobre o Lam-Rim, guiado pela Venerável Karin Valham.

Buda Shakyamuni: A Daily Meditation – com um CD que é um perfeito companheiro para o estabelecimento de uma prática diária.

Introdução ao Tantra, DVD com Lama Thubten Yeshe

Three Principal Aspects of the Path, DVD de Lama Thubten Yeshe

This is the Teaching of the Buddha, DVD Lama Zopa Rinpoche

PROGRAMAS EDUCACIONAIS DA FPMT

Discovering Buddhism at Home, Curso para ser feito nos centros e em casa, com 14 módulos para orientar os alunos, com vivências baseadas no Lam-rim.

Living in the Path Estudo para ser realizado nos centros e também online, e programa de prática baseada em ensinamentos de Lama Zopa Rinpoche. Ênfase na exclusiva abordagem de práticas e estudos da FPMT *Heart Advice for Death & Dying*— ensinamentos de Lama Zopa Rinoche com curso em áudio de Ven. Sangye Khadro.

SOBRE OS AUTORES

Lama Thubten Yeshe nasceu no Tibete em 1935. Com a idade de seis anos, entrou para a excelente Universidade Monástica de Sera, Lhasa, Tibete, onde estudou até 1959, quando a invasão chinesa do Tibete forçou Lama Thubten Yeshe a se exilar na Índia. Lama Yeshe continuou a estudar e a meditar na Índia até 1967, quando, com seu principal discípulo, Lama Thubten Zopa Rinpoche, foi para o Nepal. Dois anos depois, ele criou o Mosteiro de Kopan, perto de Katmandu, a fim de ensinar o budismo para os ocidentais.

Em 1974, os dois Lamas passaram a fazer turnês anuais para dar ensinamentos a ocidentais. Em função das viagens que fizeram, uma rede internacional de centros de ensinamento e meditação budistas - a Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT) - começou a se desenvolver.

Em 1984, depois de uma intensa década transmitindo uma grande variedade de extraordinários ensinamentos e após estabelecer uma atividade da FPMT após a outra, com a idade de quarenta e nove anos, Lama Yeshe faleceu. Renasceu como Ösel Hita Torres na Espanha, em 1985, reconhecido como encarnação de Lama Yeshe por Sua Santidade o Dalai Lama em 1986. O monge Lama Tenzin Osel Rinpoche começou a tirar seu grau de geshe em 1992, no reconstruído Monastério de Sera, no Sul da Índia. A notável história do Lama é contada no livro *Reincarnation*, de Vicki Mackenzie: *The Boy Lama* (Wisdom Publications, 1996).

Milhares de páginas de ensinamentos de Lama Yeshe foram disponibilizados na forma de transcrições, livros e áudio pelo Lama Yeshe Wisdom Archive, www.LamaYeshe.com, e outros mais foram gratuitamente disponibilizados por intermédio do site da Archive. Outros ensinamentos foram publicados pela Wisdom Books, inclusive os livros *Energia da Sabedoria*, *Introdução ao Tantra*, *The Tantric Path of Purification (Becoming Vajrasattva)*, entre outros, disponíveis em www.wisdompubs.org.

Lama Zopa Rinpoche nasceu em 1946, em Thami, na região do Monte Everest, no Nepal, não muito distante da caverna de Lawudo onde seu antecessor meditara pelos últimos 20 anos de sua vida. A descrição do próprio Rinpoche de seus primeiros anos pode ser encontrada em seu livro, *The Door to Satisfaction* (Wisdom Publications). Com a idade de dez anos, Rinpoche foi para o Tibete e estudou e meditou no monastério de Domo Geshe Rinpoche, próximo a Pagri, até que a ocupação chinesa do Tibete em 1959 obrigou-o a trocar o Tibete pela segurança do Butão.

