

A QUIETUDE PACÍFICA DA MENTE SILENCIOSA

Budismo, mente e meditação

Lama Yeshe 



A QUIETUDE PACÍFICA
DA MENTE SILENCIOSA



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	6
Prefácio do tradutor	8
1. Budismo: algo para todos	11
2. Espiritualidade e materialismo	24
3. Experimentando a sabedoria silenciosa	38
4. A atitude é mais importante do que a ação	53
5. Introdução à meditação	68
6. Siga o seu caminho sem apego	81
Glossário	101



Crédito: Carol Royce-Wilder

Instituto Vajrapani, julho de 1983

· · · Prefácio do editor · · ·

ESTA É a quarta publicação da nossa série de livros gratuitos de autoria do Lama Yeshe, e uma das dezoito obras gratuitas publicadas pelo Lama Yeshe Wisdom Archive. Ao todo, já 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 reunidos neste livro ocorreram durante a visita de Lama Yeshe à Austrália, em 1975. Os três primeiros correspondem a uma série de palestras noturnas consecutivas dadas por Lama na Universidade de Melbourne. Na terceira noite, ele considerou que o público já havia 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 após cada parágrafo para refletir sobre o que Lama disse, tal como ele pretendia.

Os últimos três ensinamentos foram palestras públicas dadas em Sydney. Mais uma vez, estão repletos de amor, perspicácia, sabedoria e compaixão; e as sessões de perguntas e respostas que Lama tanto apreciava estão ainda mais dinâmicas e instrutivas do que nunca. Esperamos que você aproveite a leitura destas palestras tanto quanto nós nos deleitamos em trazê-las até você.

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



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,

curso e grupo 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, só porque leram alguns livros, já sabem tudo sobre o budismo e os budistas. Elas pegam um livro e pensam: “Hum... Vamos ver o que este 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 enxergam o quadro completo. Isso é muito perigoso.

Talvez 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; são ateus. Eles não acreditam em nada, pensam que nada existe. Como podem se considerar religiosos?” Isso também pode ser muito perigoso.

Outros podem chegar a esta conclusão: “Nossa! Os budistas acreditam 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 exagero. No Ocidente, nunca ouvimos falar de três deuses; apenas de um. Também 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, claro que pode parecer exagerado. Mas o budismo não se resume a 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, tive nove ou dez anos de experiência ensinando filosofia budista a ocidentais e testando como ela pode se adequar às suas mentes – sobretudo durante os cursos de meditação de um mês que realizamos todos os anos no Monastério de Kopan, no Nepal. Nesses cursos, 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 não falam mais sobre o lado 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 ingressar no caminho positivo da liberação, da iluminação ou de Deus – chame do que quiser, o nome não importa –, é preciso saber como a sua mente negativa funciona.

Se não compreender como as duas visões extremas da sobrevalorização e da subvalorização operam dentro de você, como poderá corrigir suas ações e estabelecer-se no caminho correto? Por isso, é crucial saber os aspectos negativos da sua natureza. Na verdade, se você compreender a evolução da sua mente negativa do início ao fim, sentirá um grande conforto. Caso contrário, sem saber como ela funciona, acabará pensando que ações negativas são positivas.

Além disso, se tentar praticar o caminho à liberação sem uma compreensão sólida do que é positivo e do que é 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 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 uma religião agradável, que sempre trata dos assuntos sagrados de maneira diplomática e suave. Quando começamos a ensiná-lo aos iniciantes, não partimos 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 esse ponto, 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 um só, 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 quem pense 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 individualmente, oferecendo a cada aluno o que quer que necessitasse. Ao oferecer soluções para a mente negativa, ele revelava métodos distintos, já que a mente negativa varia de pessoa para pessoa. Às vezes, ele dizia: “Sim, isso existe”, e, para outras pessoas, afirmava: “Não, isso não existe”, conforme a escola de pensamento budista adequada ao nível mental de cada um.

Ao observar isso, pessoas com mentes 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, portanto, necessitam de soluções diferentes. Por exemplo, um médico competente pode aconselhar um paciente com febre a jejuar por alguns dias e, depois, orientá-lo a comer. Uma pessoa de mente estreita poderia dizer: “Esse médico é engraçado. Um dia diz para não comer, no outro 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.

Do mesmo modo, o Buda – o médico supremo – tratou seus discípulos. Ele ensinou os seres sencientes de acordo com seus diferentes níveis mentais. Você não pode subitamente começar a falar sobre as sutilezas intelectuais da visão iluminada para pessoas cujas mentes estão completamente confusas. Elas têm um longo caminho pela frente e requerem ensinamentos que suas mentes limitadas sejam capazes de assimilar. Se o próprio Buda lhe ensinasse algo que a sua mente não pudesse compreender, você ficaria apavorado. Em vez de se beneficiar, você enlouqueceria. É preciso entender isso.

Mesmo antes de o budismo chegar ao Tibete, já havia muitas escolas, doutrinas e filosofias budistas distintas – e elas ainda existem. No entanto, 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 fundamental 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 surge 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 notará que algumas religiões não têm esses diferentes níveis de visão, essas abordagens variadas para o desenvolvimento gradual da mente humana. No budismo, quando a mente se encontra em um nível inicial, são indicadas determinadas práticas. Quando, por meio delas, a mente se desenvolve um pouco, você aprende os métodos do nível seguinte. Ao realizá-los, você progride para técnicas mais avançadas. Desse modo, gradualmente, sua compreensão e percepção mudam e você avança ao longo do caminho. Dessa forma, o budismo é extremamente preciso. Seja quem for, encontrará explicações filosóficas específicas e metodologias práticas que se adequam ao seu nível mental particular.

No Ocidente, pegamos um livro e dizemos: “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. Se tentar, pode acabar concluindo: “Ih, este método não funciona”. Mas o problema não está no método e sim na sua tentativa de aplicar algo para o qual não está preparado. Você não sabe como incorporar essa ideia à sua mente nem como empregá-la a 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 for capaz de fazer isso, então faz sentido praticá-las. A sua mente será gentil, leve, calma e pacífica, e sua vida 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.

Tudo o que você encontra na filosofia e prática budistas tem como único propósito o tratamento psicológico da mente humana. O Buda nunca propôs uma filosofia obscura apenas para declarar com orgulho: “Esta é a minha doutrina”. Ele nunca apresentou um só ponto de vista filosófico que não se relacionasse à mente humana ou que não tivesse como objetivo integrar-se a ela. Jamais. O budismo é um modo de conduzir a própria vida que está relacionado à sua mente, à sua visão e à sua experiência. Portanto, tenha cautela ao dizer que o budismo é “isto, isso ou aquilo”.

Por exemplo, depois desta palestra, você voltará para 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 falei tudo sobre o budismo esta noite. Eu mal toquei a superfície. O que apresentei aqui não é, de modo algum, a totalidade do budismo.

Já que as diferentes escolas de filosofia budista e seus respectivos pontos de vista são graduados – diferentes escolas para diferentes tipos de mente –, como saber, ao pegar um livro específico, se o conteúdo será apropriado para a sua mente? É claro que, nos ensinamentos do Buda, há métodos para cada um de nós. Se você for sábio, certamente saberá escolher um livro adequado. No budismo, há algo para todos – que qualquer pessoa pode compreender e realizar – e não há nada difícil demais, que nenhuma mente humana seja capaz de entender. O Buda deu ensinamentos precisos que podem ser compreendidos por qualquer

um, de acordo com seu nível mental – 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, falou sobre a verdade do sofrimento. Isso não é sensato? Se alguém descreve sua própria mente agitada – como ela surge, como some, que tipos de efeitos produz –, como você poderia rejeitar isso, dizendo: “Ah, isso é demais para mim”? É impossível. Como você pode rejeitar alguém que explica, de modo correto e detalhado, 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 a vacuidade e quem não está. No entanto, podemos ensiná-los sobre os problemas que enfrentam 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 várias maneiras diferentes. Para algumas pessoas, ele ofereceu explicações bastante simples; para outras, mais avançadas intelectualmente, ele deu explanações mais sutis e técnicas. Mesmo a forma como ensinou a natureza do sofrimento foi extraordinária— 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 tenha uma mente agitada. Não quero ouvir sobre isso.” Como você pode negá-la? Você está preso ao 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 que verifique como se sente ao acordar pela manhã. Atente-se a isso por um só dia e você verá. Talvez não seja necessário sequer um dia inteiro. Apenas 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 passageiro; mas 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 correspondente, 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 tinham. Por isso, você não pode simplesmente dizer: “O budismo é isto”. O Dharma não é uma coisa só.

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 compreende diferentes escolas. Há, basicamente, quatro, cada uma com técnicas específicas – mas não posso falar sobre isso agora. Ainda assim, é importante que você saiba da existência de um caminho bem estruturado e gradual, por meio do qual você pode desenvolver sua mente passo a passo até a iluminação. Como o budismo ti-

betano não está completamente estabelecido nesta parte do mundo, menciono essas coisas apenas para 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, começamos com carriolas simples, depois vieram os carros, aviões, e agora temos foguetes que vão até a lua. Logo, haverá algo que ultrapasse até mesmo os atuais foguetes – 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 desses para alguém, essa pessoa não acreditaria que algo assim fosse possível. Da mesma forma, hoje muitos têm carros, pelo menos nos países desenvolvidos. Com o tempo, talvez, todas essas pessoas terão os seus próprios aviões. Você pode 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 quero dizer é o seguinte: assim como há graus de desenvolvimento dessas coisas materiais, e as versões anteriores não conflitam com as posteriores, também as filosofias, doutrinas, pontos de vista e métodos dos profundos ensinamentos do Buda existem para o desenvolvimento espiritual gradual de qualquer indivíduo, e não conflitam entre si nem se contradizem.

É claro que, se você pensa que o mundo material dos sentidos é tudo o que existe, e que não é possível realizar aquilo que você imagina – que se trata de mera especulação mental – isso é absurdo. Até mesmo o in-

ventor do foguete precisou primeiro imaginá-lo em sua mente antes de criá-lo. Primeiro, ele o sonhou; depois, reuniu os elementos materiais necessários para produzi-lo; então o foguete surgiu. Ele não poderia tê-lo construído sem antes criá-lo em sua mente. Percebam que todas essas diferentes invenções modernas são resultado do poder da mente humana. Portanto, não pense que os sonhos não podem tornar-se realidade. É possível sim.

Talvez isso baste por hoje. Basicamente, o budismo Mahayana contém muitos métodos e técnicas, e todos são necessários para o desenvolvimento de cada mente humana. Não entrarei em detalhes agora, mas, se vocês tiverem perguntas, terei prazer em tentar respondê-las.

P. Gostaria de perguntar algo sobre reencarnação. Alguns ocultistas acreditam que, se você nasceu em um país ocidental, foi para aprender as lições que devem ser aprendidas no Ocidente; dedicar-se a estudos orientais seria um retrocesso, pois você já teria vivido muitas vezes no Oriente. 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 seria como descer ao reino animal? É o que parece. Mas é uma boa pergunta, algumas pessoas podem pensar assim. E eu concordo que talvez haja alguém que diga: “Estou cansado do modo de vida ocidental. Não aguento mais. Vou para o Oriente”. Essa pessoa é muito extrema, e 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 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. Preciso nutrir a minha mente”. Essa pessoa conhece a experiência ocidental por completo, do início ao fim, mas ainda não está satisfeita e deseja aprender sobre a mente. Então, para onde pode ir? Ela sabe que os psicólogos ocidentais não conseguem explicar a natureza da mente nem como ela funciona neste momento. Mas essa pessoa precisa de satisfação agora. Ela quer ser capaz de encarar o mundo e nutrir a própria mente sem medo. Ela procura e chega à conclusão de que os modos orientais de pensamento podem ajudá-la 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 alguns, mas negativo para outros.

