



# PALAVRAS DE UM MONGE



CENTRO  
SHIVALHA

# PALAVRAS DE UM MONGE

“O pior não é não ter a última palavra,  
é perder a sua humanidade.”

Charles, monge budista

*Tradução: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha*

*Cristiana Brindeiro*

*Abril de 2025*

Palavras de sabedoria e compaixão do monge Charles, registradas por um estudante na forma de lembretes e em homenagem ao professor.

As frases do Charles foram brevemente organizadas por temas, por meio de tópicos. Contamos com a indulgência do leitor sobre essas adições, sobre a escolha dos trechos e a qualidade das transcrições feitas a partir das gravações. Charles autorizou a divulgação desta coletânea imprevista e propôs o título.

Com o profundo desejo de que isso ajude o leitor e o acompanhe em seu caminho na vida.

*Losar de 2019, com revisão da edição em francês  
realizada em abril de 2021*

Esta tradução para o português surgiu como um presente da Cristiana para a Venerável Tenzin Namdrol que, por cinco anos, foi a diretora do Centro Shiwa Lha, único afiliado da Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT) no Brasil.

A Ven. Namdrol sabia como as palavras preciosas do monge Charles, com quem fez retiro de Nyung Ne na França, seriam benéficas para todos que pudessem lê-las e, por isso, solicitou que esta tradução fosse compartilhada com todos. Durante o lançamento deste livreto, em abril de 2025, a Venerável entrava em seu segundo ano de retiro em Kathmandu, no Nepal.

Dedicamos os méritos deste trabalho a todos os seres sencientes, para que se libertem do sofrimento e atinjam a iluminação o mais rápido possível.

*Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha*

## ÍNDICE

A natureza da mente .....	6
Tudo vem da mente .....	9
Emoções conflituosas: a origem de todo sofrimento..	10
Motivação, a lei da causalidade .....	12
Transforme a sua mente de maneira profunda .....	15
A harmonia da nossa mente .....	17
Da compreensão à experiência interior .....	20
Morte e impermanência .....	22
Refúgio .....	25
O refúgio exterior .....	26
Estudo, prática, purificação .....	28
Prática de Guru Ioga .....	34
Preliminares à prática de Vajrasattva .....	36
O caminho da meditação .....	38
Meditação .....	41
Os aspectos da natureza da mente.....	43

<b>Expectativas .....</b>	<b>45</b>
<b>Ajuda .....</b>	<b>47</b>
<b>O poder da prece .....</b>	<b>49</b>
<b>Ajuda e elo cármico .....</b>	<b>51</b>
<b>Ajuda e orgulho .....</b>	<b>52</b>
<b>Arrependimento e perdão .....</b>	<b>54</b>
<b>Preocupe-se com outra coisa além de si mesmo .....</b>	<b>57</b>
<b>A mente egoísta .....</b>	<b>58</b>
<b>Sufrimento animal e compaixão.....</b>	<b>61</b>
<b>Abrir-se ao sofrimento do outro .....</b>	<b>65</b>
<b>Tonglen .....</b>	<b>68</b>
<b>Equilíbrio da sabedoria e da motivação .....</b>	<b>74</b>
<b>Um olhar diferente .....</b>	<b>75</b>
<b>Vacuidade .....</b>	<b>76</b>
<b>Encare as dificuldades.....</b>	<b>80</b>
<b>É bom, é ruim? .....</b>	<b>83</b>
<b>Diante da dúvida .....</b>	<b>86</b>
<b>Dificuldades durante a prática .....</b>	<b>89</b>
<b>Encarando a negatividade durante a meditação .....</b>	<b>92</b>

<b>Diante dos sofrimentos na abordagem espiritual .....</b>	<b>94</b>
<b>Devoção .....</b>	<b>96</b>
<b>Vacuidade, não dualidade .....</b>	<b>103</b>
<b>As bênçãos dos budas .....</b>	<b>105</b>
<b>Acompanhamento espiritual (no contexto da capelania prisional) .....</b>	<b>107</b>
<b>Não dualidade .....</b>	<b>114</b>
<b>Vacuidade e compaixão .....</b>	<b>116</b>
<b>Conclusão .....</b>	<b>119</b>

“Se puder, encontre alguns trechos,  
pequenas estrofes,  
que você possa repetir como um mantra,  
tentando experimentar o sentido,  
não o que as palavras evocam  
intelectualmente,  
mas como elas tocam o seu coração,  
a sua mente,  
trazendo-a para a essência  
da clara luz,  
da não dualidade.”

Charles

## **A natureza da mente**

Que coisa maravilhosa existe em nós, a nossa mente!

A nossa natureza interior é de uma beleza incrível,  
além de tudo o que podemos conhecer,  
além de tudo o que podemos imaginar.

Os mestres dizem que ninguém escapa da realidade  
dessa essência de luz,  
dessa essência de amor,  
que todos temos profundamente.

Não há exceções.

Contudo, às vezes, a nossa mente se assemelha  
a um céu encoberto.

Por vezes muito nebuloso.

Não deveríamos duvidar  
do brilho, da pureza do céu, atrás das nuvens...

É fundamental praticar a confiança  
na nossa natureza suprema.

A descoberta da nossa natureza profunda ocorre  
por meio da abertura do coração.

Uma grande mestra indiana, Amma<sup>i</sup>, diz:

“Para que uma flor revele  
a beleza das suas pétalas, da sua cor  
e do seu perfume, ela deve se abrir.”

Percorramos, então,  
o aprendizado de abertura do coração.

Quando começamos de fato a nos abrir  
profundamente,  
a ter uma verdadeira intenção de benevolência,  
de ir ao encontro do outro com o desejo de participar,  
de oferecer algo, isso também cura em nós essa  
sensação de miséria, de pobreza interior, de:

“Preciso que me amem”.

No início, no nível em que estamos,  
assemelha-se a um desejo.

Há um pequeno segredo.

O de que o perfume da flor passa primeiro pela flor antes de ser exalado para o resto do mundo.

Na verdade, é isso. É incrível como, quando geramos em nosso coração essa energia de amor, de bondade, de respeito pelo outro, de gratidão, há um alívio interno. A solução é essa.

Ela não depende do exterior,  
mas sim da nossa mente.

Se colocamos todos os nossos esforços na beleza da nossa natureza interior, nessa luz pura e infinita presente em nós, vamos na direção do significado verdadeiro.

Mas, se passamos a vida correndo atrás de um arco-íris ou de uma bolha de sabão, como as coisas materiais, então...

O que nos leva a essa essência é reconhecer que todos os seres a têm.

É esse, basicamente, o caminho da compaixão.

## **Tudo vem da mente**

Se olhamos para os medos, a culpa,  
a depressão, a ansiedade,  
a raiva, o ciúme, o apego,  
tudo isso vem da mente.

Às vezes, pensamos que vem do “outro”,  
mas, na verdade,  
trata-se da nossa mente.

Trata-se apenas da maneira como  
o nosso cérebro apreende a realidade.

Então, se passarmos a vida inteira  
tentando transformar a realidade exterior,  
nós nos esgotaremos e jamais  
haverá uma solução verdadeira.

**Emoções conflituosas:  
a origem de todo sofrimento**

A causa direta para experimentar  
tantos contratempos,  
tantos sofrimentos na vida,  
são as emoções conflituosas.  
A origem do nosso sofrimento  
encontra-se na nossa mente.

O domínio das emoções é tão forte  
que as pessoas chegam a se autodestruírem  
ou a destruírem o próximo.  
Às vezes, no desejo e na aversão,  
há extremos sem volta.

O sofrimento que encontramos  
em nossa errância de vida em vida  
é impulsionado por nossas ações negativas,  
que são, elas próprias, criadas  
pelo poder dessas perturbações:  
raiva, inveja, desejo, apego, orgulho,  
dúvida, medo, culpa, preguiça, desencorajamento,  
agressividade, vingança.

Quando olhamos para o mundo,  
os reflexos surgem automaticamente:  
a comparação, o julgamento e as emoções.  
Devemos nos engajar no caminho  
que cura a nossa mente das emoções.  
Precisamos evitar a armadilha do julgamento  
e da culpa, que são totalmente inúteis.

O abandono do “eu quero” ou “eu não quero”  
é a paz no coração, uma paz imensa.  
O ponto é conquistar a liberdade,  
libertar-se das emoções.

## **Motivação, a lei da causalidade**

A vigilância da nossa intenção  
é a melhor ferramenta para retornarmos ao essencial.

A questão é: “Por que eu faço isso”?

E então torna-se claro.

É a motivação que liga você ao outro.

É a sua intenção, a sua motivação,  
que mostra quem você é.

Se a motivação está enraizada  
no benefício dos seres sencientes,  
você se questiona sobre a sua jornada  
com uma espécie de lucidez.

A motivação conduz a uma certa pureza de intenção.

Ao mesmo tempo, confie na lei da causalidade,  
que não tem nada a ver com  
algo budista ou oriental.

A lei da causalidade é apenas a relação  
entre uma causa e o resultado.

O elo evolutivo  
entre uma causa e o efeito.

Isso quer dizer que, em nossas mãos, neste instante,  
temos o poder de escolher,  
especialmente pela força dessa motivação,  
como toda essa energia a ser aplicada amadurecerá.