Em seguida, Rinpoche foi para o campo de refugiados tibetanos em Buxa Duar, Bengala Ocidental, na Índia, onde conheceu Lama Yeshe, que veio a se tornar seu mestre mais próximo. Os Lamas foram para o Nepal em 1967. Ao longo dos anos seguintes eles construíram os mosteiros de Kopan e Lawudo. Em 1971, Lama Zopa Rinpoche deu o primeiro de seus famosos cursos anuais de retiro baseado no Lam-rim, cursos esses dados até hoje em Kopan.

Em 1974, com Lama Yeshe, Rinpoche começou a viajar pelo mundo para ensinar e criar centros de Dharma. Quando Lama Yeshe faleceu, em 1984, Rinpoche assumiu a diretoria espiritual da Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT), que continuou a florescer sob sua inigualável liderança. Mais detalhes da vida e do trabalho de Rinpoche podem ser encontrados no site da FPMT, www.fpmt.org.

Milhares de páginas de ensinamentos de Rinpoche foram disponibilizadas na forma de transcrições, livros e áudio pelo Lama Yeshe Wisdom Archive, LamaYeshe.com, e mais estão disponíveis gratuitamente no site da Archive. Outros ensinamentos publicados por Rinpoche incluem a Energia da Sabedoria (escrito juntamente com Lama Yeshe), Transformando Problemas, Dear Lama Zopa, Como ser feliz, entre outros, disponíveis em Wisdom Publications, www.wisdompubs.org, e muitas orações e materiais de práticas estão disponíveis nos Serviços de Educação da FPMT, www.fpmt.org/shop.

Amy Miller (Venerável Lobsang Chodren) encontrou pela primeira vez o budismo tibetano na primavera de 1987, durante um curso no Mosteiro de Kopan, Nepal. Desde então, passou grande parte do tempo envolvida em retiros de meditação, estudo, ensino e administração de centros budistas na Índia, Nepal e Estados Unidos.

De 1992 a 1995, Amy Miller administrou o Tse Chen Ling Center, em São Francisco, Califórnia. Em seguida, atuou como diretora do Instituto Vajrapani, também na Califórnia, de 1995 a 2004. De 1998 a 2002, foi também administradora do Fundo de Retiros de Lawudo, que apoia o centro no qual fica localizada a caverna sagrada de Kyabje Zopa Rinpoche, localizada na região do Monte Everest, no Nepal. Em 2004, Amy Miller completou um retiro solitário de sete meses na Califórnia. Na maior parte dos anos 2005 e 2006, organizou viagens internacionais de ensinamentos e viajou com o estimado mestre do budismo tibetano, Venerável. Kirti Tsenshab Rinpoche. Amy também teve a sorte de visitar o Tibete em 1987 e novamente em 2001, liderando a peregrinação ao Institute of Noetic Science dos Estados Unidos. Ela também liderou peregrinações para Índia, Nepal, Butão e Sikkim, relacionadas ao Projeto Liberation Prison.

Em 2000, Amy foi ordenada monja budista pelo grande mestre tibetano, Venerável Choden Rinpoche, e vem dando extensivos ensinamentos desde 1992. Seu estilo de ensino enfatiza uma abordagem prática para a integração da filosofia budista na vida cotidiana. Ela é feliz em ajudar as pessoas a se conectarem com a meditação e a plenitude da mente; com uma perspectiva apaziguadora para a vida normalmente estressante.

Amy continua a ensinar ao redor do mundo e é Diretora do Milarepa Center, um belo centro de retiro que fica ao Norte do estado de Vermont, nos EUA.

GLOSSÁRIO

Abhidharma - Uma das três cestas (tripitaka) do cânone budista, sendo as outras duas o Vinaya e o Sutra; análise sistematizada filosófica e psicológica da existência; base dos sistemas budistas de princípios e treinamento da mente.

aflição - Veja *delusão*.

agregados - Cinco constituintes psicofísicos de um ser senciente: forma, sensação, consciência discriminativa, condicionamento (fatores composicionais) e consciência.

arya - Literalmente, nobre. Aquele que realizou a sabedoria da vacuidade.