P. Os cientistas afirmam 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 também podem alcançá-la em seus próprios planos físicos?

Lama. Este não é o único sistema solar onde a iluminação pode ser alcançada. Tanto a ciência quanto 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? Já 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 deter 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 que a morte chegue 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 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 sob 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, os 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 físicas; outras vezes, 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, mas o que esses termos realmente significam? Na verdade, esse não é um tema simples, mas vasto. Provavelmente, existem inúmeros pontos de vista sobre o que de fato são espiritualidade e materialismo.

Na superfície, podemos concordar: “Isto é espiritual; aquilo é material”. No entanto, se você analisar um pouco mais a fundo, acredito que chegará à conclusão de que cada um de nós tem uma visão diferente.

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

Um outro equívoco comum é que se você está em uma busca espiritual, deve necessariamente abandonar todo conforto material – que você não pode apreciar ambos. Esse tipo de contradição superficial é muito recorrente entre as pessoas deste mundo: “Se é isto, não pode ser aquilo; se é aquilo, não pode ser isto”. Se um praticante espiritual for rico, dirão:

“Como você pode ser tão rico? Você deveria ser espiritual”. Tais julgamentos filosóficos mostram uma absoluta incompreensão sobre o que de fato são espiritualidade e materialismo.

Do meu ponto de vista, todas essas interpretações são extremas e equivocadas – são ideias fixas.

Há também aqueles que dizem: “Você é um praticante espiritual? Então deve ser um crente. Eu não acredito em nada”. Contudo, algumas perguntas simples revelarão que essas pessoas têm mais crenças do que a maioria dos religiosos. A fé não é algo meramente intelectual. Enquanto estiver apegado a ideias, objetos materiais ou projeções de bem e mal, você é, do meu ponto de vista, um crente. Quando você diz: “Eu não acredito em nada”, isso não é verdade. A fé não se resume ao medo de que haja um Deus lá em cima no céu que nos controla e pune. Se você realmente analisar a mente humana, nunca encontrará alguém que não acredite em nada. Isso é impossível. Enquanto as pessoas tiverem apego, seja ao que for, e ideias sobre o bem e o mal, elas são, na minha opinião, crentes.

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

É claro que sei que algumas pessoas, especialmente as que cresceram no Ocidente, podem ter uma atitude materialista com relação ao caminho espiritual. Assim que ouvem falar sobre o budismo ou alguma outra religião, sentem-se imediatamente atraídas. Sem compreender ou analisar se aquela religião corresponde à sua natureza básica, agarram-se

imediatamente: “Ah, isto é fantástico”. Isso é extremo e muito perigoso. Do meu ponto de vista, essa atitude não é espiritual. Só porque você ama uma determinada ideia não significa que a compreenda nem que seja capaz de praticar ou vivenciar a filosofia contida nela. Você pode rotular qualquer ideia como boa, mas, se ela não tiver impacto na sua vida cotidiana, como você pode dizer: “Eu amo esta ideia; eu sou espiritual”? Isso é ridículo.

Todas essas atitudes são muito perigosas. Praticantes espirituais precisam ser realistas quanto à vida cotidiana em vez de alucinarem – “Eu sou Jesus, olhem para mim”; “Eu sou o Buda, olhem para mim” –, fixando-se a pontos de vista exagerados e totalmente equivocados sobre si mesmos que não se relacionam, de maneira alguma, com qualquer religião.

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

Suponha que você encontrou a filosofia budista pela primeira vez e pensou: “Ah, fantástico. Isto é maravilhoso”. Então, porque você considera essas novas ideias sob uma ótica materialista, tenta fazer mudanças radicais na sua vida cotidiana. Você não consegue fazer isso; 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 base. Abandonar sua natureza básica e tentar transformar-se de acordo com alguma ideia fantástica, como se estivesse trocando de roupa, é, isso sim, uma verdadeira alucinação. É extremo

demais. Pessoas que agem dessa forma 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, cada um de nós daria uma resposta diferente. Não chegaríamos a um consenso. Isso acontece porque todos pensamos de maneiras distintas e tivemos experiências de vida díspares. Se você mostrasse uma substância desconhecida a um grupo de pessoas e pedisse que a identificassem, elas o fariam com base em suas experiências passadas e poderiam dar várias respostas diferentes. Por razões similares, todos nós respondemos de modo distinto quando somos convidados a definir a vida religiosa e a vida materialista.

Do meu ponto de vista, seguir um caminho espiritual não significa, automaticamente, rejeitar as coisas materiais, da mesma forma que levar uma vida materialista não o desqualifica, necessariamente, da esfera espiritual. Na verdade, mesmo que você seja materialista, se investigar a fundo a natureza da sua mente, descobrirá que uma parte dela já é religiosa. Ainda que 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 estão presentes 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 está melhor agora do que há menos de um século. Naquela época, as pessoas

defendiam, sobretudo no Ocidente, ideias muito extremas. Praticantes religiosos temiam os não religiosos; estes, por sua vez, temiam aqueles. Todos se sentiam bastante inseguros, e tudo isso baseava-se em equívocos. Provavelmente a maior parte disso ficou para trás, embora algumas pessoas ainda possam pensar assim. Certamente, muitos acreditam que a vida espiritual e a materialista são totalmente incompatíveis, o que não é verdade.

Portanto, siga o caminho do meio tanto quanto puder. Evite o extremo de pensar: “Eu sou espiritual”, agarrando-se firmemente a essa ideia, com alucinações sobre o que você julga ser uma vida espiritual, negligenciando a natureza básica da sua vida cotidiana: “Estou desfrutando tanto da minha vida espiritual que não quero mais fazer o chá”. Nesse caso não há harmonia entre sua suposta vida espiritual e as demandas da existência diária. Se você realmente buscasse uma vida espiritual, haveria mais equilíbrio e melhor cooperação entre ambas; em vez de uma barreira, haveria mais preocupação e compreensão das necessidades do dia a dia. A separação entre as duas indica que há algo errado com o que você chama de 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 for um caminho verdadeiro e oferecer respostas satisfatórias para sua mente insatisfeita, você deveria estar melhor do que nunca para lidar com a vida cotidiana e vivê-la como um ser humano decente. Viver de acordo com ideias estereis e alucinadas não é realista – assim você mal conseguirá tomar o café da manhã. Verifique com cuidado o que realmente entende sobre a sua prática religiosa; é provável que encontre muitos pontos que precisem de correção.

Tudo o que o Buda disse – toda a sua filosofia e doutrina – teve como

objetivo penetrar a essência do nosso ser e revelar a natureza da mente humana. Ele nunca pediu para simplesmente acreditarmos no que ensinou. Ao invés disso, ele nos incentivou a tentar entender.

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

Por isso, eu o encorajo a integrar tudo. Aproveite a vida material o máximo que puder, mas, ao mesmo tempo, compreenda a natureza do seu prazer – tanto a natureza do objeto desfrutado quanto a da mente que o experiencia, e a relação entre ambas. Se compreender tudo isso profundamente, então isso é religião. Se não tem a menor ideia dessas coisas, se você olha apenas para o exterior e nunca se volta para dentro, sua mente é estreita e, do meu ponto de vista, materialista. Não necessariamente porque você possua bens, mas pela 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, quero morrer também”. Se eu acreditar nisso, sou um tolo, 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, mas não dura. Hoje está viva, amanhã estará morta. Contudo, minha satisfação não vem apenas desta flor, e eu não nasci humano apenas para apreciar flores”.

Portanto, o que quer que você entenda como religião, budismo ou simplesmente ideias filosóficas, deve ser integrado ao básico da sua vida

cotidiana. Então, você pode fazer experimentos: “A insatisfação tem origem na minha mente ou não?” Isso basta. Não é necessário fazer mudanças radicais e extremas na sua vida, afastar-se subitamente do mundo para descobrir que a insatisfação vem da sua própria mente. Você pode continuar levando uma vida normal, mas, ao mesmo tempo, observar a natureza da mente insatisfeita. Essa é uma abordagem muito realista e prática; desse modo, você certamente encontrará as respostas que procura.

Caso contrário, se aceitar uma ideia extrema e tentar abandonar as coisas apenas de uma maneira intelectual, acabará perturbando ainda mais a sua vida. Para que o corpo humano exista, você deve ao menos conseguir almoçar, tomar o café da manhã ou algo 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, verá que os dois extremos – a religião e o materialismo – são igualmente alucinações: ambos são projeções de uma mente poluída que faz julgamentos extremos de valor. Mesmo que alguém 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 vejo e penso é real; eu não alucino”. Se você a questionar: “O que você acha da cor vermelha?”, ela mostrará imediatamente que está alucinando. Ela vê as formas e cores do mundo sensorial, mas não faz ideia da verdadeira natureza delas – que são meras projeções da sua mente. Pergunte a ela: “De qual cor você gosta? Gosta de preto?” “Não, não gosto de preto.” “E de branco?” “Aí sim, eu gosto de branco.” Então ela gosta de uma coisa e não de outra – duas coisas. Isso mostra que sua mente está poluída. Enfim, muitas coisas que vivenciamos não são expressas verbalmente,

mas estão ali, ocultas em nossa mente. Não importa se não dissermos 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; agarramo-nos a ela e agimos de maneira diferente. Eu chamo isso de esquizofrenia, de não verificação. As ideias vêm e vão. Em vez 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 reage com: “Não, não, não, não e não”. No lugar de simplesmente rejeitar o que os outros dizem, pergunte-se por que eles dizem isso. 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 mudança. Quando compreender as razões, não ficará tão irritado. Ideias fixas – “A minha vida precisa ser exatamente assim” – só trazem problemas. É impossível estabelecer de forma definitiva como a sua vida deve ser.

A mente de todos, a natureza básica de todos, está constantemente mudando, mudando e mudando. Você tem que aceitar isso e flexibilizar um pouco as suas expectativas. Ideias fixas dificultam a vida. Por que petrificamos as nossas ideias: “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? Gostaríamos de viver para sempre, aproveitando a vida na Terra. Podemos dar um jeito para que isso 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 determinada maneira só causa problemas para você mesmo.

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

Acho que basta por hoje. Talvez tenha sido 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 neste momento.

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

Lama. Do meu ponto de vista, a vida monástica oferece mais flexibilidade e menos ideias fixas. Por exemplo, se você se casa, se escolhe um dentre todos os infinitos átomos que existem e dedica a sua vida àquela pessoa, parece-me algo limitado. Ao tornar-se monge, você dedica a sua vida a todos os seres sencientes. Ao invés de prender-se a um único átomo, 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 depende de cada indivíduo. O mundo oferece inúmeros objetos de agitação. Se a mente de uma pessoa é muito limitada e ela acha

difícil viver neste mundo, talvez seja melhor ingressar em um monastério. Mas, se essa pessoa é capaz de viver em harmonia com o mundo e, ao invés de incomodar-se com as circunstâncias de um casamento, consegue controlar 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 sobre a visão de uma luz na mente. O que isso significa?

Lama. Geralmente, a luz se opõe 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 desse tipo, sua natureza tende a ser escura e letárgica. Quando essas coisas desaparecem, surge a luz. É só isso – é simplesmente a visão da mente. Portanto, não se preocupe. Na verdade, você vê luz todos os dias da sua vida. Mesmo quando tudo está escuro, você vê uma luz negra. Mas, seja qual for a luz que você veja – branca, negra ou de qualquer outra cor –, ela não vem de fora de você. Ela vem da sua própria mente. É muito importante investigar este ponto: qualquer luz que você veja vem da sua própria mente. Quando alguém o irrita e você enxerga vermelho, isso vem da sua mente. É uma projeção dela – não tem origem em uma fonte externa. Isso 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 por si mesmo, faça experimentos com relação a isso.

P. Acho que entendo o que você está dizendo sobre objetos visuais, mas e os 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, vêm as vogais – a, e, i, o e u. Sem esses sons, você não pode formar frases. As vogais são unidas às consoantes, e assim a linguagem surge. A gramática é criada pela mente superficial; as mentes das pessoas produzem a linguagem. Toda língua é resultado do desejo das pessoas de expressar certos pensamentos em suas mentes – e seu propósito é a comunicação. A linguagem é, na verdade, um símbolo para o significado. As pessoas querem comunicar-se umas com as outras e, por isso, criam uma língua. Mas, se você se agarra demais à linguagem em si, acaba sem nada. A linguagem nasce da 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 acredita que as palavras são o único meio de comunicação, jamais transcenderá a visão superficial – e nunca compreenderá a realidade.

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

Lama. Na verdade, os mantras são diferentes dos sons comuns; eles ajudam a nossa mente a transcender a visão superficial. As nossas mentes estão preocupadas com as percepções mundanas e são atravessadas por um fluxo incessante de pensamentos. Se feita de forma correta, a reci-

tação de mantras integra nossa mente automaticamente e cria nela uma atmosfera calma e serena. Isso depende de como você os recita. Às vezes, você não alcança o nível da integração mental; em outras ocasiões, sim. Contudo, uma vez que tenha alcançado a mente perfeitamente integrada da unidade, não há mais necessidade de contar ou recitar mantras. Além disso, existem mantras diferentes para propósitos distintos. Todos nós temos diferentes tipos de problemas e há um mantra para cada situação.

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 atingir a iluminação sem desejá-la. A ideia principal é não se apegar demais. Se você se agarra com apego à ideia da iluminação, isso pode tornar-se negativo ao invés de positivo. Você tem razão, o Buda disse para não nos apegarmos nem mesmo à ideia de nirvana ou de 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 atingir a iluminação?

Lama. Não há sofrimento permanente em nenhum lugar, nem mesmo no reino animal. A vida desses seres também é impermanente, constantemente mudando, mudando e mudando. Às vezes, mudam para melhor, outras, para pior. Quando a mudança é positiva, aquela mente pode continuar a desenvolver-se. Quanto à iluminação dos animais, eles eventualmente precisam renascer como seres humanos, mas, para isso, não é necessário que desejem a iluminação. Se vivem em um ambiente

agradável e pacífico, livre de raiva e agressão, suas mentes podem desenvolver-se gradualmente até que o carma para se tornarem humanos amadureça. Porém, animais que acumulam raiva e apego continuamente acabam com mentes cada vez mais confusas, e podem renascer em lugares ainda piores do que o reino animal.

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

Lama. Isso depende da sua habilidade. Se você está tentando concentrar-se em algo e outra coisa surge, o melhor é ser capaz de fazer com que este objeto de distração desapareça sem prestar atenção nele. Porém, olhar para o objeto e tentar rejeitá-lo não é uma solução. O surgimento desses objetos é a sua mente pregando peças em você – são manifestações das lembranças de experiências passadas 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 desses objetos, eles desaparecem, pois vêm da mente. Enfim, a visão da mente sempre muda, por isso as distrações nunca duram muito tempo.

Obrigado. Se vocês não tiverem mais perguntas, vamos encerrar por hoje. 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 SUA percepção sensorial entra em contato com objetos dos sentidos e você experimenta prazer físico, aproveite essa sensação o quanto puder. Porém, se a experiência desse contato o prende, se, quanto mais você olha para o mundo dos sentidos, mais difícil fica, ao invés de ficar ansioso – “Não consigo controlar isso” –, o melhor é bloquear os sentidos e observar, em silêncio, a própria percepção sensorial.



Do mesmo modo, se você estiver preso aos problemas criados pelas ideias, em vez de tentar livrar-se deles agarrando-se a alguma outra ideia – o que é impossível – investigue, em silêncio, como as ideias lhe causam problemas.



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

desperta – uma mente que busca a natureza da realidade. Quando problemas do mundo dos sentidos o perturbam, a dificuldade surge da sua própria percepção sensorial, não dos objetos externos percebidos. E, quando os conceitos o incomodam, isso também não vem de fora, mas da sua mente que se prende a eles. Portanto, ao invés de tentar acabar com seus problemas de modo emotivo, 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, em vez de ficar nervoso e com medo, recoste-se, relaxe e permaneça o mais silencioso possível. Desse modo, você será capaz de enxergar automaticamente a realidade e compreender a raiz do problema.



Quando enfrentamos problemas internos ou externos, nossa mente estreita e inábil os torna ainda piores. É como alguém com uma doença de pele que, ao coçar-se, sente um alívio momentâneo e acredita que coçar melhorou a sua condição. Na verdade, só a piorou. Somos assim: fazemos o mesmo todos os dias de nossas vidas. Ao invés de tentar eliminar os problemas dessa forma, devemos relaxar e confiar em 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

observe mais de perto aquilo que você considera o seu maior problema. Interrompa a sua percepção sensorial o máximo que puder. Permaneça em silêncio absoluto 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 essa ideia?



Se não conseguir encontrar o pensamento de “problema”, não intelectualize; apenas 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 fraca e inábil é inca-

paz de lidar com os problemas. No entanto, a sua mente silenciosa de sabedoria habilidosa pode encarar corajosamente qualquer dificuldade, superá-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. Isso pode se tornar a experiência real de todos os seres vivos do universo.

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



Quando você investiga minuciosamente a sua mente, percebe com clareza que tanto os pensamentos infelizes quanto os eufóricos vêm e vão. Além disso, quando investiga de um modo penetrante, eles desaparecem completamente. Quando você se preocupa com uma experiência, pensa: “Nunca me esquecerei disso”, mas, ao verificá-la com habilidade, ela desaparece automaticamente. Essa é a experiência da sabedoria silenciosa. É algo muito simples. Mas não acredite em mim simplesmente; experimente por si mesmo.



Na minha vivência, uma palestra silenciosa é mais valiosa do que uma repleta de palavras, mas sem 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 interrompe a percepção sensorial superficial e investiga sua natureza interna, você começa a despertar. Por quê? Porque essa percepção sensorial superficial o impede de enxergar a realidade de como o pensamento discursivo surge e desaparece. Ao interromper os sentidos, sua mente se torna mais consciente e funciona melhor. Quando os seus sentidos superficiais estão ocupados, a mente se torna obscura, preocupada apenas com o forma como esses sentidos interpretam as coisas – e, assim, você não consegue enxergar a realidade. Portanto, quando estiver aprisionado por ideias e pelo mundo dos sentidos, ao invés de se estressar, interrompa a percepção sensorial e observe sua mente em silêncio. Procure estar completamente desperto ao invés de obcecado por um único átomo. Sinta a totalidade, no lugar das especificidades.



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

tureza delas mudar. Como é possível fixar uma ideia? Você consegue entender que isso não pode ser feito.



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 perceber como a maioria das suas ideias são tolas e como é a própria mente que as reveste de importância. Se verificar adequadamente, constatará que essas ideias, na verdade, não são nada. Ao investigar desse modo, você acaba sem nada na mente. Permita que ela permaneça nesse estado de nada. Ele é tão pacífico, tão feliz. Se puder sentar-se todas as manhãs com a mente silenciosa por apenas dez ou vinte minutos, você apreciará bastante. 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 à 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 o que eu disse a partir das suas próprias experiências. Observar e investigar a sua mente é tão simples, tão simples. Você pode sentir essa energia o tempo todo, em qualquer lugar, a qualquer momento – ela está sempre com você. O chocolate, porém, não é assim – quando você o deseja, ele não está lá, e, quando 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 – embora 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, às vezes acabam gerando ainda mais confusão. Afinal, algumas palavras podem ter mais de vinte significados.

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

Lama. Lidando com a sua própria mente, conhecendo sua natureza – essa é a melhor forma. Caso contrário, você apenas coleciona ideias, uma quantidade excessiva delas: “Esta ideia, esta religião, esta ideia religiosa”.

Tudo o que você faz é colecionar ideias, mas não compreende a relação entre elas e a sua própria mente. Assim, você acaba sem nada. A melhor coisa, a verdadeira solução para os seus problemas, é encará-los e tentar 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 prática, se 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: “Quem é este lama?” É impossível acabar com os problemas assim. Mas, ao observar constantemente a sua vida cotidiana – como sua mente interpreta a sua família e os seus amigos, como interpreta seus sentimentos –, ao verificar incessantemente, você perceberá que aquilo que complica a sua vida são apenas as suas concepções equivocadas. Compreenderá que os seus problemas vêm de você mesmo. Agora você começa a aprender. Quanto mais compreensão, mais você progride e se aproxima da liberação. Não há progresso sem compreensão. Por isso o Buda disse: a única coisa que você precisa fazer é entender – e, então, o progresso no caminho ocorrerá. Sem compreensão, ainda que você aprenda inúmeras ideias intelectuais, elas serão apenas ideias, e a sua vida será desperdiçada.

P. Parece que, para obter o resultado desejado de uma meditação, é preciso 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 interessadas 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. No entanto, os ensinamentos budistas falam sobre como substâncias materiais afetam o sistema nervoso humano e sobre a relação entre o sistema nervoso e a mente. 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? Porque se essas pessoas, cuja realidade se limita à carne e aos ossos 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 essa experiência, é um erro continuar tomando alucinógenos, pois a experiência proveniente 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. Este é apenas o meu ponto de vista pessoal.

P. Eu preciso de algo?

Lama. Espero que sim. Na verdade, você definitivamente precisa de algo. Mas cabe a você verificar do que precisa. As suas necessidades vêm de

dentro, não de fora. Mesmo assim, costumamos dizer: “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, não é isso que estou dizendo. Isso depende do indivíduo; depende de como você aprende, não da educação propriamente dita. O que importa é como você aprende.

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 que a sua mente silenciosa venha 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 isso 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 para o canal correto, para que as respostas certas apareçam. Na maior parte do tempo, a resposta está aqui, mas nós a buscamos lá, na direção completamente oposta.

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

Lama. Primeiro, gostaria de dizer que as diferentes formas de budismo ensinam, fundamentalmente, a mesma coisa: uma abordagem para o desenvolvimento da mente humana. No entanto, 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 prática; não conhecemos o método. Isso depende completamente de cada indivíduo. Além disso, o budismo tibetano não contradiz outras escolas, como o Zen, o Hinayana etc. Todas são, basicamente, a mesma coisa. Claro, vemos as coisas apenas externamente, por isso os nossos julgamentos são bastante superficiais. Perguntamos a alguém: “Qual é a sua religião?” Ele responde: “Eu sou isto...” Então buscamos saber se a pessoa é feliz ou não. Se achamos que ela não é, dizemos: “Ah, ela é infeliz; essa religião deve ser ruim”. Nossos julgamentos de valor são muito limitados. É preciso ter 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?”, tenha cuidado para não responder como se a sua visão fosse definitiva. Cada pessoa aqui terá uma opinião diferente. Interpretamos as coisas a partir dos limites do nosso ponto de vista e, por isso, pode ser perigoso dizer categoricamente: “Esta religião é isto, aquela 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. Sua mente esquizofrênica muda de opinião a cada minuto; ideias diferentes a inundam 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. Essa 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 apenas verificando internamente?

Lama. Claro, se você tiver sabedoria suficiente. Mas, quando encontra a solução, você precisa ter certeza de que ela se adequa ao problema. Ainda que o método seja 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 se apressar no seu carro tentando ajudar todo mundo, acabará criando mais problemas e terá uma crise nervosa.

P. Como o Buda perdeu a consciência?

Lama. O Buda não perdeu a consciência. Onde ela seria perdida? Como a consciência do Buda poderia ser 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, há uma baixa. A iluminação não é assim; ela é a alegria absolutamente indestrutível e eterna.

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

Lama. Muitas pessoas acham o mesmo. As condições dificultam. Nasas mentes de bebê são muito suscetíveis ao ambiente. Uma atmosfera conturbada a agita. Você mesmo pode constatar o efeito de diferentes situações sobre ela. Mas, quando alcançamos a liberação, ou a liberdade interna, transcendemos as condições. Quando vamos além da mente condicionada, as condições externas 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 esteja alucinando. Estou brincando. A sua pergunta é muito importante. É preciso 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 encontrou 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 algumas células –, a sua consciência já está presente. Claro, é difícil lembrar disso porque nossas mentes são muito limitadas, mas é verdade que o nosso corpo e a nossa mente estão unidos desde o momento da nossa concepção.

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

Lama. Como venho dizendo: com a mente silenciosa. Quando sentir emoções intensas surgindo, ao invés de se ocupar continuamente, de fazer algo de maneira impulsiva, relaxe; tente ficar em silêncio. Há muitas maneiras de fazer isso. Ao invés de permitir que suas emoções corram desenfreadas com a sua mente, incapaz de se esquecer daquilo que o incomoda, sente-se, relaxe e concentre a mente na respiração. Observe exatamente como 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, automaticamente se acalma. Isso é experiência de vida, sem qualquer 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 fizer isso, suas emoções se acalmam espontaneamente e as fixações desaparecem. É algo muito simples e prático. Eu garanto que, se você observar a respiração durante apenas vinte e um ciclos, suas emoções nervosas desaparecerão. Eu não estou inventando ou exagerando. É a experiência das pessoas. E, para aproveitar os benefícios dessa 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 se unificam no mesmo nível. Aliás, o recebimento da iniciação não requer o encontro físico com o guru. Se você conseguir trazer sua mente a um certo nível, você mesmo pode iniciar-se. Isso é possível.

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

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

A atitude é mais importante do que a ação

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

Antes de começar a praticar o Dharma, você precisa investigar profundamente o motivo. Você precisa saber exatamente o problema que deseja solucionar. Adotar uma religião ou praticar meditação apenas porque um amigo o faz não é razão suficiente.

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

Antes de iniciar uma longa jornada, é necessário estudar o mapa com cuidado para planejar o trajeto; caso contrário, você se perderá.

Do mesmo modo, seguir cegamente qualquer religião também é muito perigoso. Na verdade, os erros cometidos no caminho espiritual são muito mais graves do que aqueles 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. Só então você será capaz de compreender a necessidade da prática do Dharma, a razão lógica para realizá-la. Você enxergará seu objetivo com mais clareza a partir da sua própria experiência. Se você inicia sem uma visão clara do que está fazendo e para onde quer ir, como saberá se está no caminho correto? Como pode dizer que errou? É um equívoco agir às cegas, pensando: “Bem, vou fazer isso e ver o que acontece”. Essa é a receita para um desastre.

O budismo se interessa menos no que você faz do que no porquê 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 aos olhos dos outros, mas, se o que o move internamente é uma mente impura – se você age a partir da ignorância sobre a natureza do caminho –, todos os seus ditos esforços espirituais não o levarão a lugar algum e serão uma completa perda de tempo.

Muitas vezes, as suas ações podem parecer religiosas, mas, ao verificar a motivação, a atitude mental que as embasa, você descobrirá que elas são o oposto do que parecem. Sem essa verificação, você nunca pode ter certeza se o 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 será que essas ações são dhármicas ou não? É isso que você precisa verificar. Olhe para dentro de si e identifique que tipo de mente o motiva a fazer essas coisas.

Muitos países têm suas próprias tradições religiosas, 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? As convenções sociais não têm nenhuma relação com o conhecimento-sabedoria universal. E, em nível individual, não importa de onde você vem, do Ocidente ou do Oriente, as suas tradições sociais de alimentação, bebida, sono e outras atividades mundanas nada têm a ver com religião.

Se você acha que têm, o seu entendimento é bastante primitivo. Não quero dizer que a sua religião seja primitiva, mas sim a sua compreensão dela. Seja você budista, hindu, cristão ou qualquer outra coisa, a sua visão sobre a própria religião é um equívoco completo. Se você vai à igreja ou ao templo apenas por costume – “Vou porque todos vão” –, isso é tolo e ilógico. Não tem qualquer significado. Você não sabe o que está fazendo, nem por que o faz.

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

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

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

Como você sabe se gosta dessas ideias? O que você gosta nelas? Você realmente as verificou? Verificou se essas ideias se adequam ao seu dia a dia? Elas lhe trarão realizações espirituais e uma mente pacífica duradoura? 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 voltada para o exterior. Nunca direcionamos a nossa atenção para observar como as ideias que ouvimos se aplicam à nossa vida cotidiana. É por isso que há sempre uma grande lacuna entre nós, seres humanos, e a teoria e prática religiosas. Qual é, então, o propósito desse caminho? Ele é completamente inútil. O nosso ego permanece submerso na viagem materialista. Algumas pessoas ingressam em uma comunidade espiritual porque “é tão fácil – eles me dão boa comida e eu não preciso trabalhar”. Isso é tão tacanho. No entanto, muitas pessoas são assim. Não estou criticando ninguém em particular, estou apenas generalizando. Isso é só um exemplo. Você encontrará pessoas assim em todas as religiões.

Portanto, quando você decide praticar qualquer religião, é preciso saber o porquê. Não se trata simplesmente de aprender o que essa religião ensina. É preciso verificar com a sua própria mente: “Por que aceito as ideias desta religião?” – é isso que você precisa investigar. Caso contrário, você pode estudar profundamente a filosofia dessa religião e encher a mente de ideias bonitas, mas ainda assim não ter qualquer noção de como elas se relacionam com a sua vida. Essa é uma compreensão completamente equivocada do propósito religioso.

Se você pensa que a prática de uma religião significa simplesmente aprender novas ideias, estaria melhor chupando uma bala. Pelo menos teria um pouco de prazer e aliviaria o seu desejo por alguns instantes.

Passar meses e até anos estudando novas ideias e acumulando informações é uma grande perda de tempo; tudo acaba se tornando 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. Deve estar brincando ao me chamar de primitivo”. Bem, talvez você seja muito competente em conduzir a sua vida moderna do século XX, mas, em termos de psicologia espiritual, pode ser que realmente seja primitivo. No mundo industrializado, é muito difícil vivenciar a experiência dos ensinamentos. A vibração materialista dos objetos mundanos é muito forte.

É possível que, desde o momento em que embarcou em sua jornada espiritual até agora, você não tenha chegado a lugar algum – que não seja nem um pouquinho espiritual. Verifique. Se a sua prática espiritual tem sido uma de apenas agarrar-se a ideias intelectuais, então você certamente não avançou, não é de modo algum religioso – ainda que se declare seguidor desta ou daquela tradição. Se é isso o que você faz, verifique o porquê.

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

Quando dizemos: “Esta religião degenerou”, o que dizemos de fato é que nós degeneramos – nós é que precisamos de conhecimento-sabedoria. Dizemos: “Esta religião costumava ser assim, mas agora degenerou”, mas fomos nós que degeneramos. Você não pode dizer que foi a

religião. Ela é conhecimento-sabedoria, e como o conhecimento-sabedoria pode degenerar?

Você pode dizer: “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 que você precisa verificar. A sua prática soluciona os seus problemas mentais e lhe traz realizações perfeitas e conhecimento-sabedoria universal? Se a resposta for “sim”, então está bem.

É estranho, porém verdadeiro, que muitas vezes, depois de aceitarmos determinado ponto de vista religioso, nós nos tornemos completamente fanáticos: “Este é o único caminho. Todos os outros estão errados”. No entanto, isso não significa que a religião em si 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 assim”. Mas mesmo dentro do budismo há muitas práticas diferentes. A prática religiosa é algo extremamente individual.

Na verdade, segundo o entendimento ocidental comum sobre o que constitui uma religião, o budismo talvez nem devesse 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. É claro que ele possui aspectos religiosos, mas é também filosófico, psicológico, científico e lógico, entre muitos outros. Além disso, o Buda ofereceu diversos níveis de ensinamento, de acordo com os inúmeros níveis mentais dos seus muitos alunos. Ele próprio reconheceu que, às vezes, seus ensinamentos podem parecer contraditórios. “Eu digo a alguns alunos: ‘Isto é como isto’; e digo a outros: ‘Isto é como aquilo’”. Depende do que cada um necessita.

Por isso, 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 próprio Buda deixou isso bastante claro.

Ele explicou: “Eu ensino a mesma coisa de maneiras diferentes porque as mentes das pessoas são diferentes. Como uma única explicação não se adequa a todas elas, apresento os meus ensinamentos de forma gradual e sistemática”. Por exemplo, enquanto o Buda ensinava a alunos mais avançados que não há uma alma, ensinava a outros que há. Por que ele deu ensinamentos tão contraditórios? Para evitar que os iniciantes 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 suas práticas específicas. Mas não se pode julgar todo o budismo com base nas práticas de um grupo particular. Por exemplo, os budistas tibetanos oferecem muito incenso e velas de manteiga. Ao ver isso, você pode ser levado a pensar que tais atividades são essenciais e que não há como praticar sem esses oferecimentos. Porém, o grande iogue tibetano Milarepa viveu nas montanhas sem comida nem roupas, que dirá incenso e velas de manteiga – e, ainda assim, ele certamente foi capaz de praticar.

Portanto, a maneira de praticar uma religião não depende de cos-

tumes ou de meras mudanças superficiais. Ela depende inteiramente da atitude psicológica da mente.

Há uma história tibetana que ilustra bem esse ponto. Certa vez, um iogue famoso chamado Dromtönpa viu um homem fazendo circumambulações em uma estupa e lhe disse: “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 circumambular 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 lhe disse: “Estudar os textos é bom, mas não seria melhor se você praticasse o Dharma?” e partiu novamente.

O homem ficou ainda mais intrigado e pensou: “O que, de novo? Deve ter algo de errado comigo”. Ele, então, perguntou às pessoas: “Que práticas o iogue Dromtönpa realiza?” 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 ultimamente?” Ele respondeu: “Tenho meditado muito”.

Dromtönpa então disse: “Meditação é boa, 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: “Afasto a sua mente do apego à vida mundana”.

Você pode circumambular objetos sagrados, ir a igrejas, monastérios e templos ou meditar num canto sem fazer nada, mas, como Dromtönpa

disse, se não mudar a sua atitude mental – seus velhos hábitos de apego e aferramento aos objetos dos sentidos –, você nunca encontrará paz mental, independentemente do que faça; suas práticas serão ineficazes. Se você não transformar a mente, não importa quantas mudanças externas faça, nunca progredirá no caminho espiritual, e as causas da agitação continuarão dentro de você.

Hoje em dia, muitas pessoas estão interessadas em meditação e, é claro, muitas se beneficiam dela. No entanto, se você não mudar a natureza básica da sua mente agitada e pensar de maneira arrogante: “Estou meditando”, sempre haverá algo de errado na sua prática. Não pense que, independentemente de como a faça, ela sempre funcionará. Isso é algo individual: se ela o beneficiará ou não depende da sua compreensão e da forma como a pratica.

Contudo, se, além de conhecer a teoria – as ideias áridas do seu caminho espiritual –, você também colocar, da forma mais sincera possível, esse conhecimento em ação na sua vida cotidiana, a sua prática do Dharma, da religião, da meditação, ou seja lá como prefira chamá-la, será extremamente útil e poderosa. Por outro lado, se você possuir uma espécie de ideia fixa sem qualquer relação com a verdade – “Isto é religião” –, correrá rapidamente 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 fracas, que carecem de confiança para encarar a vida e se voltam à religião em busca de uma maneira de facilitar suas existências, não têm as qualificações para se tornarem monges ou monjas. Ele foi muito claro com relação a isso; ele apontou diretamente para a mente. O mesmo se aplica a nós: se ingressarmos em uma comunidade religiosa apenas para nos sustentar,

melhorar a nossa reputação ou obter 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 resolveremos nossos problemas nem alcançaremos realizações superiores. É impossível.

Logo, como 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 transformarão no caminho para a realização interna e a liberação, ou na causa de sofrimento e confusão.

O Buda disse: “Não se apegue à minha filosofia e doutrina. Apego a qualquer religião é apenas 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 uma propriedade. As pessoas são tão ignorantes. Como isso pode ajudar? A religião deveria trazer paz interior e uma vida melhor, mas, ao invés disso, é utilizada 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; isso é errado”, e, depois, sublimar todos os seus desejos materialistas na sua religião. Em vez de erradicar o seu apego profundamente arraigado, você o direciona para algo mais aceitável. No entanto, ainda se trata da mesma velha viagem. Você compreende que posses não trazem felicidade, mas, no lugar delas, agarra-se

à religião. Então, quando alguém diz: “A sua religião é besteira”, você perde a cabeça.

Outra história tibetana ilustra a desconexão entre conhecimento intelectual e hábito inveterado. Certa vez, um monge perguntou a um amigo: “O que você tem feito hoje em dia?”, e o amigo respondeu: “Tenho meditado muito sobre paciência”.

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

O 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 seu amigo, o meditador irritou-se com a menor provocação. Ele não integrou a paciência em sua mente. De que serve a meditação então? É como se você passasse a vida inteira costurando roupas quentes, mais e mais roupas. Então, um dia, você sai de casa, é pego por uma nevasca e morre congelado. Esse tipo de coisa é comum. Já ouvimos falar de milionários que morreram de fome. Na história, o meditador colocou toda sua energia na prática para libertar-se da raiva e do apego, mas, ao ser confrontado com uma situação da vida real, não conseguiu controlar sua mente.

Se você praticar sua religião de forma real e sincera, com compreensão, encontrará a liberdade completa e, quando se deparar com problemas, não terá nenhuma dificuldade. Esse tipo de experiência mostra que você alcançou seu objetivo, que realmente colocou o 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, não temos nada. A nossa mente está completamente vazia: nenhuma compreensão, nenhuma sabedoria, nenhum controle. Esse tipo de experiência revela o quão absolutamente primitivo é o nosso entendimento de religião, de budismo, Dharma, meditação ou qualquer nome que preferir.

Se você tiver a compreensão correta e estabelecer-se no caminho correto, com a atitude mental correta, não há dúvidas de que será capaz de colocar um ponto final em todos os seus problemas psicológicos. Portanto, se deseja ser um verdadeiro praticante religioso, um meditador capaz, ao invés de alucinar por aí com uma mente poluída por teorias e ideias, busque desenvolver uma compreensão clara, límpida, realista, e aja gradualmente no caminho à liberação. Se fizer isso, as realizações certamente virão.

Se uma pessoa famélica subitamente devora uma grande refeição, seu estômago entra em choque. Ao invés de se beneficiar, ela acaba se prejudicando. Em vez de verificar o que seria mais adequado naquele momento, ela fixou-se à ideia: “Comida substanciosa é boa para mim” e se empanturrou com tudo que havia de melhor. Apenas porque comida é algo bom, não significa que seja bom para você. Tudo depende do indivíduo.

Do mesmo modo, antes de se lançar em qualquer 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 diferentes métodos disponíveis 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.

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, isso é fácil. Mas, se você não compreende a chave, não há como forçar. O controle deve 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 prática do Dharma. Isso não funciona. Antes de meditar, verifique e corrija a sua motivação. Se fizer isso, sua meditação será muito mais fácil e valiosa, enquanto a ação correta lhe trará realizações. Você não precisa estar sedento por elas ou apegado: “Se eu fizer isso, será que obterei realizações fantásticas?” Não há necessidade de expectativas; as realizações virão automaticamente. Uma vez que você tenha estabelecido a sua mente no caminho correto, elas surgirão ao seu tempo.

Você também não deve agarrar-se à sua religião de tal modo que, quando uma pessoa 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 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 possível. 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 presente. É algo natural.

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

Você consegue ver como a mente dualista opera na vida cotidiana. Sempre que encontra algo de que gosta, você automaticamente começa a olhar ao 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 a outra.

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

P. Quando verifico, percebo que as coisas vêm de emoções como cobiça ou medo, mas o que posso fazer em relação a isso? Eu sei de onde vêm, mas elas não param. Como lidar 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 olhar para uma flor, mas não ver suas raízes. Você diz que sabe de onde as emoções vêm, mas, na verdade, não sabe. Se compreendesse verdadeiramente a raiz dos problemas, eles desapareceriam por si mesmos.

Porém, quando você se encontra em uma situação de incômodo psicológico, como a que descreveu, ao invés de ficar obcecado com os seus sentimentos, concentre-se em entender como a mente perturbada surge. Se verificar adequadamente com conhecimento-sabedoria introspectivo, essa mente perturbada desaparecerá por si só. Você não precisa afastá-la à força. Apenas observe. Seja sábio e relaxado. Sua pergunta é muito boa; muitas pessoas têm essa experiência. Lide com ela prestando menos atenção à emoção superficial e ao objeto sensorial que a desencadeou, e olhe profundamente em sua mente para identificar o que de fato traz essa emoção à tona.

Introdução à meditação

DESDE O início da evolução humana neste planeta, as pessoas têm se esforçado ao máximo para serem felizes e aproveitarem a vida. Nesse processo, elas desenvolveram um número impressionante de métodos para alcançar esses objetivos. Entre eles, estão diferentes interesses, profissões, tecnologias e religiões. Desde a produção do menor pedaço de doce até a nave espacial mais sofisticada, a motivação subjacente é a busca pela felicidade. As pessoas não fazem todas essas coisas para nada. Enfim, todos nós sabemos sobre a história da humanidade, e nela a busca constante pela felicidade está sempre presente.

Contudo – e a filosofia budista é muito clara neste ponto –, não importa o quanto avancemos em desenvolvimento material, jamais encontraremos paz e satisfação definitivas; é impossível. O Buda afirmou isso de maneira categórica: não é possível alcançar felicidade e satisfação apenas por meios materiais.

Quando o Buda disse isso, ele não estava apenas propondo uma espécie de teoria, na condição de intelectual cético. Ele chegou a essa conclusão a partir da sua própria experiência. O Buda tentou de tudo: “Talvez isso me faça feliz; talvez aquilo; talvez outra coisa”. Ele tentou de tudo, chegou a uma conclusão e delineou sua filosofia. Nenhum dos seus ensinamentos é uma teoria seca, intelectualizada.

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

Contudo, qualquer sensação, seja de dor ou prazer, é absolutamente transitória. Não se trata de mera teoria; sabemos disso a partir da nossa própria experiência. Experimentamos 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 proporciona 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 sempre mudando é impossível, inútil. Não há como satisfazer a mente descontrolada e indisciplinada com meios materiais.

Para fazer isso, precisamos de meditação. Meditação é o remédio adequado para a mente descontrolada e indisciplinada. É o caminho para a perfeita satisfação. A natureza da mente descontrolada é doentia; a insatisfação é uma forma de enfermidade mental. Qual é o antídoto correto? O conhecimento-sabedoria: a compreensão da natureza dos fenômenos psicológicos e do funcionamento do mundo interno. Muitas pessoas entendem como as máquinas operam, mas não sabem nada sobre a mente; pouquíssimas compreendem como o mundo psicológico funciona. O conhecimento-sabedoria é o remédio que proporciona essa compreensão.

Todas as religiões promovem a moralidade de não roubar, não men-

tir etc. Essencialmente, a maioria delas busca conduzir seus seguidores à satisfação definitiva. Qual a abordagem budista para interromper esse tipo de comportamento descontrolado? O budismo não diz simplesmente que ações negativas são ruins; ele explica como e porque é prejudicial realizá-las. Somente dizer que algo é ruim não impede que você o faça. Ainda é apenas uma ideia; você precisa colocá-la em prática.

Como, então, transformar 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 conseguiria se controlar, não conseguiria abster-se de cometer ações negativas. Não é possível controlar sua mente apenas dizendo: “Quero controlar a minha mente”. Isso é impossível. Porém, existe um método psicológico eficaz para aplicar essas ideias: a meditação.

O mais importante em uma religião não são as boas ideias, a teoria – elas trazem pouca mudança. O que realmente importa é saber como relacioná-las à sua vida, como colocá-las em prática. A chave para isso é o conhecimento-sabedoria. Com ele, a mudança acontece naturalmente; você não precisa se pressionar, contorcer ou estimular. A mente descontrolada e indisciplinada ocorre naturalmente; logo, o seu antídoto, o controle, também deveria.

Como disse, se você vive em uma sociedade industrializada, sabe como as coisas mecânicas funcionam. Mas, se tentar aplicar esse mesmo 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 que muda as coisas materiais.

Ao meditar, você investiga profundamente a natureza da sua própria

psique para compreender os fenômenos do seu mundo interno. À medida que desenvolve, gradualmente, a sua técnica meditativa, você se familiariza cada vez mais com o funcionamento da sua mente, com a natureza da insatisfação etc., e começa a ser capaz de resolver os seus próprios problemas.

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

Contudo, meditar não significa apenas 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 unificada.

Você pode dizer: “Concentração? Eu não tenho nenhuma”, mas isso não é verdade. Sem concentração, você não seria capaz de sobreviver um dia sequer, nem dirigir um carro. Toda mente humana possui pelo menos um nível superficial de concentração. Mas, para desenvolvê-la ao seu potencial ilimitado, é necessário meditação – uma boa quantidade dela. Portanto, todos nós precisamos trabalhar a concentração que já temos.

Claro, quando você perde o controle da sua mente, quando sente raiva ou é tomado por alguma outra emoção, acaba deixando escapar até mesmo a pouca concentração que possui. Ainda assim, a concentração unificada não é algo que já não exista dentro de você. Ela não é impossível de alcançar, nem está fora do seu alcance, lá no céu, sem qualquer relação com você. Não é assim. Você já possui algum grau de concentração, ela só precisa ser desenvolvida. Então você consegue cor-

rigir a mente dualista desordenada. A mente dualista não é integrada. Enquanto permanecer assim, ela continuará insatisfeita por sua própria natureza e, mesmo que você se considere física e mentalmente saudável, 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 profundamente ela opera. Alguém sugere: “Você é insatisfeito porque não recebeu leite materno suficiente”, e pensamos: “Ah, sim, provavelmente é por isso.” Esse tipo de explicação para os problemas mentais é completamente errado, um equívoco absoluto. Além disso, a insatisfação não nasce apenas de fontes inatas ou internas; ela também pode surgir de uma filosofia ou doutrina.

Seja qual for a sua origem, a insatisfação é um problema psicológico profundo – e não necessariamente algo de que você esteja consciente. Você pensa que está saudável, mas então, por que uma pequena mudança nas suas condições o faz perder a cabeça? Porque a semente dos problemas encontra-se nas profundezas do seu inconsciente. Você não está livre de problemas; só não tem consciência do que está 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. Basta colocá-la em prática e experimentá-la 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 no sentido material, mas interno, em termos de realização espiritual. Por meio da meditação, todos po-

demos alcançar o mesmo objetivo ao realizar a natureza última da nossa mente.

Com frequência, vemos pessoas que temem aquelas de outro país ou religião; elas ficam desconfiadas e inseguras: “Não tenho certeza sobre ele”. Isso acontece porque não compreendemos uns aos outros. Se realmente nos entendêssemos e nos comunicássemos, nossos medos desapareceriam. Nossa compreensão sobre o que as outras religiões ensinam – e sobre como influenciam o desenvolvimento humano – é muito limitada; por isso, sentimos insegurança quando interagimos com seus seguidores.

Não nos incomoda que um grande restaurante tenha um cardápio extenso. Pessoas diferentes apreciam tipos variados de comida, de modo que possam aproveitar a vida e sentir-se satisfeitas. O mesmo ocorre com as religiões. Diferentes caminhos são necessários para os diversos tipos de mente. Se compreender isso, você não se sentirá desconfortável com praticantes de outras religiões; você os aceitará como são.

Nosso problema é que não nos aceitamos como somos, nem aceitamos os outros como 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 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. Essa descoberta o conduz ao controle natural de todas as suas ações. A compreensão dos seus impulsos psicológicos é tudo de que você precisa para tornar-se o seu próprio terapeuta. A partir daí, você não precisará mais correr atrás dos outros como uma criança: “Está tudo

bem comigo? Você acha que estou bem?” É uma infantilidade perguntar a alguém o tempo todo se está tudo bem. Isso faz com que toda a sua vida se pareça com a de um bebê e você se sinta sempre inseguro. Depender de outra pessoa para lhe dizer que tudo vai bem apenas dificulta ainda mais a sua vida. De qualquer forma, metade do tempo você não vai acreditar no que ela diz, então para que se dar ao trabalho? Tudo isso acaba se tornando 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 o torna apenas mais inseguro.

Há muitos tipos diferentes de impulsos psicológicos motivando 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 atrás e perguntar: “Por quê?”

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

Algumas vezes, as pessoas pensam: “Estou envelhecendo a cada dia. Como posso desenvolver a mente?” Se você acha que a sua mente envelhece e degenera como o corpo, está enganado. A mente e o corpo funcionam e se desenvolvem de modos diferentes.

A meditação não é, necessariamente, uma atividade sacra. Quando medita, você não precisa imaginar coisas sagradas lá no céu. A simples

análise da sua vida, desde o nascimento até agora – observando o tipo de viagem em que está e quais impulsos psicológicos o têm movido –, é meditação. Observar a própria mente é muito mais interessante do que assistir à televisão. Quando vir sua mente, achará a TV um tédio. Verificar, em detalhes, o que você tem feito desde o nascimento – não tanto suas ações físicas, mas os impulsos psicológicos que o levaram a realizá-las – é extremamente interessante. É assim que você se familiariza com o funcionamento do seu mundo interno.

Analisar a mente com o seu próprio conhecimento-sabedoria o torna mentalmente saudável. É dessa forma que você descobre que o seu prazer não depende de chocolate – que é possível ser feliz e satisfeito sem ele. Normalmente, você tende a acreditar: “Enquanto eu tiver chocolate, serei feliz. Não posso ser feliz sem ele”. Com esse tipo de convicção, que nasce do apego, você cria a sua própria filosofia de vida. Então, quando o chocolate acaba, surge a ansiedade: “Ah, agora estou infeliz”. Porém, a ausência de chocolate não é a causa da sua infelicidade; são as suas ideias fixas. É a forma como a mente o induz a acreditar que a felicidade depende de objetos externos. São os impulsos psicológicos que o tornam mentalmente doente. As pessoas sentem saudades de casa, não é? Pois bem, aqui está um novo tipo de doença: choc-audade. Espero que você compreenda o que estou dizendo.

Claro, este é apenas um exemplo de como a nossa mente cria as ideias fixas. Em nossa vida, agarramo-nos a milhares delas: “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 essa naturalidade, você não teme. Caso contrário, o seu apego ao chocolate é uma rejeição da ordem natural. Como você pode rejeitar o mundo? “Eu quero ter dezesseis anos para sempre.” Independentemente do seu desejo de 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. Mesmo que diga, com orgulho: “Sou cético; não acredito em nada”, isso não é verdade. Verifique: você é um crente. Bastam duas ou três perguntas para provar isso. Você acha que algumas coisas são boas? Que outras são ruins? Claro que você acha. Isso são crenças. Caso contrário, 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, pensam: “Sim”. Essa é a ideia fixa; essa é a crença.

Não estou sendo cínico. Essa é a minha própria experiência. Conheci muitos ocidentais céticos e verifiquei isso. Intelectualmente, eles dizem: “Eu não acredito em nada”, mas faça-lhes algumas perguntas e você revelará imediatamente as muitas crenças que carregam. Isso é experiência de vida, não filosofia abstrata.

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

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

De acordo com a filosofia do Buda e com a experiência de gerações de praticantes budistas, você não pode se livrar dos 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: “Ah, sim, obrigado; o meu problema está resolvido”. Isso é impossível. A raiz do problema é demasiado profunda para que algo assim funcione. Essa 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 bastasse alguém sugerir que você mude o seu modo de pensar para resolvê-los todos. Contudo, para superar a mente insatisfeita e indisciplinada e pôr fim aos problemas psicológicos, você precisa tornar-se um psicólogo. Em outras palavras, você precisa tornar-se conhecimento-sabedoria.

Para libertar-se, você precisa se conhecer, e esse autoconhecimento é uma realização extraordinária. Depois disso, não importa para onde vá – alto no céu ou sob a terra –, você levará consigo a solução para os seus problemas.

O chocolate, por outro lado, não pode estar sempre com você. Você sabe a partir da sua própria experiência que, para onde quer que vá, sempre será infeliz enquanto carregar consigo a sua mente insatisfeita. O lugar não é o problema. Você não pode 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! Que fantástico!” Mas não é fantástico; é só mais uma viagem.

Se examinar com mais profundidade, descobrirá que aquilo que você normalmente considera fantástico – prazeres sensoriais etc. – não é nada fantástico. Você está apenas correndo em círculos; é a mesma velha viagem, de novo e de novo e de novo. A sua mente muda e você pensa: “Estou feliz”; depois você se entedia, ela muda de novo, e assim por diante, enquanto a pequena felicidade vivenciada nunca dura. Para experimentar satisfação, liberdade e alegria eternas, você precisa desperatar a sua própria sabedoria e tentar manter-se plenamente consciente e atento ao seu comportamento e aos impulsos que o movem – à motivação por trás de tudo o que faz.

Se fizer isso, você dará verdadeiro valor à sua preciosa e poderosa vida humana. Caso contrário, bem, não é possível saber se ela será valiosa ou não.

Não é 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 digo, rebatendo: “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 parte de você. É preciso saber quem você é, conhecer a sua natureza. O Buda nunca dizia: “Você precisa conhecer o Buda”. A sua ênfase era: “Você precisa conhecer a si mesmo”.

Geralmente, entendemos que prestar atenção ao nosso próprio comportamento significa observar o que fazemos fisicamente, mas há impulsos psicológicos que não se manifestam necessariamente em ação visível. Para observar esses impulsos não manifestos externamente e, portanto, ocultos à visão, precisamos meditar. Quando meditamos profundamente, integramos, ou unificamos, a nossa mente, controlando automaticamente a agitação que costuma surgir da mente dualista, projetada pela nossa própria percepção sensorial. Em outras palavras, somos capazes de transcender a percepção sensorial. Todos podemos alcançar esse nível.

Portanto, verifique seu potencial para compreender seus impulsos psicológicos e desenvolver alegria e satisfação eternas. Ao fazer isso, você pode chegar a conclusões; mas sem verificação, isso jamais acontecerá e a sua vida se torna 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 verdadeiro problema. A natureza da insatisfação é a agitação; ela opera para perturbar a nossa paz mental.

Ao analisar coisas materiais minuciosamente, as pessoas descobrem de onde elas vêm e do que são feitas. Se você dedicar o mesmo esforço

para investigar o seu mundo interno, será capaz de encontrar a verdadeira satisfação.

Talvez baste por hoje. Já que vocês não têm perguntas, eu apenas lhes desejo uma boa noite e agradeço muito.

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. Nossas mentes frequentemente agarram-se a coisas que soam bem, mas isso pode ser extremamente perigoso. Aceitamos com facilidade as coisas que ouvimos como boas: “Ah, meditação é algo maravilhoso”. É claro que meditação é uma boa prática se você compreender do que se trata e realizá-la corretamente; assim, você certamente poderá encontrar as respostas para as questões da 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 de objetos externos, mas de fenômenos internos, psicológicos. Refiro-me ao desenvolvimento de uma mente saudável, ao desenvolvimento do que o budismo chama de conhecimento-sabedoria indestrutível.

Algumas pessoas apreciam a meditação que praticam e a satisfação que ela proporciona, mas, ao mesmo tempo, agarram-se intensamente à ideia intelectual dela: “Ah, a meditação é tão perfeita 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 profunda a Deus, ao Buda ou a algo baseado em compreensão profunda e vasta experiência, com 100% de certeza sobre o que está fazendo, mas, se 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 transformam o Buda em porco, nem Deus em cão, mas, mesmo assim, o seu apego, a sua mente idealista enlouquece completamente: “Nossa, 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 permanece intocada. Ninguém pode aumentar ou diminuir o seu valor. O mesmo acontece quando as pessoas dizem que você é bom ou mau; não importa o que digam, você continua sendo o mesmo. As palavras dos outros não podem alterar a sua realidade. Então, por que você tem altos e baixos quando o elogiam ou criticam? Isso acontece devido ao seu apego, à sua mente apegada, às suas ideias fixas. Certifique-se de que isso está claro para você.

Verifique. É muito interessante. Verifique a sua psicologia. Como você reage se alguém lhe disser que o seu caminho está totalmente errado? Se 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, verá a paz da sua mente ser perturbada rapidamente. São apenas palavras, mas você se chateia com muita facilidade.

As nossas mentes são incríveis. Nossos altos e baixos não têm ne-

nhuma relação com a realidade, nenhuma relação com a verdade. É muito importante compreender a psicologia disso.

É comum pensarmos que o nosso caminho e as nossas ideias são bons, valiosos e perfeitos, mas, quando nos concentramos 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 se trata de religião. Não devemos permitir esse tipo de contradição na nossa mente, em que, ao aceitar uma coisa, rejeitamos outra de maneira automática. Se verificar, perceberá que não é que você esteja seguindo cegamente algo externo, mas que a sua mente é muito extrema em uma só direção. Isso automaticamente estabelece o outro extremo como oposição, 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, sente-se inseguro. Isso mostra que o seu conhecimento-sabedoria é fraco. Você não compreende a verdadeira natureza da sua mente e se agarra a um ponto de vista extremo. Não permita que a sua mente se polua dessa maneira; assegure-se de que você está mentalmente saudável. Afinal, o propósito da prática religiosa, do budismo, do Dharma, da meditação – ou o nome que preferir – é permitir que você leve a sua mente completamente para além das atitudes mentais nocivas e contraditórias.

O próprio Buda exortou seus alunos a praticarem sem apego. Embora tenha ensinado um método preciso, sublime e universal, o Buda fez com que seus discípulos prometessem não se apegar aos seus ensinamentos, nem 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 as coisas materiais sem apego, e, por isso, você traz essa atitude de aferramento para suas práticas espirituais. Mas, ainda que seja difícil, você precisa examinar 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 com tanta facilidade às coisas de que gostamos que ninguém jamais nos diz para evitar o apego. Porém, o Buda, mesmo oferecendo 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 apenas está psicologicamente enfermo, como também está destruindo a sua chance de alcançar a iluminação completa e perfeita”.

Além disso, ele nunca disse às pessoas que preferissem o seu caminho, nem que segui-lo fosse bom enquanto outros caminhos eram ruins. Na verdade, um dos votos de bodhisattva que o Buda fez seus seguidores assumirem é a promessa de não criticar os ensinamentos de nenhuma outra religião. Verifique por que ele fez isso. Essa atitude mostra como ele compreendia perfeitamente a psicologia humana. Se fôssemos nós, diríamos: “Estou ensinando a vocês o método mais elevado, o mais perfeito. Todos os outros não significam nada”. Tratamos o caminho espiritual com a mesma atitude competitiva com que lidamos com as buscas

materiais. Se continuarmos agindo assim, jamais teremos saúde mental nem descobriremos o nirvana ou a iluminação pacífica e eterna. Se for esse o caso, qual é o propósito da nossa prática espiritual?

Verifique. Mesmo nas suas atividades e relacionamentos samsáricos, mundanos, assim que você tem uma ideia ou escolhe algo: “Isto é tão bom”, uma contradição nasce automaticamente na sua mente. Quando você se apaixona de maneira mundana, egoísta, verifique se a sua mente está excessivamente extrema ou não; você descobrirá que sim, ela 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 precisa 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. O problema surge quando, ao escolher uma em particular, você se torna demasiado extremo em relação às suas ideias e começa a menosprezar outras religiões e filosofias. Isso acontece porque você não sabe o propósito da religião, por que ela existe ou como praticá-la. Se soubesse, jamais se sentiria inseguro diante de outras religiões. O desconhecimento da natureza ou dos propósitos delas 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 tantas 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 os outros dizem não é o que o torna bom ou mau. Se, no entanto, você perceber

que oscila conforme as opiniões alheias, reconheça 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 más, e sua mente sobe e desce de acordo com esses rótulos. Os altos e baixos vêm da sua mente, que fazem com que você acredite que aquelas coisas são realmente boas ou más. 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, as ideias não são a realidade. Esqueça por enquanto a natureza última da sua mente; se você compreender a sua natureza relativa, ninguém conseguirá fazê-lo oscilar por meio de palavras. Mesmo nesse nível mais superficial de compreensão, você descobrirá um grau de verdade dentro de si.

Há muito sofrimento porque tememos pela nossa reputação. Ao invés de nos preocuparmos com a realidade do que somos, nós nos atemos no que as pessoas pensam de nós. Vivemos olhando para o exterior – isso é incrível. Para o budismo, essa mente é doente; completamente, clinicamente doente.

É claro que 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. Somente quando alcançamos esse nível de mente deixamos de ser considerados doentes, segundo o budismo. Antes disso, nossa mente está suscetível a altos e baixos e, portanto, ainda está doente e precisa de mais remédios: medi-

tação, prática do Dharma ou o nome que você preferir. Essa é uma psicologia verdadeiramente profunda e penetrante.

Os psicólogos ocidentais não o consideram clinicamente doente se você for capaz de conduzir seus afazeres diários, comunicar-se com os 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 reconhecem que, apesar dos muitos avanços, ainda têm um longo caminho a ser percorrido no que diz respeito à compreensão da natureza da mente inconsciente. Eu li isso em um livro de psicologia.

Enfim, a realidade é que você se apega a qualquer ideia que considere boa. Portanto, mesmo que os ensinamentos do seu caminho espiritual sejam realmente bons, tente praticá-los sem apego.

Às vezes, vemos pessoas com crenças excessivamente extremas distribuindo panfletos religiosos nas ruas. Mesmo que você esteja ocupado, caminhando apressado para algum lugar, elas o param: “Aqui, leia isto”. Elas têm tanta ânsia de espalhar suas ideias que chegam a pregar em shoppings e centros comerciais. Isso é extremo demais – e desnecessário. A mente precisa de tempo para absorver qualquer ideia. Se você realmente quiser ensinar algo a alguém, deve esperar até que ele esteja pronto. Se a mente dele não estiver preparada, você não deve tentar forçar as suas ideias, por mais intensa que seja a sua fé nelas. 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 consegue re-

alizer o amor universal simplesmente entoando: “amor universal, amor universal, amor universal”. Então, como obter essa realização?

De acordo com o Buda, o primeiro passo é desenvolver uma mente equilibrada em relação a todos os seres vivos. Antes de alcançar 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 considera o amor universal uma ideia maravilhosa, você também é fanático pela religião que adotou. Você tem a ideia fixa: “Esta é a minha religião”. Quando encontra alguém de outra fé, sente-se desconfortável; há um conflito na sua mente. Onde está o amor universal aí? Embora o considere algo fantástico, você não consegue manifestá-lo porque a sua mente está desequilibrada. Para que o amor universal surja na sua mente, é preciso desenvolver o sentimento de equilíbrio com todos os seres do universo.

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

Este é um modo bastante simples de verificar como você se sente com relação a diferentes pessoas – não é nada complicado. Apenas visualize-as e observe como você se sente. Depois, pergunte-se: “Por que tenho sentimentos diferentes em relação a pessoas distintas? Por que quero ajudar quem gosto e não quero ajudar quem odeio?” Se você for honesto, descobrirá que as suas respostas são argumentações completamente irracionais da mente deludida.

Isso significa que você não compreende verdadeiramente a natureza impermanente dos relacionamentos humanos. Aqueles que conhecem a real natureza da mente humana entendem que os relacionamentos são completamente mutáveis, e que uma relação permanente não existe – é impossível, mesmo que você a deseje. Verifique todo o seu histórico de vida nesta Terra, desde o início até hoje: onde está esse relacionamento permanente? Quando aconteceu? Ele ainda deveria estar presente, mas não está porque simplesmente não existe.

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

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

juízo de bom e mau surge da preocupação exclusiva com o seu próprio prazer egoísta, e nunca com o prazer dos outros.

Verifique: visualize todos os seres vivos do universo ao seu redor e compreenda que todos eles, assim como você, desejam apenas felicidade e não querem infelicidade. Portanto, não há razão para fazer distinções psicológicas entre amigo e inimigo – entre querer ajudar o amigo com apego extremo e rejeitar o inimigo incômodo e conflituoso com ódio extremo. Esse tipo de mente é completamente irrealista, pois, à medida que a mente humana tem seus altos e baixos, esses relacionamentos também mudam naturalmente.

Mesmo que você queira se irritar com alguém, é com a mente deluída dessa pessoa que você deveria se irritar, não com o seu corpo físico. A mente dela está descontrolada, ela não tem escolha. Quando o ataca, ela está sendo impelida pela raiva ou pelo apego descontrolados. É com isso que você deve se irritar.

Se alguém bate no seu carro, você não se irrita com o carro, certo? 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. Quanto mais praticar, mais você 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 na sua percepção do inimigo. A pessoa que antes o

incomodava e agitava parece completamente diferente – não porque ela tenha mudado, 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 sensorial também muda. Quando a sua mente está nebulosa, o mundo ao seu redor parece nebuloso; quando está límpida, o mundo parece belo. Você sabe disso por experiência própria. A sua visão do mundo vem da sua mente, é um reflexo dela. 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 por 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 surgirá automaticamente. É assim que a psicologia humana funciona. Não é algo que você possa forçar dizendo: “Ah, 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 o mesmo sentimento por todos os seres vivos, você será automaticamente feliz. Não será necessário dizer: “Eu preciso de felicidade”. Você terá paz e felicidade naturalmente, e seu corpo e mente gerarão uma vibração pacífica que beneficiará os demais de forma espontânea e inefável. Essa vibração o acompanhará para onde você for. Porém, é impossível alcançar esse nível sem meditação. Sem ela, não é possível livrar-se do apego, seja ele espiritual ou material, quanto mais experimentar o amor universal.

O caminho Mahayana para conduzir a mente à iluminação é gradual.

Como vimos, para desenvolver o amor universal, primeiro precisamos desenvolver o equilíbrio. Sobre essa base, geramos a mente da iluminação do bodhisattva, a bodhicitta, e, tendo feito isso, 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 focar tanto no aspecto exterior. Por quê? Porque a perfeição da generosidade só é alcançada quando libertamos a mente do apego avarento por completo, e isso é algo puramente mental.

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

Muitas pessoas doam com arrogância e apego. Isso não é caridade, é apenas ego, e, basicamente, não é uma virtude. A prática de generosidade do bodhisattva – ou de qualquer uma das seis perfeições – precisa incluir as outras cinco. Em outras palavras, a generosidade deve ser praticada juntamente com a 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 doando, da ação de doar e do destinatário da nossa doação. Se doarmos sem essa compreensão, não será nem benéfico nem perfeito e, além disso, poderá desencadear uma reação conflitiva.

Por exemplo, se não estivermos livres do apego, podemos dar algo 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 totalmente descontrolada e egoísta. A verdadeira caridade religiosa depende da atitude mental do doador, não da sua ação física.

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

Se fizer sua prática espiritual com compreensão, ela será valiosa, eficaz e lhe trará os resultados desejados. 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 os outros, mas precisamos compreender que os vemos como inimigos parte de nós, não deles. Não existe inimigo de nascença. Nós inventamos tudo isso. Não existe mal permanente. O mal real é a mente negativa que projeta o mal exterior; uma mente positiva verá a mesma coisa como boa. Tudo sempre muda; um mal permanente é totalmente não existente.

Quando estamos deprimidos, também pensamos: “Eu sou mau, sou negativo, sou um pecador”, mas isso é uma completa besteira, um extremo exagerado. Temos tanto aspectos positivos como negativos; é

apenas uma questão do que predomina em determinado momento. É por isso que precisamos verificar. Sempre que a 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 averiguar o que está acontecendo. Quando a fazemos corretamente, purificamos e pacificamos a nossa mente desequilibrada. Essa é a função da meditação, a função da religião. Portanto, devemos meditar da maneira mais correta possível.

Uma coisa que precisamos evitar no caminho espiritual é agarrar-nos às ideias. Ao invés disso, tente encontrar a chave para vivenciar essas ideias. Experimentar o significado delas é muito mais importante do que as ideias em si. Por exemplo, não devemos fazer caridade com coisas que pertencem a outra pessoa, como a nossa família e amigos. Ouvi muitas histórias de jovens que pegaram coisas dos 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, do ponto de vista budista a ação material de doar algo não constitui necessariamente caridade. A verdadeira caridade está relacionada 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, ao doar, muitas vezes somos extremos. Não verificamos se o recebedor precisa do que estamos dando; simplesmente doamos, sem hesitação. Contudo, às vezes isso pode não ser benéfico. Nesses casos, é melhor não dar. Se o que você doa causa problemas e, ao

invés de ajudar, prejudica o destinatário, isso não é caridade. Você pensa que a sua ação é positiva, mas é negativa.

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

Então você pode perceber como a caridade perfeita pode ser difícil. Não estou sendo negativo, apenas realista. Certifique-se de que tudo o que você faz seja valioso. Se praticar com compreensão, pode ser algo poderoso e psicologicamente eficaz, com significado real e, sem dúvida, trará as realizações pacíficas desejadas. Por outro lado, se praticar sem convicção e entendimento, a única coisa que obterá será depressão.

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

Evite fazer caridade de coisas que prejudicam os outros. Por exemplo, você não deve doar a esforços de guerra. Às vezes, alguém pode pedir dinheiro para pessoas que lutam em nome de uma religião, mas como apoiar uma guerra pode ser espiritual? É impossível. Você precisa verificar com cuidado se a sua doação não causa dano.

É extremamente difícil praticar o Dharma de modo a diminuir as suas delusões, mas, se for capaz de fazer isso, é algo extremamente valioso; isso realmente abala o seu ego. Mesmo um pequeno ato de caridade,

motivado pela intenção de alcançar 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 praticar qualquer um deles com o máximo de compreensão possível e de acordo com as suas habilidades.

O objetivo supremo da generosidade é a iluminação perfeita; portanto, você deve dedicar os seus atos de caridade a esse objetivo. Mas não fazemos isso, fazemos? Se alguém está com frio, simplesmente jogamos um cobertor e dizemos: “Está quente o bastante? Que bom”, e paramos por aí. 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. Devemos, portanto, doar com o objetivo de ajudá-los em suas práticas do Dharma, dedicando nosso mérito à iluminação de todos os seres sencientes.

Não estou sendo negativo, estou apenas falando sobre como somos. E tenho certeza de que, se você praticar adequadamente, poderá alcançar a iluminação eterna e pacífica. Mas, mesmo que nos esqueçamos disso, se praticar bem hoje, amanhã você estará automaticamente mais em paz; se meditar corretamente pela 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 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 sentia raiva de uma e apego pela outra. Ele teria o mesmo sentimento 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 que não devemos nos apegar 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 precisa encontrar o caminho adequado para si mesmo.

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

Se tiver essa compreensão, você 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 esses preconceitos fixos significa que estamos doentes. Não é culpa da religião, mas dos seus seguidores. Portanto, se quiser ser psicologicamente saudável, compreenda o seu caminho e aja corretamente: as realizações virão por contra própria.

Agora, antes de concluir, quero deixar uma coisa clara: não estou criticando ninguém nem menosprezando a prática de ninguém. No entanto, hoje em dia, a maioria de nós cresce em sociedades que não oferecem muitas oportunidades para o estudo sério e a prática da religião. Por isso, é muito importante que, ao 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 ao desenvolvimento de uma mente pacífica. Claro, se alguém lhe perguntar: “Você acha que a busca espiritual é importante?”, você responderá: “Sim, mas...” Há sempre um “mas, mas, mas”. Isso mostra como realmente somos.

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

Lama. Acho que não. Isso equivaleria a dizer que não ser monge é carma ruim. Não é assim que funciona. Você não precisa ser monge ou monja para ter conhecimento. Você não pode dizer que pessoas em trajes monásticos são superiores àquelas sem. Talvez se possa dizer, no entanto, que é um carma ruim individual encontrar-se em uma situação na qual você não consegue compreender a sua própria mente e atitude mentais, nem descobrir a paz e 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 apenas “funcionamento”. Mas, se você for capaz de integrar-se completamente com o pensamento enquanto medita, 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, durante a meditação, você sinta uma unidade completa com o seu pensamento, ainda assim vocês não são a mesma coisa. Embora haja unidade no nível absoluto, há diferença no nível relativo. Porém se, ao meditar, você sente a unidade completa com todos os fenômenos universais, 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 se concentrar em algo e outros pensamentos continuarem surgindo, ao invés de rejeitá-los, de tentar afastá-los, pense: “Sejam 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. Então, tente recebê-los com boas-vindas.

Na verdade, observar os seus pensamentos é muito mais interessante do que assistir à TV. Televisão é entediante; mostra sempre as mesmas

coisas. Quando observa a sua mente, coisas incrivelmente diferentes aparecem. Você tem uma coleção fantástica de memórias; depois de todos esses anos, até lembranças da infância vêm à tona. A televisão nunca é tão interessante assim.

Quando compreender como a sua mente funciona, esse é o começo do controle. Você deixará de se irritar quando os pensamentos surgirem; psicologicamente, você entenderá o que eles significam. Aquele que não tem ideia do que é a mente, nem de como ela funciona, fica chocado quando o inconsciente subitamente se manifesta no nível consciente: “Ei! O que é isto?” Mas, 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 surge 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 tudo isso é 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 próprio céu. Portanto, ser humano é ser poderoso. Temos a capacidade de realizar 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 deste termo por Lama Yeshe não se refere a alucinações induzidas quimicamente ou por motivo de doença, mas a projeções inapropriadas feitas pela mente ignorante. Ver *superstição*.

Atisha (982-1054). Grande mestre indiano conhecido por sua prática da bodhicitta. Ele foi ao Tibete para ajudar na revitalização do budismo e passou os últimos dezessete anos da sua vida lá. Seu texto seminal, *Luz para o caminho à iluminação*, deu início à tradição do caminho gradual (Tib.: *lam-rim*) presente 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.*). Aquele cuja prática espiritual está direcionada ao alcance da iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Movido pela motivação compassiva da bodhicitta, o bodhisattva 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. Monge que completou a educação monástica em filosofia budista e debate, passou no exame final e recebeu o grau de *geshe*.

Hinayana (sct.). Literalmente, 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 de alcançar a liberação pessoal da existência condicionada, ou *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. Estado caracterizado por compaixão, sabedoria e habilidade infinitas.

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

kalpa (sct.). Éon. Segundo 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. Apresentação dos ensinamentos do Buda Shakyamuni em uma forma adequada ao treinamento passo a passo do 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 mãos 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.). Filósofo indiano budista do século II d.C. que expôs a filosofia Madhyamaka de vacuidade.

oito dharmas mundanos. As oito preocupações mundanas: 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 – tema do primeiro giro da roda do Dharma, o primeiro discurso dado pelo Buda.

refúgio. A porta de entrada 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 de conduzi-lo(a) do sofrimento à felicidade, à liberação e à 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: 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 subseqüentes relacionadas a sujeito e objeto, eu e outro, 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, 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 vêm sendo gravados e transcritos. Atualmente, temos em nossos computadores mais de 10 mil horas de áudio e cerca de 60 mil 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 cresce. A maior parte das 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 as demais tarefas detalhadas a seguir.

As atividades do Lama Yeshe Wisdom Archive dividem-se em duas categorias: arquivamento e divulgação.

O arquivamento envolve gerenciar as gravações dos ensinamentos de Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche já coletadas, reunir gravações de ensinamentos dados, mas ainda não enviados ao LYWA, e obter gravações dos ensinamentos contínuos, palestras, conselhos etc., de Lama Zopa enquanto ele viaja pelo mundo para o benefício de todos os seres. Todo material recebido é catalogado e armazenado com segurança, permanecendo acessível 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, pesquisadores e praticantes.

Outras atividades de arquivamento incluem o trabalho com vídeos e fotografias dos Lamas, além da digitalização de materiais do LYWA.

A divulgação consiste em disponibilizar os ensinamentos dos Lamas de diversas formas, incluindo publicações para distribuição gratuita, livros publicados pela Wisdom Publications, transcrições brevemente editadas, CDs de áudio, DVDs, artigos na revista Mandala e em outras publicações, além do nosso site. Independentemente do formato, os ensinamentos requerem um extenso trabalho para serem preparados para distribuição.

Esse é apenas um resumo do que fazemos. O LYWA foi estabelecido praticamente sem financiamento inicial e se desenvolveu exclusivamente graças à gentileza de várias pessoas. Agradecemos sinceramente a todos.

O nosso desenvolvimento depende da generosidade daqueles que reconhecem o benefício e a importância 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 atividades mencionadas ou patrocinar a distribuição gratuita de livros, entre em contato conosco.

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, além de centros de retiro urbanos e rurais, monastérios, editoras, centros de saúde e outras atividades relacionadas. Atualmente, existem cerca de 160 atividades da FPMT em mais de trinta países ao redor do mundo.

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

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
nasça 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.



O QUE FAZER COM OS ENSINAMENTOS DO DHARMA

O Buddhadharma é a verdadeira fonte de felicidade para todos os seres sencientes. Livros como este, que você tem em mãos, mostram como colocar os ensinamentos em prática e integrá-los à sua vida, alcançando, assim, a felicidade que procura. Por isso, tudo que contenha ensinamentos do Dharma ou os nomes de seus professores é mais precioso do que quaisquer objetos materiais e deve ser tratado 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 local limpo e elevado, separados de literatura mundana, e envolvidos em um 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 os incinere com outros resíduos, mas separadamente, 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 suas mentes, aliviando seus sofrimentos e trazendo-lhes toda a felicidade – até e incluindo a iluminação. Algumas pessoas podem achar essa prática um tanto incomum, mas ela é realizada conforme a tradição. Muito obrigado.

DEDICAÇÃO

Pelo mérito gerado 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, região ou localidade onde este livro estiver, que não haja guerra, seca, fome, doença, ferimentos, 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; apenas se beneficiem mutuamente, e nunca se prejudiquem.

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.