Se geramos uma motivação cada vez  
mais pura e precisa,  
colocamo-nos em uma posição de  
criar um resultado específico,  
de nos tornarmos um ser humano  
com o coração aberto,  
de sermos capazes de compreender  
o sofrimento dos seres, e de respondê-los.

Os nossos esforços na prática, no treinamento,  
são como causas e condições  
que permitirão a realização deste ideal.

A motivação budista da bodhicitta<sup>ii</sup>  
é uma grande proteção.

Se a nossa prática é feita com essa mente,  
ela diminui, dissolve a diferença entre o eu e o outro.

Enquanto não estamos na vacuidade,  
sempre há o impulso de “fazer algo”.

Ter consciência disso nos traz de volta à motivação.

Isso basta.

## **Transforme a sua mente de maneira profunda**

A felicidade é legítima para cada um de nós.  
O método correto para evitar o sofrimento é,  
em primeiro lugar,  
ter alguma compreensão da nossa mente,  
de como ela funciona.

Conheça a sua própria mente.

Evite igualmente o que fere os outros e a si mesmo.

Eis um ensinamento muito simples  
que condensa quase todo o caminho Mahayana<sup>iii</sup>:

“Tudo o que não gostaria que fizessem com você,  
nunca faça a alguém.

Tudo o que você gostaria de viver ou receber do outro,  
ofereça.”

A compaixão é uma forma incrível  
de pacificar a energia mental.

Ela abre espaço no coração.

Trata-se de uma espécie de repouso  
para a atividade mental.

Isso alimenta a energia positiva.

O importante

é que a motivação da bodhicitta e a vacuidade  
se tornem a nossa própria experiência.

## **A harmonia da nossa mente**

Somos convidados a viver em harmonia,  
    não em conflito,  
    com os coabitantes da nossa mente;  
    a considerar aspectos dolorosos e  
    perigosos como doenças;  
e a participar da cura deles ao invés de rechaçá-los.  
O estado mental que se revolta solidifica as coisas.  
    É necessária muita compaixão e sabedoria  
para encarar os seus coabitantes com benevolência.  
    Você não pode excluir um deles em definitivo  
    de uma maneira ditatorial.  
    É preciso “lidar com eles”.  
    O que posso fazer ao invés  
de ignorá-lo ou combatê-lo como um inimigo?  
    Quando você luta contra as suas delusões,  
    pode acabar dando poder a elas.

Assim como os Kadampas<sup>iv</sup>, use a arma dos antídotos<sup>1</sup>.

Trata-se de não nos identificarmos com a delusão.

Esta é a nossa dificuldade: a mente está totalmente  
tomada pela delusão.

Um bom teste é a reação emocional a uma palavra,  
a uma crítica.

Estamos longe de nos libertarmos da atitude do apego.

O sábio é aquele que pode ver o idiota em si  
sem se desencorajar.

É vendo-o que você poderá curá-lo.

A sua natureza profunda nunca  
é manchada por esse tolo.

É apenas a presença contínua dele  
que o impede, inclusive, de questioná-lo.

Você está no processo de reconhecê-lo,  
questioná-lo e escolher não mais confiar nele.

---

<sup>1</sup> Por exemplo, os antídotos às perturbações do apego, da aversão, do orgulho e da ignorância são, respectivamente: ver os defeitos do objeto, desenvolver a benevolência, considerar o que não se conhece e compreender a verdadeira natureza do eu.

Só isso, nossa... é incrível.  
Isso muda muito as coisas.

### **Da compreensão à experiência interior**

Não precisamos acreditar em dogmas.  
É muito melhor ter um pedaço de chocolate  
na boca do que ler  
uma coletânea de 15 volumes sobre chocolate.  
Da mesma forma, é muito melhor não se  
tornar um especialista em meditação intelectual.

Não devemos nos contentar, satisfazer-nos  
com palavras que não podem nos ajudar  
quando estamos no oceano  
das nossas emoções perturbadoras.  
É preciso ter essa experiência.

Não faz muito sentido  
conhecer a técnica  
e nunca a experimentar.

As palavras são apenas  
trampolins para a experiência.  
O mais importante é a experiência.

Quanto mais repetimos as palavras,  
mais elas capturam a essência da iluminação  
ou da sabedoria  
e nos permitem gerar  
uma experiência particular.  
A palavra e o que nasce dela.  
Devemos encontrar dentro de nós  
os desencadeadores da experiência.  
E como nós mesmos a sentimos.

Como é, para mim, a sensação da raiva,  
do ciúme?

## **Morte e impermanência**

Uma das razões pelas quais  
as perturbações surgem em nossa mente  
é o fato de nos vermos – nós, os outros,  
o mundo, os fenômenos –  
como permanentes.

Um dos primeiros ensinamentos do Buda  
foi o da meditação sobre impermanência e morte,  
um remédio essencial contra todas as perturbações.

Tudo muda, tudo é marcado  
pelo selo da impermanência.

Desde o momento do nosso nascimento,  
cada segundo, cada respiração, aproxima-nos  
um pouco mais da morte.

É inevitável.

O exemplo às vezes dado pelos mestres é o de dos dois carneiros levados ao abatedouro, chocando-se um contra o outro para chegar na frente ou por um interesse efêmero qualquer.

Com alguma consciência  
do que está acontecendo, pensamos:

“Isso não faz sentido.

Por que gastar o pouco tempo  
que nos resta de vida para nos ferirmos?”

Essa compreensão, por si só, já começa a eliminar  
um possível interesse extremo  
nas aparências ilusórias e efêmeras desta vida.

Basta diminuir a pressão que colocamos sobre nós.

Dar-nos um pouco de espaço com relação  
aos nossos apegos ou as nossas aversões.

Se eu tenho algo, é bom.

Se não tenho, também é bom.

Queremos que as coisas não mudem  
ou que mudem de acordo com a nossa própria vontade.

Trata-se sempre de não deixar que as coisas  
sejam como de fato são.

Elas vêm e vão.

Para nós, é um tanto assustador.

Para o ego, é insuportável. Então ele solidifica.

O “eu” aparece bastante sólido.

Quando medita sobre a morte,  
você não o faz para gerar um medo corriqueiro.

Esse tipo de medo não serve para nada.

Por meio da compreensão da inevitabilidade da morte,  
você pode utilizá-la para qualquer fim.

No momento da morte,  
não restará nada daquilo a que estamos presos,  
das coisas pelas quais lutamos.

Restará apenas o peso das ações acumuladas,  
do qual a nossa mente não pode escapar.

## **Refúgio**

Há um duplo ímpeto interior:  
a determinação de conferir um sentido  
mais elevado à sua vida,  
ao seu precioso renascimento humano  
(não conheço outros motivos  
além de beneficiar os seres sencientes);  
e de saber (refúgio Mahayana) que, dentro de você,  
há esse potencial infinito, ilimitado,  
de aliviar o sofrimento dos seres  
e libertá-los das suas causas.

Ao mesmo tempo, há essa confiança fundamental  
de que a sua natureza profunda, última,  
é a fonte dessa iluminação.  
Ela revela o que há de mais essencial em você.  
Esse é o refúgio interior.

## **O refúgio exterior**

Ele é o guia benevolente  
que o recebe onde quer que você esteja,  
sem nunca o julgar, e cuja determinação é a  
de conduzi-lo ao que você tem de mais essencial.

A ideia é confiar completamente  
na orientação do Buda e  
em suas qualidades indescritíveis,  
que se manifestam na nossa vida  
sob a forma do mestre.

De colocar em prática os ensinamentos,  
o segundo refúgio,  
que nos permitem realizar esse potencial.

E de confiar naqueles que o acompanham e  
com mais experiência, a Sangha.

Fundamentalmente, são duas as dimensões:  
o compromisso, tanto quanto possível,  
de utilizar a sua energia  
(em sua vida diária e por meio da prática);  
e a escolha do caminho  
interior para a transformação  
e despertar da sua natureza última.

Para isso, volte-se totalmente ao refúgio exterior  
com a fé baseada  
na compreensão, a qual faz nascer em você  
a confiança absoluta de que está sendo guiado,  
mesmo de maneiras que jamais poderia esperar.

O refúgio inclui todo o conhecimento  
adquirido do caminho,  
de confiança nos ensinamentos.  
O refúgio é essa dupla qualidade:  
de compromisso  
e de confiança.

## **Estudo, prática, purificação**

As pessoas dão muita importância  
à postura ou à maneira como se sentam.  
Porém, o importante é trabalhar a sua mente.  
“O Dharma<sup>v</sup> é como um self-service.”<sup>2</sup>  
Você escolhe o que lhe convém.  
Com lucidez e honestidade,  
você avalia como ele opera na sua mente.

Ter essa experiência  
exige causas e condições.  
E o estudo faz parte disso.  
Ele aprofunda, alimenta a meditação.  
Ao meditar sem ter estudado,  
você não meditará sobre muita coisa.

---

<sup>2</sup> Sua Santidade o Dalai Lama

O Dalai Lama leu o lamrim<sup>vi</sup> 70 vezes.  
Não há dúvidas quanto à importância dos estudos,  
mas julgamos que o gostinho  
que eles nos dão é suficiente,  
o que não é verdade.

O potencial de pureza primordial existe.  
Logo, é preciso limpar tudo o que nos separa dela.  
Os mestres dizem que tudo passa essencialmente  
pela purificação.