Asanga, Arya - Filósofo budista indiano nascido cerca de 900 anos após a morte de Buda Sakyamuni; fundador da Escola Chittamatra da filosofia budista.

Atisha Dipamkara Shrijnana (982-1054) - Grande mestre indiano que formulou pela primeira vez os ensinamentos do Lamrim, após ir para o Tibete em 1042.

bhumi - Terra ou nível, como nos dez níveis do bodhisattva.

bodhicitta - Intenção altruísta, ou determinação de alcançar a iluminação com a finalidade única de iluminar todos os seres sencientes.

bodhisattva - Alguém cuja prática espiritual é direcionada para a realização da iluminação. Aquele que possui a motivação compassiva da bodhicitta.

Buda – Ser totalmente iluminado. Aquele que removeu todos os véus de obscurecimentos da mente e que desenvolveu todas as boas qualidades até a perfeição. A primeira das Três Joias de Refúgio. Veja também *iluminação*.

Buddhadharma – os ensinamentos de Buda. Veja também *Dharma*. Budeidade: veja *iluminação*.

natureza de buda – Natureza de clara luz da mente que todos os seres sencientes possuem; potencial de todos os seres sencientes para se tornarem iluminados, removendo os dois obscurecimentos à liberação e à onisciência. Veja também *obscurecimentos*.

Budista – Aquele que se refugiou nas Três Joias de Refúgio: Buda, Dharma e Sangha, e que aceita a visão de mundo filosófica dos “quatro selos”: de que todos os fenômenos compostos são impermanentes, de que todos os fenômenos contaminados encontram-se na natureza do sofrimento, de que todas as coisas e eventos são desprovidos de autoexistência, e de que o nirvana é paz verdadeira.

quietude mental: veja *shamatha*.

compaixão – Desejo de que todos os seres sejam apartados de seu sofrimento físico e mental. Prerrequisito para o desenvolvimento da bodhicitta. A compaixão é simbolizada pela divindade de meditação e Avalokiteshvara e pelo mantra *Om Mani Padme Hum*.

consciência: veja *mente*.

existência cíclica: veja *samsara*.

impureza: veja *delusão*.

delusão – Obscurecimento que cobre a natureza essencialmente pura da mente, sendo por causa disso responsável por sofrimento e insatisfação; a principal delusão é a ignorância, da qual surgem o apego desejoso, o ódio, a inveja, e todas as outras delusões.

originação dependente – Também denominada surgimento dependente. Em geral, os fenômenos surgem na dependência de causas e condições,

sendo, portanto, vazios de existência inerente. Não são autoexistentes, pois consistem em surgimentos dependentes. Veja também *doze elos*.

Dharma - Ensinaamentos espirituais, em particular os de Buda Sakyamuni. Literalmente, o que nos protege do sofrimento. O termo tibetano tem a conotação literal de “mudar” ou “provocar transformação”. A segunda das Três Joias de Refúgio.

Dharmakaya - Um dos três (ou quatro) corpos (kayas) de um buda; esse kaya está relacionado com a mente onisciente de um Buda que permeia todos os fenômenos e que também é conhecida como corpo de verdade de um buda.

visão dualista - Visão ignorante característica da mente não iluminada, em que todas as coisas são falsamente concebidas como de autoexistência concreta. Sob esse ponto de vista, a aparência de um objeto mistura-se à falsa imagem de que o objeto é independente ou autoexistente, levando a visões ainda mais dualistas relativas ao sujeito e ao objeto, ao eu e ao outro, a isso e àquilo, e assim por diante.

ego - Concepção errônea de si mesmo; crença equivocada de que “Eu sou autoexistente”. Ignorância fundamental que nos leva a percorrer a existência cíclica desde tempos sem início.

apego ao ego - Compulsão ignorante que considera o próprio *self*, ou eu, permanente, autoexistente e independente de todos os outros fenômenos.

