

# Um esboço do caminho até a iluminação

*de Nick Ribush*

O Buda deu ensinamentos para que os seres fossem felizes e satisfeitos. Após alcançar a felicidade suprema da iluminação, movido por amor e compaixão por todos os seres sencientes, ele quis compartilhar sua experiência com todos eles. Mas não podia transplantar as suas realizações nas mentes dos outros, remover o sofrimento dos outros com as mãos ou lavar a sua ignorância com água – ele só podia ensiná-los a desenvolver suas mentes por eles mesmos, como ele mesmo havia feito. Assim, o Buda mostrou o caminho até a iluminação.

## **A natureza da mente**

Há dois tipos de seres com mentes: os budas e os seres sencientes. Os budas já foram seres sencientes, mas por completarem a prática do *Dharma* eles purificaram totalmente suas mentes dos obscurecimentos grosseiros e sutis e alcançaram a iluminação, ou budeidade.

Há também dois tipos de seres sencientes: aqueles que foram além da existência cíclica (*samsara*) e aqueles que estão dentro da existência cíclica. Aqueles além da existência cíclica (*arhants*) purificaram as suas mentes dos obscurecimentos grosseiros, porém não dos sutis. Os seres sencientes no *samsara* estão sofrendo dos dois níveis de obscurecimentos e estão sob o controle das mentes negativas perturbadoras (delusões) e suas ações (carma).

A mente, ou fluxo de consciência, não tem forma – não tem forma nem cor. Ela é impermanente, está mudando de momento a momento. Todos os fenômenos impermanentes são produtos de causas; portanto, a mente também é assim – ela não surge do nada. Além disso, como os efeitos devem ser similares por natureza às suas principais causas, a principal causa da mente deve ser sem forma e não alguma substância material como o cérebro.

A mente vem de um estado anterior da mente; cada momento de pensamento é antecedido por um momento de pensamento anterior e nunca houve um primeiro momento. Além disso, cada mente vem de sua própria continuidade anterior e não de outra mente como alguma “consciência cósmica” ou as mentes dos pais. Portanto, a mente de cada indivíduo não tem um início. E, assim como a energia física nunca deixa de existir, desaparecendo no nada, a energia mental perdura igualmente para sempre; somente o seu estado se altera.

## **Como é possível alcançar a iluminação?**

A mente é diferente de espaço vazio, que também não tem forma, porque a mente tem a natureza da clara luz e a habilidade de perceber os objetos. As nossas mentes são como espelhos cobertos de sujeira – a natureza de luz clara de nossas mentes está poluída pelas delusões. Contudo, assim como a sujeira não está inexoravelmente misturada ao espelho que é claro e puro em seu potencial, e que se encontra abaixo da sujeira, de modo semelhante as delusões e a mente não são unas. Um método apropriado de lavar com água e sabão limpará o espelho; a maneira correta de purificar a mente das delusões e de suas impressões, os obscurecimentos sutis, é praticar o *Dharma*. Isso resulta na felicidade suprema da iluminação e, como as mentes de todos os seres sencientes possuem a natureza de clara luz, todos nós temos potencial para sermos budas. A dificuldade está em encontrar a oportunidade e o interesse de praticar o *Dharma*.

## Este precioso renascimento humano

Mesmo se tivermos oportunidade e interesse, é necessário sermos ensinados a praticar. Encontrar um mestre perfeitamente qualificado é a coisa mais importante da vida, e quando encontrarmos esse mestre, devemos segui-lo da maneira correta – esta é a raiz do caminho até a iluminação.

Há seis tipos de seres sencientes na existência cíclica: os dos três reinos inferiores: seres dos infernos (*naraké*), fantasmas famintos (*pretas*) e animais – e os dos três reinos superiores: humanos, semideuses (*asuras*) e deuses (*suras* ou *devas*). Os seres sencientes dos três reinos inferiores não conseguem praticar o Dharma porque estão oprimidos pelos pesados sofrimentos de ignorância, privação e dor. Nos três reinos superiores, somente os humanos podem ter a esperança de praticar o Dharma – os suras e os asuras permanecem muito distraídos apreciando os grandes prazeres dos sentidos ou brigando por causa deles.