O estudo é uma das abordagens,  
como os gueshes<sup>vii</sup> que estudam por vinte anos.  
A purificação é da mente ordinária  
comprometida com essa percepção  
e conceitualização do eu comum.

Conforme você repete que as coisas não existem  
como elas aparecem,  
alguma coisa acontece.

As diferentes abordagens lhe dizem,  
num dado momento, que só elas  
também não são suficientes.  
Contudo, Lama Tsongkhapa<sup>viii</sup>  
deu o exemplo ao fazer  
milhões de prosternações.

Por meio da sua própria vida, ele mostrou claramente  
que só a erudição (da qual ele ainda é símbolo)  
não basta.

O importante na prática  
são os três métodos supremos:

A motivação da bodhicitta

Para o benefício de todos os seres,  
que eu possa me tornar um Buda.

(Nesta ordem é melhor, dizia Lama Yeshe<sup>ix</sup>, pois a  
iluminação se torna um meio.

Você está pronto para sacrificar a sua própria  
iluminação, e isso é muito poderoso.)

O cerne da prática, a vacuidade

Não se apegue ao meditador,  
nem à prática,  
nem ao que quer que seja.

E a dedicação<sup>3</sup>

Você coloca tudo aqui, inclusive a devoção  
que também convida ao reconhecimento  
da natureza última.

Talvez você possa, às vezes,  
prolongar os exercícios,  
tocar as fronteiras, aprender a transpô-las.  
Não cause mal a si mesmo, mas se esforce.  
Seja hábil com as suas resistências.  
Em geral, o que não queremos fazer  
é exatamente do que mais precisamos.

---

<sup>3</sup> Dedicar a energia positiva desta sessão ao objetivo desejado.

Cada centelha do Dharma  
é um remédio, uma terapia  
para a mente egóica alucinada.  
Se aplicamos bem os remédios, eles fazem efeito.  
Depois, é reaplicá-los de novo, de novo, de novo.

O que você faz com essência,  
penetra a sua mente, permanece.  
Na morte, a mente não é deixada para trás.  
O trabalho continua vida após vida.

Saiba exatamente o que deve ser feito,  
faça-o e não se desencoraje  
com o surgimento do idiota (o grande “meu-eu”).

Não corra atrás de feitos de ioga,  
acreditando ter alcançado algo,  
quando, na verdade,  
você deveria estar em busca  
da dissolução dessa consciência do eu.

(Mara<sup>x</sup> toma a forma do Buda)

“Arquiteto, eu o reconheci, pare de construir.”

(Pequeno Buda)

## **Prática de Guru Ioga**

Há uma prática especificamente budista  
de se conectar a uma fonte de inspiração, o guru,  
que pode ser o Buda, Jesus ou o amor universal.

Se estamos perdidos em meio à selva  
e não temos um guia,  
é difícil encontrar o caminho.

Para que uma flor deixe seu perfume  
enriquecer o mundo, ela precisa de sol.

Dentro de nós, há um maravilhoso perfume,  
que podemos chamar de amor, compaixão e sabedoria.

Imagine a prática de ioga do mestre,  
de Guru Ioga,  
como a abertura do nosso coração,  
deixando-nos tocar e nutrir pela presença do sol,  
do absoluto, do amor incondicional.

Assim como um peixe jogado sobre a areia escaldante  
tem apenas uma preocupação e nenhuma outra,  
se conseguíssemos ter essa  
mesma intensidade em nosso coração,  
se fôssemos tomados pela presença do mestre,  
por essa fonte de inspiração, nós mesmos  
poderíamos oferecer esse perfume aos seres.

E isso culmina  
com o reconhecimento da  
nossa própria dimensão suprema,  
da nossa própria natureza amorosa e gentil.

## **Preliminares à prática de Vajrasattva<sup>xi</sup>**

Atuemos contra esses hábitos  
tão arraigados em nós.

Ninguém deseja ficar com raiva,  
mas ela surge quase sem controle.

A vontade por si só não é suficiente e,  
às vezes, nem mesmo a compreensão intelectual  
basta se não for uma experiência direta do não eu.

É extremamente vital purificar as tendências negativas  
em nós, aliviar o fardo dos hábitos profundamente  
arraigados que sempre nos levam ao caminho sem  
saída, à percepção do eu.

É preciso trilhar o caminho aberto da compreensão,  
o caminho da compaixão,  
com a presença do mestre em nosso coração.

Tudo o que cobre essa joia de ouro,  
esse diamante, precisa ser limpo.

Purifique os obstáculos à prática e, ao mesmo tempo,  
traga-nos essa força de inspiração  
para completar o caminho.

Também há um desejo intenso  
de querer oferecer isso aos seres.  
É algo realmente poderoso.

Ao mesmo tempo, reconheça o poder da mente.  
Quando estamos realmente absorvidos  
nessa aspiração,  
as nossas mentes permanecem neste mesmo estado.  
O poder da aspiração  
tem a capacidade de nos transformar.

## **O caminho da meditação**

O Buda era um príncipe,  
vivia em palácios, tinha todos os prazeres,  
mas ainda estava insatisfeito.

Ele abandonou este mundo de aparências onde  
pensamos que a felicidade vem do objeto,  
que a felicidade, a paz e a satisfação  
encontram-se fora de nós,  
fora da nossa mente.

Um mundo no qual esperamos  
algo fora do nosso alcance  
que, por natureza, não pode satisfazer ou  
proporcionar o que buscamos.

Ele havia compreendido que nada pode se igualar  
– nem mesmo remotamente, nem um tênue vislumbre –  
ao tesouro inestimável que há  
dentro de cada um de nós.

O caminho da meditação  
é como decidir trilhar um outro rumo,  
não o da relação com o mundo por meio dos sentidos,  
que sempre opta pelo prazeroso  
e rejeita o desagradável.

Com essa atitude, sempre vamos,  
mais cedo ou mais tarde, nos deparar com a frustração.  
Isso porque as coisas evidentemente não acontecem  
exatamente como desejamos.

E, depois da frustração, vem a raiva.

E, após a raiva, sempre vem a culpa.

Quanto do nosso sofrimento  
é criado por nós mesmos!  
Mas nada disso é a nossa realidade.

A nossa verdadeira natureza  
é esse inconcebível oceano de amor dentro de nós,  
um oceano de pura sabedoria.  
Então é preciso seguir o caminho  
dessa beleza interior,  
dessa riqueza que existe em nós.

Pouco importa o nome que damos a esse caminho.  
Pouco importa o “ismo”, cristianismo, budismo,  
isso não interessa.  
E se o caminho não tiver nome algum,  
melhor ainda.

## **Meditação**

Tomemos, por exemplo, um ponto, um tema de estudo,  
e tentemos analisá-lo  
até que ele produza em nós, em nossa mente,  
uma experiência bastante distinta.

Por exemplo, no caso do amor,  
você sente que algo realmente acontece  
dentro do seu coração.

Em seguida, utilizamos  
a meditação de concentração unifocada.  
Concentramos as nossas mentes.  
Usamos o poder [de concentração] das nossas mentes.  
Quando, num dado momento,  
você está aberto,  
você simplesmente permanece nessa abertura,  
nessa entrega.

Se a compreensão conceitual nos conduzir  
a uma espécie de “entrega”,  
então você deve permanecer nessa abertura  
e contemplar,  
manter-se na experiência.

O conceito permite escalar a montanha,  
e, ao chegar ao mirante,  
você desce de asa-delta!

## **Os aspectos da natureza da mente**

A claridade é o seu potencial  
(como a fertilidade para a terra),  
o princípio do conhecimento,  
de penetrar e saber de todos os fenômenos.

O aspecto vazio, vazio de essência substancial,  
“vazio de características limitantes”<sup>4</sup>,  
não há nada que o limite.

O aspecto convencional é a luminosidade.  
Se pudéssemos dar-lhe uma imagem,  
porque ele não tem cor nem forma,  
diríamos que é luminoso.

---

<sup>4</sup> Kalou Rinpoche

Esses três aspectos podem se revelar para nós  
por meio de várias purificações  
e, essencialmente, a partir da bênção do mestre.  
É ela que transmite a experiência  
da natureza da mente.

## **Expectativas**

Se temos expectativas, tudo fica mais difícil.  
Mas, se isso não me diz respeito, deixo para lá.  
O que é surpreendente nesse desprendimento  
é que as coisas acontecem de uma maneira mais rápida,  
muito mais do que se tudo que fizessemos  
dependesse da nossa vontade,  
da vontade enraizada no ego.

Se a aspiração no coração é autêntica,  
o simples desejo de querer livrar-se das ilusões  
tem um poder imenso de transformar a nossa mente.

As nossas expectativas levam à decepção,  
ao autojulgamento, à culpa.  
As coisas naturais e simples se tornam difíceis,  
pois nos falta aquela abertura.

Sinceramente, o caminho  
é (como) a Transiberiana, dias e dias no trem.  
As coisas são assimiladas com o passar dos anos.  
Com constância, regularidade,  
perseverança independente do que aconteça,  
sem expectativas.

Nós sempre queremos interpretar as coisas desta ou  
daquela maneira, mas é quando temos a sensação  
de estarmos completamente enganados  
que a maior parte das coisas acontece.  
Quando fazemos uma meditação muito clara,  
dizemos: “Pronto, consegui”. Mas não!

Tudo isso é um processo tão  
amplo de transformação  
que é preciso deixar-se ir por esse grande oceano,  
mas mantendo a direção correta.

## Ajuda

Ao invés de mostrar ao outro o que ele  
não pode fazer,  
mostre o que ele pode.

Conduza o outro à sua própria essência.  
Se há algo nele que se assemelha a você,  
é essa essência.

O nosso ser não se deteriora,  
ele permanece puro, claro, luminoso, amoroso.

Nós nos tornamos responsáveis  
por aquilo que cativamos (O Pequeno Príncipe<sup>xiii</sup>).

Você carrega algo e o outro também.  
Isso já não lhe pertence mais.  
Você não é necessariamente  
a chave para todas as soluções.

Ter o conselho correto é como querer ser perfeito.

Quando ajudar alguém, não o coloque  
numa situação em que ele sinta  
que você espera algo.  
Aceite completamente  
o outro como ele é.

## **O poder da prece**

Toda vez que você reza,  
algo fica marcado no ser  
e no brilho com que ele pode tocar o próximo.

Não é tão racional quanto  $1 + 1 = 2$ .

Mas sentimos que algo acontece.

Oferecemos isso a quem está sofrendo.

O que contraria isso  
são as nossas dúvidas.  
Você precisa confiar.

Sinta verdadeiramente  
que você é o mensageiro dessa bondade fundamental.  
Você está fazendo o seu melhor, do fundo do coração.

Isso é o suficiente.

E regozije-se com isso,  
cultive essa confiança em si mesmo.

[Com] raízes, [surge] uma estabilidade.  
A intenção tira forças dessa estabilidade  
e vice-versa. Nós nos entregamos e pensamos:  
“Que eu possa ser o veículo dessa essência”.

Para onde quer que a sua atenção vá,  
lá estará a sua mente.  
Se ela estiver no coração do outro,  
a sua mente estará lá.  
Se a sua mente for impregnada por esse amor,  
pronto...

### **Ajuda e elo cármico**

Aquilo que temos dificuldade de fazer  
refere-se, claramente,  
ao que deveríamos fazer.  
Isso tem um significado cármico.

A ligação cármica entre dois seres  
(assim que você entra em contato com a pessoa)  
permite que você se envolva  
de uma maneira muito mais direta e poderosa.

A ligação cármica entre pais e filhos  
é a mais íntima, a mais estreita.

### **Ajuda e orgulho**

Quando não faço o que devo fazer,  
sinto-me culpado; quando faço,  
tenho medo do orgulho interferir.

Charles, (segundo uma tradição franciscana)  
se você tem sementes a semear,  
sabe que algumas serão comidas pelos pássaros;  
outras cairão num terreno pedregoso;  
e mais algumas serão levadas pelo vento.  
Mesmo que dez por cento não amadureça,  
as demais amadurecerão.

No início, em nossas ações para ajudar o próximo,  
há o perigo de sentirmos,  
não uma forma grosseira de orgulho,  
mas vestígios de apego  
(grãos que caem para fora do campo).

Mas há todas aquelas ações paralelas feitas por você  
que o deixam muito feliz.

Você até aceita o fato de que pode haver  
poluição do ego, pois você age para os outros.

Bodhicitta é o quanto estamos conscientes  
do nosso egoísmo.

E como vamos nos conscientizar dele?

Com a nossa motivação de não ser.

O trabalho está feito.

## **Arrependimento e perdão**

Compreenda o arrependimento como uma energia  
que lhe permitirá sentir no coração:  
“eu posso fazer outra coisa, posso reparar”.

Será que suportaríamos partir  
com ressentimento de uma pessoa  
ou tendo feito mal a alguém  
sem pedir perdão?

Com que espécie de fardo deveríamos partir  
nesse momento? Isto é totalmente inútil.

Sempre esperamos para iniciar  
o processo de reparação com os outros.

O ponto é não esperar.

Nem um único dia, nem uma só hora.

Quando vemos filmes de catástrofes  
nos quais as pessoas sabem que vão morrer,  
elas ligam umas para as outras para dizer “eu te amo”.

Por que esperar?

Se fôssemos morrer hoje,  
por que sobrecarregar o coração de remorso,  
de culpa?

Remova esse fardo do ressentimento sem demora.

Lama diz: “No exato momento em que retiramos o

fardo do ressentimento,

abre-se naturalmente

um espaço de paz no coração”.

E se o outro partir sem que tenhamos tido

a oportunidade de fazer isso?

São tão fúteis as coisas pelas quais

brigamos uns contra os outros.

Esse turbilhão de emoções não tem sentido algum.

É totalmente desmedido o sofrimento que infligimos  
a nós mesmos e aos outros  
por coisas absolutamente efêmeras  
e sem essência,  
por palavras completamente vazias, como ecos.

Não esperemos que a morte  
nos impeça de aproveitar esta oportunidade  
para depois nos angustiarmos.  
O perdão é um ato de amor que podemos oferecer.  
Por que se privar dessa felicidade,  
dessa paz?

## **Preocupe-se com outra coisa além de si mesmo**

É difícil preocupar-se com os outros,  
pois nos preocupamos sobretudo  
com nós mesmos.

Mas a nossa essência não é  
esse ser limitado dualista;  
a nossa essência não é o ego.

Quando passamos a nos interessar pelo outro,  
começamos a encontrar a nossa verdadeira essência.

## **A mente egoísta**

Ela é tirana;  
tudo deve ocorrer exatamente como ela quer.  
Ela destrói a nossa felicidade e a dos outros.  
Quando o meu “eu” me vê  
separado da realidade universal,  
como “eu preciso, eu sinto falta disso”,  
mesmo se todo o universo entrasse em mim,  
ainda me sentiria insatisfeito.

Isso ocorre porque eu me coloco  
nessa posição patética e miserável da falta.  
Shantideva disse<sup>xiii</sup>: “Se não quiser  
se queimar, retire a mão do fogo”.  
Para interromper o sofrimento,  
deixe esse apego egóico,  
pois o fogo é o “eu”.

O ego não faz nada além  
de alimentar as causas do sofrimento.  
A doença crônica de se considerar importante,  
de se ocupar apenas com a sua própria história.  
“O meu café está muito frio ou muito quente.”  
Isso se torna um problema cósmico.  
Nós nos vemos como o centro do universo.  
Nesse exato momento, a mente não é livre.

Você se deixa levar nessa direção, não muito absurda,  
mas na qual as aparências explodem. Você observa.

Isso vem da mente. E a mente é vazia.  
É a mente que também observa a mente.

(Sua Santidade Dilgo Khyentse<sup>xiv</sup>)

A nossa mente funciona de acordo com os hábitos.  
Por ora, seus hábitos provêm do ego todo-poderoso.  
Mas, no fim das contas, ele não é tão forte assim,  
já que, em última instância,  
ele não existe.

Sabemos o resultado dessa preservação  
a qualquer custo do “pequeno eu”.

Desde tempos sem princípio,  
seguimos por esse caminho,  
e até onde ele nos levou?

A uma vida sem muito sentido  
na qual nos encontramos indefesos  
diante do sofrimento que experimentamos.

Esse caminho não tem saída.

Devemos abandoná-lo.

## **Sufrimento animal e compaixão**

A maioria dos animais são obrigados a se devorarem vivos para sobreviver, a saírem em busca de alimento por dias, ou de uma mera poça d'água para beber, e a dormir do lado de fora sob a chuva ou neve, no frio.

O sofrimento talvez ainda maior seja dos animais de criação intensiva. Bilhões de seres sencientes submetidos a condições facilmente classificadas como tortura contínua, do nascimento à morte. Usados apenas pela carne, por um pedaço dos seus corpos. Não podemos dizer que esses animais não têm consciência.

Se tivessem escolha, não há dúvida  
de que qualquer um desses animais  
escolheria o que lhe é mais agradável.  
Os 20 bilhões de frangos engordados  
todos os anos em granjas  
nunca escolheram voluntariamente  
essa situação de sofrimento,  
de serem decapitados e mortos dessa forma,  
em condições inimagináveis de sofrimento.

E se tivéssemos que descrever o sofrimento  
dos animais de laboratório,  
não suportaríamos sequer ouvi-lo.  
Nem mesmo escutá-lo.

Parece que isso nos escapa à consciência  
em razão da diferença de aparência.

Há distinção entre o nosso gatinho  
e o frango no abatedouro?

A forma é diferente,  
mas e quanto aos desejos deles?

O mundo animal ainda padece  
de um sofrimento ainda mais terrível:  
a completa ausência de esperança  
de transformação interior.

Para praticamente todos eles  
é impossível criar as causas para a eliminação  
das raízes do sofrimento (isso raramente acontece).

Ao mesmo tempo, o que descobrimos  
com esses bilhões de animais em sofrimento  
é que, quando observamos com o nosso olhar interior,  
percebemos que o que gera compaixão  
é o entendimento de que também sofremos neles,  
neste mesmo desejo de não querer sofrimento  
e sim felicidade.

Também há essa parte nossa que vive no outro.

Dessa maneira, o nosso coração se torna  
cada vez mais vasto.

O meu sofrimento, aquele ligado ao apego egóico,  
desaparece totalmente.

### **Abrir-se ao sofrimento do outro**

Na verdade, não devemos temer  
a perda de algo; pelo contrário,  
descobriremos uma incrível riqueza interior:

o poder do nosso amor,  
o poder da nossa compaixão,  
o poder de sair dessa contínua  
preocupação do “eu”.

Quanto mais intensa for a atitude do eu  
mais ela se comporta como um ímã que atrai para si  
a frustração, o medo e a raiva.

O problema mais ínfimo torna-se  
uma enorme montanha.

Essa abertura para o outro, em essência,  
é o caminho para a liberação do sofrimento.

Um caminho extremamente profundo.

De certa forma, não há nada que nos permita dizer que “a minha felicidade é mais importante do que a felicidade dos outros”. Não há motivo lógico para afirmar isso, ou que o meu sofrimento seja maior do que o sofrimento do outro.

Há outro tipo de sofrimento, aquele que não suporta o sofrimento do ser.

Porém, ele funciona como uma abertura ao outro.

Dessa forma, ele tem o poder de afastar as barreiras extremamente sólidas de preservação do nosso “eu”, do nosso território, da dualidade.

Deveríamos tentar considerar o sofrimento dos seres não como um peso que nos enterra, mas como algo que reanimará a nossa vida interior, a força da nossa compaixão e do nosso amor.

Qual seja o nosso problema,  
ele se torna muito mais leve.  
Comparado à totalidade do sofrimento  
dos seres sencientes,  
o nosso sofrimento é completamente insignificante –  
não no sentido de o desconsiderarmos,  
de não nos preocuparmos com ele.  
Há, no entanto, uma relação desmedida  
entre o sofrimento dos seres  
e o nosso, o qual é, de certa forma, limitado, suportável.

O ensinamento sobre a abertura do coração,  
sobre a abertura da nossa consciência,  
fortemente concentrada no “meu problema”,  
leva-nos a uma consciência panorâmica  
que de fato se abre à consciência do outro.  
Essa é uma ferramenta muito preciosa que nos permite  
sair deste aferramento.

## Tonglen

O outro ser é o caminho que nos permite libertar-nos  
desta prisão sufocante de aferramento ao eu.

É por isso que ele se torna tão precioso  
em nossas experiências.

Experiências que são baseadas  
nessa compreensão.

A sorte, a oportunidade que os outros  
me dão de sair desta fogueira interior,  
deste aferramento egóico.

“Você, que é tão precioso,  
como está sobrecarregado pelo seu sofrimento,  
sem qualquer meio para se libertar.

Aqui estou eu, pronto para colocar a minha vida  
a seu serviço.”

Como você se comporta com relação a mim  
não importa mais.

Há algo muito mais poderoso.

Há uma prática incrível em nossa tradição  
baseada na respiração.

Quando se estabelece esse laço  
entre um coração e outro,  
o sofrimento do próximo se torna  
tão insuportável quanto o nosso próprio.

Não há nada que contradiga isso  
do ponto de vista científico.

Somos todos sensíveis à felicidade e ao sofrimento,  
mas também à expansão  
desse amor que considera o outro,  
que realmente se preocupa com o próximo:  
“O seu sofrimento é tão insuportável  
quanto o meu próprio”.

O que acrescentamos  
é esse senso de responsabilidade,  
o qual cultivamos com a prática  
a partir da compreensão alcançada.  
Então, atente-se a cada ser, se isso puder ativar  
em você um sentimento interno de abertura...  
“Você é o meu filho e assumirei  
o seu sofrimento.”

Essa técnica, Tonglen, é a de tomar e dar.  
Durante toda a nossa vida, sempre quisemos  
ficar com o melhor e deixar  
o pior talvez para os outros,  
mas certamente não para nós mesmos.  
Agora, nesta realidade interior,  
nesta experiência, neste compromisso,  
nesta força interior, desejamos profundamente  
que o outro seja liberado do seu sofrimento  
e queremos sinceramente absorver  
esse sofrimento em nós.

Então inspiramos.

Inspiramos esse sofrimento como uma poluição,  
como algo sombrio, negro, negativo.

Algo muito poderoso dentro de nós  
permite que o façamos.

Imagine que isso vem

das profundezas do seu coração.

É como se o outro fosse prisioneiro de uma espécie  
de poluição, a qual você absorve completamente em si  
para libertá-lo deste sofrimento.

E você oferece a ele toda a felicidade à que ele aspira:

a sua própria felicidade, a sua paz interior,

a sua compreensão, o seu corpo,

a sua fala e a sua mente.

Tudo isso se torna uma fonte inesgotável

do que quer que o outro necessite:

paz, cura, amor, compaixão, sabedoria.

Ao expirar,  
você sente esse oferecimento absoluto  
da sua vida ao outro.  
Ela nutre a essência desse ser senciente  
que é idêntico a nós:  
não deseja sofrimento e quer felicidade,  
porém encontra-se totalmente desamparado.  
E você recomeça.

Não inspiramos apenas o sofrimento,  
mas também a causa do sofrimento.

Quando o outro não se comporta  
como gostaríamos, não julgamos;  
observamos e compreendemos  
que ele está sofrendo.  
Aceitamos e escolhemos  
vivê-lo em nós para que o outro não seja mais  
prisioneiro dos seus comportamentos autodestrutivos.

Como essa prática é baseada  
na compaixão e no amor,  
ela nos fortalece ao invés de nos exaurir.  
Quanto mais fortes mais podemos dar,  
e quanto mais damos mais enriquecemos,  
e quanto mais afortunados nos sentimos  
maior é a nossa gratidão.

## **Equilíbrio da sabedoria e da motivação**

A motivação altruísta  
deve ser acompanhada  
pela sabedoria que ilumina.  
Caso contrário, tudo isso pode  
tornar-se um tanto emocional.

E, sozinha, a sabedoria pode  
deixar tudo um tanto quanto árido.

É preciso unificar ambos.  
Precisamos tentar alcançar  
essa abordagem equilibrada.

## **Um olhar diferente**

Como disse Shantideva,  
você não pode cobrir a terra de couro  
(para evitar as rochas, os espinhos,  
e tudo mais que possa ser encontrado  
na superfície – e Deus sabe que há muitas coisas).

Calce seus sapatos  
e você poderá ir a qualquer lugar.

Não podemos transformar o mundo no que queremos.

Isso é impossível.

Não podemos esperar  
que todas as pessoas nos amem,  
que nos reconheçam conforme as nossas expectativas.

Contudo, podemos ter  
um olhar diferente sobre o mundo  
e isso é, no fim das contas, a melhor proteção  
e a melhor abertura.

## **Vacuidade**

O importante é que você consiga reconhecer a não existência das aparências, a vacuidade.

Diferenciar entre o que aparece e no que acredito – aquilo pelo qual estou pronto para fazer besteiras.

E, por trás disso,  
além disso tudo,  
há uma outra realidade.  
Além de todas as elaborações mentais  
e complicações,  
dentro dessa realidade,  
existe a cura definitiva.

Há, inicialmente, a percepção equivocada da mente ignorante.

Depois, segue-se a projeção dessa mente ignorante  
(uma existência inerente  
que é uma alucinação da mente).

E, finalmente, a crença (nessa alucinação).

Essa impressão mental é muito profunda.

A abordagem intelectual (o estudo)  
pode reduzir a percepção alucinada.

Quanto à crença, é preciso muita purificação  
e preces ao mestre,  
súplicas para receber as bênçãos dele.

“Vivemos na ilusão.

Contudo, há uma realidade; nós somos essa realidade.

Quando percebemos que não somos nada,  
então somos tudo e cada uma das coisas”.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Kalou Rinpoche

É como o jogo das ilusões  
no mito da Caverna de Platão<sup>xv</sup>,  
com as sombras que aparecem.  
Reconheça isso como um sonho.  
Não há algo como uma realidade tangível.  
É como o reflexo da lua no lago.

A ideia do sino, que representa  
simbolicamente a vacuidade,  
é que o som surge como existente por si mesmo.  
Ele só existe na dependência de causas e condições.  
Tente gerar essa experiência,  
como ela surge,  
como ela desaparece.  
Se você não balançar o sino,  
ele não emitirá som.  
O interessante é isso,  
não tocar o sino à moda tibetana.

O vajra tem um simbolismo:  
aquilo que é indestrutível.

O alto e o baixo  
são como uma unidade.

São essas coisas que devemos desenvolver,  
sem expectativas.

A nossa verdadeira natureza é  
estar nesse vazio de existência própria,  
nessa dimensão última.

Mas isso requer muito tempo  
de treinamento, de repetição, de purificação,  
de habituação da nossa mente à “outra coisa”.

Eis algumas maneiras:  
as prostrações, por exemplo,  
são um grande auxílio para a purificação da mente.

Há também a invocação,  
bem como a abordagem intelectual  
sobre a ausência da existência inerente dos fenômenos.  
É preciso cercar a dualidade por todos os lados  
e trabalhar nos diferentes aspectos da mente.

## **Encare as dificuldades**

A natureza da mente pode usar todas as situações,  
mesmo as mais difíceis,  
mesmo o sofrimento de se sentir incapaz,  
aquela sensação de impotência.

Também podemos absorver esse sofrimento em nós.

Até isso podemos utilizar.

A mente tem a capacidade de transformar tudo.

Essa é a base da prática de Tonglen:  
utilizar os seus próprios sofrimentos  
para transcendê-los, transformá-los.

Em uma situação de confinamento,  
de retiro ou de prisão,  
não temos distrações.

Nessas circunstâncias particularmente  
dolorosas e perturbadoras, há momentos  
de tomada de consciência, de lucidez,  
inexistentes fora desses períodos.