empoderamento: veja *iniciação*.

vacuidade - Ausência de todas as falsas ideias sobre como as coisas existem; especificamente, ausência da autoexistência aparente e independente dos fenômenos. Às vezes traduzido como “vazio”.

iluminação - Despertar completo; budeidade. Objetivo final da prática budista, alcançado quando todas as limitações foram removidas da mente e seu potencial positivo foi completa e perfeitamente realizado. Estado caracterizado por infinita compaixão, sabedoria e habilidade.

equanimidade - Ausência da discriminação habitual dos seres sencientes como amigos, inimigos e estranhos, decorrente da constatação de que todos os seres sencientes são iguais ao desejarem a felicidade e não o sofrimento e de que, desde tempos sem princípio, todos os seres têm sido todas as coisas um com relação ao outro. Mente imparcial que serve como base para o desenvolvimento de um grande amor, grande compaixão e bodhicitta.

cinco caminhos - Caminhos que os seres percorrem para a liberação e a iluminação; caminhos de acumulação, preparação (conjunção), visão (insight), meditação e não-mais-aprender (para além do treinamento).

Quatro Nobres Verdades - Assunto do primeiro giro da roda de Dharma feito pelo Buda. Verdades do sofrimento, da origem do sofrimento, da cessação do sofrimento e do caminho para a cessação do sofrimento, como visto por um arya.

quatro selos do budismo - Quatro elementos necessários ao ensinamento para que alguém seja considerado budista. (1) todos os fenômenos compostos são impermanentes (2) todas as coisas contaminadas são insatisfatórias (3) todos os fenômenos são ausentes de identidade, (4) o nirvana é paz.

Gelug - A ordem virtuosa. Ordem do Budismo Tibetano fundada por Lama Tsong Khapa e seus discípulos no início do século quinze. A mais recente das quatro principais escolas do budismo tibetano. Desenvolvida a partir da Escola Kadam, fundada por Atisha e Dromtönpa. Veja também *Nyingma*, *Kagyü* e *Sakya*.

caminho gradual: veja *Lam-rim*.

Grande Veículo | : veja *Mahayana*.

guru - Guia ou mestre espiritual. Aquele que mostra ao discípulo o caminho da liberação e da iluminação. Literalmente, *heavy*, ou pesado, por causa do conhecimento do Dharma. No tantra, o mestre é visto como inseparável da deidade de meditação e das Três Joias de Refúgio.

Hinayana – Literalmente, veículo pequeno ou inferior. Uma das duas divisões gerais do budismo. Motivação do praticante Hinayana para seguir o caminho do Dharma. Trata-se, primordialmente, do intenso desejo de liberação pessoal da existência condicionada, ou samsara. Dois tipos de praticantes Hinayana são identificados: ouvintes e realizadores solitários. Veja também *Mahayana* e *Theravada*.

ignorância – Literalmente, “não ver” o que existe, ou a maneira pela qual as coisas existem. Há basicamente dois tipos: ignorância de carma e ignorância da verdade suprema. Delusão básica da qual todas as outras se originam. Primeiro dos doze elos da originação dependente.

impermanência – Níveis grosseiros e sutis da transitoriedade dos fenômenos. No momento em que coisas e eventos passam a existir, sua desintegração já terá tido início.

existência inerente (ou intrínseca) – Aquilo de que os fenômenos são vazios; objeto de negação ou refutação. Para a ignorância, os fenômenos parecem existir de forma independente, por si só; parecem existir inerentemente. Veja também *vacuidade*.

iniciação – Transmissão recebida por um mestre tântrico que permite que o discípulo se envolva em práticas de uma determinada tradição de meditação. Também conhecida como *empoderamento*.

Kadam – Ordem do budismo tibetano fundada no século XI, por Atisha, Dromtonpa e seus seguidores, “Geshes Kadampa”; escola precursora da Escola Gelug.

