

A QUIETUDE PACÍFICA DA MENTE SILENCIOSA

Budismo, mente e meditação

Lama Yeshe 



A QUIETUDE PACÍFICA
DA MENTE SILENCIOSA



PUBLICADO ANTERIORMENTE PELO LYWA

LAMA ZOPA RINPOCHE

Virtue and Reality

Teachings from the Vajrasattva Retreat

Daily Purification: A Short Vajrasattva Practice

Making Life Meaningful

Teachings from the Mani Retreat

The Direct and Unmistaken Method

The Yoga of Offering Food

A alegria da compaixão

Como as coisas existem

The Heart of the Path

Teachings from the Medicine Buddha Retreat

Kadampa Teachings

Bodhisattva Attitude

How to Practice Dharma

The Perfect Human Rebirth

Sun of Devotion, Stream of Blessings

Abiding in the Retreat

Lamrim Teachings from Kopan 1991
(4 volumes)

The Path to Ultimate Happiness

Enjoy Life Liberated from the Inner Prison

A Teaching on Heruka (apenas para iniciados)

A Teaching on Yamantaka (apenas para iniciados)

LAMA YESHE

Seja o seu próprio terapeuta

Faça da sua mente um oceano

The Essence of Tibetan Buddhism

Ego, apego e liberação

Universal Love

Vida, morte e após a morte

The Enlightened Experience (3 volumes)

LAMA YESHE & LAMA ZOPA RINPOCHE

Advice for Monks and Nuns

Ano do lamrim

Liberdade por meio do conhecimento

OUTROS LIVROS

Teachings from Tibet, vários grandes lamas

The Kindness of Others, de Geshe Jampa Tegchok

Big Love: The Life and Teachings of Lama Yeshe, de Adele Hulse

EM PARCERIA COM A TDL PUBLICATIONS

Mirror of Wisdom, de Geshe Tsultim Gyeltsen

Illuminating the Path to Enlightenment, de Sua Santidade o Dalai Lama

Que quem quer que veja, toque, leia, lembre-se, fale ou pense nestes livros nunca nasce em circunstâncias infelizes, receba apenas renascimentos em situações propícias para a perfeita prática do Dharma, conheça apenas guias espirituais perfeitamente qualificados, desenvolva a bodhicitta rapidamente e atinja imediatamente a iluminação para benefício de todos os seres sencientes.



LAMA YESHE

A quietude pacífica da mente silenciosa

BUDISMO, MENTE E MEDITAÇÃO

Editado por Nicholas Ribush

Tradução: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha

Uma organização sem fins lucrativos para
benefício de todos os seres sencientes e uma afiliada da
Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana
www.fpmt.org

Título original: *The peaceful stillness of the silent mind*
@ FPMT 2004, 2010

Por favor, não reproduza quaisquer partes deste livro
de forma alguma sem a nossa permissão.

Tradução da 1ª edição:
Luciele M. Rech e Dra. Anna Luiza Rech.

Tradução, revisão desta edição atualizada:
Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha, 2024.

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

Resumo: “Durante o seu tour mundial, em 1975, Lama Yeshe deu muitas palestras, especialmente na Austrália, para pessoas que sabiam muito pouco sobre o budismo tibetano e nunca haviam visto um lama anteriormente. Este volume contém seis destas palestras, que tratam de conceitos budistas relacionados à mente e à meditação. Elas foram dadas a um público geral e, portanto, são introduções excelentes a esses temas.” —Do editor.

ISBN 978-65-984784-6-9

Arte da capa: Alexis Teixeira
Design de Gopa&Ted2 Inc.

Por favor, entre em contato com o CENTRO SHIWA LHA
para outros livros gratuitos.

Centro Shiwa Lha
Rua Ribeiro de Almeida, 23 – Laranjeiras
22240-060 Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 95101-3849
www.shiwalha.org.br
info@shiwalha.org.br

··· Índice ···

Prefácio do editor	8
Prefácio do tradutor	10
1. Budismo: algo para todos	13
2. Espiritualidade e materialismo	26
3. Experimentando a sabedoria silenciosa	40
4. A atitude é mais importante do que a ação	55
5. Uma introdução à meditação	70
6. Siga o seu caminho sem apego	83
Glossário	103



Crédito: Carol Royce-Wilder

Instituto Vajrapani, julho de 1983

· · · Prefácio do editor · · ·

ESTA PUBLICAÇÃO é a quarta da nossa série de livros gratuitos de autoria do Lama Yeshe, e um dos dezoito livros gratuitos publicados pelo Lama Yeshe Wisdom Archive. Ao todo, disponibilizamos mais de 575.000 livros gratuitos, algo com que todos nós podemos nos alegrar. Estendo um agradecimento sincero e profundo a todos que tornaram isso possível.

Os seis ensinamentos deste livro ocorreram durante a visita de Lama Yeshe à Austrália, em 1975. Os três primeiros são uma série de palestras noturnas consecutivas dadas por Lama na Universidade de Melbourne. Na terceira noite, ele achou que as pessoas já tinham ouvido o suficiente e ofereceu uma meditação guiada. Indicamos com clareza as pausas e sugerimos que, ao invés de ler o conteúdo ininterruptamente, você pare por alguns minutos depois de cada parágrafo para pensar no que Lama disse, tal como ele intencionou.

Os últimos três ensinamentos foram palestras públicas dadas em Sydney. Novamente, elas estão cheias de amor, perspicácia, sabedoria e compaixão, e as sessões de perguntas e respostas que Lama tanto amava estão mais dinâmicas e instrutivas do que nunca. Esperamos que aproveite a leitura destas palestras tanto quanto nós nos deleitamos em trazê-las para você.

Mais uma vez, agradeço a Wendy Cook e a Linda Gatter pelas sugestões editoriais gentis e prestativas.



Crédito: Lama Zopa Rinpoche

Lama Yeshe e o editor no caminho para Lawudo, Nepal, maio de 1973

· · · Prefácio do tradutor · · ·

SEGUIMOS AMPLIANDO a oferta de livros em português dos nossos gentis e preciosos gurus, uma das principais missões do Centro Shiwa Lha, único afiliado à Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT) no Brasil.

Em *A quietude pacífica da mente silenciosa*, Lama Yeshe segue, a exemplo de *Seja o seu próprio terapeuta* e *Faça da sua mente um oceano*, também disponíveis em português, instigando-nos a investigar a natureza da nossa mente. Neste compilado de ensinamentos, Lama destaca a importância de buscar as respostas para todos os seus problemas dentro de si mesmo, a partir do desenvolvimento de uma mente serena, pacífica e silenciosa. Ele também ressalta a relevância da investigação e da aplicação de todo e qualquer conhecimento à sua própria experiência.

A capacidade que Lama Yeshe tem de se conectar à mentalidade ocidental e trazer exemplos e reflexões totalmente pertinentes à nossa realidade e modo de vida são fascinantes.

Este trabalho foi realizado pelo Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha. Em abril de 2001, o diretor do LYWA, Nicholas Ribush, cedeu gentilmente os direitos para a publicação em língua portuguesa dos títulos da LYWA. Seguindo a filosofia de difundir o Dharma e os ensinamentos preciosos e incomparáveis de Lama Thubten Yeshe e Lama Zopa Rinpoche, os livros digitais serão distribuídos gratuitamente no site do Shiwa Lha.

Desde 1996, o centro mantém práticas regulares de meditação,

cursos e grupos de estudo sob a orientação do escritório internacional. Também se dedica à tradução dos conselhos de Lama Zopa e Lama Yeshe, livros e demais ensinamentos disponibilizados pelo LYWA.

Nossas atividades também contam com a generosidade de voluntários e benfeitores. Para apoiar a tradução e distribuição do Dharma em português, considere contribuir com as iniciativas do Shiwa Lha. Saiba como em: <https://shiwalha.org.br>.

Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha

*Por meio do mérito de terem contribuído com a disseminação dos ensinamentos
do Buda para o benefício de todos os seres sencientes, que os nossos
benfeitores e suas famílias e amigos tenham vidas longas
e saudáveis com toda felicidade, e que todos
os seus desejos do Dharma sejam
realizados instantaneamente.*

.....



Crédito: Ueli Minder

Suíça, 1978

Budismo: algo para todos

ALGUMAS PESSOAS acham que, apenas porque leram alguns livros, sabem tudo sobre o budismo e os budistas. Elas pegam um e: “Hum... Vamos ver o que este livro diz. Bem, de acordo com ele, parece que os budistas são muito extremistas. Eles acreditam em um monte de coisas estranhas”. Pegam outro: “Meu Deus, os budistas são completamente niilistas”. Elas tiram diversas conclusões equivocadas com base em informações extremamente limitadas; elas não veem o quadro completo. Isso é muito perigoso.

Talvez elas leiam algo da escola Madhyamaka de filosofia budista, que é conhecida por sua abordagem intelectual rigorosa da vacuidade, a natureza última da realidade, cuja compreensão pode ser bastante difícil. Isso pode levá-las a pensar: “Ah, os budistas não são religiosos; eles são ateus. Eles não acreditam em nada, pensam que nada existe. Como eles podem intitular-se religiosos?” Isso também pode ser muito perigoso.

Outros podem chegar a esta conclusão: “Nossa! Os budistas creem em três deuses. Eles dizem que o Buda é um Deus; o Dharma outro; e a Sangha o terceiro. Eles devem ser super crentes. Isso é excessivo. No ocidente, nunca ouvimos falar de três deuses; apenas de um. Somos religiosos, mas temos apenas um Deus. Sequer podemos concordar com os budistas sobre quantos deuses existem”.

Se você olhar apenas para um pequeno aspecto do budismo, naturalmente pode parecer exagerado. Mas o budismo não se trata apenas de uma ou duas coisinhas; não estamos falando de uma filosofia pequena. O Buda explicou a natureza de cada um dos fenômenos no universo.

Até aqui, eu tive nove ou dez anos de experiência ensinando filosofia budista para ocidentais e testando como ela pode se adequar às mentes deles, sobretudo durante os cursos de meditação de um mês que realizamos todos os anos no Monastério de Kopan, no Nepal. Neles, tentamos explicar tudo, mas percebi que, se falamos demais sobre o lado negativo das coisas, os alunos perdem a cabeça completamente. Eles dizem: “Esses lamas enfatizam muito a negatividade. Por que eles não falam mais sobre o positivo? O budismo não se resume a delusão e sofrimento. Por que eles nos ensinam coisas negativas dia após dia?”

Porém, no budismo, antes de você ingressar no caminho positivo da liberação, da iluminação ou de Deus – chame do que você quiser, o nome não importa –, você precisa saber como a sua mente negativa funciona.

Se você não compreender como as duas visões extremas da sobrevalorização e da subvalorização operam dentro de você, como acha que será capaz de corrigir as suas ações e firmar-se no caminho correto? Logo, é crucial conhecer os aspectos negativos da sua natureza. Na verdade, se você compreender a evolução da sua mente negativa do início ao fim, sentirá bastante conforto. Caso contrário, se não compreender como ela funciona, você acabará pensando que ações negativas são positivas.

Além disso, se você tentar praticar o caminho à liberação sem uma compreensão sólida do que é positivo e negativo, uma simples pergunta de alguém contestando o que você está fazendo pode tirá-lo completamente dos trilhos. Você pode se confundir e desistir. Isso é o sinal de uma mente fraca. É preciso ver a evolução completa tanto da mente negativa como da positiva.

Algumas pessoas assumem que o budismo é provavelmente uma religião agradável, que sempre trata dos assuntos sagrados de maneira diplomática e suave. Quando começamos a ensiná-lo a iniciantes, não começamos falando de assuntos sagrados. A primeira coisa que explicamos é a natureza básica da sua mente atual – o que está acontecendo aqui embaixo, agora, e não o Buda lá em cima.

Contudo, sobre este ponto, eu gostaria de dizer algo sobre a natureza do Buda. Como mencionei antes, algumas pessoas com conhecimento limitado sobre o budismo acham que, enquanto o cristianismo e outras religiões afirmam que Deus é somente um, os budistas veneram três deuses. Na realidade, se você compreender a natureza verdadeira do Buda, do Dharma e da Sangha, saberá que não existe separação entre eles. O Buda é o Buda; o Buda é o Dharma; o Buda é a Sangha. Aceitar o Buda, o Dharma e a Sangha como o refúgio definitivo não contradiz a unidade de Deus.

Há aqueles que pensam que o budismo é apenas uma filosofia intelectual sem prática religiosa. Isso também não é verdade. O budismo tem ambos, filosofia intelectual e prática religiosa. Quando o Buda ensinou, ele o fez aos seus alunos individualmente, fornecendo a cada um deles o que quer que necessitassem. Ao oferecer soluções para a mente negativa, ele revelava métodos distintos, já que a mente negativa de cada

pessoa é diferente. Às vezes, ele explicava: “Sim, isso existe”, mas, para outras pessoas, ele dizia: “Não, isso não existe”, baseando-se na escola de pensamento budista adequada para o nível mental de cada um.

Ao observar isso, pessoas cujas mentes são limitadas podem pensar que o Buda se confundiu, que as suas explicações eram contraditórias. Mas ele não se enganou. Ele era um professor sábio, capaz de perceber que mentes diferentes têm problemas diferentes e que, portanto, necessitam de soluções diferentes. Por exemplo, um médico capacitado pode aconselhar um paciente com febre a jejuar por alguns dias e depois orientá-lo a comer. Uma pessoa de mente estreita poderia dizer: “Este doutor é engraçado. Um dia ele diz para não comer, no outro ele diz para comer. Ele está bastante confuso”. Mas, na verdade, o médico é sábio. Ele compreende a evolução da doença do paciente e prescreve tratamentos diferentes em momentos diferentes.

O Buda, o médico supremo, tratou os seus discípulos do mesmo modo. Ele ensinou os seres sencientes de acordo com os seus níveis mentais. Você não pode começar, de repente, a falar sobre as filigranas intelectuais da visão iluminada para pessoas cujas mentes estão em total confusão. Elas têm um longo caminho pela frente e requerem ensinamentos que suas mentes limitadas sejam capazes de digerir. Se o próprio Buda lhe ensinasse coisas que a sua mente não pudesse digerir, você ficaria apavorado. Ao invés de se beneficiar, você enlouqueceria. É preciso saber disso.

Mesmo antes de o budismo chegar ao Tibete, já havia muitas escolas, doutrinas e filosofias budistas distintas. Elas ainda existem. Mas, em essência, elas não são de modo algum contraditórias. Elas estão ali para o desenvolvimento gradual da mente humana. Na verdade, todas essas

diversas doutrinas e filosofias existem para o desenvolvimento gradual da mente de cada pessoa individualmente.

Na escola básica da filosofia budista, o Buda ensina que os fenômenos têm existência própria. Na seguinte, ele ensina que eles não são totalmente existentes por si mesmos; que há algo que vem do lado do objeto e algo do lado da mente. Por fim, ele explica que, em realidade, nada vem do objeto; ele existe apenas como nome.

Você verá que algumas religiões não têm esses diferentes níveis de visão, essas abordagens variadas para o desenvolvimento gradual da mente humana. No budismo, quando a sua mente se encontra no nível inicial, é indicado que você faça determinadas práticas. Quando, por meio delas, a sua mente se desenvolve um pouco, você aprende os métodos do próximo nível. Ao realizá-los, você parte para técnicas mais avançadas. Desse modo, gradualmente, a sua compreensão e percepção mudam e você avança ao longo do caminho. Logo, o budismo é extremamente preciso. Quem quer que você seja, encontrará explicações filosóficas específicas e metodologias práticas que se adequam ao seu nível mental particular.

No ocidente, pegamos um livro e: “Ah, isto soa bem. Eu gosto deste livro. Acho que vou praticar esta meditação”. Porém, ainda que as palavras soem bem e você goste das ideias, se não estiver pronto para uma determinada prática, não há como integrá-la à sua mente; e, se tentar, você pode acabar pensando: “Ih, este método não funciona”. Mas o problema não é o método; é você tentando fazer algo para o qual não está preparado. Você não sabe como integrar essa ideia à sua mente ou como empregá-la na sua experiência. Esse é o problema.

Você pode encontrar boas ideias em todos os livros do mundo, mas

como essas boas ideias se relacionam com a sua mente? Como você as emprega na sua experiência cotidiana? Se você for capaz, faz sentido praticá-las. A sua mente tornar-se-á gentil, leve, calma e pacífica, e a sua vida será mais feliz. Você começará a saborear o mel do Dharma. Caso contrário, sem mel para você, só Coca-Cola. Coca em excesso, gás em excesso. Sem sono e correndo para o banheiro. Estou brincando! Não estou falando do físico aqui; esses são apenas exemplos para a mente.

O que quer que você encontre na filosofia e prática budistas tem como único propósito o tratamento psicológico da mente humana. O Buda nunca propôs qualquer filosofia obscura apenas para proclamar com orgulho: “Esta é a minha doutrina”. Ele nunca expôs um só ponto de vista filosófico que não se relacionasse com a mente humana ou não se destinasse a integrar-se a ela. Jamais. O budismo é um modo de conduzir a sua vida que se relaciona à sua própria mente, à sua própria visão, à sua própria experiência. Portanto, tome cuidado quando você diz que o budismo é “isto, isso ou aquilo”.

Por exemplo, depois desta palestra, você voltará para a sua casa e dirá às pessoas: “O budismo é isto, o budismo é aquilo, porque um lama tibetano disse”. Mas, por favor, não pense que eu disse tudo sobre o budismo esta noite. Eu mal toquei a superfície. O que estou falando aqui não é, de modo algum, a totalidade do budismo.

Já que as diferentes escolas de filosofia budista e os seus pontos de vista são graduados – diferentes escolas para mentes distintas –, como você pode saber, ao pegar um livro específico, que o conteúdo dele será apropriado à sua mente? Claro, nos ensinamentos do Buda há métodos para cada um de nós. Se você for sábio, certamente será capaz de escolher um livro adequado. No budismo, há algo para todo mundo

– algo que qualquer um pode compreender e realizar – e não há nada que seja difícil demais, que nenhuma mente humana seja capaz de entender. O Buda deu ensinamentos precisos que podem ser compreendidos por qualquer pessoa, de acordo com o nível mental dela – métodos diferentes, pontos de vista diferentes, filosofias diferentes, doutrinas diferentes.

Por exemplo, o Buda explicou, de maneira geral, como o carma opera na vida cotidiana, sem que seja necessário um intelecto sofisticado para entendê-lo. No seu primeiro ensinamento, sobre as quatro nobres verdades, ele explicou o carma de modo bastante simples. Primeiro, ele explicou a verdade do sofrimento. Isso não é sensato? Se alguém descreve a sua própria mente agitada – como ela vem, vai, que tipos de efeitos ela tem –, como você pode rejeitar isso? “Ai, isso é demais para mim.” É impossível. Como você pode rejeitar alguém que explica, correta e detalhadamente, como a sua mente é agitada? Como ela permanece em conflito todos os dias da sua vida, justamente por estar dividida e não integrada? Se alguém lhe dá uma explicação perfeita para isso, como você pode dizer que é difícil demais compreender?

Não tentamos ensinar aos iniciantes as complexidades da filosofia Madhyamaka. Podemos identificar imediatamente quem está pronto para ouvir os ensinamentos sobre vacuidade e quem não está. Porém, podemos ensinar-lhes sobre os problemas que vocês encontram em suas vidas diárias e sobre a natureza da verdade do sofrimento de modo a que consigam compreender a evolução da sua realidade cotidiana.

Na verdade, o Buda ensinou sobre o sofrimento humano e sobre a mente agitada de muitas maneiras diferentes. Para algumas pessoas, ele deu explicações bastante simples; para outras, que eram mais avança-

das intelectualmente, ele deu explicações mais sutis e técnicas. Até a maneira como ele ensinou a natureza do sofrimento foi fantástica – ele tinha inúmeras abordagens para introduzir esse tema à mente humana. Isso não é incrível? Como você pode negar a sua mente agitada? “Eu não acredito que eu tenha uma mente agitada. Não quero ouvir sobre isso”. Como você pode negá-la? Você está preso no seu corpo físico e tem que aturá-lo todos os dias da sua vida. Quando alguém explica a sua natureza, como você pode rejeitá-la?

Talvez você argumente que não tem uma mente agitada. Neste caso, eu lhe pedirei para verificar como você se sente quando acorda de manhã. Atente-se a isso por um só dia e você perceberá. Talvez não seja necessário sequer um dia. Tente sentar-se com as pernas cruzadas por uma hora. O seu ego perderá completamente a cabeça: “Ai, os meus joelhos doem.” Dor nos joelhos é algo tão transitório; a sua mente agitada continua, continua e continua – o dia e a noite inteiros, por meses, anos. Ela nunca para.