Veja as situações como oportunidades.

Ou você se submete  
ou utiliza o que está à sua disposição.

Como alguém diante de uma grande  
pilha de estrume na sala,  
ou essa pessoa enlouquece  
ou pensa: “Vamos ficar calmos. Isso está aqui.  
Eu posso fazer algo”,  
como adubar o jardim.

Quando tudo está pesado,  
é neste momento que devemos relaxar.  
Atitudes que alimentam o nosso sofrimento  
não levam a nada.

Confie no poder da prece e das suas intenções.  
Acolha o que está acontecendo dentro de você.

O nosso ser interior não se deteriora.  
Ele permanece puro, claro, luminoso, amoroso.  
Você pode usar as situações para algo.

Use o seu próprio sofrimento como um trampolim.  
Parece que você está afundando e que vai quebrar a  
cara, porém, sem essa experiência,  
você não alçará voo.

Aprenda a relaxar,  
pois as coisas são impermanentes.  
Devemos transcender as dimensões  
do otimismo e do pessimismo.  
Através de experiências não apenas individuais,  
mas de caráter mais universais,  
perdemos aquela postura de:  
“Por que isso não está certo? Para que serve?”

## **É bom, é ruim?**

Isto aconteceu há séculos na China ou no Japão.

Trata-se da história de um velho camponês  
e do seu filho.

Eles têm apenas um jumento.

Um dia, o animal some. Todos dizem ao velho:

“Que desgraça!”

Ele diz: “É bom, é ruim? Não sei”.

Um ano depois, o jumento volta... com um potro.

As pessoas do vilarejo dizem:

“Que sorte a sua. Ficou mais rico!”

O velho camponês diz: “É bom, é ruim? Não sei”.

Um dia, seu filho único monta no cavalo, que empina.

O jovem cai e quebra as pernas,  
braços e bacia.

Ele não pode mais trabalhar no campo.

Claro que as pessoas do vilarejo comentam:

“Que desgraça!”

E o velho fazendeiro responde:

“É bom, é ruim? Não sei”.

Alguns dias depois, uma guerra é declarada  
e todos os jovens devem se apresentar,  
exceto o filho do velho fazendeiro, que não pode,  
claro...

Essa história mostra a capacidade da nossa mente  
de não brigar com os acontecimentos,  
seja eles quais forem, e de utilizá-los.

Há uma enorme diferença se o sofrimento for um fardo  
que você se sinta obrigado a carregar.

Essa (nova) visão simplifica o aspecto doloroso.

O sofrimento torna-se um revelador  
(e, por que não, uma oportunidade de ver em si mesmo)  
do que pode ser feito  
para o desenvolvimento do desapego  
ou para a compreensão da impermanência e  
da compaixão.

A doença se torna uma espécie de bênção.

Você pode dizer para si mesmo:

“Isto não é apenas ruim...”

## **Diante da dúvida**

Não há coragem sem medo  
e acredito que não exista fé sem dúvida.

É importante não nos deixarmos dominar  
a ponto de sermos desencorajados pela dúvida  
ou, pior, desviados por ela.  
A dúvida deve conduzi-lo ao aprofundamento das  
causas da confiança e da fé,  
ao aprofundamento do significado do refúgio.

Encare-a como um processo de elevação.  
Essa dúvida que tende a se transformar,  
a se aprimorar,  
é positiva.

Portanto, regozije-se com as suas dúvidas.

Quando passar por esses momentos de dificuldade,  
saiba que a lei da causalidade é infalível.

Então, se você criar as causas,  
suplicando, entregando-se,  
desde que venha do fundo do seu coração  
e seja sincero,  
a energia levará à transformação.

Mesmo que tudo esteja paralisado,  
aceite e transforme a situação  
em oferecimento às dificuldades do caminho,  
à paciência nas provações,  
dedicando-a para que você também seja capaz  
de compreender as dúvidas dos outros,  
bem como os momentos de fraqueza e depressão.

Fale com o coração para o seu lama. Diga-lhe:  
"Se for benéfico que eu seja curado das dúvidas agora,  
cure-me.

Contudo, se o melhor for eu atravessar estas provações  
até o fim, para o benefício dos seres..."

A força da atitude  
de ser benéfico aos seres  
nos salva de todos os obstáculos  
no caminho à iluminação.

Quando se desencorajar,  
sinta que você não está só,  
independente do que aconteça.  
Você é o filho do guru benevolente  
que jamais o abandonará  
(criar as causas para sentirmos que não estamos  
sozinhos também depende de nós).

## **Dificuldades durante a prática**

É difícil aprender quando as coisas vão bem,  
pois esse é o caminho que sempre tentamos seguir.

O que eleva o ser humano  
é uma certa dificuldade.

No entanto, também somos capazes  
de provar o amor fora das dificuldades,  
desde que estejamos conscientes do apego.

Uma folha branca  
representa a nossa motivação.  
Quanto mais pura for essa motivação,  
mais branca será a folha  
e mais evidentes os grãos de poeira.

Caso você se desencoraje,  
mergulhar no oceano da mente do mestre  
o levará a reconhecer o seu próprio oceano.

Desde tempos sem princípio,  
a nossa mente está habituada à ignorância,  
ao egoísmo,  
a todas as concepções alucinadas, errôneas.  
Portanto, precisamos continuar,  
tentar, sermos obstinados.

Retomar uma e outra e vez, incessantemente,  
e buscar a luz como os girassóis.

A sensibilidade é uma grande qualidade.

Tenha claro até que ponto  
ela pode estimular as suas ações  
e quando começa a impedi-las.

Utilize a sua sensibilidade para nutrir  
as raízes dos seus valores.

Aconteça o que acontecer, contra ventos e marés,  
firme-se nos seus valores.

Você até aceita perder  
a sua estabilidade em nome deles.

O seu refúgio interior, o seu guia interior,  
que sempre o apoia,  
jamais o abandona.

O sentimento pode ser dirigido  
à fonte dessa confiança interior  
de que você não está sozinho.

Seja coerente com os valores que você escolheu.

## **Encarando a negatividade durante a meditação**

“Não é preciso se preocupar.  
Tudo o que há na mente,  
tudo o que surge para a mente, é totalmente vazio.  
É vazio, vazio, vazio, totalmente vazio.  
A única existência que surge  
é a que damos a ela.” (Lama Zopa)

Quanto mais você se opõe ao que, por natureza, passa,  
mais exaustiva e inútil é a luta.  
Ela não interrompe o fluxo de pensamentos,  
e, o que é pior,  
dá consistência a ele.  
Quanto mais você tenta combatê-lo,  
mais energia coloca no que é vazio,  
e acaba tornando-o real.  
A nossa luta se torna uma fonte de sofrimento,  
de apreensão.

O ideal é reconhecer a natureza última dos  
pensamentos.

Essa dimensão última deles  
é o melhor remédio.

Outro remédio é utilizar esse sofrimento  
assumindo o seu peso.  
Você o toma para si  
para que todos aqueles que experimentam  
esse mesmo sofrimento  
sejam libertados dele.

## **Diante dos sofrimentos na abordagem espiritual**

A experiência pode se tornar  
semelhante a um processo de purificação.

Muitas vezes, as pessoas sinceramente comprometidas  
com a prática espiritual são confrontadas com isso.

É como se tudo agisse  
para eliminar a raiz do sofrimento.

Uma confrontação passa por  
esse tipo de experiência dolorosa,

pois a natureza egóica  
está impressa em nós desde tempos sem princípio.  
Essa poluição dualista estabelece uma fronteira.

Quando você ultrapassa a fronteira  
do eu para o não eu,  
todas as coisas surgem como barreiras,  
como oposição a essa experiência.  
Uma parte da mente – mal ousou dizer isso –  
é capaz de se regozijar com essa situação,  
pois ela faz sentido,  
não no sentido humano comum, terreno,  
mas em um sentido mais primordial.

Quando temos uma compreensão profunda  
dessa lei da causalidade,  
de como ela se manifesta através  
dos seis reinos da existência,  
de certa forma  
podemos dizer que, ao vivenciarmos  
uma experiência desagradável como um ser humano,  
essa mesma experiência nos liberta das causas  
específicas acumuladas pela ignorância...

## **Devoção**

Quantas vezes vamos escorregar, derrapar, cair?

É por isso que invocamos o lama.

Para além da consciência comum,

através da visão penetrante,

identifique a dimensão última no lama:

ao reconhecer todas as qualidades do mestre,

exaltamos a nossa devoção;

ao reconhecer a sua bondade,

desenvolvemos respeito por ele.

Reconheça no lama o Buda vivo,

a essência da iluminação.

Na devoção,  
há uma emoção que permite a abertura do coração.

Sem ela,  
você não pode receber bênçãos,  
e, sem estas,  
você não pode ter a verdadeira experiência.

Devoção ao mestre significa compreender  
o que ele transmite, o que ele manifesta.

A única base para a nossa transformação é o guru,  
e tudo o que você lhe oferece faz parte  
desse processo de não aferramento,  
de abertura e de entrega.

É quase o ideal do Bhakta<sup>xvi</sup>:  
entregar-se aos pés da essência.  
De que outra forma podemos recuperar a nossa própria  
essência, indissociável da do mestre?

Inclusive para o santo guru,  
a mente do amor egoísta não é capaz de  
renunciar ao objeto de desejo,  
e esse é o ponto principal.  
Se nós oferecemos o objeto de desejo ao lama,  
obtemos o benefício de mais espaço interior.

Além disso, diante de todos os budas,  
digo que quero ajudar e não prejudicar.  
O desejo quer apenas a minha própria felicidade  
e se esquece da felicidade e do sofrimento dos outros.

A abertura do coração é esse pedido, entende?

É isso o que importa.

Mantenha esse desejo e faça preces ao Lama.

Isso basta,

junto às práticas associadas:  
a súplica e a oração ao Lama.

Há algo sendo absorvido todas as vezes  
que temos esse desejo, que fazemos uma dedicação.

Súplica e prece nos libertam  
de uma mente demasiado conceitual.

A súplica, a prece e a bênção do mestre  
vêm do coração.

É por isso que essa experiência é poderosa (o suficiente)  
para nos conduzir ao ser natural.

O mestre exterior está aqui para nos mostrar  
o nosso mestre interior supremo.

Seja apenas a manifestação dessa essência,  
da sua bondade desperta.

Peça ao mestre interior:

“Que eu seja um instrumento com o meu corpo,  
fala e mente.

Lama, khyenno! Lama, você é aquele que sabe.”

É uma espécie de relação íntima entre o seu ser interior  
e a essência do mestre (com o poder do objeto).

Cultive continuamente a presença,  
a confiança na presença,  
através de uma experiência viva.

Ela está além  
do que podemos conceber como ajuda.  
Trata-se de uma presença de amor incondicional.

O mestre qualificado pode conduzi-lo à experiência  
desde que você tenha preparado a sua mente.  
Ele é a manifestação, o veículo.

Se você confia nele e não se esquece do essencial,  
ganhará acesso à experiência.

Reconhecer a vacuidade e a compaixão no mestre  
purifica os níveis grosseiros  
da consciência ordinária.  
Isso transborda da sua consciência purificada.

O mestre exterior é o reflexo do seu próprio mestre,

da sua natureza última.  
Ao reconhecê-lo,  
a sua consciência atinge outra dimensão.

Os dois antídotos que se relacionam a todos os demais  
são o mestre, a entrega,  
e a bodhicitta para o benefício dos seres sencientes.

Confie no mestre.

“Eu ainda sou um tolo  
e, por isso, preciso da sua luz.”

E então, porque o seu pedido é autêntico,  
algo acontece.

“Faça com que eu seja uma pessoa  
que não prejudica o próximo.”

Nossa, isso é tão poderoso!

“Que eu beneficie os outros o máximo que puder.”

Essa súplica o conduz à uma dimensão  
onde não há mais espaço para o ego.

Ela tira o lugar do ego,  
a sua reivindicação por existência.

### **Vacuidade, não dualidade**

Precisamos experimentar a não dualidade,  
ganhar um pouco de espaço dentro de nós.

Caso contrário, é impossível  
compreender de fato a vacuidade,  
o Madhyamika<sup>xvii</sup> e assim por diante.

A simplicidade da natureza não dual  
é a nossa essência,  
a nossa propensão.

Não temos que inventar nada,  
isso já se encontra em nós.

A abordagem da mente conceitual,  
mesmo impregnada de Dharma,  
mantém-se em um nível limitado.

A sabedoria transcendental brota do interior.

Compreendemos melhor  
se reconhecemos a mente dualista,  
é essa compreensão que nos permite,  
no momento da morte, reconhecer a clara luz.

Devemos nos libertar da mente comparativa.  
A mente conceitual rotula o bem e o mal.  
Isso é parte do problema.  
O problema verdadeiro é acreditar nesses rótulos.

Num dado momento, a dimensão conceitual  
precisa ser dissolvida na dimensão última,  
que está além de qualquer compreensão comum.

Na experiência única de que nada existe por si mesmo,  
você cultiva uma micro experiência com um sabor  
ligeiramente distinto do estado mental de sabedoria.

Toda vez que você tem essa dúvida,  
as estruturas do samsara e  
as concepções errôneas da existência inerente  
são abalados.

## **As bênçãos dos budas**

Pergunta: no Contínuo Sublime do Mahayana  
afirma-se que:

“Cada um dos nossos estados mentais virtuosos  
é a manifestação da atividade iluminada de um buda...”

Charles: As bênçãos dos Budas fluem incessantemente.

Estamos continuamente na presença dos budas,  
já que não há um único átomo  
que não esteja cheio de miríades de budas  
e bodhisattvas. A mente iluminada permeia tudo.

O que nos inundará com ela é a nossa prática,  
a confiança expressa em nossas orações e devoção.

As camadas de aferramento vão dos níveis  
mais grosseiros aos mais sutis.

Até mesmo uma ação virtuosa positiva  
pode ser poluída por esse aferramento.

Não se apegar às qualidades que podemos manifestar  
é uma proteção, uma purificação,  
talvez até um método.

O aferramento está tão entranhado em nós.

Ao surgir um estado mental virtuoso,  
caso o consideremos, imediatamente,  
a manifestação da mente iluminada dos budas,  
isso apenas gerará em nós uma espécie de exaltação da  
nossa devoção, protegendo-nos do apego egóico.

Isso gera em nós uma gratidão inestimável que,  
por sua vez, reforça, renova o poder das bênção  
dos budas, despertando  
a nossa natureza búdica.

**Acompanhamento espiritual  
(no contexto da capelania prisional)**

Tocar nesta questão sensível,  
a capacidade de não mais se proteger e de dizer:  
“Você não está sozinho. Estou aqui por você,  
em tudo o que você é, seja bom ou não tão bom.  
Não quero mudar a sua vida de acordo  
com o meu ponto de vista,  
mas acompanhar o que acontece dentro de você.”

O que traz essa força  
é aceitar dar tudo,  
doar-se,  
e abandonar as expectativas  
de ser um bom capelão.  
Deixamos isso de lado.

Se alguém interfere  
em nosso desejo por conforto,  
a atitude egóica habitual  
é de considerá-lo um problema.

Isso fecha o nosso coração.  
É possível também perceber essa pessoa  
como um auxílio para o nosso desapego,  
esquecendo-nos de nós mesmos e  
colocando-a em primeiro lugar.

O processo inverso,  
quando pensamos em nós mesmos antes do outro,  
torna-nos frágeis, vulneráveis.

Essa proteção do “eu” a qualquer preço  
leva a uma vida sem muito sentido,  
na qual ficamos desamparados  
diante do sofrimento que experimentamos.

Vá além da aparência.

Entre no coração desse outro ser,  
independentemente do comportamento dele  
com relação ao seu pequeno eu.

Eu fiz a minha escolha:  
não ser mais um serviçal do “eu”.

Por meio da sua prática  
– caso ela seja o seu motor e esteja  
sempre associada à bodhicitta –,  
gera-se algo em seu ser e se cria uma abertura.  
As pessoas, de acordo com a abertura delas,  
virão naturalmente na sua direção.  
Você então será capaz de demonstrar  
bondade ao próximo em pequenos gestos,  
com palavras agradáveis e a sua presença atenta.  
O outro sentirá que pode, de fato,  
recorrer a você caso necessite.  
A presença dessa benevolência em você  
é fundamental.

Ela permite ao outro redescobrir a humanidade.

Fazemos parte de uma grande engrenagem;

somos uma pequena peça dela.

Se temos duas gotas de óleo conosco,

nós as adicionamos.

Esperamos que ajudem.

Não precisamos querer transformar o outro.

Isso não cabe a nós.

Não há outra forma

de nos conectar à essência desse ser

que não seja vivendo nós mesmos

a nossa própria essência.

Que sejamos o veículo dessa experiência

para a compartilharmos com o próximo.

Tenho minhas próprias falhas na vida.

Sou confrontado com emoções ordinárias

e destrutivas. O budismo me ajudou.

Não é algo inalcançável.

Falamos aqui de uma experiência que cura em nós  
aquilo que não está na dimensão humana,  
que desenvolve a nossa capacidade  
de nos mantermos abertos,  
de sentirmos amor, bondade;  
que cura essa espécie de doença, de atitude  
egocêntrica que faz com que tenhamos  
comportamentos que afastam os outros.  
Que possamos curar essa doença  
por meio da compreensão,  
dos nossos hábitos e escolhas,  
da nossa decisão consciente de  
não mais fazer mal a nós mesmos e aos outros.

Ao mesmo tempo, há algo em você.  
Eu sei que há algo em você capaz  
de tomar esse caminho e percorrê-lo.  
É preciso aqui, onde você está agora,  
fazer uma escolha determinada, pois todas as situações  
que você vive podem conduzi-lo à direção mais fácil.

O seu possível refúgio é a sua escolha interna de não  
fazer mal com seu corpo, fala e motivação.

Iniciar esse processo interior  
é o propulsor de uma força incrível.

Ao mesmo tempo, é uma grande liberdade,  
já que, quando você se encontra nesse estado mental,  
o comportamento reativo,  
pelo qual a violência só aumenta, deixa de existir.

Queremos parecer sempre impecáveis  
sob o olhar do outro, irrepreensíveis.

Se alguém nos critica, nós nos protegemos, preservamos.

Mas é valioso reconhecer as próprias falhas,  
observar os nossos hábitos e os pensamentos  
com os quais estamos mais familiarizados  
e que retornam com mais facilidade e frequência.

Será que as coisas que se repetem  
vão me levar na direção  
da verdadeira felicidade, da verdadeira autoestima?  
Esta minha abordagem atual a alcançará?

A conclusão pode levá-lo a, eventualmente,  
mudar de comportamento,  
a colocar em prática outras ações que respondam  
à sua profunda busca dentro de si mesmo,  
a participar de algo mais construtivo,  
mais fácil de ser vivido.

O caminho é longo,  
um treinamento,  
em que repetimos, caímos e tentamos novamente.

Alegre-se desde já por ter tido  
a ideia de fazer tais questionamentos.

Aceite estar neste ponto no momento.  
Que isso não seja uma causa de desencorajamento.

## **Não dualidade**

O que há de mais autêntico em você  
é o coração de todos os seres,  
o coração de todos os universos.  
É a não dualidade,  
a mesma natureza suprema compartilhada por todos.  
No tantra, no estágio de geração,  
faz-se referência precisamente a essa realidade.  
O restante é apenas o fluxo contínuo  
da consciência mental alucinada  
construída pelo ego desde tempos sem princípio.

Essa natureza última  
está em todo lugar, em tudo;  
ela abarca tudo,  
permeia tudo em todos os lugares ao mesmo tempo.

Ela é inefável.

Falar sobre ela está de certa forma fadado ao fracasso.

Parece algo externo.

A não dualidade é impossível de ser descrita.

O mestre é a encarnação viva dessa dimensão.

### **Vacuidade e compaixão**

É na realização dessa dimensão  
– de que os fenômenos são vazios de existência  
e transitórios –  
que se encontra a fonte da liberação do sofrimento,  
das causas do sofrimento  
e do ciclo do samsara.

Ao observar a imensa quantidade de seres  
que creem nessa realidade  
(a existência inerente dos fenômenos)  
e, além disso, alimentam-na continuamente,  
só podemos sentir ainda mais compaixão por eles.

Todos os seres que buscam a felicidade  
e a cessação do sofrimento  
fazem exatamente o oposto,  
como nós, aliás.

Com a compreensão de que a natureza da mente  
é totalmente diferente  
da que o ego nos impõe como realidade,  
torna-se insuportável ver  
como os seres se submetem a essa alucinação,  
a essa ignorância.

Quanto mais você se aproxima  
da realização do “não eu”,  
mais viva se torna a responsabilidade  
de utilizar a sua compreensão,  
os seus vislumbres de experiência,  
para guiar os seres sencientes além dessa ignorância.

Como Lama afirma, o objetivo desta vida  
é servir os seres.

Na maior parte do tempo,  
dizemos isso de uma forma artificial.

Porém, continuemos a dizê-lo  
e clamemos ao lama-deidade-yidam  
para que nos conceda a sua bênção.

Com a mente a serviço do outro,  
quando conseguimos gerar essa sinceridade,  
algo se revela em nós.

É uma força de purificação incrível,  
pois você não a procura mais.

## **Conclusão**

Se eliminamos das nossas mentes  
tudo o que diz respeito ao outro,  
nada resta.

O nosso corpo vem dos nossos pais,  
e todo o resto também (vem dos outros):  
nossas interações, alimentação, moradia,  
meio-ambiente, conhecimentos...

Tudo vem dos outros.

Até as nossas qualidades se manifestam apenas  
se houver alguém para recebê-las.

Não somos nada além do outro.

Para que o nosso caminho de vida nos conduza  
a uma experiência distinta de nós mesmos e  
não ao ego pequeno e egoísta,  
precisamos compreender bem de onde viemos  
e do que se trata a nossa realidade ordinária.

Somos atraídos por mundos de prazeres efêmeros,  
como uma mariposa atraída  
por uma vela ou chama,  
que se lança naquela direção acreditando  
ter encontrado a felicidade,  
mas deparando-se apenas com a morte.

Assemelhamo-nos a uma pepita de ouro  
num lodaçal.

A prática budista deve nos conduzir  
à experiência de um novo ser ou  
de um retorno ao nosso ser verdadeiro.

Precisamos distanciar-nos  
do que o ego nos leva a crer  
que somos o mais importante e que,  
para a nossa própria felicidade,  
o sofrimento dos outros não importa.  
Tenha lucidez com relação a isso.  
Seja capaz de rir desse comportamento.  
Desperte a sua consciência para  
o sofrimento dos outros.  
Cultive a abertura do seu coração.

## Fontes

1. Trechos de entrevistas com Charles entre 2009 e 2019.
2. Trechos de ensinamentos do monge Charles em 2006.
3. Trechos do “Dia de Portas Abertas”, em 2011, no Instituto Vajra Yogini.
4. Trechos da matéria “O eremita dos Pireneus”, da revista Mandala.
5. Trechos da apresentação do monge Charles para a UBF no dia 10 de outubro de 2016, como parte da formação nacional de capelães budistas.
6. O monge Charles nos fala sobre bodhicitta, em 10 de dezembro de 2017, durante o curso “Descubra o Budismo”.
7. Trechos do programa “Radio Présence”, em 2017, com o monge Charles.

“Charles, eu transcrevi trechos do seu ensinamento.”

Charles: Não sei se é realmente interessante.

“Além de mim, outras pessoas apreciam e se beneficiam.”

Charles: É fácil falar, o mais difícil é realizar.

“Mas se puder ajudar alguém, sei que você ficará tocado por isso.”

Charles: Se for útil, sim. Mas ainda tenho dúvidas da utilidade de algo que não é realização, que são só palavras, entende? Isso não significa que eu não tente ser sincero quando falo, mas, para ser honesto, não posso dizer que sou exemplo do que falo. Ao mesmo tempo, é muito desconfortável.

“Você disse que numa folha muito branca, simbolizando a nossa motivação, quanto mais pura ela for mais branca será a folha e mais os grãos de poeira aparecerão.”

Charles: Eu vejo a poeira. O branco eu não vejo muito (risos). Vamos ser realistas.

“Mas mostrar a direção é magnífico, como quando alguém nos ajuda quando estamos perdidos na montanha.”

Charles: Sim, se você encontra um velho montanhês que lhe diz: “é ali”, certo. Em geral, o guia é isso. Ele faz isso pois

percorreu o caminho 50 mil vezes. Ele vai lhe falar de cada buraco... Mesmo se estiver no escuro, você vai poder segui-lo. É preciso reconhecer humildemente que não estamos nesse ponto, mas é um meio de colocar as causas em nossa mente para transformá-la.



Charles foi ordenado em 1989 e passou vários anos em retiro solitário. Ele reside na França, no Instituto Vajra Yogini, onde guia retiros. Charles estudou com inúmeros mestres, entre os quais Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche.

---

<sup>i</sup> Amma é uma figura espiritual contemporânea da Índia. Ela é hindu de nascimento, mas declara que a sua única religião é o amor.

<sup>ii</sup> Bodhicitta ou mente iluminada é a aspiração e o compromisso de atingir a iluminação para conduzir todos os seres sencientes e liberá-los do sofrimento inerente à existência cíclica (samsara).

<sup>iii</sup> O Mahayana se distingue sobretudo pela busca da iluminação (não mais apenas do nirvana) com a motivação altruísta da bodhicitta.

<sup>iv</sup> Kadampa é uma tradição do budismo tibetano surgida no século XI com os discípulos de Atisha.

<sup>v</sup> Dharma: ensinamentos do Buda.

<sup>vi</sup> Lamrim é um guia do budismo tibetano que concentra todos as etapas para alcançar o despertar tal como ensinado pelo Buda. A primeira versão é do monge budista indiano Atisha.

<sup>vii</sup> Gueshe: diploma entregue a monges budistas da tradição do budismo tibetano.

<sup>viii</sup> Lama Tsongkhapa: fundador do ramo Gelugpa do budismo tibetano.

---

<sup>ix</sup> Lama Yeshe: Lama tibetano que fundou com Lama Zopa Rinpoche o Instituto Lama Tsongkhapa, o mosteiro de Kopan e (todos os centros da) FPMT (Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana). Ele seguiu a tradição Gelug.

<sup>x</sup> Mara, o “demônio” que tentou aliciar o Buda.

<sup>xi</sup> Vajrasattva: Buda purificador do carma negativo.

<sup>xii</sup> “Você se torna responsável por aquilo que cativas”, em “O Pequeno Príncipe”, de Antoine de Saint-Exupéry.

<sup>xiii</sup> Em Bodhicharyavatara (Shantideva), uma obra importante da tradição budista indo-tibetana.

<sup>xiv</sup> Sua Santidade Dilgo Khyentse Rinpoche, detentor da linhagem Nyingma do budismo tibetano entre 1987 e 1991.

<sup>xv</sup> A alegoria da caverna é exposta por Platão no Livro VII de A República. Ela descreve homens acorrentados e imobilizados numa caverna, posicionados de costas para a entrada. Eles veem apenas suas próprias sombras e aquelas projetadas de objetos distantes atrás deles.

<sup>xvi</sup> Bhakti: um dos componentes essenciais do hinduísmo. É uma devoção “isenta de solicitações egoístas e de temor do Todo-Poderoso, (que) implica num completo esquecimento de si por parte de quem ama”. O Bhakta é o devoto.

---

<sup>xvii</sup> O Madhyamaka ou Caminho do Meio constitui uma das duas escolas principais específicas do Budismo Mahayana. Um Madhyamika é um seguidor dessa doutrina.