Kagyü – Ordem do budismo tibetano fundada no século XI por Marpa, Milarepa, Gampopa e seus seguidores. Uma das quatro principais escolas do budismo tibetano. Veja também *Nyingma*, *Sakya* e *Gelug*.

carma – Ação; funcionamento de causa e efeito pelo qual ações positivas (virtuosas) produzem felicidade e ações negativas (não virtuosas) produzem sofrimento.

kaya – Corpo; mais comumente usado em referência ao ser iluminado que tem dois, três ou quatro corpos, dependendo da forma como são referenciados. Dois: corpo da forma e corpo de verdade (rupakaya e dharmakaya). Três: emanção, gozo e corpo de verdade (nirmanakaya, sambhogakaya, dharmakaya). Quatro: os três anteriores mais o corpo da verdade da esfera da realidade, ou svabhavakaya, que representa a natureza dos outros três corpos e a unificação do corpo da verdade com o corpo da forma.

lama: veja *guru*.

Lam-rim – Caminho gradual. Apresentação dos ensinamentos de Buda Shakyamuni numa forma adequada ao treinamento gradual do discípulo. Veja também *Atisha* e *Três principais aspectos do caminho*.

Veículo Menor: veja *Hinayana*.

liberação – Estado de liberdade completa do samsara; meta de um praticante que busca a própria fuga do sofrimento (veja também *Hinayana*). “Nirvana inferior” refere-se a esse estado de autoliberação, enquanto “nirvana superior” se refere a atingir a suprema e completa iluminação da budeidade. Nirvana natural (em tibetano: rang-zhin nyang-dã) é a natureza fundamentalmente pura da realidade, na qual todas as coisas e eventos são desprovidas de qualquer realidade inerente, intrínseca ou independente.

Mahayana – Literalmente, Grande Veículo. Uma das duas divisões gerais do budismo. Motivação dos praticantes Mahayana para seguir o caminho do Dharma é, principalmente, o desejo intenso de que todos os seres sencientes mões sejam liberados da existência condicionada, ou samsara, e atinjam a plena iluminação da budeidade. O Mahayana tem duas divisões, Paramitayana (Sutrayana) e Vajrayana (Tantrayana, Mantrayana). Veja também *Hinayana*.

Maitreya – Posteriormente a Buda Shakyamuni, próximo (quinto) buda entre mil budas deste éon afortunado a descer para girar a roda do

Dharma. Atualmente residindo na terra pura de Tushita (Ganden). Recipiente da linhagem do método de ensinamentos de Buda Shakyamuni, que, numa transmissão mística, ele passou a Asanga.

mara: veja *forças obstrutivas*.

Mara - Personificação das delusões que nos desviam da prática do Dharma; ser que os budistas podem chamar “diabo”; aquele que o Buda Sakyamuni superou sob a árvore bodhi no esforço da iluminação.

meditação - Familiarização da mente com um objeto virtuoso. Existem dois tipos: estabilizadora (absorção) e analítica (visão).

mérito - Impressões positivas deixadas na mente por ações virtuosas, ou Dharma. Principal causa da felicidade.

caminho do meio - Visão apresentada nos sutras prajñaparamita de Buda Shakyamuni e elucidada por Nagarjuna, pela qual todos os fenômenos têm surgimento dependente, evitando-se com isso os extremos de autoexistência e não-existência, ou eternalismo e niilismo.

Milarepa (1040-1123) - Grande iogue tibetano que alcançou a iluminação em sua vida sob a tutela de seu guru, Marpa, que foi contemporâneo de Atisha. Um dos fundadores da escola Kagyü.

mente - Sinônimo de consciência e consciência de si. Definida como aquela que é “clara e conhecedora”; entidade sem forma que tem a capacidade de perceber objetos. A mente está dividida em seis consciências primárias e cinquenta e um fatores mentais.