Em sânscrito, a palavra para os ensinamentos do Buda é Dharma. Dharma é remédio. Assim como toda doença física tem o seu remédio respectivo, o Buda prescreveu um método específico para cada doença mental. Foi isso o que ele ensinou. Ele não distribuiu o mesmo ensinamento para todos, sem se importar com quem eram ou quais problemas possuíam. Portanto, você não pode simplesmente dizer: “O budismo é isto”. O Dharma não é apenas uma coisa.

Como mencionei antes, há diversas escolas de pensamento budista. As duas principais são a Hinayana e a Mahayana. Esta, por sua vez, divide-se em Paramitayana e Vajrayana, ou Tantrayana. Tantrayana, ou tantra, também inclui diferentes escolas. Há, basicamente, quatro, cada

uma das quais com técnicas específicas, mas eu não posso falar sobre isso agora. Ainda assim, é importante que você saiba da existência de um caminho bem organizado, passo a passo, por meio do qual você pode desenvolver a sua mente gradualmente até a iluminação. Como o budismo tibetano não está perfeitamente estabelecido nesta parte do mundo, eu menciono estas coisas para a sua informação.

Por exemplo, hoje em dia, temos meios de transporte avançados, como carros velozes e aviões a jato, mas isso não significa que não haja mais espaço para a bicicleta. Na evolução do transporte humano, nós começamos com carruagens simples, depois carros, aviões, e agora temos foguetes que vão até a lua etc. Logo, haverá algo que ultrapasse até mesmo os foguetes de hoje; não pense que eles são a suprema invenção humana. Não há limites para o quanto a mente humana pode desenvolver-se. Hoje, todo mundo tem uma televisão, mas, há algumas décadas, se você descrevesse um aparelho televisivo para alguém, essa pessoa não acreditaria que algo assim fosse possível. Também, hoje em dia, muitos têm carros, pelo menos nos países desenvolvidos. Com o tempo, talvez, todas essas pessoas terão os seus próprios aviões. Você vai me dizer que isso é impossível, mas por quê? Essas coisas são fenômenos materiais e, se a mente humana se empenhar nessa direção, elas podem ser desenvolvidas. Não é nada sobrenatural; apenas ainda não aconteceu.

Enfim, o que estou querendo dizer é isto: assim como há graus de desenvolvimento dessas coisas materiais, e as versões anteriores delas não conflitam com as posteriores, as filosofias, doutrinas, pontos de vista e métodos dos profundos ensinamentos do Buda estão ali para o desenvolvimento espiritual gradual de qualquer indivíduo, e não conflitam uns com os outros ou se contradizem.

Óbvio, se você pensa que o mundo material dos sentidos é tudo o que existe e não é possível realizar aquilo que você imagina, que se trata de mera especulação mental, isso é ridículo. Até mesmo o inventor do foguete teve que imaginá-lo em sua mente antes de criá-lo. Primeiro, ele o sonhou; depois, juntou os elementos materiais necessários para produzi-lo; aí o foguete surgiu. Ele não poderia ter feito o foguete sem antes tê-lo criado em sua mente. Vejam que todas essas diferentes invenções modernas são o resultado do poder da mente humana. Portanto, não pense que sonhos não podem tornar-se realidade. É possível sim.

Talvez isso baste por hoje. Basicamente, o budismo Mahayana contém muitos métodos e técnicas, e cada um deles é necessário para o desenvolvimento de cada mente humana. Não vou entrar em especificidades agora, mas, se vocês tiverem perguntas, eu as responderei com prazer.

P. Eu gostaria de perguntar algo sobre reencarnação. Alguns ocultistas acreditam que, se você nasceu em um país ocidental, você o fez para aprender as lições a serem aprendidas no ocidente; dedicar-se a estudos orientais seria um retrocesso, pois você já teria estado no oriente muitas vezes antes. Isso pode ser um ponto de vista tolo, mas algumas pessoas o defendem e eu gostaria de saber a sua opinião.

Lama. Bem, essa é uma boa pergunta – acho! Então, qual é a sua conclusão? Que aqueles que nasceram no ocidente são seres humanos avançados e, para eles, aprender filosofia oriental significa descer ao reino animal? É isso o que parece. Mas é uma boa pergunta, algumas pessoas podem pensar dessa maneira. E eu concordo que haja alguém que poderia dizer: “Estou cansado do modo de vida ocidental. Não

aguento mais. Eu vou para o oriente”. Essa pessoa é demasiado extrema, e a sua rejeição do ocidente para adotar ideias orientais dessa maneira poderia muito bem ser vista como um retorno ao reino animal.

Porém, outro ocidental poderia pensar: “Eu tenho tudo. Sou bem-educado, tenho uma esposa e filhos, um bom emprego, uma casa, carro e muito dinheiro, mas eu ainda não estou satisfeito. Quando era criança, eu pensava que se tivesse todas essas coisas eu seria feliz, mas não sou. O dinheiro não é tudo. Eu preciso nutrir a minha mente”. Ele conhece a experiência ocidental em sua totalidade, do início ao fim, mas ele ainda não está satisfeito e deseja aprender sobre a mente. Então, para onde ele pode ir? Ele sabe que psicólogos ocidentais não conseguem explicar a natureza da mente e como ela funciona neste momento. Mas ele precisa de satisfação agora. Ele quer ser capaz de encarar o mundo e nutrir a sua mente sem medo. Ele procura e chega à conclusão de que os modos orientais de pensamento podem ajudá-lo mais do que os ocidentais. Chegar à filosofia oriental dessa maneira é um progresso, não um retrocesso ao reino animal. Para algumas pessoas, ela é necessária. Portanto, o estudo do pensamento oriental pode ser positivo para algumas pessoas, mas negativo para outras.

P. Os cientistas dizem que há seres inteligentes em todo o universo. A Terra é o único lugar onde as pessoas podem atingir a iluminação ou você acha que há outros seres inteligentes em outros planetas que podem alcançar a iluminação em seus próprios planos físicos?

Lama. Este não é o único sistema solar onde a iluminação pode ser alcançada. Tanto a ciência como o Buda descreveram bilhões e bilhões de

sistemas solares. O que o Buda relatou há 2.500 anos e o que os cientistas de hoje descobriram coadunam-se perfeitamente.

P. Você já reencarnou? Você teve vidas passadas?

Lama. Sim, claro. A minha mente – mas não este corpo – veio de vidas passadas. E eu continuarei para sempre. Esta vida será a vida passada das minhas futuras. Nada pode parar a energia da consciência, ou da mente. Portanto, suicidar-se não é a solução para uma vida difícil. É muito melhor simplesmente relaxar e esperar pela chegada da morte em seu próprio tempo.

P. O budismo fala sobre o fim de uma mente específica ou a transferência de mentes ocorre para sempre?

Lama. Alguns tipos de mente podem ter um fim, mas não há um fim para a mente básica. A mente de momento a momento – as ondas na superfície do oceano – pode cessar, mas a energia do oceano da mente continua para sempre.

P. Isso significa que o mundo e o universo continuarão para sempre?

Lama. Eu disse que a mente continua.

P. E quem mantém a roda em movimento?

Lama. Quem mantém a roda da mente em movimento? Energia. Por exemplo, a energia da sua mente de ontem move, automaticamente, a sua mente de hoje. É como o seu corpo físico: mesmo que ele pereça, a energia dos seus elementos continua, ainda que em outra forma.

P. Sempre houve o mesmo número de seres sencientes? Sempre haverá o mesmo número?

Lama. Neste sistema solar, os números variam. Às vezes mais, às vezes menos; neste sistema solar, seres sencientes vêm e vão.

P. Isso significa que podemos reencarnar em sistemas solares diferentes?

Lama. Sim, podemos reencarnar em mundos diferentes. Às vezes temos formas corpóreas; às vezes, os nossos corpos não têm forma.

Temos que encerrar agora. Se vocês tiverem mais perguntas, por favor, tragam-nas amanhã à noite e poderemos debatê-las.

Teatro Prince Phillip, Universidade de Melbourne, 4 de abril de 1975

Espiritualidade e materialismo

AS PESSOAS falam bastante sobre espiritualidade e materialismo, porém o que esses termos realmente significam? Na verdade, este não é um tema simples, mas vasto. Há, provavelmente, inúmeros pontos de vista sobre o que de fato são espiritualidade e materialismo.

Na superfície, podemos concordar: “Isto é espiritual; aquilo é material”, mas, se você analisar com um pouco mais de profundidade, acredito que chegará à conclusão de que cada um de nós, individualmente, tem uma visão diferente.

Algumas pessoas pensam que espiritualidade e materialismo são completamente opostos – dois extremos inconciliáveis – e que ser, ao mesmo tempo, espiritual e materialista é impossível. Outras acham que aqueles que buscam um caminho espiritual o fazem porque estão infelizes com as suas vidas, porque falharam no mundo material e não são capazes de encontrar felicidade nele, porque não conseguem viver normalmente em sociedade e, portanto, alucinam sobre algo lá em cima, sobre um Deus em que possam acreditar.

Um outro equívoco comum: se você está em uma busca espiritual, deve, necessariamente, abandonar todo conforto material; você não pode apreciar ambos. Esse tipo de contradição superficial é muito recorrente entre as pessoas desta Terra – “se é isto, não pode ser aquilo; se é

aquilo, não pode ser isto”. Se um praticante espiritual for rico, as pessoas dirão: “Como você pode ser tão rico? Era para você ser espiritual”. Tais julgamentos filosóficos mostram uma absoluta incompreensão sobre o que espiritualidade e materialismo são de fato.

Do meu ponto de vista, todas essas interpretações são excessivamente extremas e conceitos equivocados; elas são ideias fixas.

Há ainda aqueles que digam: “Você é um praticante espiritual? Você deve ser um crente. Eu não acredito em nada”. Contudo, algumas perguntas simples mostrarão que eles têm mais crenças do que a maioria das pessoas religiosas. A fé não é algo simplesmente intelectual. Enquanto você tiver apego a ideias, objetos materiais ou projeções de bem e mal, você é, de acordo com o meu ponto de vista, um crente. Quando você diz: “Eu não acredito em nada”, não é verdade. A fé não é apenas o medo de que haja um Deus lá em cima no céu que nos controla e pune. Se você realmente analisar a mente humana, jamais encontrará alguém que não acredita em nada. É impossível. Enquanto as pessoas tiverem apego a seja lá o que for e ideias sobre o bem e o mal, elas são, na minha opinião, crentes.

Pessoas religiosas realmente sábias não mantêm crenças extremas, como a alucinação de que estão sob o controle de uma espécie de força energética lá de cima. Portanto, não pense que aqueles que buscam um caminho espiritual sejam todos crentes malucos extremistas. O que eles são depende de como eles compreendem a natureza do caminho que seguem.

Claro, eu sei que algumas pessoas, especialmente as que cresceram no ocidente, podem ter uma atitude materialista com relação ao caminho espiritual. Assim que ouvem sobre budismo ou alguma outra religião,

elas são atraídas imediatamente. Sem compreendê-la ou analisar se ela se adequa às suas naturezas básicas, agarram-se imediatamente: “Ah, isto é fantástico”. Isso é extremo e muito perigoso. Do meu ponto de vista, essa atitude não é espiritual. Apenas porque você ama uma determinada ideia não significa que você a compreenda ou seja capaz de praticar ou vivenciar a filosofia contida nela. Você pode rotular qualquer ideia como boa, mas, se ela não influenciar a sua vida cotidiana, como você é capaz de dizer: “Eu amo esta ideia; eu sou espiritual”. Isso é ridículo.

Todas essas atitudes são muito perigosas. Praticantes espirituais têm que ser realistas sobre as suas vidas cotidianas ao invés de alucinar – “Eu sou Jesus, olhem para mim”; “Eu sou o Buda, olhem para mim” –, esposando pontos de vista exagerados e absolutamente equivocados sobre si próprios que não se relacionam, de maneira alguma, com qualquer religião.

Religião não é uma mera ideia intelectual seca que o atraia. Ela deve ser, isto sim, a sua filosofia básica de vida; algo que, por experiência própria, você descobriu relacionar-se positivamente com a energia da sua constituição psicológica. Se você ouvir uma ideia que faça sentido, verifique, primeiro, se você pode ter um gostinho dela a partir da sua experiência. Apenas então você deveria adotá-la como o seu caminho espiritual.

Digamos que você encontrou a filosofia budista pela primeira vez: “Ah, fantástico. Isto é tão bom”. Depois, porque você percebe essas novas ideias de um modo materialista, você tenta fazer mudanças radicais na sua vida cotidiana. Você não é capaz; é impossível. A sua mente só pode mudar gradualmente. Para realizar o Dharma, você precisa começar de onde está e estabelecer qualquer prática sobre essa fundação. Porém, abandonar a sua natureza básica e tentar transformar-se de

acordo com alguma ideia fantástica, como se você estivesse trocando de roupa, é, isso sim, uma verdadeira alucinação. É extremo demais. Pessoas que fazem isso não compreendem a natureza do caminho espiritual. Isso é perigoso. Verifique; costumamos avaliar as coisas de um modo muito superficial.

Como eu disse, se nos perguntássemos qual é a natureza da espiritualidade e do materialismo, todos nós daríamos respostas diferentes. Não chegaríamos a um consenso. Isso acontece porque todos nós pensamos de maneiras distintas e tivemos experiências de vida díspares. Se você mostrasse a um grupo de pessoas uma substância desconhecida e pedisse a elas para identificá-la, elas o fariam com base em suas experiências passadas e poderiam dar muitas respostas diferentes. Por razões similares, nós todos respondemos distintamente quando convidados a definir a vida religiosa e a materialista.

Do meu ponto de vista, seguir um caminho espiritual não significa, automaticamente, que você deva rejeitar coisas materiais, enquanto seguir uma vida materialista não o desqualifica necessariamente da seara espiritual. Na verdade, embora você seja materialista, se verificar a fundo a natureza da sua mente, descobrirá que uma parte dela já é religiosa. Mesmo que você proclame: “Eu não acredito”, a dimensão religiosa está ali, dentro da sua mente. Ela pode não ter sido intelectualizada, pode não ser a sua filosofia consciente, mas há uma corrente de energia espiritual fluindo constantemente na sua consciência. Aliás, até mesmo os aspectos intelectuais e filosóficos da religião também estão na sua psique, mas eles não vieram de livros ou artigos; eles sempre estiveram ali. Então, cuidado. As suas visões extremas podem interpretar a espiritualidade e o materialismo como opostos absolutos, mas eles não são.

Com efeito, do ponto de vista da tolerância religiosa, o mundo é um lugar melhor agora do que há menos de um século. Naquele tempo, as pessoas defendiam, especialmente no ocidente, ideias muito extremas. Os praticantes religiosos temiam as pessoas não religiosas; estas, por sua vez, temiam aqueles. Todos sentiam-se bastante inseguros. Tudo isso baseava-se em equívocos. Provavelmente, a maior parte dessas coisas ficou para trás, mas é possível que algumas pessoas ainda pensem assim. Certamente, muitos acham que as vidas espiritual e materialista são totalmente incompatíveis, o que não é verdade.

Portanto, siga o caminho do meio o máximo que puder. Evite o extremo de pensar: “Eu sou espiritual”, agarrando-se firmemente a essa ideia, com alucinações sobre aquilo que você julga ser uma vida espiritual, negligenciando a natureza básica da sua vida cotidiana: “Eu estou aproveitando tanto a minha vida espiritual que não quero mais fazer o chá”. Neste caso, não há harmonia entre a sua chamada vida espiritual e as exigências da sua existência diária. Se você realmente buscasse uma vida espiritual, haveria mais equilíbrio e melhor cooperação entre ambas; ao invés de uma barreira, haveria maior preocupação e compreensão das necessidades do dia a dia. A barreira entre as duas significa que há algo errado com o que você chama de seu caminho espiritual; ao invés de abrir-se para o mundo ao seu redor, você se fecha. Logo, a comunicação fica difícil. Se a religião que você pratica é um caminho verdadeiro e oferece respostas satisfatórias para a sua mente insatisfeita, você deveria estar melhor do que nunca para lidar com a sua vida cotidiana e vivê-la como um ser humano decente. Viver de acordo com ideias estereis e alucinadas não é realista; dessa maneira, você sequer conseguirá tomar o café da manhã. Verifique com cuidado o que você

realmente entende sobre a sua prática religiosa; você poderá encontrar muitas coisas que precisam ser corrigidas.

Tudo o que o Buda disse, a totalidade da sua filosofia e doutrina, teve como objetivo penetrar a essência do nosso ser, revelar a natureza da mente humana. Ele nunca disse para simplesmente acreditarmos no que ele ensinou. Ao invés disso, ele nos encorajou a tentar entender.

Sem compreensão, a sua viagem espiritual como um todo é uma fantasia, um sonho, uma alucinação; basta que alguém questione as suas crenças para que a sua vida espiritual inteira colapse como um castelo de cartas. As suas ideias alucinadas são como papel, não cimento; uma só pergunta – “O que é isto?” – e a coisa toda desaparece. Sem compreensão, você não é capaz de dar respostas satisfatórias sobre o que está fazendo.

Portanto, eu o encorajo a unir tudo. Aproveite a vida material o máximo que puder, mas, ao mesmo tempo, compreenda a natureza do seu prazer – tanto a natureza do objeto que você aproveita como a da mente que experimenta o prazer, e a relação entre ambas. Se você entender isso tudo profundamente, então é religião. Se você não faz nenhuma ideia dessas coisas, se olha apenas para o exterior e nunca se volta para dentro, a sua mente é estreita e, do meu ponto de vista, materialista. Não necessariamente porque você possua bens, mas devido a sua atitude.

Digamos que eu dedique a minha vida a um único objeto: “Esta flor é tão bonita. Enquanto ela viver, a minha vida vale a pena. Se ela morrer, eu quero morrer também”. Se eu acredito nisso, eu sou um idiota, não sou? Claro, a flor é apenas um exemplo, mas essa é a visão extrema da mente materialista. Uma abordagem mais realista seria: “Sim, a flor é bonita, porém não dura. Hoje está viva, mas amanhã estará morta. Con-

tudo, a minha satisfação não vem somente desta flor e eu não nasci um humano apenas para apreciar flores”.

Logo, o que quer que você entenda como religião, budismo ou simplesmente ideias filosóficas, deve ser integrado ao básico da sua vida cotidiana. Aí você pode fazer experimentos: “A insatisfação tem como origem a minha mente ou não?” Isso basta. Você não precisa fazer mudanças radicais e extremas na sua vida, afastar-se do mundo de repente para aprender que a insatisfação vem da sua própria mente. Você pode continuar a ter uma vida normal, mas, ao mesmo tempo, tentar observar a natureza da mente insatisfeita. Essa abordagem é tão realista e prática; deste modo, você certamente obterá as respostas que busca.

Caso contrário, se aceitar alguma ideia extrema e tentar abandonar as coisas de uma maneira meramente intelectual, você só vai agitar ainda mais a sua vida. Para que o corpo humano exista, você deve ao menos conseguir almoçar, tomar o café da manhã, coisas assim. Portanto, seja realista. Não é preciso fazer mudanças externas radicais. Você só tem que mudar internamente: parar de alucinar e enxergar a realidade.

Se você realmente verificar, os dois extremos – a religião e o materialismo – são igualmente alucinações; ambos são projeções de uma mente poluída fazendo julgamentos de valor extremos. Ainda que uma pessoa diga: “Ah, eu não acredito em nada... tudo em que acredito é que, nesta manhã, eu tomei o meu café e hoje eu fiz isto e aquilo. O que eu vejo e penso é real; eu não alucino”. Se você a questionar: “O que você acha da cor vermelha?”, ela mostrará automaticamente que está alucinando. Ela vê os formatos e as cores do mundo dos sentidos, mas não faz ideia da verdadeira natureza deles, que eles são meras projeções da sua própria mente. Pergunte a ela: “De qual cor você gosta? Você gosta

de preto?” “Não, não gosto de preto.” “E de branco?” “Aí sim, eu gosto de branco.” Então ela gosta de uma coisa, mas não da outra – duas coisas. Isso mostra que a sua mente está poluída. Enfim, muitas coisas das nossas experiências de vida não são expressas verbalmente, mas elas estão ali, ocultas na nossa mente. Não importa que não digamos as palavras.

Muitas vezes, não temos certeza do que realmente queremos. Somos muito extremos, mentalmente doentes. Uma ideia volúvel surge na nossa mente, saltamos sobre ela e agimos. Outra ideia aparece; saltamos sobre ela e agimos de uma outra maneira. Eu chamo isso de esquizofrenia, de não verificação. As ideias vêm e vão. Ao invés de agarrar-se a elas, verifique-as. Algumas pessoas têm ideias fixas: “Isto é absolutamente bom; aquilo, eu odeio”. Ou alguém diz que algo é bom e você automaticamente o contradiz: “Não, não, não, não e não”. Ao invés de apenas rejeitar o que os outros dizem, pergunte-se por que eles o fazem. Tente entender por que você não concorda. Quanto mais nos prendemos a ideias fixas, mais problemas criamos para nós mesmos e para os outros. Alguém muda alguma coisa e perdemos a cabeça. Ao invés disso, verifique o que motivou a pessoa a fazer a mudança. Quando você compreender as suas razões, não ficará tão irritado. Ideias fixas – “A minha vida precisa ser exatamente assim” – trazem só problemas. É impossível estabelecer, de uma maneira definitiva, como a sua vida deve ser.

A mente de todo mundo, a natureza básica de todos está constantemente mudando, mudando e mudando. Você tem que aceitar isso e flexibilizar um pouco as suas ideias de como as coisas devem ser. Ideias fixas dificultam a vida. Por que petrificamos as nossas ideias: “Eu quero que a minha vida seja exatamente assim?” Porque “eu gosto”. É essa a razão

– porque gostamos das coisas daquela maneira. Nenhum de nós quer morrer, mas podemos mudar isso para que não aconteça? Gostaríamos de viver para sempre, aproveitando a vida na Terra. Podemos dar um jeito para que isso não aconteça? Não, é impossível. A sua natureza básica – a sua mente, o seu corpo, o mundo – está mudando automaticamente. Desejar que as coisas aconteçam de uma certa maneira causa apenas problemas para você mesmo.

Quando você solidifica uma ideia, você se apega e acredita nela. A psicologia do Buda nos ensina a libertar-nos desse tipo de apego; porém, não o abandonar de um modo emotivo, rechaçando-o, mas seguindo o caminho do meio, entre os dois extremos. Se você posicionar a sua mente com sabedoria nesse espaço intermediário, você terá felicidade e prazer. Não é preciso tentar muito; você descobrirá, automaticamente, uma atmosfera serena, a sua mente estará equilibrada e você viverá em paz e com contentamento.

Eu acho que basta por hoje. Talvez tenha sido um pouco demais. Enfim, não importa o quanto falemos, nunca esgotaremos este tema. Então, se vocês tiverem perguntas, por favor, façam-nas. Acredito que seja o melhor agora.

P. Qual é o benefício de tornar-se um monge?

Lama. Do meu ponto de vista, a vida de um monge oferece mais flexibilidade e menos ideias fixas. Por exemplo, se você se casa, se você escolhe um dentre todos os infinitos átomos que existem e dedica a sua vida àquela pessoa, parece-me algo estreito. Quando você se torna um monge, dedica a sua vida a todos os seres sencientes. Ao invés de prender-se a um átomo apenas, a sua mente é mais equânime. Mas, é claro,

não estou dizendo que esse seja o único caminho. Se você for sábio, será capaz de fazer qualquer coisa.

P. Então você não recomenda que todos ingressem em um monastério?

Lama. Isso cabe ao indivíduo. O mundo tem tantos objetos de agitação. Se a mente da pessoa é muito pequena e ela considera a vida neste mundo difícil, talvez seja melhor ingressar em um monastério. Mas, se a pessoa é capaz de viver em harmonia com o mundo e, ao invés de incomodar-se com as circunstâncias de um casamento, consiga controlar a sua mente perfeitamente e beneficiar a sua esposa, ela pode seguir esse caminho. Não é possível fazer uma declaração definitiva; é algo individual.

P. O que é iluminação?

Lama. De modo simples, a iluminação é o estado além da mente descontrolada, agitada e insatisfeita; um estado de perfeita liberdade, alegria eterna e compreensão plena da natureza da mente.

P. As pessoas falam de ver uma luz na mente. O que isso significa?

Lama. Geralmente, a luz opõe-se à escuridão, mas, talvez, eu deva explicar isso do ponto de vista psicológico. Quando a sua mente é muito estreita, cheia de ideias de apego, formas, cores e coisas assim, a natureza dela tende a ser escura e letárgica. Quando essas coisas desaparecem, surge a luz. É só isso. É apenas a visão da mente. Portanto, não se preocupe. Na verdade, você vê a luz todos os dias da sua vida. Mesmo quando tudo está escuro, você vê uma luz negra. Mas, qual for a luz que você veja – branca, negra, qualquer cor –, ela não vem de fora de você. Ela vem da sua própria mente. É muito importante que você in-

vestigue este ponto – qualquer luz vista por você vem da sua própria mente. Quando alguém o irrita e você vê vermelho, isso vem da sua mente. É uma projeção dela; não tem origem em uma fonte externa. É interessante. O objeto de todas as diferentes percepções mentais tem uma cor correspondente; cada visão da mente é sempre associada a uma cor. Verifique você mesmo; faça experimentos com isso.

P. Acho que eu entendo o que você está dizendo sobre objetos visuais, mas e conceitos intelectuais como linguagem e gramática – coisas que aprendemos na escola?

Lama. Isso também vem da sua mente. A linguagem surge do seu som natural interno; e, sem som, não há gramática. Primeiro, há as vogais – a, e, i, o e u. Sem esses sons, você não pode fazer frases; as vogais são unidas às consoantes e a linguagem surge. A gramática é criada pela mente superficial; as mentes das pessoas produzem a linguagem. Qualquer língua é o resultado de pessoas que desejam expressar certos pensamentos em suas mentes, e o propósito dela é a comunicação. A linguagem é, na verdade, um símbolo para o significado. As pessoas querem comunicar-se umas com as outras, então elas criam uma língua para isso. Mas, se você se agarra demais à linguagem em si, acaba sem nada. A linguagem é produzida pela atitude supersticiosa de apego à comunicação superficial. Se quiser ir além da comunicação superficial, você tem que ir além das ideias, das palavras e da gramática. Se você acha que palavras são os únicos meios de comunicação, jamais transcenderá a visão superficial; você nunca compreenderá a realidade.

P. Mantras são sons. Qual é o propósito deles?

Lama. Na verdade, os mantras são diferentes dos sons ordinários; eles ajudam a nossa mente a transcender a visão superficial. As nossas mentes preocupam-se com as percepções mundanas e são atravessadas por uma constante torrente de pensamentos. Se feita adequadamente, a recitação de mantras integra automaticamente a nossa mente e cria uma atmosfera calma e serena nela. Isso depende de como você os recita. Às vezes, você não alcança o nível da integração mental; em outras oportunidades, sim. Contudo, uma vez que tenha alcançado a mente perfeitamente integrada da unidade, você não precisa mais contar ou recitar mantras. Além disso, há mantras diferentes para diversos propósitos. Todos nós temos problemas diferentes e há um mantra para cada ocasião.

P. Eu entendo quando você diz que devemos desejar a iluminação, mas o Buda não disse que todos os desejos devem ser abandonados?

Lama. Bem, é possível iluminar-se sem desejá-lo. A ideia principal é não se aferrar em demasia. Se você se aferra com apego à ideia da iluminação, ela pode tornar-se negativa ao invés de positiva. Você tem razão. O Buda disse para não nos apegarmos sequer à ideia do nirvana ou da iluminação. Tente ser livre, mas simplesmente aja com consciência e de maneira correta, com atenção constante às ações do seu corpo, fala e mente.

P. Você mencionou o reino animal. Quando se é um animal, você está preso ali para sempre? Os animais podem iluminar-se?

Lama. Não há sofrimento permanente em nenhum lugar, inclusive no reino dos animais. As vidas deles também são impermanentes, constantemente mudando, mudando e mudando. Às vezes, eles mudam para melhor, outras para pior. Quando muda em uma direção positiva, aquela

mente pode continuar a desenvolver-se. Com relação a animais iluminarem-se, eles eventualmente devem renascer como um humano, mas, para isso, eles não precisam necessariamente desejar a iluminação. Se vivem em um ambiente agradável e pacífico, livre de raiva e agressão, as suas mentes podem desenvolver-se gradualmente até que o carma para se tornarem humanos amadureça. Porém, animais que acumulam continuamente raiva e apego acabam com mentes mais e mais confusas, e podem renascer em lugares piores do que o reino animal.

P. Às vezes, quando eu medito e tento concentrar-me em um objeto, outros aparecem na minha mente e me distraem. Como faço para que isso não aconteça?

Lama. Depende da sua habilidade. Se você está tentando concentrar-se em uma coisa e outra aparece e você é capaz de fazer com que este objeto de distração desapareça sem prestar atenção nele, isso é o melhor; porém, olhar para o objeto e tentar rejeitá-lo não é uma solução. O surgimento de tais objetos é a sua mente pregando peças em você; eles são manifestações da memória das suas experiências antigas inúteis. Então, ao invés de rejeitá-los, o que você pode fazer é investigar a natureza deles de modo penetrante. Quando você se concentra unifocadamente na natureza deles, os objetos desaparecem, já que eles vêm da mente. Enfim, a visão da mente sempre muda, então as distrações nunca duram muito.

Obrigado. Se vocês não tiverem mais perguntas, vamos parar por aqui esta noite e vejo vocês amanhã.

Teatro Prince Phillip, Universidade de Melbourne, 5 de abril de 1975



Crédito: Ueli Minder

Suíça, 1978

... 3 ...

Experimentando a sabedoria silenciosa

QUANDO A sua percepção sensorial entra em contato com objetos dos sentidos e você experimenta prazer físico, aproveite essa sensação o máximo que puder. Porém, se a experiência do contato da sua percepção sensorial com o mundo dos sentidos o prende, se, quanto mais você olha para o mundo dos sentidos, mais difícil é, ao invés de ficar ansioso – “Eu não consigo controlar isso” –, o melhor é bloquear os seus sentidos e observar, em silêncio, a percepção sensorial em si.



Do mesmo modo, se você estiver preso aos problemas criados pelas ideias, ao invés de tentar acabar com eles agarrando-se a alguma outra ideia, o que é impossível, investigue, em silêncio, como as ideias causam-lhe problemas.



Em certos momentos, uma mente silenciosa é muito importante, porém “silenciosa” não significa fechada. A mente silenciosa é a mente alerta,

desperta; a mente que busca a natureza da realidade. Quando problemas no mundo dos sentidos o incomodam, a dificuldade nasce da sua percepção sensorial, não dos objetos externos percebidos por você. E, quando conceitos o incomodam, isso também não vem de fora, mas da sua mente atendo-se a conceitos. Portanto, ao invés de tentar acabar com os seus problemas emotivamente, agarrando-se a novos objetos materiais ou a ideias, verifique, em silêncio, o que está acontecendo na sua mente.

Não importa o tipo de problema mental que você vivencie, ao invés de ficar nervoso e com medo, recoste-se, relaxe e permaneça o mais silencioso possível. Desse modo, você será capaz de, automaticamente, enxergar a realidade e compreender a raiz do problema.



Quando temos problemas internos ou externos, a nossa mente estreita e inabilidosa os agrava. Quando alguém com uma doença de pele a coça, sente alívio temporário e acha que coçar melhorou a sua condição. Na verdade, piorou-a. Nós somos assim; fazemos o mesmo todos os dias das nossas vidas. Ao invés de tentar acabar com os problemas dessa forma, devemos relaxar e confiar na nossa mente habilidosa e silenciosa. Porém, silenciosa não significa escura, inoperante, letárgica ou sonolenta.



Então, agora, apenas feche os seus olhos por cinco ou dez minutos e veja mais de perto aquilo que você considera o seu maior problema.

Interrompa a sua percepção sensorial o máximo que puder. Permaneça completamente em silêncio e, com o conhecimento-sabedoria introspectivo, investigue minuciosamente a sua mente.



Onde você mantém a ideia de “meu problema”?



É no seu cérebro? Na sua boca? No seu coração? No seu estômago? Onde está a ideia?



Se você não conseguir encontrar o pensamento de “problema”, não intelectualize; simplesmente relaxe. Se pensamentos tristes ou ideias ruins surgirem na sua mente, apenas observe como eles vêm e vão.



Não reaja emotivamente.



Ao praticar desse modo, você verá como a mente débil e inabilidosa é incapaz de lidar com os problemas. Porém, a sua mente silenciosa de

sabedoria habilidosa pode encarar corajosamente qualquer dificuldade, derrotá-la e controlar todos os seus estados mentais emotivos e agitados.



Não pense que o que estou dizendo é uma ideia budista, uma ideia de um certo lama tibetano. Ela pode tornar-se a experiência real de todos os seres vivos do universo.

Eu poderia, na minha palestra de hoje, oferecer-lhes muitas palavras e ideias, mas eu considero mais importante compartilhar com vocês a experiência silenciosa. Isto é mais realista do que qualquer palavra.



Quando você investiga minuciosamente a sua mente, pode ver com clareza que tanto pensamentos infelizes como eufóricos vêm e vão. Além disso, quando você investiga de um modo penetrante, eles desaparecem completamente. Quando você se preocupa com uma experiência, pensa: “Eu nunca me esquecerei desta experiência”, mas, quando você verifica com habilidade, ela desaparece automaticamente. Isso é a experiência da sabedoria silenciosa. É muito simples, mas não acredite em mim simplesmente – experimente-a você mesmo.



Na minha vivência, a palestra silenciosa é mais valiosa do que uma com

muitas palavras e nenhuma experiência. Na mente silenciosa, você encontra paz, alegria e satisfação.



A alegria silenciosa interna é muito mais duradoura do que o prazer de comer chocolate e bolo. O prazer também é apenas uma concepção.



Quando você fecha a percepção sensorial superficial e investiga a sua natureza interna, você começa a despertar. Por quê? Porque a percepção sensorial superficial o impede de enxergar a realidade de como o pensamento discursivo vem e vai. Quando você interrompe os seus sentidos, a sua mente se torna mais consciente e funciona melhor. Quando os seus sentidos superficiais estão ocupados, a mente fica meio obscura; ela se preocupa exclusivamente com o modo como os seus sentidos interpretam as coisas. Você não pode enxergar a realidade assim. Portanto, quando você está aprisionado pelas ideias e pelo mundo dos sentidos, ao invés de se estressar, interrompa a sua percepção sensorial e observe a sua mente em silêncio. Tente estar completamente desperto ao invés de obcecado com um único átomo. Sinta a totalidade ao invés de especificidades.



Você não pode decidir como as coisas devem ser para você. É da na-

tureza delas mudarem. Como você pode fixar uma ideia? Você é capaz de entender que não pode.



Quando você investiga a sua maneira de pensar – “Por que digo que isto é bom? Por que digo que isto é ruim?” –, começa a obter as respostas verdadeiras sobre como a sua mente realmente funciona. Você passa a ver como a maioria das suas ideias são tolas e como é a sua mente que as reveste de importância. Se verificar adequadamente, constatará que essas ideias são, na verdade, nada. Ao verificar desse modo, você acaba sem nada na sua mente. Permita que ela permaneça nesse estado de nada. É tão pacífico, tão feliz. Se puder sentar-se com a mente silenciosa todas as manhãs por apenas dez ou vinte minutos, você vai gostar muito. Você será capaz de observar o movimento das suas emoções momento a momento sem se entristecer.



Você também enxergará o mundo exterior e as outras pessoas de maneira diferente; nunca mais os verá como obstáculos para a sua vida e eles nunca mais o farão sentir-se inseguro.



Portanto, a beleza vem da mente.



Então, essa foi a experiência do silêncio. Mas, se vocês tiverem perguntas, vamos fazer uma sessão de perguntas e respostas. Agora vocês podem discutir as coisas que eu tenho dito a partir das suas próprias experiências. Observar e investigar a sua mente é tão simples, tão simples. Você pode sentir esta energia constantemente, em qualquer lugar, a qualquer momento. Ela está sempre com você. O chocolate, porém, não está – quando você o deseja, ele não está ali, e, quando você não está com vontade, ali está ele diante de você.

A alegria da experiência do silêncio vem da sua própria mente. Portanto, a alegria está sempre com você. Quando precisar dela, ela sempre estará lá.

Mas, se vocês tiverem perguntas, por favor, façam-nas, ainda que a resposta da mente silenciosa seja sempre melhor do que um monte de palavras. Há tantos pontos de vista e filosofias que, ao invés de nos ajudarem, eles às vezes acabam causando ainda mais confusão. Algumas palavras podem significar mais de vinte coisas.

P. Qual é a melhor maneira de alcançar a iluminação? Onde a iluminação pode ser encontrada?

Lama. Ao lidar com a sua própria mente. Ao conhecer a natureza dela. Isso é o melhor. Caso contrário, você só coleciona ideias, um número excessivo de ideias: “Esta ideia; esta religião; esta ideia religiosa”. Tudo

o que você faz é colecionar ideias, mas sem nenhuma compreensão da relação entre elas e a sua mente. Assim, você acaba sem nada. A melhor coisa, a verdadeira solução para os seus problemas, é encará-los; tente entender a natureza deles. Se você conseguir, eles desaparecerão por si mesmos. É possível descobrir isso por meio das suas próprias experiências pessoais. Se você lê livros com ideias fantásticas, religiões e filosofias, mas não sabe como colocá-las em ação, se você não tem a chave, essas ideias por si só se tornam problemas. O melhor que você pode fazer é tentar compreender a sua própria natureza. Isso é melhor do que tentar saber mais sobre mim, por exemplo: “O que é este lama?” É impossível acabar com os problemas assim. Mas, ao observar constantemente a sua vida cotidiana – como a sua mente interpreta a sua família e amigos, como ela interpreta os seus sentimentos –, ao verificar incessantemente, você perceberá que aquilo que complica a sua vida são apenas as suas concepções equivocadas. Você compreenderá que os seus problemas vêm de você mesmo. Agora você está começando a aprender. Quanto mais compreensão, mais você progride e se aproxima da liberação. Não há progresso sem compreensão. É por isso que o Buda disse: a única coisa que você precisa fazer é entender; então fará progresso no caminho. Se você não tiver compreensão, mesmo que aprenda inúmeras ideias intelectuais, elas serão apenas ideias; a sua vida será desperdiçada.

P. Parece que, para obter o resultado desejado de uma meditação, você precisa de um certo tipo de ambiente. Quais são as implicações disso para nós que vivemos das nove às cinco em um mundo de concreto barulhento, com pouco ou nenhum contato com outras pessoas interes-

sadas no caminho espiritual? Você acredita que drogas psicodélicas como o LSD podem ser importantes ou benéficas para pessoas assim?

Lama. Bem, é difícil dizer. Eu nunca usei essas coisas. Porém, os ensinamentos budistas falam sobre como substâncias materiais afetam o sistema nervoso humano e a relação entre o sistema nervoso e a mente. Nós estudamos isso em filosofia budista. Do que aprendi, eu diria que o uso de drogas vai contra as recomendações do budismo. Contudo, do meu ponto de vista pessoal, quem se preocupa exclusivamente com o mundo dos sentidos, que não faz ideia das possibilidades de desenvolvimento mental, pode sim beneficiar-se da experiência com entorpecentes. Por quê? Se essas pessoas, cuja realidade limita-se à carne e osso deste corpo humano, tiverem tal experiência, talvez pensem: “Nossa! Eu achava que a única coisa que existia era este mundo físico, mas agora vejo que a minha mente pode desenvolver-se além das restrições do meu corpo de carne e sangue”. Em alguns casos, a experiência com drogas pode abrir a mente de uma pessoa à possibilidade do desenvolvimento mental. Mas, uma vez que você tenha tido a experiência, é um erro continuar tomando alucinógenos, pois a experiência prove-niente da droga não é compreensão verdadeira, não é uma realização propriamente dita. A mente continua limitada, porque a matéria em si é extremamente limitada; com altos e baixos, altos e baixos. Além disso, o uso excessivo de drogas pode danificar o seu cérebro. Isto é apenas o meu ponto de vista pessoal.

P. Eu preciso de algo?

Lama. Eu espero que você precise de algo. Não, você definitivamente precisa de algo. Mas cabe a você verificar do que você precisa. As suas

necessidades vêm de dentro de você, não de fora. Ainda assim, dizemos muitas vezes: “Eu preciso disto, eu preciso daquilo”, e, ao longo das nossas vidas, acumulamos muitas coisas. Mas, quando paramos para realmente verificar o porquê e o como das nossas necessidades, podemos acabar percebendo que não precisamos de quase nada.

P. Você está dizendo que a educação ocidental é uma perda de tempo?

Lama. Não, eu não estou dizendo isso. Isso depende do indivíduo; depende de como você aprende, não da educação propriamente dita. Como você aprende é o que importa.

P. Você poderia explicar novamente como encontramos respostas dentro de nós mesmos?

Lama. Deixe que a sua percepção sensorial obcecada descanse um pouco e permita à sua mente silenciosa vir à superfície. Então, faça a sua pergunta. Você verá que a resposta ao seu questionamento surgirá espontaneamente da quietude pacífica da sua mente silenciosa.

P. Você está dizendo que precisamos nos iluminar?

Lama. Sim, é exatamente o que estou dizendo.

P. Então por que temos que seguir um professor?

Lama. Precisamos de alguém que nos ensine a encontrar as respostas dentro de nós mesmos, a direcionar a nossa energia no canal correto para que as respostas certas apareçam. Na maior parte do tempo, a resposta está aqui, mas nós a buscamos lá, na direção totalmente oposta.

P. O que o budismo tibetano tem que outras formas de budismo não têm?

Lama. Primeiro, eu gostaria de dizer que todas as diferentes formas de budismo ensinam, fundamentalmente, a mesma coisa: uma abordagem para o desenvolvimento da mente humana. Mas, individualmente, pensamos: “Eu sou cristão, eu sou judeu, eu sou desta religião, eu sou daquela”, mas nós não fazemos nenhuma ideia de como colocar essa religião em ação; não conhecemos o método. Contudo, isso cabe completamente ao indivíduo. Ademais, o budismo tibetano não contradiz as outras escolas, como Zen, Hinayana etc. Elas são todas basicamente a mesma coisa. Claro, vemos as coisas apenas externamente, logo os nossos julgamentos são bem superficiais. Perguntamos a alguém: “Qual é a sua religião?” Ele responde: “Eu sou isto...” Aí buscamos saber se a pessoa é feliz ou não. Se achamos que ela não é, dizemos: “Ah, ela é infeliz; essa religião deve ser horrível”. Os nossos julgamentos de valor são muito limitados. Precisamos tomar cuidado para não fazer isso. Por exemplo, esta noite eu falei sobre muitas coisas. Se amanhã alguém lhe perguntar: “O que você acha do que o lama falou ontem à noite?”, cuidado para não responder como se a sua visão fosse a definitiva. Todo mundo aqui terá uma opinião diferente. Interpretamos as coisas a partir dos limites do nosso ponto de vista e, portanto, pode ser perigoso dizer categoricamente: “Esta religião é isto, esta religião é aquilo”.

P. Bem, como você sabe se o que está pensando é certo ou não?

Lama. Observe atentamente. Não se satisfaça com a maneira como a sua percepção superficial interpreta as coisas. É isso o que digo sempre. Você tem milhares de mentes operando dentro de você. A cada minuto, todos os dias, elas lhe dizem: “Isto é bom; não, prove isto; não, talvez

isto seja bom...” Muitas mentes diferentes surgem: “Eu quero isto”; um minuto depois: “Não, eu quero aquilo”. Você fica extremamente confuso. Observe, ao invés de agarrar-se imediatamente às coisas que a sua mente quer quando ela quer. A sua mente esquizofrênica muda de opinião a cada minuto; ideias diferentes inundam-na continuamente; cada uma gera tamanha euforia que você a agarra imediatamente. É por isso que você tem problemas. Portanto, ao invés de dizer: “Ah, fantástico”, assim que uma ideia aparece, dê um passo atrás; observe. Verifique o porquê e o como dessa ideia.

P. Como você verifica?

Lama. Profundamente; com sabedoria. Verificar as ideias não é como a inspeção aduaneira num aeroporto. Esta é bem superficial. A verificação da mente é a sabedoria penetrante que vai até a essência de todos os fenômenos. A sabedoria enxerga muito mais do que apenas formato e cor.

P. Você acha que é possível encontrar a solução para qualquer problema ao apenas verificar internamente?

Lama. Claro, se você tiver sabedoria suficiente. Mas, quando você encontrar a solução, precisa ter certeza de que ela se adequa ao problema. Ainda que o método seja o correto, você precisa esperar o momento certo para usá-lo. O momento é muito importante. Se você se tornar emotivo – “Ai, há tantas pessoas, tantos problemas” – e apressar-se dentro do seu carro tentando ajudar todo mundo, você vai acabar criando mais problemas e com uma crise nervosa.

P. Como o Buda perdeu a consciência?

Lama. O Buda não perdeu a sua consciência. Onde ela seria perdida? Como a consciência do Buda seria perdida? Ele não perdeu nada.

P. Mas não estamos nós na situação de termos perdido a iluminação que um dia tivemos?

Lama. Não, isso é um erro. Uma vez que você tenha alcançado a budeidade, não há como cair. Você permanece plenamente na satisfação eterna. Não é como os altos e baixos de uma experiência com drogas. Quando a energia do entorpecente acaba, você tem uma baixa. A iluminação não é assim; ela é a alegria absolutamente indestrutível, eterna.

P. Eu acho difícil manter uma prática espiritual com trabalho e obrigações familiares.

Lama. Muitas pessoas acham isso. As condições fazem com que seja difícil. As nossas mentes de bebê são muito suscetíveis ao ambiente. Uma atmosfera conturbada agita a nossa mente. Você mesmo pode constatar o efeito de diferentes situações nela. Mas, quando alcançamos a liberação, ou a liberdade interna, transcendemos as condições. Quando vamos além da mente condicionada, as condições exteriores não nos afetam, independentemente de onde estejamos. Temos controle absoluto, já que compreendemos a realidade da nossa mente e do ambiente. Até lá, as condições são mais poderosas do que a nossa mente e somos facilmente controlados pelo entorno.

P. Se uma pessoa acredita que já tem uma solução satisfatória para os seus problemas, qual é o benefício da meditação?

Lama. Se alguém acredita que possui a solução para os seus problemas sem meditação – talvez ele esteja alucinando. Estou brincando. A sua pergunta é muito importante. Você tem que saber o significado da meditação. Meditação não se trata apenas de sentar-se num canto sem fazer nada. Ela significa usar a sabedoria do seu intelecto e não se satisfazer com a mera percepção superficial. Meditação significa ver além dessa visão superficial. É isso o que chamamos de meditação. Portanto, se uma pessoa não obteve a sabedoria penetrante que compreende a natureza da realidade e a sua percepção como um todo é uma alucinação, é impossível encontrar soluções verdadeiras para qualquer problema. Ela pode pensar que tem uma solução, mas está apenas sonhando.

P. A vida começa na concepção?

Lama. Sim, na concepção. Antes de você sair do útero da sua mãe – até mesmo quando você é do tamanho de células –, a sua consciência já está lá. Claro, é difícil lembrar-nos disso porque as nossas mentes são muito limitadas, mas é verdade que o nosso corpo e mente estiveram unidos desde o momento da nossa concepção.

P. Qual é a melhor maneira de controlar as emoções?

Lama. Como eu venho dizendo: com a mente silenciosa. Quando você sentir o surgimento de emoções intensas, ao invés de se ocupar, ocupar, ocupar, ao invés de fazer algo afobadamente, relaxe; tente ficar em silêncio. Há muitas maneiras de fazer isso. Ao invés de permitir que as suas emoções corram frenéticas com a sua mente, incapaz de se esquecer daquilo que o incomoda, sente-se, relaxe e concentre a mente na sua respiração – observe exatamente como a sua respiração flui para dentro

do seu sistema nervoso durante a inalação e para fora durante a exalação. Isto é bem simples. Quando você se concentra na respiração, você se acalma automaticamente. Isto é experiência de vida, não tem nenhuma relação com crença religiosa. Você está observando a sua própria natureza. Enquanto está vivo, você respira. Então apenas concentre a sua atenção plena nas idas e vindas da sua respiração e em como você se sente. Se conseguir, as suas emoções se acalmam espontaneamente e as suas fixações desaparecem. É algo muito simples e prático. Eu garanto que, se você observar a sua respiração durante apenas vinte e um ciclos, as suas emoções nervosas sumirão. Eu não estou inventando ou exagerando. É a experiência das pessoas. E, para aproveitar os benefícios desta técnica, você não precisa se identificar com nenhum grupo religioso.

P. O que acontece durante uma iniciação?

Lama. Idealmente, a mente do guru e a mente do discípulo unificam-se no mesmo nível. Aliás, o recebimento da iniciação não requer o encontro físico com o guru. Se você conseguir trazer a sua mente a um certo nível, você mesmo pode iniciar-se. Isso é possível.

Se não houver mais perguntas, podemos parar por aqui. Muito obrigado a todos. Obrigado.

Teatro Prince Phillip, Universidade de Melbourne, 6 de abril de 1975

... 4 ...

A atitude é mais importante do que a ação

HOJE EM dia, embora muitas pessoas percebam as limitações do conforto material e demonstrem interesse em seguir um caminho espiritual, poucas realmente apreciam o verdadeiro valor de praticar o Dharma. Para a maioria, a prática do Dharma, da religião, da meditação, do ioga, seja lá o nome que você preferir, ainda é superficial: elas simplesmente mudam o que vestem, o que comem, o modo como andam etc. Nada disso tem qualquer relação com a prática do Dharma.

Antes de você começar a praticá-lo, você precisa investigar profundamente o motivo. Você precisa saber exatamente o problema a ser solucionado. Adotar uma religião ou praticar meditação apenas porque um amigo seu o faz não é razão suficiente.

Mudar de religião não é como tingir um tecido, colorindo o branco instantaneamente em vermelho. A vida espiritual é mental, não física; ela exige uma mudança de atitude mental. Se você abordar a sua prática espiritual da mesma maneira que aborda coisas materiais, jamais desenvolverá a sabedoria; será apenas um teatro.

Antes de começar uma longa jornada, é necessário estudar o mapa com cuidado para planejar o seu trajeto; caso contrário, você se perderá. Do mesmo modo, seguir cegamente qualquer religião também é muito

perigoso. De fato, os erros no caminho espiritual são muito piores do que os cometidos no mundo material. Se você não compreende a natureza do caminho à liberação e o pratica de maneira incorreta, não apenas não chegará a lugar algum, como acabará seguindo na direção oposta.

Portanto, antes de começar a praticar o Dharma, é preciso saber onde você está, a sua situação atual, as características do seu corpo, fala e mente. Apenas então você será capaz de compreender a necessidade da prática do Dharma, a razão lógica para fazê-lo; você enxergará o seu objetivo mais claramente com a sua própria experiência. Se você começa sem uma visão clara do que está fazendo e para onde está tentando ir, como saberá se está no caminho correto? Como você pode dizer se errou? É um equívoco agir cegamente, pensando: “Bem, vou fazer uma coisa e ver o que acontece”. Essa é a receita para um desastre.

O budismo está menos interessado no que você faz do que no porquê você faz – a sua motivação. A atitude mental por trás da ação é muito mais importante do que a ação em si. Você pode parecer humilde, espiritual e sincero a um observador externo, mas, se o que o incentiva internamente é uma mente impura, se você age a partir da ignorância da natureza do caminho, todos os seus ditos esforços espirituais o conduzirão a lugar algum e serão uma completa perda de tempo.

Muitas vezes, as suas ações parecem religiosas, mas, ao verificar a sua motivação, a atitude mental que as embasa, você descobrirá que elas são o oposto do que parecem. Sem a verificação, você nunca pode ter certeza se aquilo que você está fazendo é Dharma ou não.

Você pode ir à igreja aos domingos ou ao seu centro de Dharma todas as semanas, mas essas ações são dhármicas ou não? É isso o que

você precisa verificar. Olhe para dentro de você e determine que tipo de mente o motiva a fazer essas coisas.

Muitos países têm suas próprias culturas religiosas históricas, mas é um equívoco pensar que simplesmente seguir esses costumes torna as suas ações espirituais. Antes de tudo, o que é cultura, o que é um costume social? Convenções sociais não têm nenhuma relação com o conhecimento-sabedoria universal. E, em um nível individual, não importa de onde você vem, do ocidente ou do oriente, as suas tradições sociais de comida, bebida, sono e outras atividades mundanas não têm nenhuma relação com religião.

Se você acha que têm, o seu entendimento é bastante primitivo. Eu não quero dizer que a sua religião é primitiva, mas sim a sua compreensão dela, seja você budista, hindu, cristão ou qualquer outra coisa; a sua visão da sua religião é um equívoco completo. Se você vai à igreja ou ao templo apenas devido a um costume – “Eu vou porque todo mundo vai” –, é algo tolo e ilógico. Não tem nenhum significado. Você não sabe o que ou o porquê da sua ação.

Se você for praticar o Dharma, meditar, seguir um caminho espiritual, faça-o com entendimento. Se você não compreender o que ou o porquê, não faça.

Por exemplo, quando o Buda formulou as regras de conduta monástica, o vinaya, ele disse: “Se a sua motivação para se tornar um monge ou monja é apenas para conseguir comida, roupa e abrigo, você não pode ser ordenado”. Verifique o que o motivou a tornar-se um membro da sua própria religião à luz do que o Buda disse.

Muitas vezes, adotamos uma ou outra fé por motivações temporais de reputação ou conforto, ou porque “eu gosto das ideias deles”. Como

você sabe se gosta das ideias deles? O que você gosta nelas? Você realmente as verificou? Você verificou se essas ideias se adequam ao seu dia a dia? Elas lhe trarão realizações espirituais e uma mente pacífica eterna? Ou elas apenas soam bem? “Eu gosto das ideias deles; elas soam bem”. Como elas soam bem? Você precisa verificar.

A nossa mente superficial e apegada está sempre olhando para o exterior. Nunca voltamos a nossa atenção para reparar como as ideias que ouvimos adequam-se à nossa vida cotidiana. É por isso que há sempre uma grande lacuna entre nós, seres humanos, e a teoria e prática religiosas. Então, qual seria o propósito desse caminho? Ele é completamente inútil. O nosso ego continua submerso na nossa viagem materialista. Algumas pessoas ingressam em uma comunidade espiritual porque “é tão fácil. Eles me dão ótima comida e eu não preciso trabalhar”. Isso é tão tacanho. No entanto, muitas pessoas são assim. Não estou criticando ninguém em particular, estou generalizando. Isso é apenas um exemplo. Você encontrará pessoas assim em todas as religiões.

Se você acha que a prática de uma religião significa simplesmente aprender novas ideias, você estaria melhor chupando uma bala. Pelo menos você teria um pouco de prazer e aliviaria a sua ansia por alguns instantes. Passar meses e anos estudando novas ideias, colecionando informações é uma grande perda de tempo; tudo se torna lixo. Não estou criticando a religião aqui, mas sim a sua mente primitiva.

Você pode pensar: “Este lama veio do Tibete. Ele é o primitivo. Ele deve estar de brincadeira ao me chamar de primitivo”. Bem, você pode ser muito competente em conduzir a sua vida moderna do século XX, mas, em termos de psicologia espiritual, talvez você seja realmente primitivo. No mundo industrializado, é muito difícil viver a experiên-

cia dos ensinamentos. A vibração materialista dos objetos mundanos é muito forte.

É possível que, desde o momento em que você embarcou em sua jornada espiritual até agora, você não tenha chegado a lugar algum, você não seja sequer um pouquinho espiritual. Verifique. Se a sua jornada espiritual tem sido uma de simplesmente agarrar-se a ideias intelectuais, você certamente não chegou a lugar nenhum, você não é de modo algum religioso – ainda que você se declare o seguidor desta ou daquela religião. Se é isso o que você faz, verifique a razão.

É bastante interessante analisar as opiniões de pessoas diferentes sobre o que constitui a prática religiosa. Cada indivíduo tem a sua ideia própria. Não existe consenso. As mentes limitadas das pessoas têm visões diminutas sobre a religião e o seu valor. Portanto, dizem: “Esta religião é fanática, esta religião é isto, esta é aquilo...” Você não pode dizer isso. Não é a religião; é a opinião dos seus seguidores.

Quando dizemos: “Esta religião degenerou”, o que dizemos de fato é que nós degeneramos; nós carecemos de conhecimento-sabedoria. Dizemos: “Esta religião costumava ser assim; agora ela degenerou”, mas fomos nós que degeneramos. Você não pode dizer que foi a religião. Ela é conhecimento-sabedoria. Como conhecimento-sabedoria pode degenerar?

Você ainda dirá: “Eu pratico religião, eu medito. Eu faço isto, eu faço aquilo. Eu rezo; eu leio livros do Dharma”. Qualquer um pode dizer “eu pratico isto, eu pratico aquilo”, mas qual é a relação entre o que você diz e a sua mente? É isso o que você precisa verificar. A sua prática soluciona os seus problemas mentais e lhe traz realizações perfeitas e conhecimento-sabedoria universal? Se a sua resposta for “sim”, então está bem.

É estranho porém verdadeiro que, muitas vezes, depois de aceitarmos um certo ponto de vista religioso, tornemo-nos completamente fanáticos: “Este é o único caminho. Todos os outros estão errados”. Contudo, isso não significa que a nossa religião seja fanática; significa apenas que nós nos tornamos fanáticos religiosos. A nossa mente se fecha e tudo o que vemos é a nossa própria visão estreita. Então dizemos: “Isto é aquilo”. Mas mesmo dentro do budismo há muitas práticas diferentes. A prática religiosa é algo extremamente individual.

Na verdade, de acordo com o entendimento corrente ocidental sobre o que constitui uma religião, o budismo não deveria ser considerado uma. A maioria das pessoas tem uma ideia bem fixa sobre o que é uma religião e o budismo não se encaixa nela. Claro, ele tem os seus aspectos religiosos, mas é também filosófico, psicológico, científico, lógico, entre muitas outras características. Além disso, o Buda deu muitos níveis diferentes de ensinamento, de acordo com os diversos níveis mentais dos seus muitos alunos. Ele próprio disse que, às vezes, os seus ensinamentos parecem contraditórios. “Eu digo a alguns alunos: ‘Isto é como isto’; e digo a outros: ‘Isto é como aquilo’. Depende do que cada um necessita. Portanto, eu nunca quero que os meus seguidores digam: ‘Isto é correto porque o Buda disse’. Isso é completamente errado.”

Você precisa verificar. É sua responsabilidade saber se algo está certo ou errado. Você não pode simplesmente dizer: “Isto é verdade porque o Buda disse, porque Deus disse”. O Buda ele próprio deixou isso bastante claro.

Ele explicou: “Eu ensino a mesma coisa de maneiras diferentes porque as mentes das pessoas são diferentes. Como uma explicação não se adequa a todas elas, eu apresento os meus ensinamentos em uma ordem gradual e sistemática”. Por exemplo, enquanto o Buda ensinava a alunos

mais avançados que não há uma alma, ele ensinava a outros a existência dela. Por que ele deu ensinamentos tão contraditórios? Para que os iniciantes não caíssem no extremo do niilismo. Mais tarde, quando estivessem prontos, ele também lhes ensinava que, na verdade, uma alma permanente, que existe por si mesma, não existe.

A conclusão é que o Buda ensinava de acordo com a psicologia de cada um. Todos os ensinamentos devem ser vistos como pessoais. Se você observar como o budismo é praticado em diferentes países, verá que cada um tem as suas práticas específicas, mas você não pode julgar todo o budismo pelas práticas de um grupo em particular. Por exemplo, os budistas tibetanos oferecem muito incenso e velas de manteiga. Ao ver isso, você pode ser levado a pensar que tais práticas são essenciais e não há como praticar sem esses oferecimentos. Porém, o grande iogue tibetano Milarepa viveu nas montanhas sem comida ou roupas, que dirá incenso e velas de manteiga, e ele certamente foi capaz de praticar.

Portanto, a maneira de praticar uma religião não depende de um costume ou de uma mudança superficial simples. Ela depende inteiramente da atitude psicológica da sua mente.

Há uma história tibetana que ilustra esse ponto. Certa vez, um iogue famoso chamado Dromtönpa viu um homem fazendo circumambulações em uma estupa e disse-lhe: “Circumambulações são boas, mas não seria melhor se você praticasse o Dharma?” e partiu.

O homem ficou um pouco intrigado e pensou: “Talvez ele queira dizer que circumambulação de estupas é uma prática muito simplória para mim; seria melhor se eu estudasse os textos”.

Algum tempo depois, Dromtönpa o viu lendo livros religiosos com muita atenção e disse-lhe: “Estudar os textos é bom, mas não seria melhor se você praticasse o Dharma?” e partiu novamente.

O homem ficou um pouco mais intrigado e pensou: “O que, de novo? Deve ter algo de errado comigo”. Ele, então, perguntou às pessoas: “Que práticas o iogue Dromtönpa faz?” E concluiu: “Ele medita. Ele deve estar dizendo para eu meditar”.

Algum tempo depois, Dromtönpa deparou-se com o homem novamente e perguntou: “O que você tem feito estes tempos?” Ele respondeu: “Eu tenho meditado muito”.

Dromtönpa então lhe disse: “Meditação é bom, mas não seria melhor se você praticasse o Dharma?”

Desta vez, o homem perdeu completamente a paciência e vociferou: “Praticar o Dharma! Praticar o Dharma! O que você quer dizer com ‘praticar o Dharma?’”

O grande iogue Dromtönpa respondeu: “Afaste a sua mente do apego à vida mundana.”

Você pode fazer circumambulações de objetos sagrados, ir a igrejas, monastérios e templos, meditar num canto sem fazer nada, mas, como Dromtönpa disse, se não mudar a sua atitude mental, os seus velhos hábitos de apego e aferramento aos objetos dos sentidos, você não encontrará paz mental independentemente do que faça; as suas práticas serão ineficazes. Se você não mudar a sua mente, não importa quantas mudanças externas faça, você nunca progredirá no caminho espiritual; as causas da agitação continuarão dentro de você.

Hoje em dia, muitas pessoas estão interessadas em meditação e, é claro, muitas beneficiam-se da sua prática. No entanto, se você não mudar a natureza agitada básica da sua mente e pensar de maneira arrogante que “eu estou meditando”, haverá sempre algo de errado com a sua meditação. Não pense que ela sempre funciona, independente de

como você a faça. É algo individual. Se ela o beneficiará ou não depende da sua compreensão e de como você a pratica.

Contudo, se além de conhecer a teoria, as ideias áridas do seu caminho espiritual, você também, da maneira mais sincera possível, colocar o que sabe em ação na sua vida cotidiana, a sua prática do Dharma, da religião, da meditação ou seja lá como você prefira chamá-la será extremamente útil, extremamente poderosa. Se, por outro lado, você possuir uma espécie de ideia fixa que não tem absolutamente nenhuma relação com a verdade – “Isto é religião” –, você correrá o mais rápido possível na direção oposta e a sua mente continuará poluída por pensamentos de “eu sou isto, eu sou aquilo”. Você precisa verificar. É algo muito perigoso.

Portanto, o Buda disse que pessoas com mentes débeis, que carecem de confiança para encarar a vida e voltam-se à religião em busca de uma maneira para tornar as suas existências mais fáceis, não têm as qualificações para serem monges ou monjas. Ele foi muito claro com relação a isso; ele apontou diretamente à mente. O mesmo vale para nós: se nos juntarmos a uma comunidade religiosa para nos sustentar, melhorar a nossa reputação ou encontrar outros benefícios materiais, estamos apenas sonhando; é algo completamente irrealista. Esse nunca é o caminho para a satisfação. Se temos esse tipo de mente inferior, espiritualmente primitiva, nunca solucionaremos os nossos problemas ou obteremos realizações superiores. É impossível.

Logo, como eu disse no início, o budismo não está interessado nas suas ações ou no seu aspecto exterior, mas no estado da sua mente. É a atitude psicológica dela que determina se as suas ações se transformam no caminho para a realização interna e a liberação ou na causa do sofrimento e da confusão.

O Buda disse: “Não se apegue à minha filosofia e doutrina. Apego a qualquer religião é apenas uma outra forma de doença mental”.

Vemos pessoas ao redor do mundo brigando umas com as outras em nome da religião, declarando guerras, tomando territórios e matando. Todas essas ações são completamente equivocadas. A religião não é um quinhão de terra; não é propriedade. As pessoas são tão ignorantes. Como isso pode ajudar? A religião deveria trazer paz interior e uma vida melhor, mas, ao invés disso, utilizam-na apenas para criar mais confusão e raiva. Nada disso tem qualquer relação com as religiões como um todo, não apenas com o budismo.

A prática do Dharma é um método para livrar-se totalmente do apego. Porém, cuidado. Você pode dizer: “Eu não estou mais interessado em desenvolvimento material; é errado”, mas, depois, sublimar todos os seus desejos materialistas na sua religião. No lugar de erradicar o seu apego profundamente arraigado, você o direciona para algo mais aceitável. Contudo, é ainda a mesma velha viagem. Você compreende que posses não trazem felicidade, mas, no lugar delas, agarra-se à sua religião. Aí, quando alguém lhe diz: “A sua religião é besteira”, você perde a cabeça.

Uma outra história tibetana mostra a falta de conexão entre conhecimento intelectual e hábito inveterado. Certa vez, um monge perguntou a um dos seus amigos: “O que você tem feito hoje em dia?”, e o amigo lhe respondeu: “Eu tenho meditado muito sobre paciência”.

Então o monge disse: “Bem, grande meditador da paciência, vá à merda!”

O seu amigo imediatamente irritou-se e gritou com raiva: “Vá à merda você!”

Isso mostra como somos. O propósito da meditação em paciência é

acabar com a raiva, mas, quando o monge testou o seu amigo, o meditador irritou-se com a menor provocação. Ele não integrou a ideia da paciência na sua mente. De que serve a meditação então? É como se você passasse a sua vida inteira costurando roupas quentes, mais e mais roupas. Aí, um dia, você está fora de casa, é pego em uma nevasca e morre congelado. Esse tipo de coisa é comum. Já ouvimos falar de milionários que morrem de fome. Então, na última história, o meditador colocou toda a sua energia na prática para libertar-se da raiva e do apego, mas, quando confrontado com uma situação da vida real, ele não foi capaz de controlar a sua mente.

Se você praticar real e sinceramente a sua religião com compreensão, encontrará a liberdade completa e, quando se deparar com problemas, não terá nenhuma dificuldade. Esse tipo de experiência mostra que você alcançou o seu objetivo, que você realmente colocou o seu conhecimento-sabedoria em ação.

Quando estamos felizes, superficialmente felizes, falamos sobre religião com muita energia – “Isto é excelente, tão bom, blá, blá, blá” – e discutimos todos os tipos de ideias com grande entusiasmo, mas, assim que algo horrível acontece, quando encontramos uma dificuldade, nós não temos nada. A nossa mente está completamente vazia: nenhuma compreensão, nenhuma sabedoria, nenhum controle. Esse tipo de experiência mostra o quão absolutamente primitivo é o nosso entendimento de religião, budismo, Dharma, meditação ou o nome que você preferir.

Se você tiver a compreensão correta e estabelecer-se no caminho correto com a atitude mental correta, não há dúvidas de que você será capaz de colocar um ponto final em todos os seus problemas psicológi-

cos. Portanto, se você quiser ser um verdadeiro praticante religioso, um meditador capaz, ao invés de alucinar por aí com uma mente poluída por teorias e ideias, tente desenvolver uma compreensão clara, límpida, realista, e aja gradualmente no caminho à liberação. Se você o fizer, as realizações definitivamente virão.

Se uma pessoa famélica devora subitamente uma grande refeição, o seu estômago entrará em choque. Ao invés de se beneficiar, ela acabará destruindo-se. Ao invés de verificar o que seria mais adequado naquele momento, ela fixou-se à ideia “comida substanciosa é bom para você” e encheu-se com os melhores alimentos disponíveis. Apenas porque comida é bom não significa que seja bom para você. Depende do indivíduo.

Do mesmo modo, antes de lançar-se em todo tipo de prática espiritual, você precisa verificar o que é apropriado para a sua situação atual. Você precisa estar ciente dos seus problemas mentais e estilo de vida, examinar os diversos métodos que existem e somente então tomar uma decisão consciente baseada na sua situação presente e na abordagem adequada para você naquele momento. Antes de engajar-se em qualquer prática, verifique se ela é realmente correta para você ou não.

As práticas não são boas ou ruins em si mesmas. Um método fantástico para uma pessoa pode ser um veneno para outra. Algo pode soar maravilhoso em teoria, mas transformar-se em veneno no primeiro contato com o seu sistema nervoso, com o seu corpo, fala e mente.

Se você compreender a sua própria mente, definitivamente será capaz de estabelecê-la no espaço correto e controlá-la. Com compreensão, é fácil. Mas, se você não compreende a chave, não pode forçá-la. O controle tem que vir naturalmente. Controle mental instantâneo não existe.

Portanto, a minha conclusão é que a atitude mental correta é muito

mais importante do que a ação. Não traga o seu estilo de vida materialista para a sua prática do Dharma. Não funciona. Antes de meditar, verifique e corrija a sua motivação. Se você o fizer, a sua meditação será muito mais fácil e valiosa, enquanto a ação correta lhe trará realizações. Você não precisa estar sedento por elas, apegado: “Ai, se eu fizer isso, será que obterei realizações fantásticas?” Você não precisa de expectativas; as realizações virão automaticamente. Uma vez que você tenha estabelecido a sua mente no caminho correto, elas virão ao seu tempo.

Você também não deve agarrar-se à sua religião de tal modo que, quando uma pessoa lhe diz: “A sua religião é ruim”, você se volta contra ela com raiva. Isso é completamente irrealista. O propósito da religião é libertá-lo da sua mente agitada e descontrolada. Portanto, se alguém diz que a sua religião é ruim, por que se irritar? Você deveria tentar livrar-se desse tipo de mente o máximo que puder. Quando você se liberta da mente deludida, a paz interna, as realizações, o nirvana, Deus, Buda, Dharma e Sangha – o nome que você preferir, há tantos – estará automaticamente lá. É uma coisa natural.

Algumas pessoas pensam: “Eu amo religião. Há tantas ideias maravilhosas.” Você ama as ideias, mas, se nunca relaciona os seus aprendizados religiosos com a sua mente, se nunca os coloca em ação, para que eles servem? Você estaria melhor com menos ideias. Um grande número delas cria conflitos na mente e lhe dão dor de cabeça. Se você só está interessado em ideias religiosas, se está obcecado com ideias lá em cima enquanto a sua vida acontece aqui embaixo, há uma grande lacuna entre o seu corpo, fala e mente aqui embaixo na Terra e as suas grandes ideias lá em cima no céu. Então, por causa dessa lacuna, as duas coisas começam a incomodá-lo: “Bem, agora a religião não é tão boa.

A minha cabeça dói. Eu pensava que religião fosse algo fantástico, mas, agora, está me incomodando”. Tudo o que você faz é reclamar. Porém, o problema vem de você. Ao invés de unir as duas coisas, a religião e a sua vida, você criou uma divisão.

É por isso que o Buda chamou a mente dualista de negativa; ela sempre causa perturbação mental e faz com que você brigue consigo mesmo. A mente que vai além da dualidade torna-se a mente búdica, a sabedoria definitiva, a consciência absoluta, a paz perfeita, a consciência universal – você pode chamá-la de muitas coisas.

Você é capaz de ver como a sua mente dualista opera na vida cotidiana. Sempre que encontra algo de que gosta, você automaticamente começa a olhar ao seu redor para ver se há algo melhor. Há sempre um conflito na sua mente: “Isto é bom, mas e aquilo?” A indústria da propaganda foi criada para explorar essa tendência universal humana, e o mundo do desenvolvimento material cresceu exponencialmente porque uma mente está sempre competindo com outra.

Isto é tudo o que eu tenho para dizer agora, mas, se vocês tiverem perguntas, por favor, façam-nas.

P. Quando eu verifico, percebo que as coisas vêm de emoções como cobiça ou medo, mas o que eu posso fazer com relação a isso? Eu sei de onde elas vêm, mas elas não param. Como eu lido com isso?

Lama. Essa é uma boa pergunta. A questão é que você percebe a emoção superficial, mas não enxerga realmente de onde ela está vindo, a energia que causa o seu surgimento. Você não vê a origem profunda dessa emoção. É como se olhasse para uma flor, porém não visse a sua raiz. Você diz que sabe de onde as emoções vêm, mas, na verdade, não sabe.

Se você compreendesse verdadeiramente a raiz dos problemas, eles desapareceriam por si.

Porém, quando você se encontra em uma situação na qual está incomodado psicologicamente, tal como a que você descreveu, ao invés de ficar obcecado com os seus sentimentos, concentre-se em entender como a mente incomodada surge. Se você verificar adequadamente com o conhecimento-sabedoria introspectivo, aquela mente perturbada desaparecerá por si mesma. Você não precisa afastá-la à força. Apenas observe. Seja sábio e relaxado. A sua pergunta é boa, muitas pessoas têm essa experiência. Lide com ela prestando menos atenção à emoção superficial e ao objeto sensorial que possa tê-la precipitado e olhe fundo na sua mente para determinar o que realmente causa o surgimento daquela emoção.

Sociedade Teosófica, Teatro Adyar, Sydney, 7 de abril de 1975

Uma introdução à meditação

DESDE O início da evolução humana neste planeta, as pessoas têm tentado o seu melhor para serem felizes e aproveitarem a vida. Nesse ínterim, elas desenvolveram um número incrível de métodos para alcançarem esses objetivos. Entre eles, encontramos diferentes interesses, trabalhos, tecnologias e religiões. Desde a produção do menor pedacinho de doce até a nave espacial mais sofisticada, a motivação subjacente é a busca pela felicidade. As pessoas não fazem essas coisas para nada. Enfim, todos nós temos familiaridade com a história humana; nela, a busca constante pela felicidade está sempre presente.

Contudo – e a filosofia budista é extremamente clara neste ponto –, não importa o quanto você avance em desenvolvimento material, jamais encontrará paz e satisfação definitivas; é impossível. O Buda afirmou isso de modo bastante categórico. É impossível encontrar felicidade e satisfação apenas por meios materiais.

Quando o Buda disse isso, ele não estava apenas postulando uma espécie de teoria, na condição de um intelectual cético. Ele aprendera a partir da sua própria experiência. Ele tentou de tudo: “Talvez isto me faça feliz; talvez aquilo me faça feliz; talvez esta outra coisa me faça feliz”. Ele tentou de tudo, chegou a uma conclusão e deu os contor-

nos à sua filosofia. Nenhum dos seus ensinamentos são teorias secas, intelectualizadas.

Claro, sabemos que avanços tecnológicos modernos são capazes de solucionar problemas físicos, como ossos quebrados e dores no corpo. O Buda nunca afirmou que tais métodos são ridículos, que não precisamos de médicos ou de remédios. Ele nunca foi extremo assim.

Contudo, qualquer uma das nossas sensações, de dor ou de prazer, são extremamente transitórias. Sabemos disso pela nossa própria experiência, não é só uma teoria. Temos experimentado os altos e baixos da existência física desde o nosso nascimento. Às vezes estamos fracos, às vezes fortes. Sempre muda. Mas, enquanto a medicina moderna pode definitivamente ajudar a aliviar males físicos, ela nunca será capaz de curar a mente insatisfeita, a mente indisciplinada. Nenhum remédio conhecido traz satisfação.

A matéria física é, por sua natureza, impermanente. Ela é transitória, nunca dura. Portanto, tentar alimentar o desejo e satisfazer a mente com algo que está em constante mutação é impossível, em vão. Não há como satisfazer a mente descontrolada e indisciplinada com meios materiais.

Para fazer isso, precisamos de meditação. Meditação é o remédio correto para a mente descontrolada e indisciplinada. Ela é o caminho até a perfeita satisfação. A natureza da mente descontrolada é doentia, a insatisfação é uma forma de enfermidade mental. Qual é o antídoto correto para isso? O conhecimento-sabedoria; a compreensão da natureza dos fenômenos psicológicos e de como o mundo interno funciona. Muitos entendem como as máquinas operam, mas elas não fazem ideia sobre a mente; pouquíssimos compreendem como o mundo psicológico atua. O conhecimento-sabedoria é o remédio que fornece essa compreensão.

Todas as religiões promovem a moralidade de não roubar, não mentir etc. Essencialmente, a maioria delas tenta conduzir os seus seguidores à satisfação definitiva. Qual é a abordagem budista para parar com esse tipo de comportamento descontrolado? O budismo não lhe diz apenas que ações negativas são más; ele explica como e porque é ruim que você as cometa. Somente dizer que algo é mau não o impede de fazê-lo. Ainda é só uma ideia. É preciso colocar essa ideia em ação.

Como, então, colocar as ideias religiosas em ação? Se não houvesse um método para isso, nenhuma compreensão sobre como a sua mente funciona, você poderia pensar: “É ruim fazer essas coisas; eu sou uma má pessoa”, mas, ainda assim, você não seria capaz de controlar-se, não conseguiria abster-se de cometer ações negativas. Não é possível controlar a sua mente apenas dizendo: “Eu quero controlar a minha mente.” Isso é impossível. Porém, existe um método psicológico eficaz para implementar essas ideias: a meditação.

A coisa mais importante de uma religião não são as boas ideias, a teoria. Elas não trazem muita mudança para a sua vida. O que você precisa saber é como relacioná-las com a sua vida, como colocá-las em ação. A chave para isso é o conhecimento-sabedoria. Com ele, a mudança acontece naturalmente; você não precisa se espremer, contorcer ou estimular. A mente descontrolada e indisciplinada ocorre naturalmente; logo, o seu antídoto, o controle, também.

Como eu disse, se você vive em uma sociedade industrializada, sabe como as coisas mecânicas funcionam. Mas, se você tentar aplicar esse conhecimento à sua prática espiritual e mudar radicalmente a sua mente e comportamento, encontrará problemas. Não é possível mudar a sua mente com a mesma rapidez das coisas materiais.

Quando medita, você faz uma investigação penetrante na natureza da sua própria psique para compreender os fenômenos do seu mundo interno. Ao desenvolver, gradualmente, a sua técnica meditativa, você se torna cada vez mais familiarizado com o modo de funcionamento da sua mente, com a natureza da insatisfação etc. e começa a ser capaz de resolver os seus próprios problemas.

Por exemplo, apenas para manter a sua casa limpa e arrumada, você precisa disciplinar as suas ações até um certo ponto. Do mesmo modo, como a mente insatisfeita é naturalmente desregrada, você precisa de um certo grau de entendimento e disciplina para endireitá-la. Aqui entra a meditação. Ela o ajuda a compreender e ordenar a sua mente.

Contudo, meditação não significa somente sentar-se num canto sem fazer nada. Há dois tipos de meditação: analítica e de concentração. A primeira envolve auto-observação psicológica, enquanto a segunda desenvolve a concentração unifocada.

Talvez você diga: “Concentração? Eu não tenho nenhuma concentração”, mas isso não é verdade. Sem ela, você não seria capaz de sobreviver um só dia; sequer poderia dirigir um carro. Toda mente humana tem, pelo menos, um nível superficial de concentração. Mas, para desenvolvê-la ao seu potencial ilimitado, a meditação é necessária – uma boa quantidade de meditação. Portanto, todos nós precisamos trabalhar na concentração que já possuímos.

Claro, quando você perde o controle, quando fica com raiva ou está tomado por alguma outra emoção, você perde até mesmo a pouca concentração que possui, mas, ainda assim, a concentração unifocada não é algo que já não exista dentro de você. Não é impossível obtê-la, não está além do seu alcance lá em cima no céu, sem relação com você. Não

é assim. Você já tem alguma concentração, ela só precisa ser desenvolvida. Aí você será capaz de corrigir a sua mente dualista desordenada. A mente dualista não é integrada. Enquanto ela permanecer assim, continuará insatisfeita por sua própria natureza e, mesmo que você se julgue saudável física e mentalmente, a sua mente está enferma.

Tendemos a interpretar a insatisfação de uma maneira extremamente superficial. Dizemos, sem pensar: “Eu nunca estou satisfeito”, mas não entendemos o que realmente é insatisfação ou o quão fundo ela opera. Alguém sugere: “Você é insatisfeito porque não teve leite suficiente da sua mãe”, e pensamos: “Ah, sim, é provavelmente por isso.” Esse tipo de explicação dos problemas mentais está completamente errado, é um total equívoco. Além do mais, a insatisfação não nasce apenas de fontes inatas internas. Ela também pode vir de uma filosofia ou doutrina.

Seja lá de onde ela provenha, a insatisfação é um problema psicológico profundo e algo de que você não está necessariamente consciente. Você pensa que está saudável, mas, então, por que uma pequena mudança nas suas condições faz com que você perca a cabeça? Isso acontece porque a semente dos problemas encontra-se no fundo do seu inconsciente. Você não está livre de problemas, apenas inconsciente do que existe na sua mente. Essa é uma situação muito perigosa.

A meditação analítica, a verificação da sua própria mente, não requer fé intensa. Não é necessário acreditar em nada. Apenas coloque-a em prática e experimente-a com a sua própria mente. É um processo extremamente científico. O Buda ensinou que todas as pessoas podem atingir o mesmo nível de visão – não material, mas interna, em termos de realização espiritual. Por meio da meditação, podemos todos alcançar o mesmo objetivo ao realizar a natureza última da nossa mente.

Geralmente, vemos que as pessoas temem quem é de um país ou religião diferente; elas ficam desconfiadas, inseguras: “Não tenho certeza sobre ele”. Isso acontece porque não compreendemos uns aos outros. Se realmente nos entendêssemos e nos comunicássemos, os nossos temores desapareceriam. A nossa compreensão do que as outras religiões ensinam e como elas afetam o desenvolvimento humano é muito limitada; logo, sentimo-nos inseguros quando interagimos com os seus seguidores.

Não nos importamos que um grande restaurante possua um cardápio extenso. Pessoas diferentes gostam de tipos de comida variados, para que aproveitem as suas vidas e sintam-se satisfeitas. O mesmo ocorre com as religiões. Diferentes caminhos são necessários para os diversos tipos individuais de mente. Se você compreender isso, não se sentirá desconfortável com praticantes de outras religiões; você os aceitará como são.

O nosso problema é que não nos aceitamos como nós somos e não aceitamos os outros como eles são. Queremos que as coisas sejam diferentes porque não compreendemos a natureza da realidade. A nossa visão superficial, as ideias fixas e os conceitos equivocados nos impedem de ver a realidade do que somos e de como existimos.

Por meio da meditação, é possível descobrir que até mesmo as ações do corpo e da fala são motivadas psicologicamente de maneira descontrolada. Tal descoberta o conduz ao controle natural de todas as suas ações. A compreensão dos seus impulsos psicológicos é tudo de que você precisa para se tornar o seu próprio terapeuta. Depois, você não vai mais precisar correr para os outros como um neném: “Está tudo bem comigo? Você acha que eu estou bem?” É uma criança perguntar a al-

guém o tempo todo se está tudo bem. Isso faz com que a sua vida inteira pareça a de um bebê e você se sinta sempre inseguro. Ter que depender de uma outra pessoa para lhe dizer que tudo vai bem apenas dificulta ainda mais a sua vida. Enfim, metade do tempo você não vai acreditar no que ela lhe diz, então para que se dar ao trabalho? Tudo isso acaba tornando-se uma piada ridícula.

Você deve conhecer cada aspecto da sua própria vida. Ela se tornará mais integrada e você verá as coisas com mais clareza. Uma visão parcial dela apenas o tornará mais inseguro.

Há muitos tipos diferentes de impulsos psicológicos estimulando-o a fazer o que você faz. Alguns são positivos, outros negativos. Ao invés de simplesmente cumprir os ditames dos seus impulsos, o melhor é dar um passo para trás e perguntar: “Por quê?”

Por exemplo, quando você tem uma dor de cabeça, ao invés de se perguntar: “O que é esta dor de cabeça?”, pergunte-se: “Por que eu tenho dor de cabeça? De onde ela vem?” Investigar a origem da dor de cabeça é mais interessante do que simplesmente tentar descobrir o que ela é. Às vezes, só a compreensão da origem pode fazê-la desaparecer. Apenas pensar sobre o que ela é nunca conduz ao entendimento. Tudo o que você percebe é a sensação superficial, não o seu pano de fundo ou a raiz profunda.

Algumas vezes, as pessoas pensam: “Eu estou ficando mais velho todos os dias. Como é possível desenvolver a mente?” Se você acha que a sua mente envelhece e degenera como o seu corpo, está enganado. O modo como a mente e o corpo funcionam e se desenvolvem é diferente.

A meditação não é, necessariamente, uma atividade sacra; quando você medita, você não precisa imaginar coisas sagradas lá em cima no

céu. A simples análise da sua vida desde o nascimento até agora – prestando atenção no tipo de viagem em que você tem estado e quais impulsos psicológicos o têm impelido – é meditação. A observação da sua mente é bem mais interessante do que assistir à televisão. Quando você vir a sua mente, achará a TV um tédio. Verificar, em detalhes, o que você tem feito desde o seu nascimento – nem tanto as suas ações físicas, mas os impulsos psicológicos que o levam a realizá-las – é extremamente interessante e é o modo para que você se familiarize com o funcionamento do seu mundo interno.

A análise da sua mente com o seu próprio conhecimento-sabedoria torna-o mentalmente saudável. É dessa maneira que você descobre que o seu prazer não depende de chocolate; é possível ser feliz e satisfeito sem ele. Normalmente, você tende a acreditar: “Enquanto eu tiver chocolate, eu serei feliz. Não posso ser feliz sem isso”. Você produz a sua própria filosofia de vida com esse tipo de determinação, que nasce do apego. Aí, quando o chocolate acaba, vem a ansiedade: “Ai, agora estou infeliz”. Porém, a ausência de chocolate não é a causa da sua infelicidade; são as suas ideias fixas. É assim que a sua mente o induz a acreditar que a felicidade depende de objetos externos. A causa da sua doença mental são os impulsos psicológicos. As pessoas sentem saudades do lar, não sentem? Bem, aqui está um novo tipo de doença: *choc-audade*. Espero que você entenda o que estou dizendo.

Claro, este é apenas um exemplo de como a nossa mente cria as ideias fixas. Na nossa vida, fixamo-nos a milhares de ideias assim: “Se eu tiver isto, serei feliz; se eu tiver aquilo, serei feliz. Eu não posso ser feliz se não tiver isto; eu não posso ser feliz se não tiver aquilo.” Fixamo-nos nisto, fixamo-nos naquilo, mas a vida está mudando constantemente,

correndo como um relógio automático. É possível constatar a impermanência pela mera observação.

As ideias fixas mexem conosco, causam desconforto, agitação e divisão na mente. De acordo com o Buda, acreditar intensamente em objetos materiais, pensando “apenas isto me fará feliz”, é uma completa fantasia.

Quando você compreende a sua relação com o chocolate, reconhece que ele é impermanente. O chocolate vem, vai e desaparece. É natural. Ao compreender que é natural, você não teme. Caso contrário, o seu apego ao chocolate equivale a uma rejeição da ordem natural. Como você pode rejeitar o mundo? “Eu quero ter dezesseis anos para sempre.” Independentemente do seu desejo para que as coisas permaneçam as mesmas, você está pedindo o impossível. É um equívoco completo. Do ponto de vista budista, você está sonhando. Não importa se você acredita ou rejeita a religião, você está apenas sonhando.

Se a sua tendência psicológica é reificar as ideias, você é um crente. Ainda que diga, com orgulho: “Eu sou um cético; não acredito em nada”, isso não é verdade. Verifique: você é um crente. Apenas duas ou três perguntas provarão isso. Você acha que algumas coisas são boas? Você acha que algumas coisas são ruins? Claro que você acha. Isso são crenças. Senão, qual seria o significado de crença?

Uma crença é algo que você cria com a sua própria lógica, não importa se está certo ou errado. Todos têm algum motivo para pensar: “Isto é bom; isto é ruim”. Mesmo que seja completamente ilógico, é razão suficiente para alguns concluírem: “Nossa! Eu gosto disso”. Por causa disto, por causa daquilo, eles pensam: “Sim”. Esta é a ideia fixa; esta é a crença.

Não estou sendo cínico. Essa é a minha própria experiência. Eu conhe-

ci muitos ocidentais céticos e verifiquei. Intelectualmente, eles dizem: “Eu não acredito em nada”, mas faça-lhes algumas perguntas e você tornará manifestas as muitas crenças dentro deles. Isso é experiência de vida, não filosofia abstrata.

Contudo, a função da meditação é reintegrar a mente dividida, tornar a mente fragmentada inteira. Ela traz satisfação à mente insatisfeita e implode a ideia, ou a crença, de que a felicidade depende apenas das circunstâncias.

É importante saber disso. Pessoas fracas são incapazes de encarar os seus problemas. A meditação é uma maneira de ajudá-lo a se fortalecer o bastante para, ao invés de correr deles, confrontá-los. Ela permitirá que você lide com os problemas de uma maneira habilidosa.

De acordo com a filosofia do Buda e a experiência de gerações de praticantes budistas, você não pode acabar com os problemas apenas porque alguém lhe diz: “Você tem este problema por causa disto, aquele por causa daquilo”. Alguém interpreta algo para você, diz um punhado de palavras e, de repente, você vê a luz: “Ai, sim, obrigado; o meu problema está resolvido”. Isso é impossível. A raiz do problema é demasiado profunda para que algo assim funcione. Isso é uma abordagem excessivamente superficial para a erradicação dos problemas.

A raiz deles não é intelectual. Se fosse, se os problemas viessem apenas das ideias, talvez a sugestão de alguém para você mudar o seu modo de pensar e, com isso, resolver todos os seus problemas poderia funcionar. Contudo, para superar a mente insatisfeita e indisciplinada e colocar um ponto final nos seus problemas psicológicos, você precisa se tornar um psicólogo. Em outras palavras, você precisa se tornar conhecimento-sabedoria.

Para libertar-se, você precisa se conhecer, e conhecer-se é uma realização incrível. Depois, independente de onde você vá – alto no céu ou sob a terra –, terá consigo a solução para os seus problemas.

O chocolate, por outro lado, não pode estar sempre com você. Enfim, você sabe a partir da sua própria experiência que, para onde quer que você vá, sempre será infeliz enquanto carregar consigo a sua mente insatisfeita. O lugar não é o problema. Você não é capaz de escapar dos seus problemas mesmo que vá à lua. A sua mente insatisfeita continua ali. Para que, então, ir à lua se você leva a mente insatisfeita junto? Pensamos: “Nossa! A lua! Fantástico!” Não é fantástico; é só mais uma viagem.

Se você verificar mais a fundo, descobrirá que aquilo que você normalmente considera fantástico – prazeres sensoriais etc. – não é, de modo algum, fantástico. Você só está correndo em círculos; é a mesma velha viagem, de novo e de novo e de novo. A sua mente muda e você pensa: “Eu estou feliz”, você se entedia, ela muda de novo e assim por diante, enquanto a pequena felicidade nunca dura. Para vivenciar a satisfação, a liberdade e a alegria eternas, você precisa trazer a sua própria sabedoria à tona e tentar manter-se totalmente consciente e atento ao seu próprio comportamento e aos impulsos que o estimulam, à motivação para fazer o que você faz.

Se o fizer, você dará real valor à sua preciosa e poderosa vida humana. Senão, bem, não é possível saber se ela será valiosa ou não.

Não é uma coisa simples? Qual é a dificuldade de verificar a sua mente? Você não precisa ir a um templo nem a uma igreja. Enfim, a sua mente é o seu templo, ela é a sua igreja. É aqui que ela será integrada por meio do seu próprio conhecimento-sabedoria. É muito simples. E você não pode rejeitar o que estou dizendo: “Eu não preciso entender os meus

impulsos psicológicos”. Você não pode dizer isso. Estamos falando da sua própria mente. Você precisa sim conhecer os seus fenômenos psicológicos. Eles são uma parte sua, você precisa saber quem você é, a sua natureza. O Buda nunca dizia: “Você precisa conhecer o Buda”. A sua ênfase era: “Você precisa conhecer a si mesmo”.

Geralmente, para nós, o significado de prestar atenção ao nosso próprio comportamento refere-se a observar o que fazemos fisicamente, mas há impulsos psicológicos que não se traduzem necessariamente em ação explícita. Para observar esses impulsos não manifestos externamente e que estão, portanto, ocultos à nossa visão, precisamos meditar. Quando meditamos profundamente, integramos, ou unificamos, a nossa mente, controlando automaticamente a agitação que costuma surgir da mente dualista projetada pela percepção sensorial. Em outras palavras, somos capazes de transcender a nossa percepção sensorial. Podemos todos alcançar esse nível.

Portanto, verifique o seu próprio potencial para compreender os seus impulsos psicológicos e desenvolver a alegria e a satisfação eternas. Ao verificar, você poderá chegar a conclusões; sem verificação, você jamais obterá um resultado e a sua vida torna-se insossa, incerta e insegura.

Por que não estamos em paz? Porque não estamos satisfeitos. Do ponto de vista budista, a culpada é a mente insatisfeita; ela é o problema real. A natureza da insatisfação é a agitação; ela opera para perturbar a nossa paz mental.

Ao analisar as coisas minuciosamente, as pessoas descobrem de onde elas vêm e do que são feitas. Se você se esforça dessa maneira para investigar o seu mundo interno, será capaz de encontrar verdadeira satisfação.

Talvez baste por hoje e, já que vocês não têm perguntas, eu apenas lhes direi boa noite e muito obrigado.

Anzac House, Sydney, 8 de abril de 1975

Siga o seu caminho sem apego

AQUELES QUE praticam meditação ou religião não devem agarrar-se com apego a nenhuma ideia.

Ideias fixas não são fenômenos externos. As nossas mentes muitas vezes agarram-se a coisas que soam bem, mas isso pode ser extremamente perigoso. Aceitamos, facilmente, as coisas que ouvimos como boas: “Ah, meditação é muito bom”. Claro, meditação é bom se você compreender o que ela é e praticá-la corretamente; você com certeza poderá encontrar as respostas às perguntas sobre a vida. O que estou dizendo é: o que quer que você faça nos campos da filosofia, doutrina ou religião, não se agarre às ideias; não se apegue ao seu caminho.

Novamente, não estou falando sobre objetos externos; falo dos fenômenos internos, psicológicos. Falo sobre o desenvolvimento de uma mente saudável, o desenvolvimento do que o budismo chama de conhecimento-sabedoria indestrutível.

Algumas pessoas gostam da meditação que fazem e da satisfação que ela proporciona, mas, ao mesmo tempo, agarram-se intensamente à ideia intelectual dela: “Ah, meditação é tão perfeito para mim. É a melhor coisa do mundo. Estou obtendo resultados. Estou tão feliz!” Contudo, como elas reagiriam se alguém falasse mal da sua prática? Se não

se irritarem, é algo fantástico. Isso mostra que elas estão praticando a sua religião ou meditação de maneira adequada.

Do mesmo modo, você pode ter uma devoção tremenda a Deus ou ao Buda ou a algo baseado em compreensão profunda e vasta experiência, com 100% de certeza sobre o que está fazendo, mas, se você tiver o menor apego às suas ideias e alguém lhe disser: “Você é devoto do Buda? Ele é um porco!” ou “Você acredita em Deus? Deus é pior do que um cachorro!”, você vai perder completamente a cabeça. As palavras não fazem do Buda um porco ou de Deus um cão, mas, mesmo assim, o seu apego, a sua mente idealista fica completamente ensandecida: “Nossa, eu estou tão ferido! Como você ousa dizer algo assim?”

Não importa o que os outros digam – o Buda é bom, o Buda é mau – a natureza característica absolutamente indestrutível do Buda continua intocada. Ninguém pode aumentar ou diminuir o seu valor. O mesmo acontece quando as pessoas lhe dizem que você é bom ou ruim; não importa o que digam, você permanece o mesmo. As palavras dos outros não podem alterar a sua realidade. Então, por que você tem altos e baixos quando o louvam ou criticam? Isso acontece devido ao seu apego, à sua mente apegada, às suas ideias fixas. Certifique-se de que isto está claro para você.

Verifique. É muito interessante. Verifique a sua psicologia. Como você responde se alguém lhe disser que o seu caminho inteiro está errado? Se você compreender verdadeiramente a natureza da sua mente, nunca reagirá a esse tipo de coisa, mas, se não entender a sua própria psicologia, se alucinar e ferir-se facilmente, você verá, com bastante rapidez, a paz da sua mente ser perturbada. São apenas palavras, mas você se chateia muito fácil.

As nossas mentes são incríveis. Nossos altos e baixos não têm nenhuma relação com a realidade, nenhuma relação com a verdade. É muito importante entender a psicologia disso.

É comum pensarmos que o nosso caminho e ideias são bons, valiosos e perfeitos, mas, ao nos concentrarmos demais nisso, menosprezamos, inconscientemente, outros caminhos e ideias.

Talvez eu pense: “Amarelo é uma cor fantástica”, e explique detalhadamente a vocês como o amarelo é bom. Então, devido a todas as minhas razões lógicas, você também começa a pensar: “Amarelo é bom; amarelo é a cor perfeita”. Mas isso automaticamente gera crenças contraditórias na sua mente: “Azul não é tão bom; vermelho não é tão bom”.

Há duas coisas conflitantes. Isso é comum, mas é um equívoco, especialmente quando relacionado à religião. Não devemos permitir esse tipo de contradição na nossa mente, em que, ao aceitarmos uma coisa, rejeitamos outra de maneira automática. Se você verificar, perceberá que não é você seguindo cegamente algo externo, mas a sua mente que é demasiado extrema em uma só direção. Isso engatilha, de uma maneira espontânea, o extremo oposto, e o conflito entre os dois desequilibra a sua mente e perturba a sua paz interna.

É assim que o sectarismo religioso começa. Você diz: “Eu pertenço a esta religião” e, quando encontra com alguém de outra, você se sente inseguro. Isso quer dizer que o seu conhecimento-sabedoria é fraco. Você não compreende a verdadeira natureza da sua mente e agarra-se a um ponto de vista extremo. Não permita que a sua mente se polua dessa maneira; assegure-se de que você está mentalmente saudável. No final das contas, o propósito da prática da religião, do budismo, do Dharma, da

meditação ou o nome que você preferir é levar a sua mente, totalmente, para além de atitudes mentais nocivas e contraditórias.

O próprio Buda exortou os seus alunos a praticar sem apego. Embora tenha ensinado um método preciso, incrível e universal, ele fez com que seus alunos prometessem não se apegar aos seus ensinamentos ou a realizações, liberdade interna, nirvana ou iluminação.

Alcançar a liberdade do apego é algo bastante difícil, especialmente em uma sociedade materialista. É quase impossível lidar com coisas materiais sem apego, e isso faz com que você traga para as suas práticas espirituais uma atitude de aferramento. Mas, embora seja difícil, você precisa verificar como a psicologia do Buda lhe oferece a saúde mental perfeita, livre de extremos disto ou daquilo.

Em nossa vida ordinária, samsárica e mundana, nós nos apegamos e agarramos tão facilmente às coisas de que gostamos que ninguém jamais nos diz para evitar o apego. Porém, o Buda, ainda que tenha oferecido aos seus alunos o método mais elevado para alcançar o objetivo supremo, sempre os aconselhou a nunca se apegarem a nada. Ele disse: “Se você tem o menor apego a mim ou aos meus ensinamentos, você não está somente psicologicamente enfermo, mas também está destruindo a sua chance de alcançar a iluminação completa e perfeita”.

Além disso, ele nunca disse às pessoas para preferirem o seu caminho ou que segui-lo era bom enquanto outros caminhos eram ruins. Na verdade, um dos votos de bodhisattva que ele fez os seus seguidores tomarem é a promessa de não criticar os ensinamentos de qualquer outra religião. Verifique o motivo de tê-lo feito; isso mostra como ele entendia perfeitamente a psicologia humana. Se fôssemos nós, diríamos: “Eu estou ensinando a vocês o método mais elevado, mais perfeito.

Todos os outros são nada”. Tratamos o caminho espiritual da mesma maneira competitiva que lidamos com buscas materiais e, se continuarmos agindo assim, nunca teremos saúde mental ou descobriremos o nirvana ou a iluminação pacífica e eterna. Se for esse o caso, para que temos uma prática espiritual?

Verifique. Inclusive nas suas atividades e relacionamentos samsáricos, mundanos, no momento em que você tem uma ideia ou escolhe uma coisa: “Isto é tão bom”, uma contradição nasce automaticamente na sua mente. Quando você está apaixonado de maneira mundana, egoísta, verifique se a sua mente está excessivamente extrema ou não; você descobrirá que sim, está.

Do mesmo modo, você deve evitar os extremos ao praticar o seu caminho espiritual. Claro, isso não deve impedi-lo de praticar o Dharma ou a meditação; você ainda tem que agir. Apenas pratique de acordo com o seu nível de compreensão.

Isso também não quer dizer que a sua mente deva estar fechada a outras religiões. Você pode estudar qualquer uma delas; verifique-as. Existe um problema quando, ao escolher uma em particular, você se torna demasiado extremo sobre as suas ideias e começa a menosprezar outras religiões e filosofias. Isso acontece porque você não conhece o propósito da religião, o motivo dela existir ou como praticá-la. Se soubesse, você nunca se sentiria inseguro com relação às outras religiões. O desconhecimento da natureza delas ou dos seus propósitos faz com que você tema os praticantes de outros caminhos. Se você compreender que mentes diferentes necessitam de métodos e soluções diferentes, entenderá por que muitas religiões são necessárias.

É muito valioso que você compreenda essa psicologia básica. Então,

mesmo na sua vida diária, quando as pessoas disserem que você é bom ou mau, você não terá altos e baixos; você saberá que o que as pessoas dizem não é o que o torna bom ou mau. Se, no entanto, você perceber que tem altos e baixos de acordo com o que os outros falam, é preciso reconhecer que isso acontece porque a sua mente está poluída; você não está vendo a realidade. Por esse motivo, os seus julgamentos relativos e mundanos rotulam as coisas como boas e ruins, e os altos e baixos da sua mente ocorrem baseados nisso. Os altos e baixos vêm da sua mente, que fazem com que você acredite que aquelas coisas são realmente boas ou ruins. É por isso que você oscila.

Se você se recusar a acreditar nessa visão superficial, não haverá mais razão para altos e baixos quando alguém disser “bom” ou “mau”. As palavras não são a realidade, ideias não são a realidade. Deixe de lado a natureza última da sua mente; se você compreender apenas a sua natureza relativa, não há como alguém fazê-lo ter altos e baixos com palavras. Mesmo com esse nível mais superficial de compreensão, você descobrirá um grau de verdade dentro de si mesmo.

Existe muito sofrimento porque tememos pela nossa reputação. Ao invés de nos preocuparmos com a realidade do que somos, nós nos atemos ao que as pessoas pensam sobre nós. Olhamos muito para o exterior. Isso é incrível. Para o budismo, essa mente é doente; completamente, clinicamente doente.

Claro, os psicólogos ocidentais não consideram isso uma doença mental. A terminologia deles é diferente. Por que há essa diferença? Porque a abordagem do Buda nos ensina a buscar o objetivo supremo – a paz mental eterna, interna e indestrutível – e, somente quando alcançamos esse nível de mente, não somos mais considerados enfermos

pelo budismo. Antes disso, a nossa mente está suscetível a altos e baixos e, portanto, ainda está doente e precisa de mais remédios: meditação, prática do Dharma ou o nome que você preferir. Isso é uma psicologia verdadeiramente profunda, penetrante.

Os psicólogos ocidentais não o consideram clinicamente doente se você for capaz de conduzir os seus afazeres diários, comunicar-se com os seus amigos etc. “Está bem, você pode ir agora!” Eles se satisfazem facilmente. Mas o psicólogo supremo, o Buda, olha mais fundo. Ele vê o que está acontecendo no seu inconsciente profundo. Os psicólogos ocidentais têm orgulho do que alcançaram, mas dizem que, a despeito dos muitos avanços, no que toca a compreensão da natureza da mente inconsciente, eles ainda têm um longo caminho pela frente. Eu li isso num livro de psicologia.

Enfim, a realidade é que você se apega a qualquer ideia que considera boa, então mesmo que os ensinamentos do seu caminho espiritual possam de fato ser bons, tente praticá-los sem apego.

Às vezes, vemos pessoas cujas crenças são demasiado extremas distribuindo panfletos religiosos nas ruas. Mesmo que você esteja ocupado, caminhando apressado para algum lugar, elas o param: “Aqui, leia isto”. Elas querem espalhar as suas ideias com tanta ânsia que até pregam em shoppings e centros comerciais. Isso é extremo demais. Não é necessário. A mente precisa de tempo para absorver qualquer ideia. Se você realmente quiser ensinar algo para alguém, é preciso esperar até que ele esteja pronto. Se a mente dele não estiver pronta, você não deve tentar forçar as suas ideias, a despeito da intensidade da sua fé. É como dar uma joia preciosa a uma pessoa à beira da morte.

Muitas religiões ensinam a importância do amor universal, mas a

questão é como desenvolvê-lo dentro de você. Você não é capaz de realizar o amor universal simplesmente entoando “amor universal, amor universal, amor universal”. Como, então, obter essa realização?

De acordo com o Buda, o primeiro passo é desenvolver uma mente equilibrada com relação a todos os seres vivos; antes de atingir o amor universal, você precisa sentir-se em equilíbrio com todos os seres do universo. Portanto, a primeira coisa a fazer é treinar o equilíbrio, e você está apenas sonhando se acha que pode desenvolver o amor universal sem ele.

Caso contrário, ao mesmo tempo que você considera o amor universal uma ideia maravilhosa, também é um fanático da religião que adotou. Você tem a ideia fixa: “Esta é a minha religião”. Quando aparece alguém de uma outra fé, você se sente desconfortável; há um conflito na sua mente. Onde está o amor universal aí? Embora o considere algo fantástico, você não é capaz de manifestá-lo porque a sua mente está desequilibrada. Para o amor universal surgir na sua mente, é preciso desenvolver o sentimento de equilíbrio com todos os seres do universo.

Porém, é mais fácil falar do que fazer, então talvez eu deva explicar como desenvolver o equilíbrio. Fazemos isso em meditação sentada. Visualize diante de você uma pessoa que lhe cause inquietação, alguém de que você não gosta. Visualize atrás de você a pessoa pela qual você tem mais apego. E visualize ao seu redor as pessoas pelas quais você sente indiferença, aquelas que não são suas amigas, parentes ou inimigas. Observe essas três classes de pessoas – amigo, inimigo e estranho – e medite; veja como se sente com relação a cada uma. Quando você olha para o seu querido amigo, surge uma sensação de apego; você quer ir naquela direção. Ao olhar para a pessoa que o fere e incomoda, você quer afastar-se; você a rejeita.

Este é um modo bastante simples de verificar como você se sente com relação a diferentes pessoas; não é complicado. Apenas as visualize e veja como você se sente. Depois, pergunte-se: “Por que me sinto diferente com relação a pessoas distintas? Por que quero ajudar a pessoa de que gosto e não a que eu odeio?” Se você for honesto, descobrirá que as suas respostas são argumentações completamente irracionais da mente deludida.

O significado disso é que você não compreende, verdadeiramente, a natureza impermanente dos relacionamentos humanos. Aqueles que sabem a natureza real, verdadeira da mente humana entendem que os relacionamentos são completamente mutáveis e que uma relação permanente não existe; é impossível, mesmo que você a deseje. Porém, verifique todo o seu histórico de vida nesta Terra, do início até os dias de hoje: onde está aquela relação permanente? Quando houve um relacionamento permanente? Ele tem que estar ali, mas não está porque não existe.

Além disso, o seu julgamento das pessoas como amigas, inimigas e estranhas é um equívoco completo. Para início de conversa, ele se baseia em razões totalmente ilógicas. Sejam lá quais forem os seus motivos, os seus sentimentos de “eu gosto dele, eu não gosto dela” são completamente ilógicos. Eles não têm nenhuma relação com a natureza verdadeira tanto do sujeito como do objeto.

Ao julgar os outros dessa maneira, você é como alguém que tem duas pessoas sedentas à porta implorando por água e escolhe arbitrariamente uma delas: “Você, por favor, entre”, e rejeita a outra: “Você, vá embora”. Você age exatamente assim. Se realmente verificar com o seu conhecimento-sabedoria introspectivo, constatará que o seu julgamento de

bom e mau vem da sua preocupação exclusiva com o seu prazer egoísta e nunca com o prazer dos outros.

Verifique: visualize todos os seres vivos universais ao seu redor e compreenda que eles, igualmente, tal como você, apenas desejam felicidade e não querem infelicidade. Portanto, não há motivos para fazer a distinção psicológica entre amigo e inimigo, entre querer ajudar o amigo com apego extremo e querer desistir do inimigo incômodo e conflitivo com extremo ódio. Esse tipo de mente é completamente irrealista, já que, como a mente humana tem altos e baixos, tais relacionamentos também mudam naturalmente.

Mesmo que você queira irritar-se com outra pessoa, é a mente deludida dela que deve irritá-lo, não o seu corpo físico. A mente dela está descontrolada, ela não tem escolha. Quando ela o ataca, está sendo impelida por raiva ou apego descontrolados; você tem que se irritar com isso.

Se alguém bater no seu carro, você não se irrita com o carro, não é? Você se irrita com o motorista. É exatamente a mesma coisa. O motorista interno é a mente insatisfeita da pessoa, não os sintomas das suas emoções. Portanto, você não deve irritar-se com o seu inimigo em si, mas com as delusões dele. O que uma pessoa diz ou faz é apenas um sintoma do que está em sua mente.

Enfim, essa é a abordagem para desenvolver o equilíbrio e, quanto mais você praticá-la, mais perceberá que, na realidade, não há motivos para distinguir os seres sencientes em amigos, inimigos e estranhos com base nos extremos do apego e do ódio; apenas uma mente enferma faz isso. E, quando você experimentar o equilíbrio, ficará impressionado com a mudança da sua visão do inimigo. A pessoa que o incomodava e inquietava parece-lhe completamente diferente – não porque ela

mudou, mas porque a sua mente mudou; você alterou a sua percepção. Isso não é um faz de contas, é a realidade.

Quando você muda a sua atitude, a sua visão do mundo dos sentidos também muda. Quando a sua mente está nebulosa, o mundo ao seu redor parece nebuloso; quando ela está límpida, o mundo parece belo. Você sabe disso a partir da sua própria experiência. A sua visão de mundo vem da sua mente, ela é um reflexo da sua mente. Não há nada permanente ou perfeito no mundo. Onde encontraríamos algo assim? É impossível.

Você tem que conhecer a sua própria psicologia, como a sua mente funciona, como você discrimina os seres sencientes devido a razões irrealistas e ilógicas. Portanto, você precisa meditar. Para descobrir o amor universal em sua mente, você precisa desenvolver um sentimento de equilíbrio com todos os seres vivos do universo. Uma vez desenvolvido o equilíbrio, você não precisa mais se preocupar com o amor universal: ele virá automaticamente. É assim que a psicologia humana funciona. Não é algo que você possa ser forçado: “Ai, sim, o amor universal. Eu me torno você e você se torna eu”. O que é isso? Não pense assim.

Quando a sua mente está em equilíbrio, com um sentimento idêntico por todos os seres vivos, você será automaticamente feliz. Não será necessário dizer: “Eu preciso de felicidade”. Você terá automaticamente paz e será feliz e, além disso, o seu corpo e mente gerarão uma vibração pacífica que beneficiará os outros espontaneamente, de maneira infalível. Essa vibração o acompanhará para onde você for. Porém, é impossível alcançar esse nível sem meditação. Se, sem ela, não é possível livrar-se do apego, seja ele espiritual ou material, que dirá experimentar o amor universal.

O caminho Mahayana de conduzir a mente à iluminação é gradual. Como vimos, para desenvolver o amor universal, primeiro temos que desenvolver o equilíbrio. Sobre essa base, geramos a mente de iluminação do bodhisattva, a bodhicitta, e, tendo feito isso, o nosso dever é realizar as seis perfeições: generosidade, moralidade, paciência, diligência, concentração e sabedoria.

Todas as religiões enfatizam a importância da caridade, mas a abordagem do Buda é diferente da maioria, pois ele explica sobretudo o aspecto psicológico da ação de dar, sem tanto interesse no aspecto exterior. Por quê? Porque a perfeição da generosidade é realizada apenas quando livramos a mente do apego avarento por completo, e isso é algo puramente mental.

Muitas pessoas pensam, com arrogância e orgulho, que elas são religiosas porque doam muitas coisas materiais, mas isso é muito superficial. Elas não têm ideia da essência da caridade, apenas uma vaga noção de que é algo bom. Não sabem, realmente, em que ela consiste. Dedicar-se à prática da generosidade de um bodhisattva é extremamente difícil; ela precisa ser feita sem nenhum resquício de avareza.

Muitas pessoas doam com arrogância e apego. Isso não é caridade, é apenas ego e, basicamente, não virtude. A prática do bodhisattva de caridade – ou, aliás, de qualquer uma das seis perfeições – tem que incluir as outras cinco. Em outras palavras, a generosidade deve ser praticada juntamente com moralidade, paciência, energia, concentração e sabedoria – especialmente esta última. Precisamos ter uma profunda compreensão da vacuidade do que chamamos de círculo de três: a vacuidade do objeto que estamos dando, da ação de dar e do destinatário da nossa

doação. Se doarmos sem essa compreensão, não será nem benéfico nem perfeito e, além disso, poderá ocasionar uma reação conflitiva.

Por exemplo, se não estivermos livres do apego, podemos dar algo a alguém hoje e amanhã pensar: “Eu não deveria ter dado aquilo, agora estou precisando”. Esse tipo de caridade não tem relação alguma com religião.

Podemos observar pessoas fazendo caridade e achar que são incrivelmente generosas, mas tudo o que vemos é a ação exterior. Não vemos a motivação interna, que pode ser completamente descontrolada e egoísta. A verdadeira caridade religiosa depende da atitude mental do doador, não da sua ação física.

Se a sua ação de generosidade enfraquece as suas atitudes perturbadoras negativas e traz mais paz e compreensão à sua mente, ela é religiosa. Porém, se ela serve apenas para aumentar as suas delusões, é melhor não fazer, independentemente da aparência exterior. Por que fazer algo que exacerba a sua mente já agitada? Seja realista; entenda o que você está fazendo.

Se você fizer a sua prática espiritual com compreensão, será algo valioso, eficaz e lhe trará os resultados pretendidos. Apenas sentir equilíbrio com todos os seres vivos – sem discriminá-los em amigos, inimigos e estranhos – pode trazer-lhe grande felicidade e livrá-lo de inseguranças.

Nós geralmente nos incomodamos com outras pessoas, mas precisamos entender que perceber alguém como um inimigo vem de nós, não dele. Não existe um inimigo de nascença. Nós inventamos tudo isso. Não existe mal permanente. O mal real é a mente negativa que projeta o mal para o exterior; uma mente positiva rotulará a mesma coisa como boa. As coisas sempre mudam; um mal permanente é totalmente não existente.

Quando estamos deprimidos, também pensamos: “Eu sou mau, eu sou negativo, eu sou um pecador”, mas isso é uma completa besteira, um extremo exagerado. Temos tanto coisas positivas como negativas em nós; é apenas uma questão do que está mais forte num determinado momento. É por isso que precisamos verificar. Portanto, sempre que a nossa mente nos causar problemas, é um sinal de que estamos pensando em extremos.

É aqui que entra a meditação. Meditação significa investigar a mente para ver o que está acontecendo. Quando a fazemos de maneira adequada, purificamos e pacificamos a nossa mente desequilibrada. Essa é a função da meditação, a função da religião. Logo, devemos meditar do modo mais correto possível.

Uma coisa que precisamos evitar no caminho espiritual é lançar-nos sobre as ideias. Ao invés disso, tente encontrar a chave que trará essas ideias à sua experiência. Experimentar o significado delas é muito mais importante do que as ideias em si. Por exemplo, não devemos fazer caridade de coisas que pertençam a outra pessoa, como a nossa família e amigos. Ouvi muitas vezes histórias de jovens que pegaram coisas dos seus pais, como as joias da mãe, e deram-nas a mendigos na rua. Isso é estranho; não é caridade. E já me perguntaram muitas vezes se está bem roubar dos ricos para dar aos pobres. Isso também não é caridade.

A compreensão comum de caridade é doar coisas aos outros, mas, como você pode ver, o ponto de vista budista é de que a ação material de doar algo não constitui necessariamente caridade. A verdadeira caridade relaciona-se à mente, o ato de dar é algo mental. A prática de doar consiste em treinar a mente para superar a avareza. O apego avarento está nela e, portanto, o antídoto também deve ser mental.

Outra coisa é que, quando doamos, às vezes somos extremos. Não verificamos se o recebedor precisa daquilo que estamos dando; doamos simplesmente, sem hesitação. Contudo, às vezes pode não ser benéfico; em tais casos, é melhor não dar. Se o que você doa causa problemas e, ao invés de ser ajudado, o destinatário experimenta prejuízo, isso não é caridade. Você acha que a sua ação é positiva, mas é negativa.

Se você analisar com cuidado e profundidade o que é caridade verdadeira, provavelmente descobrirá que, durante toda a sua vida, você nunca realizou um único ato de generosidade. Você realmente verificou as necessidades do destinatário? Você gerou a motivação correta antes de doar? Você realizou a ação meditando sobre o círculo de três? E, se você doou com orgulho, então, independente da magnitude do seu presente, ele foi desperdiçado; a sua ação foi uma piada.

Então você pode ver como a caridade perfeita pode ser difícil. Eu não estou sendo negativo, apenas realista. Certifique-se de que tudo o que você faz seja valioso. Se você praticar com compreensão, pode ser algo poderoso e psicologicamente eficaz, com significado real e, sem sombra de dúvida, pode trazer-lhe as realizações pacíficas desejadas. Por outro lado, se você fizer as suas práticas sem convicção e entendimento, a única coisa que você vai conseguir é depressão.

Portanto, não pense que a caridade é física; ela é mental. Significa afastar e libertar a mente do apego avarento. Isso é fantástico. Isso é meditação, um estado psicológico muito eficaz da mente.

Você deve evitar fazer caridade com coisas que prejudiquem os outros. Por exemplo, você não deve doar a esforços de guerra. Às vezes, pedem-lhe para dar dinheiro a pessoas que lutam em nome de uma re-

ligião, mas como apoiar uma guerra pode ser espiritual? É impossível. Você precisa verificar com cuidado se a sua doação não é nociva.

É extremamente difícil praticar o Dharma de modo a diminuir as suas delusões, mas, se você for capaz, é extremamente valioso; isso realmente chacoalhará o seu ego. Até mesmo um ato pequeno de caridade motivado pela intenção de realizar a iluminação eterna e pacífica pode ser incrivelmente eficaz e de fato estilhaçar o seu apego.

Há três tipos de caridade: dar objetos materiais, dar conhecimento-sabedoria e salvar os outros de perigos. Você deve fazer qualquer um desses, com o máximo de compreensão possível e de acordo com as suas habilidades.

O objetivo supremo da generosidade é a iluminação perfeita, então você deve dedicar os seus atos caritativos a esse objetivo. Mas não fazemos isso, fazemos? Se alguém estiver com frio, nós simplesmente jogamos um cobertor para ele – “Está quente o bastante? Que bom” – e paramos nisso. Se alguém está com sede, damos uma bebida – “Satisfeito? Ótimo”. Os nossos objetivos são tão temporais e de curto prazo que a nossa doação se torna apenas mais uma viagem materialista. A nossa compreensão de caridade é extremamente superficial. Ao contrário, devemos ajudar aqueles com necessidades mundanas com a compreensão de que, para alcançar a iluminação, eles precisam de um corpo e mente saudáveis, e doamos com o objetivo de ajudá-los em suas práticas do Dharma, dedicando o nosso mérito para a iluminação de todos os seres sencientes.

Não estou sendo negativo, estou falando sobre como nós somos. E tenho certeza de que, se você praticar adequadamente, poderá certamente alcançar a iluminação eterna e pacífica. Mas, mesmo que nos

esqueçamos disso, se você praticar bem hoje, amanhã você estará automaticamente mais em paz; se você meditar corretamente de manhã, o seu dia transcorrerá sem percalços. Você pode facilmente constatar a verdade disso. Contudo, alcançar a iluminação por meio da meditação, da prática das seis perfeições e do progresso ao longo dos dez estágios de um bodhisattva é um processo gradual.

Quando, então, nós nos iluminarmos, não nutriremos mais sentimentos de parcialidade. Se o Buda estivesse diante de uma pessoa enfurecida esfaqueando o seu braço direito e de outra perfumando o esquerdo com óleos essenciais, ele não nutriria ódio por aquela e apego por esta. Ele sentiria o mesmo por ambas – o amor que um ser iluminado sente pelos outros é universal e completamente imparcial.

O nosso amor, contudo, é totalmente egoísta. Apegamo-nos às pessoas que são gentis conosco e não gostamos daquelas que nos tratam mal. As nossas mentes são extremamente desequilibradas.

A minha conclusão é de que não devemos apegar-nos a nada, nem mesmo à nossa religião e muito menos a coisas materiais. Devemos praticar o nosso caminho espiritual compreendendo a sua realidade e como ele se relaciona conosco como indivíduos. Este é o caminho para descobrir o amor universal, livre de sentimentos inseguros e parciais como “eu sou budista”, “eu sou cristão”, “eu sou hindu”, ou o que for. Não importa o que somos; cada um de nós tem que encontrar o caminho adequado como indivíduos.

Algumas pessoas gostam de arroz; outras gostam de batatas; outras de algo diferente. Que elas comam aquilo que preferam, aquilo que satisfaça os seus corpos. Você não pode dizer: “Eu não gosto de arroz; ninguém deve comer arroz”. O mesmo vale para as religiões.

Se você tiver essa compreensão, nunca mais se oporá a qualquer religião. Pessoas diferentes precisam de caminhos diferentes. Que elas façam o que precisam fazer. Mas, infelizmente, as nossas mentes limitadas não são tão relaxadas. Pensamos: “A minha religião é a melhor, é o único caminho. Todas as outras estão erradas”. Manter tais preconceitos fixos significa que estamos doentes. Não é culpa da religião, mas dos seus seguidores. Portanto, se você quiser ser psicologicamente saudável, compreenda o seu caminho e aja corretamente: as realizações virão por contra própria.

Agora, antes que eu conclua, quero deixar uma coisa clara. Eu não estou criticando ninguém nem menosprezando a prática de ninguém. Mas, hoje em dia, a maioria de nós cresce em sociedades que não oferecem muitas oportunidades para o estudo sério e a prática da religião. Portanto, é muito importante que, quando praticar o Dharma, você o faça adequadamente e não transforme a sua prática em apenas mais uma busca mundana. O mundo moderno considera o desenvolvimento material extremamente importante e dá de ombros para o desenvolvimento de uma mente pacífica. Claro, se alguém de fato perguntar-lhe: “Você acha que a busca espiritual é importante?”, você dirá: “Sim, mas...” Há sempre um “mas, mas, mas”. Isso mostra como de fato somos.

P. Se não há muitos monges no local e período em que nascemos, isso é resultado de carma ruim?

Lama. Eu acho que não. Isso equivale a dizer que não ser um monge é carma ruim. Não funciona assim. Você não precisa ser um monge ou monja para conhecer as coisas. Você não pode dizer que as pessoas em trajes monásticos são superiores àquelas sem. Talvez você possa dizer,

contudo, que é um carma ruim individual encontrar-se em uma situação na qual você não é capaz de compreender a sua própria mente e atitude mentais ou descobrir a paz e a satisfação internas verdadeiras.

P. Lama, quando meditamos, como sabemos que o pensador e o pensamento são o mesmo? Que o pensador é o pensamento; que o pensador não está separado do pensamento?

Lama. Relativamente, o pensador não é o pensamento. O pensador é apenas “nome” e, naquele momento, o pensamento é só “funcionamento”. Mas, se você for capaz de integrar-se completamente com o pensamento enquanto estiver meditando, essa é uma boa experiência. Contudo, do ponto de vista da verdade relativa e do entendimento científico, a pessoa e o pensamento são diferentes. Você não é o pensamento. Mesmo que você sinta, durante a meditação, uma unidade completa com o seu pensamento, ainda assim você e ele não são a mesma coisa. Embora haja uma unidade no nível absoluto, há uma diferença no relativo. Porém, quando você medita, se você sente a unidade completa com todos os fenômenos universais, se você sente que o seu ser físico é como um único átomo, mas a sua natureza está totalmente unificada à energia do universo inteiro, essa é uma boa experiência.

Além disso, quando você estiver tentando concentrar-se em uma coisa e outros pensamentos continuarem a vir, ao invés de rejeitá-los, de tentar afastá-los, pense: “Bem-vindos”, e investigue-os com o conhecimento-sabedoria penetrante e introspectivo, observando a natureza da realidade dos seus pensamentos. Os pensamentos são tolos; quando você os observa, eles desaparecem. Eles estão apenas brincando; quando você

os analisa, eles somem. Até agora, quanto mais você tentou afastá-los, mais eles continuaram a vir ao seu encontro. Tente dar-lhes boas-vindas.

Na verdade, observar os seus pensamentos é muito mais interessante do que assistir à TV. Televisão é entediante; é a mesma coisa de novo e de novo. Quando você observa a sua mente, coisas incrivelmente diferentes aparecem. Você tem uma coleção fantástica de memórias; depois de todos esses anos, até memórias da infância vêm à tona. A TV nunca é tão interessante assim.

Quando você compreende como a sua mente funciona, esse é o começo do controle. Você parará de irritar-se quando pensamentos aparecerem; psicologicamente, você entenderá o que eles significam. Alguém que não faz ideia do que é a mente ou de como ela funciona fica chocado quando a mente inconsciente de repente se manifesta no nível consciente: “Ei! O que é isto?” Quando você compreende a sua mente e o que há nela, espera que esse tipo de coisa aconteça. Você entende a natureza da sua mente e tem a solução para o seu lado mais obscuro. Se você pensa que é completamente puro e, subitamente, algo feio aparece na sua mente, você perde a cabeça. Contudo, é preciso entender que você não é completamente negativo. A sua mente tem tanto uma natureza positiva como negativa. Mas é tudo relativo, indo e vindo como as nuvens no céu. Porém, sob tudo isso, a sua natureza real, verdadeira, permanece completamente pura e imutável, como o céu em si. Portanto, ser humano é ser poderoso; temos a habilidade de fazer grandes coisas porque a nossa natureza fundamental é positiva.

Muito obrigado, obrigado.

Sociedade Budista Chinesa, Sydney, 24 de abril de 1975

· · · Glossário · · ·

(*sct.* = sânscrito; *tib.* = tibetano.)

alucinar. O uso de Lama Yeshe não se refere a alucinações induzidas quimicamente ou por motivo de doença, mas por projeções inapropriadas feitas pela mente ignorante. Ver *superstição*.

Atisha (982-1054). O grande mestre indiano conhecido por sua prática de bodhicitta, que foi ao Tibete para ajudar na revitalização do budismo e passou os últimos dezessete anos da sua vida lá. O seu texto seminal, *Luz para o caminho à iluminação*, iniciou a tradição do caminho gradual (tib.: *lam-rim*) encontrada em todas as escolas do budismo tibetano. Foi o fundador da escola Kadampa, precursora da Gelug.

bodhicitta (*sct.*). A determinação altruísta de alcançar a iluminação com o único propósito de iluminar todos os seres sencientes.

bodhisattva (*sct.*). Alguém cuja prática espiritual está direcionada à conquista da iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Alguém que, com a motivação compassiva da bodhicitta, segue o caminho Mahayana ao longo dos dez níveis até a iluminação.

Buda Shakyamuni (563-483 a.C.). O quarto dos mil budas fundadores desta era. Nascido Siddhartha Gotama, um príncipe do clã dos Shakya no norte da Índia, ele ensinou os caminhos do sutra e do tantra até a liberação e a iluminação; fundador do que veio a ser conhecido como budismo. (do *sct.*: *buddha* – “plenamente desperto”.)

buda (*sct.*: *buddha*). Um ser plenamente iluminado. Alguém que purificou todos os obscurecimentos da mente e aperfeiçoou todas as boas qualidades. A primeira das Três Joias de Refúgio. Ver *iluminação* e *Buda Shakyamuni*.

Dharma (sct.). Ensinaamentos espirituais, particularmente aqueles do Buda Shakyamuni. Literalmente, aquilo que mantém ou protege do sofrimento. A segunda das Três Joias de Refúgio.

existência cíclica (sct.: samsara; tib.: khor-wa). Os seis reinos da existência condicionada, sendo três inferiores – dos infernos, dos fantasmas famintos (sct.: *preta*) e dos animais – e três superiores – dos humanos, dos semideuses (sct.: *asura*) e dos deuses (sct.: *sura*). O ciclo sem princípio e recorrente de morte e renascimento sob o controle de delusão e carma, repleto de sofrimento. Também se refere aos agregados contaminados de um ser senciente.

Gelug/Kagyü/Sakya/Nyingma. As quatro escolas principais do budismo tibetano. Lama Yeshe pertencia à escola Gelug.

geshe. Um monge que completou a educação monástica em filosofia budista e debate, passou no exame final e recebeu o grau de *geshe*.

Hinayana (sct.). Literalmente, o Veículo Pequeno ou Fundamental. É uma das duas divisões gerais do budismo. A motivação dos praticantes do Hinayana para seguir o caminho do Dharma é sobretudo o desejo intenso por liberação pessoal da existência condicionada, ou do samsara. Identificam-se dois tipos de praticante Hinayana: os ouvintes e os conquistadores solitários. Ver *Mahayana*.

iluminação (sct.: bodhi; tib.: jang-chub). Despertar pleno; budeidade. O objetivo supremo da prática budista, alcançado quando todas as limitações foram removidas da mente e o potencial positivo de uma pessoa foi completa e perfeitamente realizado. É um estado caracterizado por compaixão, sabedoria e habilidade infinitas.

Kadampa. Escola do budismo tibetano fundada no século XI por Atisha e seus seguidores, principalmente o seu tradutor, Drom-tön-ba.

kalpa (sct.). Éon. De acordo com o Buda Shakyamuni, trata-se de um período mais longo do que o necessário para desgastar um bloco sólido de granito com o toque leve de um pedaço de seda fina uma vez a cada cem anos.

lamrim (tib.). O caminho gradual. Uma apresentação dos ensinamentos do

Buda Shakyamuni em uma forma adequada para o treinamento passo a passo de um discípulo. O lamrim foi formulado primeiramente pelo grande professor indiano Atisha (Dipamkara Shrijnana, 982-1055), quando ele foi ao Tibete. Ver *três caminhos principais*.

Mahayana (*sct.*). Literalmente, Grande Veículo. É uma das duas divisões gerais do budismo. A motivação dos praticantes Mahayana para seguir o caminho do Dharma é, principalmente, o desejo intenso de que todos os seres sencientes mães sejam liberados da existência condicionada, ou samsara, e alcancem a iluminação plena da budeidade. O Mahayana tem duas divisões, Paramitayana (Sutrayana) e Vajrayana (Tantrayana, Mantrayana). Ver *Hinayana*.

mente (*sct.: citta; tib.: sem*). Sinônimo de consciência (*sct.: vijñana; tib.: nam-she*) e senciência (*sct.: manas; tib.: yi*). Definida como “clara e cognoscente”; uma entidade sem forma que tem a habilidade de perceber objetos. A mente é dividida em seis consciências primárias e 51 fatores mentais.

mente egoica. A concepção equivocada de que “eu sou autoexistente”. Ignorância da natureza da mente e do eu.

Nagarjuna (*sct.*). O filósofo indiano budista do século II d.C. que expôs a filosofia Madhyamaka de vacuidade.

oito dharmas mundanos. As oito preocupações mundanas de ganho e perda, fama e má fama, elogio e crítica, felicidade e sofrimento.

Padmasambhava (*tib.: Guru Rinpoche*). Mestre tântrico indiano convidado ao Tibete pelo Rei Trisong Detsen no século VIII. Fundador da escola Nyingma do budismo tibetano.

quatro nobres verdades. As verdades do sofrimento, da origem do sofrimento, da cessação do sofrimento e do caminho para a cessação do sofrimento; o tema do primeiro giro da roda do Dharma – o primeiro discurso dado pelo Buda.

refúgio. A porta para o caminho do Dharma. Um budista toma refúgio nas Três Joias, temendo os sofrimentos do samsara e acreditando que o Buda, o Dharma

e a Sangha têm o poder necessário para conduzi-lo(a) do sofrimento para a felicidade, a liberação e a iluminação.

Sangha (*sct.*). A comunidade espiritual; a terceira das Três Joias de Refúgio.

seis perfeições (*sct.: paramita*). Caridade (generosidade), moralidade, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria.

shunyata (*sct.*). Vacuidade. A ausência de todas as ideias falsas sobre como as coisas existem; especificamente, a ausência de existência própria ou independente dos fenômenos.

superstição (*tib.: nam-tog*). Crença equivocada sobre a realidade.

três caminhos principais. As três divisões principais do lamrim: renúncia, bodhicitta e visão correta.

três reinos inferiores. Os três reinos de maior sofrimento na existência cíclica, sendo eles os reinos dos animais, dos fantasmas famintos (*sct.: preta*) e dos infernos.

Tsongkhapa, Lama Je (1357-1419). Fundador da tradição Gelug do budismo tibetano e revitalizador de muitas linhagens do sutra e tantra e da tradição monástica no Tibete.

visão dualista. A visão ignorante característica da mente não iluminada, na qual todas as coisas são falsamente concebidas como tendo existência concreta própria. Para tal visão, a aparência de um objeto mistura-se com a imagem falsa de que ele é independente ou autoexistente, o que leva a visões dualistas subsequentes relacionadas ao sujeito e o objeto, ao eu e o outro, a isto e aquilo etc.

yana (*sct.*). Literalmente, veículo. Um veículo interno que conduz ao longo do caminho espiritual até a iluminação. O budismo divide-se em dois veículos principais, Hinayana e Mahayana.

Para uma versão completa e atualizada do glossário, por favor, acesse www.shiwalha.org.br.

Lama Yeshe Wisdom Archive

O Lama Yeshe Wisdom Archive (LYWA) é a coleção das obras de Lama Thubten Yeshe e Lama Thubten Zopa Rinpoche. O LYWA foi fundado em 1996 por Lama Zopa Rinpoche, seu diretor espiritual.

Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche começaram a ensinar no Monastério de Kopan, no Nepal, em 1970. Desde então, seus ensinamentos estão sendo gravados e transcritos. Atualmente, temos em nossos computadores mais de 10.000 horas de áudio digital e cerca de 60.000 páginas de transcrições brutas. Muitas gravações, principalmente ensinamentos de Lama Zopa Rinpoche, ainda precisam ser transcritas, e à medida que Rinpoche continua a ensinar, o número de gravações no arquivo aumenta. A maioria de nossas transcrições ainda não foi verificada nem editada.

No LYWA, estamos fazendo todos os esforços para organizar a transcrição do que ainda não foi transcrito, editar o que ainda não foi editado e realizar muitas outras tarefas detalhadas em seguida.

O trabalho do Lama Yeshe Wisdom Archive se divide em duas categorias: arquivamento e divulgação.

O arquivamento envolve gerenciar as gravações dos ensinamentos de Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche que já foram coletados, reunir gravações de ensinamentos dados, mas ainda não enviados para o LYWA, e obter gravações dos ensinamentos contínuos, palestras, conselhos etc., de Lama Zopa enquanto ele viaja pelo mundo para o benefício de todos. As mídias recebidas são catalogadas e armazenadas com segurança, permanecendo acessíveis para trabalhos futuros.

Organizamos a transcrição de áudio, adicionamos essas transcrições ao banco de dados já existente de ensinamentos, gerenciamos esse banco de dados, verificamos as transcrições e as disponibilizamos para editores ou outras pessoas que estejam pesquisando ou praticando esses ensinamentos.

Outras atividades de arquivamento incluem trabalhar com vídeos e fotografias dos Lamas e digitalizar materiais.

A divulgação envolve disponibilizar os ensinamentos dos Lamas de diversas formas, incluindo publicações para distribuição gratuita, livros à venda pela Wisdom Publications, transcrições brevemente editadas, CDs de áudio, DVDs, artigos na Mandala e em outras revistas, além do nosso site. Independentemente do meio escolhido, os ensinamentos requerem uma quantidade significativa de trabalho para serem preparados para distribuição.

Isso é apenas um resumo do que fazemos. O LYWA foi estabelecido praticamente sem financiamento inicial e desenvolveu-se exclusivamente

a partir da gentileza de várias pessoas. Agradecemos sinceramente todos.

O nosso desenvolvimento posterior depende da generosidade daqueles que veem o benefício e a necessidade deste trabalho, e ficaremos extremamente gratos com a sua ajuda. Pedimos o seu inestimável apoio. Se você deseja fazer uma contribuição para nos ajudar com qualquer uma das tarefas acima ou patrocinar livros para distribuição gratuita, entre em contato.

Lama Yeshe Wisdom Archive
info@LamaYeshe.com
www.LamaYeshe.com

Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana

A Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT, na sigla em inglês) foi fundada em 1975 por Lama Thubten Yeshe e Lama Thubten Zopa Rinpoche. Trata-se de uma organização internacional de estudos de meditação budistas e centros de retiro urbanos e rurais, monastérios, editoras, centros de saúde e outras atividades relacionadas. Atualmente, existem cerca de 150 atividades da FPMT em mais de 30 países ao redor do mundo.

A FPMT foi estabelecida para facilitar o estudo e a prática do budismo Mahayana em geral, e da tradição tibetana Gelug, fundada no século XV pelo grande estudioso, iogue e santo Lama Je Tsongkhapa, em particular.

O QUE FAZER COM OS ENSINAMENTOS DO DHARMA

O Buddhadharma é a verdadeira fonte da felicidade para todos os seres sencientes. Livros como este que você tem nas mãos mostram como colocar os ensinamentos em prática e integrá-los à sua vida, obtendo assim a felicidade que procura. Portanto, qualquer coisa que contenha ensinamentos do Dharma ou os nomes de seus professores é mais preciosa do que outros objetos materiais e deve ser tratada com respeito. Para evitar criar o carma de não encontrar o Dharma novamente em vidas futuras, por favor, não coloque livros (ou outros objetos sagrados) no chão ou debaixo de outras coisas, não pise ou sente-se sobre eles, ou os utilize para fins mundanos, como apoiar mesas instáveis. Eles devem ser mantidos em um lugar limpo e elevado, separados de literatura mundana, e envolvidos em pano ao serem transportados. Estas são apenas algumas considerações.

Caso precise se desfazer de materiais do Dharma, eles não devem ser jogados no lixo, mas queimados de uma maneira especial. Em resumo: não incinere esses materiais com outros resíduos, mas sozinhos, e, enquanto queimam, recite o mantra OM AH HUM. Conforme a fumaça se espalha, visualize que ela permeia todo o espaço, levando a essência do Dharma a todos os seres sencientes nos seis reinos samsáricos, purificando as suas mentes, aliviando os seus sofrimentos e trazendo-lhes toda a felicidade, até e incluindo a iluminação. Algumas pessoas podem achar essa prática um pouco incomum, mas ela é feita segundo a tradição. Muito obrigado.

DEDICAÇÃO

A partir do mérito criado ao preparar, ler, refletir e compartilhar este livro com outros, que todos os professores do Dharma tenham vidas longas e saudáveis, que o Dharma se espalhe por todo o espaço infinito, e que todos os seres sencientes alcancem rapidamente a iluminação.

Em qualquer reino, país, área ou lugar onde este livro possa estar, que não haja guerra, seca, fome, doença, lesão, desarmonia ou infelicidade. Que haja apenas grande prosperidade, que tudo o que for necessário seja obtido facilmente, e que todos sejam guiados apenas por professores do Dharma perfeitamente qualificados, desfrutem da felicidade do Dharma, tenham amor e compaixão por todos os seres sencientes, e apenas beneficiem uns aos outros, sem prejudicarem-se.

Lama Thubten Yeshe nasceu no Tibete, em 1935. Aos seis anos, ingressou na grande Universidade Monástica de Sera, em Lhasa, onde estudou até 1959, quando a invasão chinesa do Tibete o forçou ao exílio na Índia. Lama Yeshe continuou a estudar e meditar na Índia até 1967, quando, com seu discípulo principal, Lama Thubten Zopa Rinpoche, foi para o Nepal. Dois anos depois, ele estabeleceu o Monastério de Kopan, próximo a Kathmandu, com o objetivo de ensinar budismo aos ocidentais. Em 1974, os Lamas começaram a fazer turnês anuais de ensinamentos pelo ocidente, e, como resultado dessas viagens, uma rede mundial de centros de ensino e meditação budista - a Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT) - começou a se desenvolver. Em 1984, após uma década intensa de transmissão de uma grande variedade de ensinamentos incríveis e do estabelecimento de uma atividade da FPMT após outra, Lama Yeshe faleceu aos 49 anos. Ele renasceu como Osel Hita Torres, na Espanha, em 1985, e foi reconhecido como a reencarnação de Lama Yeshe pelo Dalai Lama, em 1986. A notável história de Lama é contada no livro de Vicki Mackenzie, "Reencarnação: O Menino Lama" (Wisdom Publications, 1996) e na biografia oficial de Adele Hulse, "Big Love, Lama Yeshe".

Dr. Nicholas Ribush é formado pela Faculdade de Medicina da Universidade de Melbourne (1964), tendo conhecido o budismo no Monastério de Kopan, no Nepal, em 1972. Desde então, ele é aluno de Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche e trabalha em tempo integral para a organização internacional dos Lamas, a Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT). Ele foi monge de 1974 a 1986, estabelecendo atividades de arquivamento e publicação da FPMT em Kopan, em 1973, e fundando a Wisdom Publications com Lama Yeshe, em 1975. Entre 1981 e 1996, serviu de várias formas como diretor da Wisdom, diretor editorial e diretor de desenvolvimento. Ao longo dos anos, editou e publicou muitos ensinamentos de Sua Santidade o Dalai Lama, Lama Yeshe, Lama Zopa Rinpoche e muitos outros professores, estabelecendo e/ou dirigindo várias outras atividades da FPMT, incluindo o International Mahayana Institute, Tushita Mahayana Meditation Centre, o Enlightened Experience Celebration, Mahayana Publications, Kurukulla Center for Tibetan Buddhist Studies e agora o Lama Yeshe Wisdom Archive. Nicholas foi membro do conselho de diretores da FPMT desde a sua fundação, em 1983, até 2002.