Até mesmo entre os seres humanos é extremamente difícil encontrar a liberdade e as circunstâncias para praticar com perfeição. A maioria nasce em uma época ou lugar onde não há mestres nem ensinamentos. Mesmo quando nascem em uma época ou lugar oportunos, existem impedimentos pessoais ou ambientais para praticar. Se, após refletir, nós percebermos que estamos com a oportunidade perfeita, devemos alegrar-nos e, com muito entusiasmo, aproveitar ao máximo a nossa preciosa oportunidade.

Como praticantes do Dharma, o mínimo que podemos fazer é lutar pela felicidade de nossas vidas futuras, que é renascer nos reinos superiores. Se tivermos mais sabedoria começaremos a tentar alcançar o êxtase duradouro do nirvana, a liberação de toda a existência cíclica. E os mais sábios de nós perceberão que temos a oportunidade de alcançar a meta suprema da iluminação em benefício de todos os seres sencientes. Eles dirigirão suas mentes somente para isto. Cada momento único de nossas preciosas vidas humanas nos dá a oportunidade de purificar éons de carmas negativos e de dar passos gigantescos no sentido da iluminação, ao nos engajarmos nas profundas práticas do caminho Mahayana. Desperdiçar até mesmo um único segundo desta vida é uma perda incalculável.

Como desperdiçamos as nossas vidas? Seguindo o apego que se agarra unicamente à felicidade desta vida. Praticar o Dharma significa renunciar a esta vida, à felicidade somente desta vida.

Todos os seres sencientes querem a felicidade e não querem o sofrimento, mas apenas esses desejos são insuficientes para que eles atinjam suas metas. A maioria dos seres sencientes não sabe que a felicidade e o sofrimento resultam de causas primárias e secundárias. A maioria reconhece as causas secundárias, ou contributivas, como alimento, água, frio, calor e outros objetos dos sentidos e condições ambientais, mas as considera como verdadeiras causas da felicidade e do infortúnio. Portanto, a maioria de nós olha para fora e é materialista na busca de realizações.

Contudo, a principal causa, as impressões mentais, ou carmas, são o que determina se vamos experimentar felicidade ou sofrimento quando entramos em contato com um objeto dos sentidos específico. Os carmas positivos trazem felicidade, os negativos trazem sofrimento. Se quisermos ser felizes o tempo todo, sob quaisquer circunstâncias, temos de preencher as nossas mentes com carma positivo e erradicar totalmente todos os negativos. Somente através da prática do Dharma é que podemos fazer tudo isso, e praticar o Dharma significa renunciar primeiramente a esta vida. Sob esse alicerce todas as outras práticas são construídas.

Os praticantes de Dharma não se importam se esta vida é feliz ou não – eles têm uma visão bem mais ampla – e só com esta sincera mudança de atitude eles experimentam mais felicidade nesta vida que a maioria das outras pessoas. Criam muito carma positivo, e com isso atraem vidas futuras melhores e mais felizes, bem como a liberação do samsara. Aqueles que trabalham unicamente visando esta vida raramente experimentam o contentamento, criam muito carma negativo e sofrem durante muitas vidas por vir.

Desejar apenas uma vida futura melhor não basta: nós temos de criar a causa para um renascimento superior, conscientemente e com grande esforço, pela prática da moralidade. E para receber um perfeito renascimento humano, com suas oito liberdades e dez dotes para praticar o Dharma, nós também devemos praticar a generosidade e as outras perfeições de paciência, perseverança entusiástica, concentração e sabedoria. Finalmente, todas essas causas precisam estar ligadas ao resultado desejado de prece imaculada. Portanto é fácil ver porque um perfeito renascimento humano é tão difícil de conseguir – é extremamente difícil criar as suas causas. Na prática, é preciso ter um perfeito renascimento humano para criar a causa para ter outro.

## **Impermanência e morte**

É certo que nós vamos morrer, mas não temos noção de quando isso irá acontecer. Cada dia pode ser o nosso último dia, contudo agimos como se fôssemos viver para sempre. Esta atitude nos impede por completo de praticar o Dharma, leva-nos a adiar a nossa prática ou a praticar de maneira esporádica ou impura. Nós criamos carma negativo sem pensar duas vezes, racionalizando que ele sempre poderá ser purificado mais tarde. E, assim, quando a morte chega, nós morremos com muito mais dor e arrependimento, vindo com clareza, mas tarde demais, como perdemos a nossa oportunidade preciosa.

Ao meditarmos na certeza da morte, em como as nossas vidas estão continuamente se esgotando e como a hora da morte é incerta, nós com certeza praticaremos o Dharma e praticaremos agora mesmo. Quando meditamos ainda mais em como as posses materiais, o poder mundano, os amigos e a família, e até mesmo o nosso tão querido corpo em nada podem nos ajudar na hora da morte, praticaremos com certeza somente o Dharma.

Nossa situação é a seguinte: nascemos humanos com todas as condições de um perfeito renascimento humano, mas até agora as nossas vidas foram gastas quase que exclusivamente na criação de carmas negativos. Se morrêssemos agora mesmo – e quem garante que não? – nós definitivamente renasceríamos em um dos três reinos inferiores, de onde é quase impossível escapar. Porém, a ignorância nos impede de reconhecer a urgência e o perigo de nossa posição, e em vez de buscarmos um objeto de refúgio nós relaxamos e gastamos o nosso tempo só criando mais carma negativo.

## **Refúgio**

Quando temos um problema, nós normalmente tomamos refúgio nos objetos dos sentidos: quando estamos com fome, comemos comida; quando estamos com sede, bebemos algo. Essas coisas podem nos ajudar a resolver de forma temporária problemas superficiais como esses, mas nós realmente precisamos é de uma solução para os nossos problemas mais profundos e mais crônicos: a ignorância, o apego e a aversão, tão fortemente enraizados em nossas mentes – a fonte de todo o sofrimento.

Quando estamos seriamente doentes, confiamos em um médico para fazer o diagnóstico e prescrever o remédio apropriado, e em uma enfermeira para nos ajudar a tomar o remédio. Neste momento nós sofremos da doença mais séria que há, a doença das delusões. O médico supremo, o Buda, já diagnosticou e prescreveu o remédio, o Dharma; e cabe a nós tomá-lo. A Sangha, a comunidade monástica, nos ajuda a colocar os ensinamentos do Dharma em prática.

## **Seguindo o carma**

O que significa tomar o remédio do Dharma, colocar os ensinamentos em prática? O Buda nos mostrou a natureza da realidade; portanto nós devemos tentar viver em conformidade,

observando a lei do carma, a lei de causa e efeito. O carma positivo traz felicidade; o negativo traz sofrimento. As ações de corpo, palavra e mente deixam impressões positivas ou negativas na consciência: são como sementes plantadas no chão. Sob condições adequadas, essas sementes amadurecem e produzem seus resultados.

A positividade ou negatividade de uma ação em particular é determinada em primeiro lugar pela motivação por trás da ação e seus efeitos, não por sua aparência externa. Basicamente, as ações motivadas pelo desejo de felicidade unicamente visando esta vida são negativas, enquanto aquelas motivadas pelo desejo de felicidade nas vidas futuras, pela liberação ou iluminação são, se apropriadas, positivas. Como não temos visão para detectar a verdadeira motivação de nossas ações nem clarividência para determinar seus efeitos, o Buda estabeleceu um código de conduta moral fundamental para os principiantes seguirem: as dez moralidades. As ações opostas a essas são negativas, as dez não-virtudes: três do corpo (matar, roubar, ter má conduta sexual), quatro da fala (mentir, caluniar, usar palavras duras, fofocar/tagarelar), três da mente (cobiça, malícia, visão errônea). Na prática, devemos evitar criar ações negativas e purificar as marcas impressas que as nossas ações do passado deixaram em nossos contínuos mentais. Devemos desenvolver todas as tendências positivas que tivermos e adquirir as que estiverem faltando. Desse modo, desenvolveremos de modo gradual as nossas mentes até a perfeição, e experimentaremos a felicidade duradoura.

### **Renúncia do sofrimento**

A felicidade que experimentamos no samsara é perigosa porque nos apegamos com grande facilidade a ela. Contudo, enquanto parece ser felicidade, não se trata da verdadeira felicidade: ela nunca dura e sempre se transforma em sofrimento, e de fato é meramente uma diminuição do sofrimento que estávamos experimentando um pouco antes. Do mesmo modo que sentimos aversão aos sofrimentos óbvios como a dor, doença e preocupação, e desejamos nos livrar deles, devemos também renunciar aos prazeres transitórios e até aos renascimentos superiores e nos esforçarmos de forma unifocada para escapar do samsara. A mente plenamente renunciada, o primeiro dos três principais aspectos e principais ensinamentos do budismo, é aquela que anseia pela liberação dia e noite. Ela é a principal fonte de energia para quem busca o nirvana, e serve de base para o desenvolvimento da perfeita concentração e visão correta da realidade à medida que prossegue rumo à sua meta de estado de arhat.

### **Trabalhando pelos outros**

#### *Equanimidade*

Contudo, não basta simplesmente lutar por nossa própria liberação. Somos iguais a todos os outros seres sencientes ao desejarmos ter toda a felicidade e ficar livre até mesmo do menor sofrimento, e é um egoísmo e uma crueldade desejar e buscar o êxtase duradouro e a paz perfeita somente para nós mesmos. Os mais inteligentes perceberão que até o momento em que cada um dos seres sencientes tenha finalmente encontrado a felicidade mais elevada possível, a nossa responsabilidade para com os outros não terá sido cumprida. Por que responsabilidade? Porque toda a nossa felicidade passada, presente e futura, inclusive a iluminação, depende de todos os outros seres sencientes, sem exceção. É nosso dever retribuir a bondade deles.

O primeiro impedimento que devemos superar é o nosso hábito crônico de ter apego a alguns seres sencientes, aversão a outros e indiferença para com os demais. Como o nosso ego – o conceito errôneo de como existimos – faz-nos sentir o “eu” muito fortemente, nós lutamos por nossa própria felicidade egoísta e nos esquivamos de tudo que consideramos desagradável. Associamos vários objetos dos sentidos a esses sentimentos, e quando acontece que esses objetos são os outros seres, nós os rotulamos de “amigo,” “inimigo” e “desconhecido.” Como

resultado, ficamos muito fortemente apegados e fazemos o máximo possível para ajudar nossos amigos, odiando e tentando prejudicar os nossos inimigos o máximo possível, e evitamos e ignoramos a grande maioria de seres sencientes, os desconhecidos, de quem nos sentimos totalmente desligados, seja de nossa felicidade ou de nossos problemas. Portanto, precisamos treinar a mente para ter equanimidade para com todos os seres sencientes, para perceber todos eles como igualmente merecedores de nossos esforços para ajudá-los a encontrar a felicidade que buscam.

Até mesmo nesta vida, o amigo a quem somos apegados e que tentamos ajudar tanto, nem sempre foi nosso amigo. Em um tempo anterior nem imaginávamos a sua existência, e como ele nem ajuda nem prejudica a nossa busca de felicidade, nós o colocamos na categoria de “desconhecido.” Quando mais tarde ele de alguma forma gratifica o nosso ego, nós começamos a considerá-lo útil, como “amigo,” e então nutrimos a atenção de sermos bons para com ele e de fazermos todo o possível para que ele nos veja com bons olhos, enquanto disfarçamos os nossos defeitos no processo. Entretanto, as relações amigáveis entre nós dois sendo mantidas por certa dose de esforço e com uma boa dose de engano de ambos os lados, não durará. Mais cedo ou mais tarde um fará algo que aborrecerá o outro ou se entediará com o relacionamento. Então a outra pessoa, que parecia tão desejável, começará a parecer pouco atraente, algo a ser evitado. De maneira gradual ou até repentina, o relacionamento se deteriorará e nós passaremos a ser “inimigos.” Obviamente, isso nem sempre acontece, mas todos nós com certeza já tivemos experiências como esta.

Então, os rótulos de amigo, inimigo e desconhecido que aplicamos aos outros são bastante temporários e não se baseiam em nenhum dos aspectos supremos da realidade a ser encontrado no outro. São projetados pelo ego, fundamentados em se aquela pessoa é útil para a nossa própria felicidade, se nos causa problemas, ou se não parece envolvido nem de uma forma nem de outra.

Em algumas vidas anteriores, os nossos melhores amigos desta vida foram nossos piores inimigos. O mesmo é verdade para os nossos inimigos atuais – em vidas anteriores eles foram nossos pais, amigos e também desconhecidos. Como esses relacionamentos samsáricos sempre-mutantes são tiveram um início, podemos ver que cada ser senciente já funcionou como nossos amigo, inimigo e desconhecido, assumindo cada um desses papéis por um número infinito de vezes. Desse modo, todos os seres sencientes são iguais, e nenhum é mais merecedor de nossa ajuda que outro, independentemente de nossa visão atual. Além disso, enquanto permanecermos no samsara esses relacionamentos continuarão mudando. Portanto, não há motivo para nos apegarmos aos nossos amigos, que logo serão nossos inimigos malfeitores, ou de odiarmos nossos inimigos, que certamente passarão a ser nossos amados amigos. Abrindo a mente sem limites e vendo as coisas da perspectiva mais ampla possível, nós passaremos a perceber todos os seres sencientes como eles realmente são – iguais – e todos nos serão atraentes e queridos.

#### *Vendo todos os seres sencientes como mães*

Se todos os seres sencientes já foram nossos inimigos, talvez fosse o caso tentar prejudicar a todos igualmente! Enquanto pode ser verdade que, por ignorância e raiva, todos eles já nos prejudicaram no passado, a sua bondade excede em muito a sua crueldade. Ao depender igualmente de todos os seres sencientes, e devido a isso, nós recebemos a sublime e duradoura felicidade da iluminação. Até mesmo de um modo mundano, cada ser senciente foi muito bondoso – todos já foram nossas mães.

Cada ser senciente já teve um número infinito de renascimentos, mas a mãe desta vida não foi a nossa mãe em cada uma das nossas vidas anteriores. Em geral, sequer renascemos juntos no mesmo reino ou no mesmo tipo de corpo. Não há corpo ou reino do samsara que ainda não tenha sido experimentado por qualquer ser senciente e não há um momento em que os seres sencientes começaram a ser mães. Portanto, cada ser senciente já foi nossa mãe um número

incontável de vezes e, mantendo isso sempre em mente, nós devemos tentar ver cada um dos seres como nossa mãe. Imagine que a nossa mãe ficou presa em um incêndio e se queimou a ponto de não ser possível reconhecê-la – nós sabemos que se trata de nossa mãe, mas não conseguimos dizer isso ao olhar para ela. O contínuo de consciência é o mesmo, e nós temos uma compaixão imensa por seu sofrimento insuportável. De maneira semelhante, se tivermos feito adequadamente a meditação analítica acima, quando virmos os insetos, por exemplo, sentiremos que eles são as nossas mães de um tempo anterior – trata-se do mesmo contínuo de consciência – mas que estão passando pelo grande sofrimento de encontrarem-se presos em tal corpo desafortunado. Desse modo, o amor e a compaixão surgirão sempre que virmos qualquer ser senciente.

### *A bondade de uma mãe*

Por que sentimos com facilidade amor e compaixão por nossa mãe? Porque nosso amor e nossa compaixão são impuros e parciais. Eles não são dirigidos igualmente a todos, mas somente a quem nos ajuda: os nossos “amigos”, e a nossa mãe é o melhor dentre todos os amigos.

Devemos meditar em como a nossa mãe tem sido bondosa. Com alegria ela passou por muitas dificuldades para nos carregar no ventre; ela nos alimentou e protegeu contra o mal quando estávamos desamparados; ela nos ensinou a falar, a andar e a cuidar de nós mesmos; ela assegurou que tivéssemos uma boa educação; ela nos propiciou as necessidades e prazeres da vida. Nossa mãe sempre colocou o nosso bem-estar à frente do dela: quem mais tem sido tão bondoso? Quanto mais lembramos a bondade da mãe, maior será o nosso afeto por ela – isso é natural. Quanto mais reconhecemos os outros seres sencientes como mãe, maior será o nosso afeto por todos eles; e maior será o pensamento de retribuir sua bondade.

### *Retribuindo a bondade*

Querer retribuir a bondade também é uma emoção natural e positiva. A retribuição deve pelo menos igualar a bondade demonstrada. Como atingiremos a iluminação em função de todo e cada ser senciente maternal, é nossa responsabilidade providenciar para que cada um também a receba.

### *Estimando os outros*

O grande impedimento para a iluminação é a mente de autoestima egoísta, que coloca a própria felicidade antes da felicidade de todos os demais e que nos faz agir assim. Todo problema pessoal que nós já vivenciamos resultou disso; da mesma forma, todo problema interpessoal, desde a menor discussão entre crianças até as guerras entre as nações. Quanto mais pensamos sobre o assunto, mais veremos que a mente de autoestima egoísta é o fenômeno mais perigoso da existência. Contudo, ele pode ser destruído e substituído pela mente que estima os outros, colocando-se como o último entre todos. Esta é a mente mais grandiosa que podemos gerar – dela surge o estado da iluminação. Devemos cultivar a mente que estima os outros.

Ao ver que nenhum ser senciente, inclusive nós mesmos, quer ou merece a felicidade e a liberdade do sofrimento mais que qualquer outro ser, surge o sentimento de igualdade. Considerando que o desejo para esses fins é o mesmo, por que deveria eu agir como se a minha felicidade fosse mais importante que a dos outros? Não há nenhuma justificativa lógica para tal atitude. Além disso, se todo sofrimento – desde o menor até o maior de todos – advém da mente de autoestima egoísta, certamente não devo esperar nem mais um segundo para destruí-la por completo. Pensando assim, nós nos engajamos na prática de nos trocarmos pelos outros.

Trocar-se pelos outros não é uma prática física. Significa que, até agora, desde os tempos sem princípio, temos abrigado este arraigado pensamento em nossos corações: “Minha felicidade é a

mais importante de todas”. Pode não ser uma coisa consciente, mas a presença deste pensamento se reflete em nossas ações. Por causa disso, em vez de nos colocarmos em primeiro lugar, nós nos colocamos em último: “A minha felicidade é a menos importante de todas”. Por deste pensamento, poderemos destruir a mente de autoestima egoísta.

### *A prática de tomar e dar*

Nós também praticamos a meditação de tomar o sofrimento dos outros para nós mesmos e de dar a eles toda felicidade. Enquanto visualizamos todos os seres sencientes nos três reinos, passando por seus respectivos sofrimentos, nós inalamos todos aqueles sofrimentos na forma de fumaça negra, que esmaga o conceito de autoestima em nossos corações. Ao exalarmos, enviamos uma luz branca pura, que alcança todos os seres sencientes, levando a eles tudo aquilo que querem e de que necessitam, de modo temporal e espiritual – todas as realizações do caminho, desde a devoção ao mestre espiritual até a iluminação. Nós visualizamos todos os seres sencientes no aspecto de budas.

Saindo desta meditação podemos achar que de nada adiantou – todos os seres sencientes ainda continuam sofrendo, assim como estavam quando começamos a meditação. Mas cada vez que meditamos desse modo nós fazemos com que a nossa mente de autoestima egoísta perca resistência e damos um passo gigantesco rumo à iluminação.

## Gerando bodhicitta

Devemos desejar com sinceridade e rezar do fundo de nossos corações: “Que todos os seres sencientes fiquem livres de todo sofrimento e de toda ignorância, e que eles encontrem o êxtase perfeito da iluminação”. Sentindo que é responsabilidade nossa vê-los chegar lá, devemos fazer o voto de realizar a iluminação de cada ser pessoalmente, e compreender que devemos transformar isso em uma obrigação nossa. Em nossa condição atual não podemos sequer garantir a felicidade temporal – como podemos esperar levar os outros até o êxtase perfeito? Somente um buda pode guiar os outros até a budeidade, portanto, cada um de nós deve alcançar o estado da budeidade para poder ajudar os outros a chegarem lá. Por causa disso, fazemos a determinação: “Pelo único propósito de levar todos os seres sencientes à iluminação, eu próprio alcançarei a iluminação”. Quando este pensamento se torna a realização subjacente a cada uma de nossas ações, a isso chamamos *bodhicitta*.

Bodhicitta é a mente mais preciosa que buscamos alcançar – é a principal causa da iluminação. É a mente mais virtuosa – com a bodhicitta podemos apagar grandes acumulações de carma negativo e criar imensas quantidades de méritos. É a mente mais benéfica – quando temos bodhicitta, tudo o que fazemos ajuda a todos os outros seres sencientes na maneira mais elevada possível, e quando, por meio dela, alcançamos a iluminação, nós trabalhamos como budas pela iluminação de todos os seres sencientes. Para cumprir o nosso voto de iluminar todos os seres sencientes, devemos em primeiro lugar receber a bodhicitta, através de treinarmos a nossa mente em todas as meditações anteriores, começando pela devoção ao mestre espiritual.

Para nos ajudar a cumprir esta meta, nós tomamos os sessenta e quatro votos do bodhisattva por meio de um mestre plenamente qualificado e nos treinamos no desenvolvimento das seis perfeições de caridade, moralidade, paciência, perseverança entusiástica, concentração e sabedoria.

## Vacuidade: a visão correta da realidade

Os textos tradicionais a respeito do caminho gradual até a iluminação tratam com certos detalhes das últimas duas perfeições, mas grande parte é excessivamente técnica para ser exposta aqui. Na base do prerequisite da conduta moral perfeita – a observação do cumprimento impecável da lei do carma – nós desenvolvemos a concentração unifocada. Depois de alcançar o insight conceitual da vacuidade, a natureza suprema de todos os fenômenos, nós usamos a nossa concentração perfeita para alcançar a visão direta e não conceitual da natureza suprema de nossas próprias mentes. Com esta realização, desenvolvemos gradualmente a visão da natureza de todos os outros fenômenos.

A prática de todas as meditações analíticas do caminho em sua sequência correta nos leva às realizações da mente de renúncia plena, da bodhicitta e da visão correta, a sabedoria que realiza a vacuidade. Portanto, estamos qualificados a entrar no caminho rápido até a iluminação, o *Vajrayana*.

## Tantra: o caminho mais elevado

Existem dois caminhos para se alcançar a iluminação, um lento, e outro rápido. Quando praticamos o *Paramitayana*, o veículo da perfeição, alcançar a meta da iluminação pode levar três incontáveis grandes éons. Vida após vida os bodhisattvas que trilham este caminho renascem no samsara pelo benefício de todos os seres sencientes, aproximando-se gradualmente da budeidade com o desenvolvimento das seis perfeições e outras práticas. Podemos ver alguns exemplos disso nas histórias das vidas passadas de Buda Shakyamuni (*Os contos de Jataka*).

Contudo, para outros bodhisattvas isto é demasiadamente lento. Aqueles repletos de compaixão pelo sofrimento dos outros seres sencientes; que não suportam pensar que os outros



sofram por mais um único segundo; que sentem o sofrimento dos outros seres sencientes como se fossem deles mesmos, como se eles próprios tivessem sido mergulhados em água fervente; que querem cessar o samsara de imediato; que são plenamente qualificados física e mentalmente, receberam o caminho supremo do tantra pelo Buda.

Considerando que este caminho tântrico até a iluminação é o caminho mais rápido, ele é também o mais difícil de se seguir. As consequências dos erros cometidos pelos praticantes tântricos são bem mais sérias que os erros cometidos pelos seguidores dos caminhos menores. Portanto, poucos seres têm a habilidade ou oportunidade de entrar nesse caminho.

Como sempre, o mais importante é ter um mestre espiritual plenamente qualificado. Depois de estabelecer uma relação mestre-discípulo, o mais importante é seguir o mestre corretamente. Ele dará aos seus alunos iniciações, votos tântricos e ensinamentos nos dois estágios do tantra, os estágios de geração e de consumação. Sob a orientação do mestre, o discípulo praticará meditações especiais, e para poucos, raros e muito afortunados será possível alcançar a iluminação nesta mesma vida, ou seja, entrando e concluindo o caminho em uma única vida.

Este é um resumo do caminho até a iluminação, conforme explicado pela maioria das escolas do budismo tibetano. Esses caminhos variam na forma como são apresentados, e variam de acordo com o estudo e as técnicas de meditação utilizadas, mas as semelhanças são muito maiores que as diferenças. Todas as escolas seguem o caminho gradual até a iluminação.

*Colofão:*

Reimpresso com permissão de Nicholas Ribush. Escrito originalmente em 1999.