Nagarjuna - Filósofo budista indiano que nasceu cerca de 400 anos após a morte de Buda Shakyamuni. Afirma-se que ele viveu 600 anos, e fundou a escola de filosofia budista Madhyamaka.

niilismo - Doutrina pela qual nada existe; por exemplo, de que não há causa e efeito com relação às ações, ou que não existem as vidas passadas e futuras.

nirvana: veja *liberação*.

Nyingma – Antiga escola de tradução do budismo tibetano cujos ensinamentos podem ser rastreados até o tempo de Padmasambhava, o mestre tântrico indiano do século VIII convidado para ir para o Tibete pelo rei Trisong Detsen a fim de eliminar os obstáculos para o estabelecimento do budismo no Tibete. Primeira das quatro principais escolas do budismo tibetano. Veja também *Kagyü*, *Sakya* e *Gelug*.

obscurecimentos, obstruções – Obstáculos grosseiros (veja também *delusão*) que impedem a liberação do samsara; obstáculos sutis que impedem a onisciência.

Paramita: veja *seis perfeições*.

Paramitayana – Veículo da Perfeição; primeiro entre os dois caminhos Mahayana. Trata-se do caminho gradual para a iluminação percorrido pelos bodhisattvas que praticam as seis perfeições (caridade, moralidade, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria), por meio dos dez níveis do bodhisattva (bhumi) e ao longo de incontáveis éons de renascimentos no samsara para o benefício de todos os seres sencientes. É também chamado Sutrayana ou Bodhisattvayana.

Prajñaparamita – Perfeição da sabedoria. Os sutras Prajñaparamita são ensinamentos de Buda Shakyamuni nos quais são estabelecidos a sabedoria da vacuidade e do caminho do bodhisattva. Base da filosofia de Nagarjuna.

pratimoksha – Votos de liberação individual; sete tipos.

precioso renascimento humano – Ser um ser humano com 18 qualidades específicas que tornam a vida mais adequada para o desenvolvimento espiritual.

purificação – Erradicação da mente de impressões negativas deixadas por ações não virtuosas do passado que, de outra forma, amadurecem em sofrimento. Os métodos mais eficazes de purificação empregam os quatro poderes oponentes do arrependimento, da confiança, da atividade virtuosa e da determinação.

refúgio - Porta para o caminho do Dharma. Temendo os sofrimentos do samsara, os budistas se refugiam nas Três Joias com a fé de que Buda, Dharma e Sangha têm poder de conduzi-los à felicidade, à liberação ou à iluminação.

renúncia - Sentimento sincero de total aversão à existência cíclica, de tal forma que durante o dia e a noite o ser anseia pela liberação e se envolve em práticas para consegui-la. Primeiro dos três principais aspectos do caminho para a iluminação. Veja também *bodhicitta* e *vacuidade*.

Rimé - Movimento e tradição do budismo tibetano que enfatiza uma abordagem inclusiva, e não sectária, que usa ensinamentos e métodos de todas as quatro seitas do budismo tibetano: Gelug, Kagyü, Sakya e Nyingma.

rinpoche - Literalmente, “precioso”. Epíteto para um lama encarnado, ou aquele que tomou um renascimento de modo intencional, na forma humana, a fim de beneficiar os seres sencientes no caminho para a iluminação.

rupakaya - Corpo de forma de um buda. Aspecto da iluminação de um buda que assume uma forma para beneficiar os outros.

Sakya - Uma das quatro principais escolas do budismo tibetano. Foi fundada no século XI, no sul da província de Tsang, por Konchog Gyälpo. Veja também *Nyingma*, *Kagyü* e *Gelug*.

samadhi: veja *concentração unificada*.

samsara - Seis reinos de existência condicionada, três inferiores (reino dos infernos, dos fantasmas famintos ou preta em sânscrito, e reino animal) e três superiores (reino humano, dos semideuses ou asura em sânscrito, e dos deuses, sura em sânscrito). Ciclo sem princípio e recorrente de morte e renascimento, sob o controle da delusão e do carma, pleno de sofrimento. Também se refere aos agregados contaminados de um ser senciente.

Sangha - Comunidade espiritual; a terceira das Três Joias de Refúgio. Sangha absoluta são aqueles que realizaram diretamente a vacuidade; sangha relativa são os monges ordenados.

ser senciente - Qualquer ser não iluminado; qualquer ser cuja mente não está completamente livre da ignorância grosseira e sutil.

Buda Shakyamuni (563-483 a.C.) - Quarto dos mil budas fundadores da atual era mundial. Nascido príncipe do clã dos Shakya no Norte da Índia, ensinou os caminhos do sutra e do tantra para a liberação e a iluminação; fundador daquilo que veio a ser conhecido como budismo. (Do sânscrito, buda: “totalmente desperto”.)

shamatha - Quietude mental; estabilização resultante da meditação e conjugada com uma flexibilidade especial.

Shantideva - Filósofo budista indiano e bodhisattva do século VIII que propôs a visão Madhyamaka Prasangika. Criou o texto Mahayana por excelência, *Um guia do caminho do bodhisattva* (Bodhicharyavatara).

shiné: veja *shamatha*.

Shunyata: veja *vacuidade*.

concentração unifocada - Estado de profunda absorção meditativa, concentração unifocada na natureza verdadeira das coisas, livre de pensamento discursivo e de concepções dualistas.

seis perfeições - Generosidade, moralidade, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria. Veja também *Paramitayana*.

estupa - Relicário budista que representa a mente iluminada. Tem tamanhos variados, podendo ser muito grande ou ter apenas alguns centímetros de altura.

sutra - Discurso de Buda Shakyamuni; divisão dos ensinamentos budistas anterior ao Tantra que enfatiza o cultivo da bodhicitta e a prática das seis perfeições. Veja também *Paramitayana*.

tantra - Literalmente, linha ou continuidade. Textos de ensinamentos de mantras secretos do budismo; termo muitas vezes usado para se referir a esses ensinamentos em si.

Tantrayana: veja *Vajrayana*.

Theravada – Uma das dezoito escolas em que o Hinayana se dividiu não muito tempo depois da morte de Buda Shakyamuni; escola Hinayana dominante hoje, predominante na Tailândia, Sri Lanka e Burma. É bem representada no Ocidente.

três cestas – Três divisões do Dharma: vinaya, sutra e abhidharma.

três treinamentos superiores – Moralidade (ética), meditação (concentração) e sabedoria (visão).

Três Joias – Objetos de refúgio do budista: Buda, Dharma e Sangha.

três principais aspectos do caminho – Três divisões principais do Lam-rim: renúncia, bodhicitta e a visão correta (da vacuidade).

Tripitaka – Três divisões do Dharma: vinaya, sutra e abhidharma.

Tsongkhapa, Lama Je (1357-1417) – Fundador da tradição Gelug do budismo tibetano e revitalizador de muitas linhagens de sutra e tantra e da tradição monástica no Tibete.

doze elos da origem dependente – Doze passos na evolução da existência cíclica: ignorância, formação cármica, consciência, nome e forma, campos sensoriais, contato, sensações, apego, aferramento, devir (vir a ser) ou existência, nascimento, velhice e morte. Essa é a explicação de Buda Sakyamuni sobre como a ilusão e o carma ligam os seres sencientes ao samsara, fazendo-os renascer repetidamente em sofrimento; representado pictoricamente em tibetano como “roda da vida”.

postura vajra – Postura meditativa também conhecida como lótus completo, em que as pernas são cruzadas com cada um dos pés descansando na coxa oposta.

Vajrayana – Veículo diamantino; o segundo dos dois caminhos Mahayana. Também chamado Tantrayana ou Mantrayana. Trata-se do veículo mais rápido do budismo, pois permite que determinados praticantes atinjam a iluminação numa única vida. Veja também *tantra*.

vinaya – Ensinamentos do Buda sobre a disciplina ética (moral), a conduta monástica e assim por diante; uma das três cestas.

votos – Preceitos tomados com base no refúgio em todos os níveis da prática budista. preceitos Pratimoksha – Votos de liberação individual. Trata-se dos principais votos da tradição Hinayana. São tomados por monges e leigos; são a base de todos os outros votos. Os preceitos do bodhisattva e tântricos são os principais votos da tradição Mahayana. Veja também *Vinaya*.

sabedoria – Diferentes níveis de visão sobre a natureza da realidade. Há, por exemplo, as três sabedorias de ouvir, de se concentrar e de meditar. Em última análise, há a sabedoria que realiza a vacuidade, que libera os seres da existência cíclica e que, ao final, os conduz à iluminação.

yana – Literalmente, veículo; caminho espiritual que leva o praticante de onde ele está até onde ele quer estar. Veja também *Hinayana*, *Mahayana*, e *Vajrayana*.

CUIDADOS COM OS LIVROS DE DHARMA



Os livros de Dharma contêm os ensinamentos do Buda; têm poder para proteger você contra renascimentos inferiores e para indicar o caminho para a liberação. Por isso, devem ser tratados com respeito: mantidos distantes do chão e de lugares onde as pessoas se sentam ou por onde passam, e não se passa por cima deles. Devem ser cobertos ou protegidos para transporte e mantidos em lugar elevado, limpo, separado de materiais mais mundanos. Outros objetos não devem ser postos em cima de livros e materiais de Dharma. Lamber os dedos para virar as páginas é considerado errado, além de gerar carma negativo. Se for necessário eliminar materiais escritos de Dharma, eles devem ser queimados em vez de jogados no lixo. Quando queimados, é ensinado que devemos primeiramente recitar uma oração ou mantra, como OM, AH, HUM. Você pode imaginar as letras dos textos (ao serem queimadas) absorvendo-se no AH e o AH absorvendo-se em você, transmitindo a sabedoria contida ao seu fluxo mental. Continue a recitar OM, AH, HUM, enquanto durar a queima dos textos.

Lama Zopa Rinpoche recomendou que fotos ou imagens de seres sagrados, divindades, ou outros objetos sagrados não sejam queimados. Em vez disso, devem ser postos com respeito numa estupa, árvore, ou em outro lugar alto e limpo. Podem ser colocados numa estrutura pequena, como uma casa de pássaros, e depois essa estrutura deve ser lacrada. Dessa maneira as imagens sagradas não cairão no chão.

Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana



A Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT) é uma dinâmica organização mundial dedicada à educação e ao serviço público. Fundada por Lama Thubten Yeshe e Lama Zopa Rinpoche, a FPMT altera a vida de seres de todo o mundo. No início dos anos 1970, jovens ocidentais, inspirados pela inteligência e praticidade do pensamento budista, fizeram contato com os lamas no Nepal e a organização nasceu. A FPMT, neste momento, engloba mais de 150 centros de Dharma, projetos, serviços sociais e editoras em trinta e três países. Continuamos a levar a mensagem iluminada de compaixão, sabedoria e paz ao mundo.

Nós convidamos você a se juntar a nós em nosso trabalho para desenvolver a compaixão em todo o mundo! Visite nosso site em www.fpmt.org para localizar um centro perto de você, um programa de estudo que atenda às suas necessidades, materiais de práticas, suprimentos para meditação, arte sacra e ensinamentos online. Oferecemos um programa de adesão com benefícios, como a revista Mandala, e descontos na loja online da Fundação. Além disso, confira alguns dos grandes projetos desenvolvidos por Lama Zopa Rinpoche para preservar a tradição Mahayana e ajudar a eliminar o sofrimento no mundo de hoje. Por fim, jamais hesite em nos contatar se considerar que podemos ser úteis a você.

Fundação para a Preservação da Tradição
Mahayana 1632 SE 11th Avenue
Portland, Oregon
97214 EUA (503)
808-1588

WWW.FPMT.ORG



Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana