

SEJA O SEU PRÓPRIO TERAPEUTA

Lama Yeshe

edição estendida inclui

Faça da sua mente um oceano



SEJA O SEU PRÓPRIO TERAPEUTA

e

FAÇA DA SUA MENTE UM OCEANO



LAMA YESHE

Seja o seu próprio terapeuta

UMA INTRODUÇÃO AO
MODO BUDISTA DE PENSAR

• • e • •

Faça da sua mente um oceano

ASPECTOS DA PSICOLOGIA BUDISTA

Editado por Nicholas Ribush

Tradução: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha

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

Títulos originais: *Becoming your own therapist* e *Make your mind an ocean*
© FPMT 2003, 2012

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

Tradução para o português de Seja o seu próprio terapeuta:
1ª edição - Marly Ferreira (Venerável Tenzing Kunsang), 2009.

Tradução de Faça da sua mente um oceano:
1ª edição - Luciele M. Rech e Dra. Anna Luiza Rech.

Tradução, revisão e reedição desta edição compilada:
Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha, 2024.
Coordenação: Paula Takahashi
1ª impressão: 2026.

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

ISBN: 978-65-984784-0-7

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

Por favor, entre em contato com o CENTRO SHIWA LHA
para ter acesso a 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 ...

PARTE UM: *Seja o seu próprio terapeuta*

Prefácio do editor	9
Prefácio do tradutor	11
1. Encontrando a nós mesmos por meio do budismo	13
2. Religião: o caminho da investigação	34
3. Uma amostra da psicologia budista	51

PARTE DOIS: *Faça da sua mente um oceano*

Prefácio do editor	73
1. A sua mente é a sua religião	75
2. Uma abordagem budista das doenças mentais	94
3. Tudo vem da mente	113
4. Faça da sua mente um oceano	120



Carol Royce-Wilder

Lago Arrowhead, Califórnia, Julho de 1975

PARTE UM

Seja o seu próprio terapeuta

UMA INTRODUÇÃO AO MODO
DE PENSAR BUDISTA

· · · Prefácio do editor · · ·

OS ENSINAMENTOS DE Lama Yeshe são únicos. Ninguém ensinou como ele. Espontâneo, sincero, sagaz, direto: cada uma de suas palavras são instruções a serem praticadas. O inglês de Lama também era singular. Ninguém falava como ele. Altamente criativo, ele não se expressava apenas verbalmente, mas também com seu corpo e face. Como colocar no papel essa transmissão milagrosa? Já comentei em outra ocasião que aqueles de nós diante desse desafio fazem o melhor que podem.

Como Lama frequentemente salientava, seus ensinamentos não eram discursos filosóficos acadêmicos e secos, mas métodos práticos e realistas para voltar-se para dentro e compreender a mente. Lama sempre nos estimulava a descobrir quem e o que somos. Em seu estilo provocador inigualável, ele nos desafiava a examinar nossos preconceitos sem medo, na expectativa de que fôssemos capazes de ver, por nós mesmos, como tudo tinha origem na mente; que somos nós os criadores do nosso próprio sofrimento e felicidade; que precisamos assumir individualmente a responsabilidade por tudo aquilo que vivenciamos, seja bom ou ruim.

Nesta seção, oferecemos três palestras de Lama Yeshe sobre o budismo em geral, dadas para um público composto majoritariamente por ocidentais há mais de cinquenta anos. Como Lama costumava

destacar, os ensinamentos atemporais do Buda continuam universalmente relevantes, assim como quando foram oferecidos pela primeira vez, há mais de 2.500 anos. Da mesma forma, não há dúvidas de que, décadas depois, os ensinamentos de Lama Yeshe continuam tão relevantes em todo o mundo quanto eram em 1970.

Cada palestra é seguida por uma sessão de perguntas e respostas. Lama e seu público apreciavam muito o bate e volta dessas animadas conversas, nas quais valia praticamente tudo. Para a maioria dos presentes, aquele era o primeiro contato com um lama tibetano, e eles traziam consigo questionamentos acumulados ao longo de anos. Como fica claro, Lama tratava tudo com grande compaixão, humor e desenvoltura.

Embora esses ensinamentos sejam apresentados como palestras, acredito que Lama preferiria que os utilizássemos como um espelho voltado para a nossa própria mente e víssemos para além das palavras, encontrando a nós mesmos e tornando-nos nossos próprios psicólogos.

Gostaria de agradecer a Cheryl Bentsen, Rand Engel e Wendy Cook por seus comentários elucidativos, que melhoraram imensamente a versão editada destas conversas.

*Por meio do mérito de terem contribuído com a disseminação dos ensinamentos
do Buda para o benefício de todos os seres sencientes, que 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.*

· · · Prefácio do tradutor · · ·

É COM MUITA ALEGRIA que disponibilizamos a edição revisada de *Seja o seu próprio terapeuta*, primeiro livro do Lama Yeshe Wisdom Archive (LYWA) publicado em português, em 2009. Esta é uma edição estendida que traz também ensinamentos preciosos dados por Lama Yeshe e compilados em *Faça da sua mente um oceano*.

Este trabalho foi realizado pelo Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha. Em abril de 2001, o diretor do LYWA, Nicholas Ribush, gentilmente cedeu os direitos de publicação, em língua portuguesa, dos títulos do 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 são distribuídos gratuitamente no site do Centro Shiwa Lha.

Desde 1996, o centro mantém práticas regulares de meditação, cursos e grupos de estudo sob a orientação do escritório internacional. Também se dedica à tradução dos conselhos de Lama Zopa e Lama Yeshe, livros e demais ensinamentos disponibilizados pelo LYWA.

Nossas atividades 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

... 1 ...

Encontrando a nós mesmos por meio do budismo

QUANDO ESTUDAMOS O budismo, estudamos a nós mesmos, a natureza das nossas próprias mentes. Ao invés de voltar a atenção para algum ser supremo, o budismo enfatiza questões mais práticas, como a maneira pela qual devemos viver, como integrar a nossa mente e como manter a vida diária pacífica e saudável. Em outras palavras, o budismo sempre enfatiza o conhecimento-sabedoria experiencial ao invés de uma visão dogmática. Na verdade, sequer consideramos o budismo uma religião, no sentido usual da palavra. Para os lamas, os ensinamentos budistas têm maior afinidade com os campos da filosofia, da ciência ou da psicologia.

A mente humana busca instintivamente a felicidade. Oriental, ocidental, não há diferença; estamos todos fazendo a mesma coisa. Mas, se a sua busca pela felicidade fizer com que você se prenda emocionalmente ao mundo dos sentidos, isso pode ser muito perigoso. Você perde o controle.

Agora, não pense que controle é uma coisa oriental, uma coisa budista. Todos nós precisamos de controle, especialmente aqueles que estão imersos na vida materialista; estamos muito envolvidos, psicológica e emocionalmente, com os objetos do apego. Do ponto de vista budista, essa mente não é saudável; você está mentalmente doente.

Na verdade, você já sabe que, por si só, o desenvolvimento tecnológico e científico não é capaz de satisfazer os desejos do seu apego nem de solucionar os seus problemas emocionais. Porém, o que os ensinamentos do Buda revelam é a natureza característica do potencial humano, a capacidade da mente humana. Ao estudar o budismo, você aprende quem você é e como continuar a se desenvolver. Em vez de enfatizar algum sistema de crenças sobrenaturais, os métodos budistas ensinam-lhe a desenvolver uma compreensão profunda de si mesmo e de todos os outros fenômenos.

Contudo, é crucial que você compreenda como a mente funciona, seja religioso ou materialista, crente ou ateu. Caso contrário, sairá por aí achando que está saudável quando, na verdade, a raiz profunda das emoções aflitivas, a verdadeira causa de todas as doenças psicológicas, continua ali, crescendo dentro de você. Por causa dela, basta uma pequena mudança nas circunstâncias externas, que algo insignificante dê errado, para que, em poucos segundos, você se irrite. Isso, para mim, mostra que você está mentalmente doente. Por quê? Porque está obcecado pelo mundo dos sentidos, cegado pelo apego e sob o controle da causa fundamental de todos os problemas: a ignorância da verdadeira natureza da sua própria mente.

Não importa que você tente refutar o que estou dizendo afirmando não acreditar nisso. Não é uma questão de crença. Não importa quantas vezes você diga: “Eu não acredito ter um nariz”; o seu nariz continua bem ali, entre os seus olhos. Ele está sempre ali, quer você acredite ou não.

Conheci muitas pessoas que afirmam enfaticamente: “Eu não acredito.” Elas se orgulham muito da suposta ausência de crença no que quer que seja. Verifique, é importante saber disso. Atualmente,

há muitas contradições. Cientistas materialistas vangloriam-se ao dizer: “Eu não acredito”, enquanto pessoas religiosas afirmam: “Eu acredito.” Mas, independentemente do que você pense, ainda é necessário conhecer a natureza característica da sua própria mente. Caso contrário, mesmo que você fale continuamente sobre as desvantagens do apego, não terá ideia do que realmente é ou de como controlá-lo. Falar é fácil. A grande dificuldade reside na compreensão da verdadeira natureza do apego.

Por exemplo, quando as pessoas inventaram os carros e os aviões, a intenção original delas era realizar as tarefas mais rapidamente para terem mais tempo de descanso. Contudo, o que de fato aconteceu foi que elas se tornaram mais agitadas do que nunca. Observe o seu próprio dia a dia. Devido ao apego, você se envolve emocionalmente com uma concepção concreta de mundo que você mesmo criou, negando a si mesmo o tempo e o espaço necessários para observar a realidade da sua mente. Isso, para mim, é a exata definição de uma vida difícil. Você não consegue encontrar satisfação nem prazer. A verdade é que o prazer e a alegria têm origem na mente, e não nos fenômenos externos.

No entanto, algumas pessoas céticas, porém inteligentes, compreendem, até certo ponto, que os objetos materiais não podem garantir uma vida plena e agradável. Elas se perguntam se haveria algo capaz de lhes proporcionar satisfação verdadeira.

Quando o Buda falou sobre sofrimento, ele não se referia apenas a problemas superficiais como doenças ou ferimentos, mas ao fato de que a própria natureza insatisfeita da mente é sofrimento. Não importa o quanto você tenha, o desejo por mais ou por algo melhor nunca é saciado. Esse desejo incessante é sofrimento; sua natureza é

a frustração emocional.

A psicologia budista descreve seis emoções básicas que frustram a mente humana, perturbam a sua paz e a inquietam: ignorância, apego, raiva, orgulho, dúvida deludida e visões distorcidas. Essas são atitudes mentais, não fenômenos externos. O budismo enfatiza que, para superar essas delusões, consideradas a raiz de todo o sofrimento, a crença e a fé não ajudam muito: é preciso compreender a natureza delas.

Se você não investigar a sua própria mente com o conhecimento-sabedoria introspectivo, nunca saberá o que existe nela. Não importa o quanto fale sobre a sua mente e as suas emoções: se não as investigar por conta própria, jamais compreenderá verdadeira-mente que a sua emoção fundamental é o egocentrismo e que é ele a causa da sua inquietação.

Agora, para superar o seu ego, você não precisa desfazer-se de todos os seus bens. Fique com eles; as suas posses não são a causa das dificuldades da sua vida. Você está agitado porque se agarra aos seus bens com apego. O ego e o apego poluem a sua mente, tornando-a obscura, ignorante e agitada, impedindo que a luz da sabedoria cresça. A solução para esse problema é a meditação.

Meditação não significa apenas desenvolver concentração unificada sentado num canto, sem fazer nada. Meditação é um estado alerta da mente, o oposto de letargia; meditação é sabedoria. Você deve manter-se atento em todos os momentos da vida diária, plenamente consciente do que está fazendo, por que e como.

Fazemos quase tudo de forma inconsciente. Comemos, bebemos e conversamos inconscientemente. Embora aleguemos estar conscientes, ignoramos completamente as aflições que assolam a nossa

mente, influenciando tudo o que fazemos.

Verifiquem vocês mesmos, testem. Não estou julgando ou diminuindo ninguém. O budismo funciona assim: oferece ideias para que vocês as testem na sua própria experiência e verifiquem se são verdadeiras ou não. É algo bem pé no chão; não estou falando de nada lá em cima no céu. Na verdade, é bastante simples.

Se você não conhece a natureza característica do apego e dos seus objetos, como pode desenvolver bondade amorosa em relação aos seus amigos, aos seus pais ou ao seu país? Do ponto de vista budista, isso é impossível. Quando você fere seus pais ou amigos, é a sua mente inconsciente que está operando. Quando uma pessoa extravasa a raiva, está completamente alheia ao estado da sua mente. Essa inconsciência faz com que machuquemos e desrespeitemos outros seres sencientes; a falta de atenção ao nosso próprio comportamento e atitude mental faz com que percamos a nossa humanidade. Isso é tudo. É muito simples, não é?

Hoje em dia, as pessoas estudam e treinam para se tornarem psicólogos. A ideia do Buda é que todos deveriam ser psicólogos. Cada um de nós deveria conhecer a própria mente; você deve se tornar o seu próprio psicólogo. Isso é definitivamente possível. Todo ser humano tem a capacidade de compreender a própria mente. Quando isso acontece, controlá-la torna-se natural.

Como eu disse, não pense que esse controle é um lance dos Himalaias ou que seja mais fácil para pessoas que não têm muitas posses. Isso não é necessariamente verdade. Da próxima vez que você estiver emocionalmente perturbado, analise a situação. Em vez de se distrair ocupando-se com alguma coisa, relaxe e tente tornar-se consciente do que está fazendo. Pergunte-se: “Por que estou fazen-

do isso? Como estou fazendo isso? Qual é a causa?” Você perceberá que essa experiência é extraordinária. O seu principal problema é a falta de conhecimento-sabedoria profundo, de atenção e de consciência. Você descobrirá que é capaz de resolver os seus problemas facilmente por meio do conhecimento.

Para sentir bondade amorosa pelos outros, você precisa conhecer a natureza do objeto. Caso contrário, mesmo que diga: “Eu o amo; eu a amo”, isso será apenas a sua mente arrogante arrastando-o para mais uma encenação do ego. Assegure-se de que você sabe como e por quê. É muito importante que você se torne o seu próprio psicólogo. Só então será capaz de tratar-se por meio da sabedoria compreensiva da sua própria mente; conseguirá relaxar e desfrutar dos seus amigos e dos seus bens, ao invés de inquietar-se e enlouquecer, desperdiçando a própria vida.

Não é necessário aprender uma filosofia grandiosa para se tornar o seu próprio psicólogo. Tudo o que você precisa fazer é examinar a sua própria mente todos os dias. Você já analisa coisas materiais o tempo inteiro – todas as manhãs, por exemplo, checka os alimentos na sua cozinha –, mas nunca investiga a sua própria mente. Fazer isso é muito mais importante.

Ainda assim, a maioria das pessoas parece acreditar no contrário. Elas acham que são capazes de simplesmente comprar a solução para qualquer problema que estejam enfrentando. A atitude materialista de que o dinheiro pode adquirir tudo de que você precisa para ser feliz, de que é possível comprar uma mente pacífica, é obviamente uma mentira. Contudo, mesmo que não diga em voz alta, é assim que você pensa. É uma concepção totalmente equivocada.

Até mesmo as pessoas que se consideram religiosas precisam

compreender a própria mente. A fé, por si só, nunca acaba com os problemas: o conhecimento-sabedoria sempre o faz. O próprio Buda disse que a crença no Buda era perigosa. Ao invés de simplesmente acreditar em algo, as pessoas deveriam usar a mente para tentar descobrir a sua própria natureza verdadeira. A crença baseada no conhecimento é muito boa, já que, uma vez que você compreende algo ou tem clareza intelectual sobre aquilo, a fé é uma consequência natural. Contudo, se a sua crença estiver baseada em equívocos, ela poderá ser facilmente destruída pelo que os outros dizem.

Infelizmente, ainda que pessoas com inclinação espiritual se considerem religiosas, muitas delas são fracas. Por quê? Porque não compreendem a verdadeira natureza da própria mente. Se você realmente souber o que ela é e como funciona, entenderá que aquilo que o impede de ser saudável é somente energia mental. Quando compreender como a sua mente vê ou percebe o mundo, reconhecerá que você não apenas se agarra continuamente ao universo sensorial, mas também que aquilo a que se agarra é apenas uma imaginação. Perceberá que muitas das suas preocupações estão relacionadas a coisas que acontecerão em um futuro que não existe e que você está completamente inconsciente do momento presente, vivendo em função de uma mera projeção. Você não concorda que uma mente alheia ao presente e que se agarra constantemente ao futuro é doente?

É importante estar consciente na vida cotidiana. A natureza da atenção consciente e da sabedoria é paz e felicidade. Você não precisa agarrar-se a uma felicidade futura. Desde que siga, da melhor maneira possível, o caminho da compreensão correta e da ação correta, o resultado será imediato e simultâneo à própria ação. Você não precisa pensar: “Se eu passar a vida inteira agindo corretamente,

talvez consiga um bom resultado na próxima vida.” Também não é necessário ficar obcecado com a obtenção de realizações futuras. Desde que você aja, no momento presente, com o máximo de compreensão possível, realizará rapidamente a paz eterna.

Acho que já falei o bastante. É melhor termos uma sessão de perguntas e respostas em vez de eu ficar aqui falando o tempo todo. Obrigado.

P: Quando você falou sobre meditação, não mencionou a visualização. Parece que algumas pessoas têm facilidade para visualizar, enquanto outras consideram a prática bastante difícil. Qual é a importância de desenvolver a habilidade de visualizar coisas na mente?

Lama: Muitas pessoas têm dificuldade em visualizar as coisas que lhes são descritas pelo simples fato de não terem treinado suas mentes, enquanto outras não conseguem fazê-lo porque têm pouca imaginação; elas são muito voltadas para o físico. Talvez acreditem que sua existência se resume ao corpo físico e que não exista uma mente separada do cérebro. No entanto, há métodos no budismo para treinar a mente e desenvolver a habilidade de visualizar durante a meditação. Mas a verdade é que você visualiza coisas o dia inteiro. O café da manhã que você come é uma visualização. Quando você vai às compras e pensa: “Isto é bonito” ou “Não gosto disto”, tudo o que você vê é uma projeção da sua mente. Quando acorda pela manhã, vê o sol brilhando e pensa: “Nossa, hoje vai fazer um tempo bom”, isso também é a sua mente visualizando. Aliás, as pessoas, em geral, compreendem muito bem a visualização. Até comerciantes e publicitários sabem da importância dela, montando vitrines e criando anúncios para atrair a sua atenção: “Compre isto!” Eles

sabem que aquilo que você vê influencia a sua mente, a sua visualização. Isso não é algo sobrenatural; é científico.

P: Pelo que você diz, parece-me que você é um pouco crítico do mundo ocidental, que ri das coisas que fazemos e da maneira como tentamos civilizar o incivilizado. Não tenho propriamente uma pergunta, mas que futuro você vislumbra para a humanidade no contexto do que vem sendo desenvolvido pelo chamado Ocidente progressista: aviões maiores, casas maiores e supermercados maiores? Que futuro você vê para o Ocidente?

Lama: Vejo que os ocidentais estão cada vez mais ocupados, cada vez mais inquietos. Não estou criticando o desenvolvimento material ou tecnológico em si, mas a mente descontrolada. Porque vocês não sabem quem são nem o que realmente são, passam a vida inteira agarrando-se cegamente ao que chamo de “conforto de supermercado”. Vocês agitam a própria vida, tornam-se inquietos. Em vez de integrarem a vida, vocês a fragmentam. Verifique por si mesmo. Não estou menosprezando vocês. Aliás, o budismo não nos permite desmerecer dogmaticamente o modo de vida de ninguém. Tudo o que estou tentando sugerir é que vocês tentem ver as coisas de uma maneira diferente.

P: Lama, assim como você, a maioria dos professores tibetanos que conhecemos são homens. Existem mulheres rinpoches ou *tulkus*?

Lama: Claro que sim. Homens e mulheres são absolutamente iguais no que diz respeito ao desenvolvimento de estados superiores da mente. No Tibete, os monges às vezes recebiam ensinamentos de rinpoches mulheres. O budismo ensina que você não pode julgar as

peçoas pela aparência. Você não pode dizer: “Ele não é ninguém; eu é que sou especial.” Nunca é possível determinar quem é superior ou inferior com base na aparência externa.

P: As funções de uma monja budista são muito diferentes das de um monge?

Lama: Na verdade, não. Elas estudam as mesmas coisas e ensinam seus alunos da mesma maneira.

P: Às vezes, é difícil encontrar um professor. Seria perigoso praticar, por exemplo, o tantra sem um professor, apenas lendo livros?

Lama: Sim, é muito perigoso. Sem instruções específicas, você não pode simplesmente pegar um livro sobre tantra e pensar: “Nossa, que ideias fantásticas. Quero praticar isso agora!” Esse tipo de atitude nunca leva a realizações. Você precisa da orientação de um professor experiente. É claro que as ideias são fantásticas, mas, se você não conhece o método, não conseguirá integrá-las à sua própria experiência; você precisa da chave. Há muitos livros budistas traduzidos para o inglês. Eles dizem: “O apego é prejudicial; não fique com raiva”, mas como você realmente abandona o apego e a raiva? A Bíblia também ensina o amor universal, mas como você o integra à sua própria experiência? Você precisa da chave e, às vezes, somente um professor é capaz de fornecê-la.

P: O que os ocidentais devem fazer caso não encontrem um professor? Aqueles que estão realmente buscando devem ir ao Oriente para encontrá-lo?

Lama: Não se preocupe. Você encontrará seu professor na hora

certa. O budismo não acredita que seja possível forçar as pessoas: “Todo mundo tem que aprender a meditar; todo mundo tem que se tornar budista.” Isso é estúpido. Forçar as pessoas não é sábio. Quando você estiver pronto, uma espécie de energia magnética o conduzirá para próximo do seu professor. Quanto a ir ao Oriente, isso depende da sua situação pessoal. Avalie. O importante é buscar com sabedoria, e não com fé cega. Às vezes, mesmo indo ao Oriente, você não consegue encontrar um professor. Isso leva tempo.

P: Qual é a posição do budismo em relação ao suicídio?

Lama: As pessoas que tiram a própria vida não compreendem o propósito nem o valor de terem nascido como seres humanos. Elas se matam devido à ignorância. Elas não conseguem encontrar satisfação e pensam: “Não há esperança para mim.”

P: Se alguém, talvez por ignorância, acredita ter alcançado a iluminação, qual seria o propósito de continuar vivendo?

Lama: Uma pessoa ignorante que pensa estar iluminada tem a mente completamente poluída e está apenas agravando a ignorância que já tinha. A única coisa que ela precisa fazer para perceber que não se iluminou é verificar as ações da sua mente descontrolada. Além disso, você não precisa perguntar aos outros: “Sou iluminado?” Basta analisar as suas próprias experiências. Iluminação é algo extremamente pessoal.

P: Gosto da maneira como você enfatiza o conhecimento acima da fé, mas acho muito difícil que uma pessoa que cresceu no Ocidente, ou que tenha recebido uma educação científica, consiga com-

preender o conceito de reencarnação, de vidas passadas, presentes e futuras. Como é possível provar a existência delas?

Lama: Se você for capaz de perceber a continuidade da sua mente desde o momento em que era um pequeno embrião até hoje, então entenderá. A continuidade da sua energia mental se assemelha um pouco à transmissão de uma corrente elétrica que sai do gerador, passa pelos fios e acende uma lâmpada. Desde o momento da concepção do seu corpo e à medida que ele se desenvolve, a energia mental circula continuamente – mudando, mudando, mudando. Se você conseguir perceber isso, compreenderá com mais facilidade a continuidade anterior da sua mente. Como sempre digo, nunca se trata apenas de fé. É claro que, no início, é difícil aceitar a ideia de reencarnação, porque ainda é um conceito novo para a maioria das pessoas, especialmente para as que cresceram no Ocidente. A continuidade da consciência não é ensinada na escola. Na universidade, você não estuda a natureza da mente – quem você é e o que você é. Então é claro que tudo isso é novidade. Mas, se você considera importante saber quem e o que você é e investiga a sua mente por meio da meditação, compreenderá facilmente a diferença entre a mente e o corpo. Então perceberá a continuidade da sua própria consciência e, a partir daí, será capaz de reconhecer as suas vidas passadas. Não é necessário aceitar reencarnação com base apenas na fé.

P: Você poderia explicar a relação entre meditação, iluminação e poderes mentais sobrenaturais, como ver o futuro, ler a mente de outras pessoas e ser capaz de ver o que está acontecendo em lugares distantes?

Lama: Embora seja definitivamente possível alcançar a clarividência por meio do desenvolvimento da concentração unificada, ainda temos um longo caminho pela frente. À medida que compreender cada vez mais a sua própria mente, você desenvolverá gradualmente a habilidade de perceber essas coisas. Mas não é algo tão fácil. Não significa que você meditará uma única vez e, de repente, será capaz de ver o futuro e de se iluminar. Isso leva tempo.

P: Se você estiver meditando e se esforçando rumo à iluminação, esses poderes surgem de forma controlada ou, ao contrário, é algo súbito, sem controle algum?

Lama: Poderes verdadeiros surgem de forma controlada. Eles não são como as alucinações emocionais e descontroladas que você experimenta ao usar drogas. Mesmo antes de alcançar a iluminação, você pode desenvolver a visão de suas vidas passadas e futuras e ler a mente de outras pessoas, mas isso só acontece por meio do desenvolvimento gradual e controlado da sabedoria.

P: Você tem o poder de separar a mente do corpo e fazer viagens astrais e coisas do gênero?

Lama: Não.

P: Sua Santidade o Dalai Lama tem esses poderes?

Lama: O budismo Mahayana tibetano tem sim uma tradição oral ininterrupta de ensinamentos sobre o desenvolvimento de poderes sobrenaturais, transmitida por gurus realizados a seus discípulos desde a época do Buda até os dias de hoje. Mas o fato de esses ensinamentos existirem não significa que eu os tenha realizado.

Além disso, o budismo tibetano proíbe os lamas que têm essas realizações de declará-las. Mesmo quando alcança a iluminação, a menos que haja uma boa razão para fazê-lo, você está proibido de sair por aí dizendo a todo mundo que é um buda. Tome cuidado. O nosso sistema é diferente do de vocês. No Ocidente, é comum ouvir pessoas dizerem: “Ontem à noite, Deus falou comigo em meus sonhos.” Consideramos perigoso divulgar os detalhes de experiências místicas. Portanto, isso não é permitido.

P: Alguns anos atrás, li um livro chamado *O Terceiro Olho*, sobre um homem que tinha poderes extraordinários. Muitas pessoas abriram o terceiro olho?

Lama: O que o autor do livro, Lobsang Rampa, diz está equivocado. O terceiro olho não é algo físico, mas sim uma metáfora para a sabedoria. O terceiro olho é o que vê a natureza da sua própria mente, para além da percepção comum dos sentidos.

P: Já que o budismo acredita em reencarnação, você poderia me dizer quanto tempo transcorre entre uma vida e outra?

Lama: Pode ser qualquer período entre alguns poucos instantes até sete semanas. Assim que a consciência se separa do corpo, o corpo sutil do estado intermediário já está ali, à sua espera. Impulsionado pela força do anseio por outro corpo físico, o ser do estado intermediário busca uma forma apropriada e, ao encontrá-la, renasce.

P: Como o budismo explica a explosão populacional? Se você acredita em reencarnação, como explica o crescimento contínuo da população?

Lama: Isso é simples. Assim como a ciência moderna, o budismo fala sobre a existência de muitos bilhões de galáxias. A consciência de uma pessoa que nasce na Terra pode ter vindo de uma galáxia distante, atraída para cá pela força do carma, que vincula sua energia mental a este planeta. Da mesma forma, a consciência de uma pessoa morrendo na Terra pode, no momento da sua morte, ligar-se carmicamente a um renascimento em outra galáxia distante. Se mais mentes estão sendo atraídas à Terra, a população aumenta; se menos mentes vêm para cá, ela diminui. Isso não significa que novas mentes estejam surgindo. Cada mente que renasce aqui na Terra vem de uma vida anterior – talvez em outra galáxia, talvez na própria Terra, mas nunca de lugar algum –, de acordo com a natureza cíclica da existência mundana.

P: A meditação budista é melhor do que outras formas de meditação? Ou seria simplesmente o caso de existirem diferentes formas de meditação adequadas para diferentes tipos de pessoas?

Lama: Não posso dizer que a meditação budista seja melhor do que a praticada em outras religiões. Tudo depende da pessoa.

P: Se alguém já estiver praticando outra forma de meditação, como a meditação transcendental, faria sentido experimentar também a meditação budista?

Lama: Não necessariamente. Se você considera que a sua prática meditativa desperta plenamente a sua mente e lhe proporciona paz e satisfação duradouras, para que tentar outra coisa? Mas, se, a despeito da sua prática, a sua mente continua poluída e as suas ações permanecem descontroladas – causando instintivamente prejuízo

constante aos outros –, acho que você ainda tem um longo caminho pela frente, meu amigo. Isso é algo muito pessoal.

P: Um bodhisattva pode ser marxista com o objetivo de criar harmonia social? Quero dizer, há lugar para um bodhisattva no marxismo ou, inversamente, há lugar no marxismo para um bodhisattva? O marxismo poderia ser uma ferramenta para acabar com o sofrimento de todos os seres sencientes?

Lama: Bem, é bastante difícil para alguém como eu comentar as ações de um bodhisattva, mas duvido que ele se tornaria comunista para resolver os problemas sociais. Os problemas existem na mente de cada pessoa. É você quem precisa resolver os seus próprios problemas, independentemente do tipo de sociedade em que viva – socialista, comunista ou capitalista. Você deve analisar a sua própria mente. O seu problema não é o problema da sociedade, nem é o meu. Você é responsável pelos seus próprios problemas, assim como é responsável pela sua própria liberação ou iluminação. Caso contrário, você poderá pensar: “Os supermercados ajudam as pessoas porque neles elas podem comprar tudo de que precisam. Se eu trabalhar em um, estarei realmente contribuindo para a sociedade.” Depois de fazer isso por algum tempo, poderá concluir: “Talvez os supermercados não ajudem tanto assim. Eu beneficiaria mais as pessoas se trabalhasse em um escritório.” Nada disso resolve os problemas sociais. Antes de mais nada, você precisa examinar em si mesmo de onde surgiu a ideia de que, tornando-se comunista, um bodhisattva seria capaz de ajudar todos os seres sencientes.

P: Eu estava pensando que muitas pessoas no mundo hoje passam

fome e não têm suas necessidades básicas atendidas. Enquanto estiverem preocupadas com a alimentação diária e com a segurança de suas famílias, será difícil compreenderem os aspectos mais sutis dos fenômenos, como a natureza da própria mente.

Lama: Sim, entendo o que você está dizendo. Mas não se esqueça de que a pessoa faminta e a pessoa obesa, obcecada com o que mais comprar no supermercado, são basicamente iguais. Não se atenha apenas àqueles destituídos de recursos materiais. No plano mental, ricos e pobres são igualmente perturbados e, em essência, um é tão infeliz quanto o outro.

P: Mas Krishna uniu a Índia em uma guerra espiritual, uma guerra do Dharma e, como resultado, todos os indianos puderam dedicar-se à prática espiritual. Não poderíamos nós, hoje, difundir o Dharma pelo mundo e estabelecer uma sociedade global melhor por meio de uma espécie de socialismo espiritual?

Lama: Em primeiro lugar, acho que o que você está dizendo é potencialmente muito perigoso. Pouquíssimas pessoas entenderiam o que você quer dizer. De modo geral, não se pode afirmar que ações que prejudicam os seres sencientes sejam ações de um bodhisattva. O budismo proíbe matar outros seres sencientes, mesmo por razões supostamente religiosas. Não há, no budismo, o conceito de guerra santa. Você precisa entender isso. Em segundo lugar, é impossível igualar todas as pessoas da Terra pela força. Enquanto você não compreender plenamente a mente de todos os seres do universo e não tiver abandonado as mentes do egoísmo e do apego, jamais será capaz de unificar todos os seres vivos. Isso é impossível.

P: Eu não estou falando de tornar todas as pessoas iguais, porque, obviamente, haverá diferentes níveis mentais. Mas poderíamos estabelecer uma sociedade humana universal baseada na teoria econômica socialista.

Lama: Acho que você não deveria se preocupar com isso. Seria melhor preocupar-se com a sociedade da sua própria mente. Isso vale mais a pena e é mais realista do que fazer projeções sobre o que está acontecendo no mundo ao seu redor.

P: Mas alcançar um equilíbrio entre a autorrealização e o serviço à humanidade não faz parte da prática espiritual?

Lama: Sim, você pode servir à sociedade, mas não pode homogeneizar simultaneamente e num instante as ações de todos os seres sencientes. O Buda deseja que todos os seres sencientes iluminem-se imediatamente, mas, como o nosso carma negativo é muito forte, continuamos descontrolados. Você não pode simplesmente balançar uma varinha mágica e dizer: “Quero que todos sejam igualmente felizes”, e esperar que isso aconteça. Seja sábio. Apenas uma mente sábia pode promover igualdade e paz. Você não conseguirá alcançar isso por meio de racionalizações emocionais. Você deve compreender também que as ideias comunistas sobre como promover a igualdade entre os seres sencientes são muito diferentes das ensinadas pelo Buda. Não é possível misturar ideias tão divergentes. Não fantasie, seja realista.

P: Então, em conclusão, você está dizendo que não é possível criar uma sociedade espiritual unificada neste planeta?

Lama: Mesmo que você fosse capaz de criá-la, isso não acaba-

ria com os problemas das pessoas. Mesmo que conseguisse reunir todos os habitantes do universo em uma única sociedade, ainda haveria apego, ainda haveria raiva, ainda haveria fome. Os problemas existem dentro de cada indivíduo. As pessoas não são iguais; todas são diferentes. Cada um de nós precisa de métodos distintos, de acordo com a nossa constituição psicológica individual, com as nossas atitudes mentais e personalidade. Cada um requer uma abordagem diferente para alcançar a iluminação. É por isso que o budismo aceita a existência de outras religiões e filosofias. Reconhecemos que todas são necessárias para o desenvolvimento humano. Não se pode afirmar que uma determinada maneira de pensar seja a correta para todos. Isso é apenas dogmatismo.

P: O que você tem a dizer sobre drogas que expandem a consciência? Uma pessoa pode vivenciar o *bardo* sob o efeito de drogas?

Lama: Sim, é possível: tenha uma overdose e, rapidinho, você vivenciará o bardo. Não, estou apenas brincando. É impossível ter a experiência do bardo por meio de drogas.

P: Você é capaz de ler a aura das pessoas?

Lama: Não, mas todos têm uma aura. Aura significa vibração. Cada um de nós tem a sua própria vibração mental e física. Quando você está psicologicamente perturbado, o seu ambiente físico claramente muda. Todos passam por isso. Tanto a ciência quanto o budismo afirmam que toda matéria física tem a sua própria vibração. Logo, os estados mentais das pessoas afetam a vibração dos seus corpos, e essas mudanças se refletem na aura. Essa é uma explicação simples

do que é a aura. Para alcançar um entendimento mais profundo, você precisa compreender a sua mente. Primeiro, aprenda a ler a sua própria mente; depois, será capaz de ler a mente dos outros.

P: Como a meditação remove bloqueios emocionais?

Lama: Há diversas maneiras. Uma delas é compreender a natureza das suas emoções. Dessa forma, elas são digeridas em conhecimento-sabedoria. Digerir as suas emoções por meio da sabedoria realmente vale a pena.

Obrigado. Boa noite. Muito obrigado.

Auckland, Nova Zelândia

7 de junho de 1975



Carol Royce-Wilder

Lago Arrowhead, Califórnia, Julho de 1975

Religião: o caminho da investigação

AS PESSOAS TÊM muitas ideias diferentes sobre a natureza da religião em geral e do budismo em particular. Aqueles que abordam a religião e o budismo apenas de maneira superficial e intelectual jamais compreenderão o verdadeiro significado de ambos. E aqueles cuja visão é ainda mais superficial sequer consideram o budismo uma religião.

Em primeiro lugar, no budismo, não estamos tão preocupados em falar sobre o Buda em si, assim como ele próprio também não estava. O Buda não queria que as pessoas simplesmente acreditassem nele. Por isso, até os dias de hoje, o budismo não encoraja seus seguidores a apenas acreditar no Buda. Sempre estivemos mais focados em compreender a psicologia humana, a natureza da mente. Assim, os praticantes budistas procuram compreender as próprias atitudes mentais, os conceitos, as percepções e a consciência. É isso que realmente importa.

Caso contrário, se você se esquece de si mesmo e das suas delusões e dedica toda a sua atenção a alguma ideia grandiosa – como, por

exemplo, “O que é um buda?” –, a sua jornada espiritual torna-se uma alucinação semelhante a um sonho. Isso pode acontecer; tome cuidado. Na sua mente, não existe nenhuma conexão entre o Buda, ou Deus, e você mesmo. Eles são coisas completamente separadas: você está aqui embaixo, enquanto o Buda, ou Deus, está lá em cima. Não há qualquer conexão entre vocês. Pensar dessa forma não é realista; é muito extremo. Você coloca uma coisa embaixo, no extremo inferior, e a outra lá em cima, no extremo superior. No budismo, chamamos esse tipo de mente de dualista.

Além disso, se os seres humanos são totalmente negativos por natureza, qual é o sentido de buscar uma ideia mais elevada? De toda forma, ideias não são realizações. As pessoas sempre querem saber sobre as realizações mais elevadas ou sobre a natureza de Deus, mas esse conhecimento intelectual não tem nenhuma relação com as suas vidas nem com as suas mentes. A religião verdadeira deveria consistir na busca pela autorrealização, e não em um exercício de acumular fatos.

No budismo, não estamos particularmente interessados em uma jornada de conhecimento intelectual. Empenhamo-nos muito mais em compreender o que está acontecendo aqui e agora, em entender a nossa experiência no presente, aquilo que somos neste exato momento, a nossa natureza fundamental. Queremos saber como encontrar satisfação, felicidade e alegria, em vez de depressão e tristeza, e como superar a sensação de que a nossa natureza é totalmente negativa.

O próprio Buda ensinou que a natureza humana é essencialmente pura, sem ego, assim como o céu é naturalmente limpo, sem nuvens. As nuvens vêm e vão, mas o céu azul permanece sempre ali;

elas não alteram a sua natureza fundamental. Do mesmo modo, a mente humana é fundamentalmente pura, não vinculada ao ego. De toda forma, seja você religioso ou não, estará completamente enganado se não for capaz de separar-se do seu ego. Nesse caso, você terá criado para si mesmo uma filosofia de vida absolutamente irrealista, sem nenhum contato com a realidade.

Ao invés de se agarrar ao conhecimento intelectual, desejando compreender o que há de mais elevado, você estaria bem melhor se tentasse entender a natureza básica da sua mente e como lidar com ela agora, neste instante. É fundamental saber como agir de maneira eficaz. O método é a chave de qualquer religião; é a coisa mais importante a ser aprendida.

Digamos que você ouviu falar de uma casa repleta de tesouros fantásticos e joias preciosas à sua disposição, mas não tem a chave da porta. Todas as suas fantasias sobre como gastar essa riqueza recém-descoberta não passam de uma completa alucinação. Da mesma forma, fantasiar sobre ideias religiosas maravilhosas e experiências culminantes, sem interesse na ação imediata nem nos métodos de realização, é algo totalmente irrealista. Se você não tiver um método, uma chave, uma forma de trazer a religião para a sua vida cotidiana, estaria melhor com uma Coca-Cola. Ela, pelo menos, mata a sua sede. Se a sua religião é apenas uma ideia, ela é tão insubstancial quanto o ar. Você precisa tomar muito cuidado para compreender exatamente o que é a religião e como praticá-la.

O próprio Buda disse: “A crença não é importante. Não acredite no que eu digo apenas porque fui eu quem disse.” Essas foram as suas últimas palavras antes de morrer: “Ensinei muitos métodos diferentes porque há diversos tipos de pessoas. Antes de adotar

qualquer um deles, use a sabedoria para analisar se ele se adequa à sua composição psicológica, à sua própria mente. Se os meus métodos parecem fazer sentido para você, adote-os sem hesitação. Mas, se você não se identifica com eles, por mais maravilhosos que pareçam, deixe-os de lado. Eles foram ensinados para outra pessoa.”

Hoje em dia, você não pode dizer à maioria das pessoas que acreditam em algo apenas porque o Buda disse ou porque Deus disse. Isso não basta; elas rejeitarão essa ideia e exigirão provas. Porém, aqueles que não compreendem que a natureza da mente é pura serão incapazes de vislumbrar a possibilidade de descobrir a própria pureza inata e, por fim, perderão qualquer oportunidade que um dia tiverem de fazê-lo. Se você acredita que a sua mente é fundamentalmente negativa, tenderá a perder toda a esperança.

É claro que a mente humana possui tanto aspectos positivos quanto negativos. Mas esses últimos são transitórios, muito temporários. A oscilação das suas emoções é como as nuvens no céu; para além delas, a natureza humana básica, a verdadeira natureza, é clara e pura.

Muitas pessoas têm uma compreensão equivocada do budismo. Até mesmo professores de estudos budistas atêm-se apenas às palavras do Buda e as interpretam de maneira muito literal. Eles não compreendem os métodos do Buda, que constituem a verdadeira essência dos seus ensinamentos. Na minha opinião, o aspecto mais importante de qualquer religião são os seus métodos: como integrá-la à sua própria experiência. Quanto melhor for a sua compreensão disso, mais eficaz será a sua religião. A prática torna-se muito natural, muito realista. Você passa a compreender facilmente a sua própria natureza, a sua própria mente, e deixa de se

surpreender com o que encontra nela. Então, quando compreender a natureza da sua própria mente, será capaz de controlá-la espontaneamente; não será necessário fazer tanto esforço. A compreensão naturalmente conduz ao controle.

Muitas pessoas imaginam que controlar a mente é uma espécie de prisão rígida e restritiva. Na verdade, o controle é um estado natural. Mas você não diria isso, diria? Você diria que a mente é naturalmente descontrolada, que esse descontrole faz parte da sua natureza. Mas não faz. Quando você compreender a natureza da sua mente descontrolada, o controle surgirá tão espontaneamente quanto hoje surge o descontrole. Além disso, a única forma de assegurar o controle sobre a mente é compreendendo a sua natureza. Você nunca será capaz de transformar a sua mente, o seu mundo interior, à força. Tampouco poderá purificá-la punindo-se fisicamente ou ferindo o próprio corpo. Isso é totalmente impossível. A impureza, o pecado, a negatividade – seja qual for o nome que prefira dar – são fenômenos mentais, psicológicos. Portanto, não podem ser interrompidos por meios físicos. A purificação exige uma combinação habilidosa de método e sabedoria.

Para purificar a sua mente, você não precisa acreditar em algo especial lá em cima – em Deus ou no Buda. Não se preocupe com isso. Quando compreender verdadeiramente a natureza dos altos e baixos da sua vida cotidiana, a natureza da sua própria atitude mental, automaticamente desejará adotar uma solução.

Hoje em dia, muitas pessoas estão desiludidas com a religião; elas pensam que não funciona. Religião funciona sim. Ela oferece soluções fantásticas para todos os seus problemas. A dificuldade é que as pessoas não compreendem a natureza essencial da religião e,

por isso, não sentem vontade de pôr seus métodos em prática.

Observe a vida materialista. Trata-se de um estado de completa agitação e conflito. Você nunca consegue fazer com que as coisas sejam da maneira como deseja. Você não pode simplesmente acordar pela manhã e decidir exatamente como quer que o seu dia transcorra. Esqueça semanas, meses ou anos: você não é capaz de planejar sequer um único dia. Se eu perguntasse agora, neste exato momento, se você pode acordar pela manhã e determinar exatamente como será o seu dia, como se sentirá em cada instante, qual seria a sua resposta? Isso não é possível, não é mesmo?

Não importa o seu nível de conforto material nem a maneira como organizou a sua casa – você tem isto, aquilo; colocou isto aqui, aquilo ali –, você nunca conseguirá manipular a sua mente da mesma forma. É impossível determinar como você se sentirá ao longo de um dia inteiro. Como poderia consertar a sua mente desse jeito? Como poderia dizer: “Hoje serei assim”? Posso afirmar com absoluta certeza que, enquanto a sua mente permanecer descontrolada, agitada e dualista, isso será impossível. Não quero menosprezá-los; estou apenas descrevendo como a mente funciona.

Tudo isso serve para mostrar que, não importa quanto conforto material você tenha, nem quantas vezes diga para si mesmo: “Ah, isto me faz feliz, hoje serei feliz o dia todo”, é impossível predeterminar a sua vida dessa maneira. Os seus sentimentos continuam mudando, mudando e mudando automaticamente. Isso demonstra que a vida materialista não funciona. No entanto, não estou dizendo que você deva renunciar à vida mundana e tornar-se um asceta. Não estou falando isso. Meu ponto é que, se você compreender corretamente os princípios da prática espiritual e agir de acordo com

eles, encontrará muito mais satisfação e sentido em sua vida do que amparando-se apenas no mundo dos sentidos. Este mundo, por si só, não é capaz de satisfazer a mente humana.

Assim, o único propósito daquilo que chamamos de religião é compreender a natureza da nossa própria psique, da nossa própria mente, dos nossos próprios sentimentos. Não importa o nome que damos à nossa jornada espiritual, o mais importante é conhecer as nossas próprias experiências, os nossos próprios sentimentos. Portanto, a experiência dos lamas com o budismo é que, em vez de enfatizar a crença, ele atribui importância primordial à experimentação pessoal, a colocar em prática os métodos do Dharma e avaliar seus efeitos na nossa mente. Esses métodos ajudam? A nossa mente mudou ou continua tão descontrolada como sempre esteve? Isso é o budismo, e esse método de análise da mente chama-se meditação.

Isso é algo individual, não é possível generalizar. Tudo depende da compreensão e da experiência de cada um. Se o seu caminho não oferecer soluções para os seus problemas, respostas para as suas perguntas nem satisfação para a sua mente, você precisa refletir. Talvez haja algo de errado com o seu ponto de vista ou com a sua compreensão. Você não pode, porém, concluir necessariamente que há algo de errado com a sua religião apenas porque tentou praticá-la e não funcionou. Pessoas diferentes têm suas próprias ideias, visões e compreensões sobre a religião, e podem cometer erros. Portanto, certifique-se de que a sua compreensão da religião e dos seus métodos esteja correta. Se você fizer o esforço correto com base na compreensão correta, experimentará uma profunda satisfação interior. Assim, provará para si mesmo que a verdadeira satisfação não depende de nada exterior: ela surge da mente.

Frequentemente nos sentimos infelizes, como se o nosso mundo estivesse de cabeça para baixo, porque acreditamos que as circunstâncias externas funcionarão exatamente como esperamos ou planejamos. Temos a expectativa de que essas coisas, que são mutáveis por natureza, não se alterem, que durem para sempre, quando, na verdade, são impermanentes. Então, quando elas mudam, ficamos chateados. Irritar-se quando algo quebra na sua casa mostra que você realmente não compreendeu a natureza impermanente das coisas. Quando chega a hora de algo se quebrar, isso acontecerá, independentemente das suas expectativas.

Mesmo assim, continuamos esperando que as coisas materiais durem, mas nada material dura. Isso é impossível. Portanto, para encontrar satisfação duradoura, você deve dedicar mais esforço à sua prática espiritual e à meditação do que a manipular o mundo ao seu redor. A satisfação duradoura vem da sua mente, de dentro de você. O seu principal problema é a mente descontrolada e insatisfeita, cuja natureza é o sofrimento.

Sabendo disso, quando surgir qualquer problema, ao invés de se irritar devido às suas expectativas frustradas e distrair-se freneticamente com atividades externas, relaxe, sente-se e use a sua própria mente para examinar a situação. Essa é uma maneira muito mais construtiva de lidar com os problemas e de pacificar a sua mente. Além disso, ao agir assim, você permite que o seu conhecimento-sabedoria cresça. A sabedoria jamais amadurecerá em uma mente agitada, confusa e inquieta.

Estados mentais agitados são um grande obstáculo à obtenção da sabedoria, assim como a visão equivocada de que o seu ego e a natureza da sua mente são a mesma coisa. Se você acredita nisso,

jamais será capaz de distingui-los e ir além do ego. Enquanto você acreditar que vive na natureza do pecado e da negatividade, nunca conseguirá transcendê-la. Aquilo em que você acredita é de suma importância e é capaz de perpetuar, com bastante eficácia, as suas visões errôneas. No Ocidente, as pessoas parecem pensar que, se você não estiver identificado com o ego, será incapaz de viver, de conseguir um emprego ou de fazer qualquer coisa. Essa é uma delusão perigosa: a incapacidade de separar o ego da mente, o ego da vida. Esse é o seu grande problema. Você acredita que, se perder o ego, perderá também a sua personalidade, a sua mente e a sua natureza humana.

Isso não é verdade; não se preocupe. Você será feliz se perder o seu ego – e você *deve* ser feliz. Mas isso nos leva à questão: o que é o ego? No Ocidente, as pessoas parecem ter muitas palavras para ele, mas será que sabem o que o ego realmente é? De toda forma, não importa o quanto você domine o inglês, o ego não é uma palavra; a palavra é apenas um símbolo. O verdadeiro ego está dentro de você: é a concepção equivocada de que a sua identidade, o seu “eu”, é independente, permanente e existe inerentemente. Na realidade, aquilo que você acredita ser o “eu” não existe.

Se eu pedisse a todos aqui que analisassem profundamente, para além das palavras, o que acham que o ego é, cada um teria uma ideia diferente. Não estou brincando; essa é a minha experiência. Verifique a sua própria. Costumamos dizer, de maneira bastante superficial: “Isso é o seu ego”, mas não fazemos ideia do que ele realmente é. Às vezes, até usamos a palavra de forma pejorativa: “Ah, não se preocupe, isso é só o seu ego”, ou algo do gênero. Porém, se analisar mais detidamente, verá que a maioria das pessoas acredita que o ego

é a sua personalidade, a sua vida. Os homens pensam que, se perdessem o ego, perderiam a personalidade e deixariam de ser homens; as mulheres acreditam que, se fossem privadas do ego, deixariam de ter suas qualidades femininas. Isso não é verdade, de forma alguma! No entanto, de acordo com a interpretação ocidental da vida e do ego, o resultado é basicamente esse. As pessoas pensam que o ego é algo positivo, no sentido de ser indispensável para a vida em sociedade; que, sem ele, você seria incapaz de participar do corpo social. Analise isso mais profundamente – no plano mental, não no físico. É algo interessante.

Inclusive, muitos psicólogos descrevem o ego de maneira tão superficial que você poderia pensar que se trata de uma entidade física. Do ponto de vista budista, o ego é um conceito mental, não algo físico. É claro que sintomas da atividade do ego podem se manifestar externamente, como quando alguém está irritado e uma vibração de raiva se reflete no seu rosto e no seu corpo. No entanto, essas manifestações não são a raiva em si, mas sim os seus sintomas. Da mesma forma, o ego não é as suas manifestações externas, mas um fator mental, uma atitude psicológica. Não é possível vê-lo de fora.

Quando você medita, consegue reconhecer porque está bem hoje e mal amanhã: as alterações de humor são causadas pela própria mente. Pessoas que não se examinam internamente costumam encontrar explicações bastante superficiais, como: “Estou infeliz hoje porque o sol não está brilhando.” No entanto, na maior parte do tempo, essas oscilações se devem principalmente a fatores psicológicos.

Quando sopra um vento forte, as nuvens se dissipam e o céu azul aparece. Do mesmo modo, quando surge a poderosa sabedoria

capaz de compreender a natureza da mente, as nuvens escuras do ego desaparecem. Para além do ego – da mente agitada e descontrolada – estão a paz e a satisfação duradouras. É por isso que o Buda prescreveu a análise penetrante tanto dos seus aspectos positivos quanto dos negativos. Particularmente, quando a sua mente negativa surgir, em vez de temê-la, examine-a mais detidamente.

Entenda, o budismo não é, de maneira alguma, uma religião diplomática, tentando sempre evitar ofensas. Ele fala precisamente sobre quem você é, sobre o que a sua mente está fazendo aqui e agora. Você não pode esperar ouvir apenas coisas positivas. É claro que você tem um lado positivo, mas e os aspectos negativos da sua natureza? Para alcançar uma compreensão equivalente de ambos, uma compreensão da totalidade do seu ser, você deve observar tanto as características negativas quanto as positivas, e não tentar escondê-las.

Não tenho muito mais a dizer por enquanto, mas gostaria de tentar responder a algumas perguntas.

P: Lama, você quis dizer que devemos expressar as nossas ações negativas, ao invés de contê-las? Que devemos deixar a nossa negatividade vir à tona?

Lama: Depende. Há dois aspectos. Se a emoção negativa já veio à tona, provavelmente é melhor expressá-la de alguma maneira. Mas o ideal é que você consiga lidar com ela antes que chegue a esse ponto. É claro que, se você não tem um método para lidar com emoções negativas intensas e tenta reprimi-las internamente, isso pode ocasionar sérios problemas, como explosões de raiva que levam uma pessoa a pegar uma arma e atirar em outras. O que o budismo ensina é um método para examinar essas emoções com

sabedoria e digeri-las por meio da meditação, fazendo com que simplesmente se dissolvam. A expressão externa de emoções negativas intensas deixa uma impressão extremamente profunda na sua consciência. Esse tipo de impressão mental faz com que seja mais fácil reagir novamente da mesma maneira nociva e, na segunda vez, o resultado pode ser ainda mais explosivo do que na primeira. Isso estabelece uma corrente cármica de causa e efeito que perpetua o comportamento negativo. Portanto, você precisa desenvolver habilidade e discernimento ao lidar com uma energia negativa: aprender quando e como expressá-la e, sobretudo, saber reconhecê-la logo no início, para digeri-la com sabedoria.

P: Você poderia, por favor, explicar a relação entre as técnicas de meditação budista e *hatha* ioga?

Lama: No budismo, tendemos a dar mais ênfase à introspecção penetrante do que aos movimentos do corpo, embora existam certas práticas em que os exercícios físicos potencializam as técnicas de meditação.

De modo geral, a meditação budista nos ensina a olhar para dentro de nós mesmos, para aquilo que somos, e a compreender a nossa verdadeira natureza. De toda forma, a meditação budista não implica, necessariamente, sentar-se na posição de lótus com os olhos fechados – ela pode fazer parte de todos os aspectos da sua vida cotidiana. É importante que você esteja consciente de tudo o que faz, para não prejudicar, inconscientemente, a si mesmo nem aos outros. O que quer que você faça – caminhar, conversar, trabalhar ou comer –, esteja consciente das ações do seu corpo, da sua fala e da sua mente.

P: Os budistas controlam totalmente o *prana* [energia dos ventos] com a mente?

Lama: Sim. Se você é capaz de controlar a mente, pode controlar qualquer coisa. É impossível controlar o corpo físico sem antes controlar a mente. Se você tenta controlar o corpo à força, se se entusiasma muito sem compreender a relação entre o corpo e a mente, isso pode ser muito perigoso e causar grandes malefícios à sua mente.

P: Podemos alcançar um estado profundo de meditação tanto caminhando quanto meditando sentados?

Lama: Claro, em teoria isso é possível, mas depende do indivíduo. Para os iniciantes, é obviamente muito mais fácil alcançar estados mais profundos de concentração por meio da meditação sentada. Contudo, meditadores experientes são capazes de manter uma concentração unifocada, uma mente plenamente integrada, em tudo o que fazem, inclusive ao caminhar. É claro que, se a mente de uma pessoa está completamente perturbada, até mesmo a meditação sentada pode não ser suficiente para integrá-la.

Uma das características marcantes do budismo é que não se pode afirmar que todos devam fazer a mesma coisa ou que todos devam ser de uma determinada maneira; tudo depende do indivíduo. Contudo, temos sim uma prática meditativa estruturada em etapas claramente definidas: primeiro você desenvolve isso, depois segue para aquilo, e assim por diante, percorrendo diversos níveis de concentração. Da mesma forma, todo o caminho para a iluminação, que chamamos de *lamrim*, foi apresentado de maneira gradual e lógica, para que cada pessoa possa encontrar o seu nível e seguir adiante.

P: Lama, os diversos pensamentos negativos que surgem em nossa mente podem ter origem em coisas externas a nós, como outras pessoas ou, talvez, espíritos?

Lama: Bem, essa é uma ótima pergunta. A verdadeira origem da negatividade, a sua raiz profunda, está na nossa mente. No entanto, para que ela se manifeste, é necessária a interação com causas cooperativas ambientais, como outras pessoas ou o mundo material.

Por exemplo, algumas pessoas experimentam alterações de humor devido a influências astrais, como as vibrações dos movimentos planetários. As emoções de outras pessoas oscilam em razão das mudanças hormonais em seus corpos. Essas experiências não surgem apenas da mente, mas da interação entre as energias física e mental. É claro que também poderíamos dizer que o fato de estarmos em um corpo sujeito a esse tipo de oscilação deve-se originalmente à nossa própria mente. Mas não acredito que o Buda diria que existe um espírito externo prejudicando você dessa maneira. É possível, sim, que a sua energia interna interaja com alguma energia externa e que essa interação provoque uma doença.

Você pode observar, a partir das suas experiências de vida, como o ambiente o afeta. Quando está entre pessoas pacíficas, generosas e felizes, há uma inclinação natural de você também se sentir feliz e calmo. Quando está com pessoas nervosas e agressivas, a tendência é que você seja como elas. A mente humana é como um espelho. Um espelho não faz distinções, ele apenas reflete o que está diante dele, seja algo terrível ou maravilhoso. Da mesma forma, a sua mente assume o aspecto do ambiente ao seu redor e, se você não estiver consciente do que está acontecendo, ela poderá encher-se de lixo. Portanto, é muito importante estar consciente do seu entorno

e de como ele afeta a sua mente.

O que você precisa compreender sobre a religião é como ela se relaciona com a sua mente e com a vida que você leva. Se for capaz de fazer isso, verá que a religião é algo fantástico; as realizações estão todas ali. Não é necessário enfatizar a crença em Deus, no Buda, no pecado ou em qualquer outra coisa; não se preocupe com nada disso. Apenas aja da melhor maneira possível, com base na compreensão correta, e os resultados virão – talvez até mesmo hoje.

Esqueça a superconsciência ou o superamor universal – o amor universal cresce lentamente, de forma gradual e constante. Porém, se você estiver apenas agarrando-se à ideia de: “Ah, fantástico! Conhecimento infinito, poder infinito!”, estará simplesmente em um delírio por poder. É claro que o poder espiritual existe, mas você só poderá alcançá-lo se adotar as ações espirituais apropriadas. O poder vem de dentro de você; uma parte de você também se transforma em poder. Não pense que o único poder verdadeiro está lá em cima, em algum lugar no céu. Você tem poder. A sua mente é poder.

P: A percepção é um dos cinco agregados que, de acordo com a filosofia budista, constituem a pessoa. Como isso funciona?

Lama: Sim, essa é outra boa pergunta. Na maior parte do tempo, a nossa percepção é ilusória; não percebemos a realidade. É claro que vemos o mundo dos sentidos – formas atraentes, belas cores, sabores agradáveis etc. – mas não percebemos a verdadeira natureza das formas, das cores e dos sabores com os quais nos deparamos. É por isso que, na maior parte do tempo, a nossa percepção é equivocada. Essa percepção equivocada processa os dados captados pelos nossos cinco sentidos e transmite informações incorretas para a

nossa mente, que reage sob a influência do ego. Como resultado, passamos a maior parte do tempo em uma espécie de alucinação. Não vemos a verdadeira natureza das coisas e não conseguimos compreender nem mesmo a realidade do mundo dos sentidos.

P: O carma passado afeta a nossa percepção?

Lama: Sim, claro. O carma passado afeta profundamente a nossa percepção. O nosso ego se apegue à visão produzida pela nossa percepção descontrolada, e a mente simplesmente a segue. Toda essa situação descontrolada é o que chamamos de carma. Carma não é apenas uma teoria irrelevante; trata-se das percepções cotidianas em que vivemos. É isso.

P: Lama, qual é a relação entre o corpo e a mente no que se refere à comida?

Lama: O corpo não é a mente, e a mente não é o corpo, mas ambos têm uma conexão muito especial. Eles estão intimamente ligados e são extremamente sensíveis às mudanças um do outro. Por exemplo, quando uma pessoa usa drogas, a substância não afeta a mente diretamente. No entanto, como a mente está conectada ao sistema nervoso e aos órgãos dos sentidos, as alterações provocadas pela droga no sistema nervoso o desarmonizam e causam as alucinações mentais.

Há uma conexão fortíssima entre o corpo e a mente. No tantra ioga tibetano, aproveitamos essa forte ligação: por meio da concentração intensa nos canais psíquicos do corpo, podemos influenciar a mente. Mesmo no dia a dia, a sua alimentação e tudo aquilo com que o seu corpo entra em contato têm efeito sobre a sua mente.

P: Jejum é bom?

Lama: O jejum não é tão importante assim, a não ser que você esteja envolvido em determinadas práticas especiais de treinamento da mente. Nesse caso, o jejum pode até ser essencial. Essa é, certamente, a experiência dos lamas. Por exemplo, se você come e bebe o dia todo e tenta meditar à noite, a sua concentração será fraca. Por isso, quando praticamos meditação de maneira séria, comemos apenas uma vez por dia. Pela manhã, tomamos somente chá; ao meio-dia, almoçamos; e, à noite, ao invés de comer, tomamos chá novamente. Para nós, esse tipo de rotina torna a vida agradavelmente simples e proporciona bastante conforto ao corpo. No entanto, para alguém que não esteja dedicado ao treinamento da mente, isso provavelmente seria uma tortura.

Normalmente, não recomendamos o jejum. Dizemos às pessoas para não se penitenciarem, mas simplesmente serem felizes e razoáveis e manterem o corpo o mais saudável possível. Se o corpo se debilita, a mente se torna inútil. Quando isso acontece, a sua preciosa vida humana também se torna inútil. Contudo, em ocasiões especiais, quando o jejum intensifica a sua prática meditativa e serve a um propósito mais elevado, eu diria que sim, ele pode ser benéfico para você.

Muito obrigado. Se não houver mais perguntas, não os mantere aqui por mais tempo. Muito obrigado.

*Brisbane, Austrália
28 de abril de 1975*

Uma amostra da psicologia budista

O ESTUDO DO BUDISMO não é uma empreitada intelectual árida nem uma análise cética de uma doutrina religiosa e filosófica. Ao contrário, quando você estuda o Dharma e aprende a meditar, você é o tema principal; o seu maior interesse é a sua própria mente, a sua verdadeira natureza.

O budismo é um método para controlar a mente indisciplinada com o objetivo de conduzi-la do sofrimento à felicidade. Neste momento, todos nós temos mentes indisciplinadas, mas, se desenvolvermos a compreensão correta da sua natureza característica, o controle surgirá de maneira natural e seremos automaticamente capazes de nos desvencilhar da ignorância emocional e do sofrimento que ela provoca. Portanto, não importa se você é crente ou descrente, religioso ou não, cristão, hindu ou cientista, negro ou branco, oriental ou ocidental: o mais importante é conhecer a sua própria mente e compreender como ela funciona.

Se você não a conhecer, as suas concepções equivocadas o impedirão de ver a realidade. Ainda que você diga ser praticante desta ou daquela religião, se investigar um pouco mais a fundo, poderá descobrir que não está em lugar algum. Tome cuidado. Nenhuma religião se opõe a que você conheça a sua própria natureza,

mas, muito frequentemente, pessoas religiosas se envolvem excessivamente com a história, a filosofia ou a doutrina da sua religião e ignoram quem elas próprias são, o estado atual da sua existência. Em vez de usar a religião para alcançar seus objetivos – salvação, liberação, liberdade interior, felicidade e alegria duradouras –, elas a transformam em objeto de jogos intelectuais, como se fosse uma posse material.

Sem compreender como a sua natureza interior se desenvolve, como poderá descobrir a felicidade eterna? Onde está a felicidade eterna? Ela não está no céu nem na floresta; você não a encontrará no ar ou sob a terra. A felicidade eterna está dentro de você, na sua psique, na sua consciência, na sua mente. É por isso que a investigação da natureza da sua mente é fundamental.

Se a teoria religiosa que você aprende não trazer felicidade e alegria para a sua vida diária, de que adianta? Mesmo que você diga: “Sou praticante desta ou daquela religião”, analise bem o que você tem feito, como tem agido e o que descobriu desde que começou a segui-la. E não tenha medo de questionar-se minuciosamente. É bom ter a sua própria experiência. É essencial questionar tudo o que você faz. Caso contrário, como saberá o que está fazendo? Tenho certeza de que você já sabe disto: fé cega em qualquer religião jamais será capaz de resolver os seus problemas.

Muitas pessoas são negligentes com relação à sua prática espiritual: “É fácil. Vou à igreja toda semana, e isso basta.” Essa não é a resposta. Qual é o propósito da sua religião? Você obtém as respostas que busca ou a sua prática é apenas uma piada? Você tem que analisar. Não estou julgando ninguém aqui, mas você precisa ter certeza do que está fazendo. A sua prática está corrompida, poluí-

da por alucinações, ou é realista? Se o seu caminho o ensina a agir e a empenhar-se corretamente e o conduz a realizações espirituais como o amor, a compaixão e a sabedoria, então ele obviamente vale a pena. Caso contrário, você está apenas perdendo o seu tempo.

A poluição mental das concepções errôneas é muito mais perigosa do que as drogas. Ideias e práticas equivocadas enraízam-se profundamente na sua mente, acumulam-se ao longo da sua vida e acompanham essa mente até a próxima existência. Isso é muito mais perigoso do que qualquer substância química.

Todos nós, religiosos ou não, orientais e ocidentais, queremos ser felizes. Todos buscam a felicidade, mas será que você a está procurando no lugar certo? Talvez ela esteja *aqui*, enquanto você a procura *lá*. Certifique-se de buscá-la onde ela realmente pode ser encontrada.

Consideramos os ensinamentos do Buda mais próximos da psicologia e da filosofia do que daquilo que normalmente se entende por religião. Muitas pessoas parecem pensar que a religião é, em grande parte, uma questão de crença. No entanto, se a sua prática religiosa depende sobretudo da fé, às vezes basta uma única pergunta cética de um amigo – “Que loucura é essa que você está fazendo?” – para destruir a sua fé completamente. “Meu Deus! Tudo o que eu vinha fazendo está errado.” Portanto, antes de comprometer-se com qualquer caminho espiritual, tenha certeza de que você sabe exatamente o que está fazendo.

A psicologia budista ensina que o apego emocional ao mundo dos sentidos é resultado de sensações físicas e mentais. Os seus cinco sentidos fornecem informações à sua mente, produzindo diversas sensações. Todas elas podem ser classificadas em três categorias: agradáveis, desagradáveis e neutras. Essas sensações surgem como

respostas a estímulos físicos ou mentais.

Quando experimentamos sensações agradáveis, surge o apego emocional. À medida que essa sensação perde força, emerge a ansia, o forte desejo de reviver aquela experiência. A natureza dessa mente é a insatisfação; ela perturba a nossa paz mental porque a sua própria natureza é a agitação. Quando experimentamos sensações desagradáveis, nós as rejeitamos automaticamente e queremos nos livrar delas; a aversão surge, perturbando novamente a nossa paz mental. Quando experimentamos sensações neutras, ignoramos o que está acontecendo e não queremos ver a realidade. Assim, em nossa vida diária, os três tipos de sensações – agradáveis, desagradáveis e neutras – perturbam-nos emocionalmente e não há equilíbrio nem equanimidade na nossa mente.

Logo, analisar os seus sentimentos dessa maneira não tem qualquer relação com crença, tem? Isso não é um lance oriental, das montanhas do Himalaia. Isso diz respeito a você; isso é o seu lance. Você não pode refutar o que digo alegando: “Eu não tenho sentimentos.” É muito simples, não é?

Além disso, muitas das nossas ações negativas são reações aos nossos sentimentos. Verifique por conta própria. Quando se sentir bem devido ao contato com outras pessoas ou com os objetos dos sentidos, analise exatamente como está se sentindo e por que se sente assim. A sensação agradável não está no objeto externo, está? Ela está dentro da sua mente. Acho que todos concordamos que a sensação agradável não se encontra fora de nós. Então, por que você se sente assim? Se investigar-se dessa maneira, descobrirá que a felicidade e a alegria, o desconforto e a infelicidade, assim como os sentimentos neutros, estão todos dentro de você. Descobrirá que você

próprio é o principal responsável pelos seus sentimentos e que não pode culpar os outros pela maneira como se sente: “Ele me deixa triste; ela me deixa triste; isso me deixa triste.” Você não pode culpar a sociedade pelos seus problemas, embora seja exatamente isso que sempre fazemos, não é? Não é algo realista.

Uma vez que você compreenda a verdadeira evolução dos seus problemas mentais, nunca mais culpará os outros pelos seus sentimentos. Essa realização é o início de uma boa comunicação com os outros e de respeito por eles. Geralmente, estamos inconscientes; agimos sem consciência e, de maneira automática, desrespeitamos e ferimos os outros. Não nos importamos, simplesmente fazemos. É isso.

Muitas pessoas, e até mesmo alguns psicólogos, parecem acreditar que você pode interromper o sentimento de ânsia-desejo satisfazendo-o com algum objeto: se você está sofrendo porque o seu marido ou a sua esposa o deixou, encontrar outra pessoa resolverá o seu problema. Isso é impossível. Sem compreender a natureza característica das suas sensações agradáveis, desagradáveis e neutras, você jamais descobrirá a natureza das suas atitudes mentais e, sem isso, não será capaz de pôr fim aos seus problemas emocionais.

O budismo diz, por exemplo, que você deveria sentir compaixão e amor por todos os seres vivos. Mas como você pode sentir sequer equanimidade por todos os seres enquanto, dentro de você, a mente dualista e ignorante funciona a pleno vapor? Isso não é possível, porque você é emocionalmente muito extremo. Quando se sente feliz porque uma sensação agradável surgiu do contato com um determinado objeto, você exagera absurdamente o que considera serem as boas qualidades desse objeto, inflando as suas

emoções ao máximo. Porém, você sabe que a sua mente não pode permanecer estimulada dessa maneira. Esse sentimento é impermanente, transitório e, claro, em pouco tempo, desmorona. Então, automaticamente, a sua mente desequilibrada se deprime. Você precisa compreender exatamente quanta energia gasta na busca ou na fuga dos sentimentos mentais. Somos sempre extremos demais; precisamos encontrar o caminho do meio.

Ao olhar um pouco mais a fundo, você também descobrirá que os sentimentos são responsáveis por todos os conflitos no mundo, desde duas crianças brigando por um doce até duas grandes nações lutando pela própria sobrevivência. Pelo que elas estão brigando? Por sensações agradáveis. Até mesmo crianças pequenas demais para falar brigam porque querem se sentir felizes.

Por meio da meditação, você será capaz de enxergar facilmente a verdade de tudo isso. Ela revela tudo o que existe na sua mente: toda a sua sujeira, toda a sua positividade; tudo pode ser visto por meio da meditação. Mas não pense que meditar significa apenas sentar-se no chão, na posição de lótus, sem fazer nada. Estar consciente, atento a tudo o que faz – seja caminhando, comendo, bebendo ou conversando – é meditação. Quanto mais cedo você compreender isso, mais rapidamente perceberá que é responsável por suas próprias ações. Só você é responsável pelos sentimentos de felicidade que busca e pelos de infelicidade que rejeita; ninguém o controla.

Quando uma sensação agradável surge e logo se desfaz – como é da sua natureza –, deixando-o frustrado porque você deseja experimentá-la novamente, essa situação não é criada por Deus, Krishna, Buda ou qualquer outra entidade externa. A responsabilidade é das suas próprias ações. Não é fácil perceber isso? A mente fraca pensa:

“Ah, ele me fez ficar doente; ela faz com que eu me sinta péssimo.” Essa é a mente fraca em ação, sempre tentando culpar alguém ou alguma coisa. Na verdade, considero um exercício maravilhoso analisar as suas experiências diárias para verificar como surgem as suas sensações físicas e mentais. Você aprende o tempo todo; não há um só instante em que não aprenda. Desse modo, por meio da aplicação do seu próprio conhecimento-sabedoria, descobrirá que a realização da paz e da alegria eternas está dentro de você. Infelizmente, a mente fraca não possui muita energia de conhecimento-sabedoria; você terá que cultivá-la.

Por que o budismo Mahayana nos ensina a desenvolver um sentimento de equanimidade em relação a todos os seres sencientes? Geralmente escolhemos uma única coisa minúscula, um pequeno átomo, um único ser vivo, pensando: “Isto é o ideal para mim; isto é o melhor.” Dessa maneira, criamos extremos de valor: exageramos absurdamente o valor daquilo de que gostamos e nutrimos desdém por todo o resto. Isso não é bom para você, para a sua paz mental. Em vez disso, você deve examinar o seu comportamento: “Por que estou fazendo isso? A minha mente irrealista e egocêntrica está poluindo a minha consciência.” Então, por meio da meditação em equanimidade – todos os seres sencientes são exatamente iguais, pois desejam felicidade e não desejam sofrimento –, você aprenderá a eliminar os extremos do apego desmedido a uma coisa e da aversão exagerada a outra. Dessa forma, será capaz de manter a mente equilibrada e saudável com muito mais facilidade. Muitos já tiveram essa experiência.

Portanto, a psicologia do Buda pode ser de grande auxílio quando você tenta lidar com as frustrações que perturbam a sua vida

diária. Lembre-se de que, quando surgem sentimentos agradáveis, desejo, ânsia e apego os acompanham como sombras; quando afloram sentimentos desagradáveis, surgem a aversão e o ódio; e, quando você experimenta sentimentos neutros, a mente é tomada pela ignorância e pela cegueira diante da realidade. Se, por meio destes ensinamentos, você aprender sobre a realidade de como os seus sentimentos surgem e de como reage a eles, a sua vida será significativamente melhor, e você experimentará muita felicidade, paz e alegria.

Há alguma pergunta?

P: O budismo sempre fala sobre carma. O que é carma?

Lama: Carma são as suas experiências de corpo e mente. A palavra vem do sânscrito e significa causa e efeito. As suas experiências mentais e físicas de felicidade e infelicidade são efeitos de determinadas causas, mas esses próprios efeitos tornam-se, por sua vez, as causas de resultados futuros. Uma ação produz uma reação; isso é carma. Tanto as filosofias orientais quanto a ciência explicam que toda matéria está interrelacionada. Se você for capaz de compreender isso, entenderá como o carma funciona. Nada do que existe, interna ou externamente, acontece por acaso; a energia de todos os fenômenos internos e externos é interdependente. Por exemplo, a energia do seu corpo está relacionada à energia do corpo dos seus pais; a energia do corpo deles está relacionada à dos pais, e assim por diante. Esse tipo de evolução é carma.

P: O que é nirvana? Muitas pessoas o alcançam?

Lama: Quando você desenvolve seus poderes de concentração a ponto de integrar a sua mente em concentração unificada, as

reações emocionais do ego diminuam gradualmente até desaparecerem por completo. Nesse ponto, você transcende o ego e descobre um estado mental perene, pacífico e de êxtase. É isso o que chamamos de nirvana. Muitas pessoas já realizaram esse estado, e muitas outras estão bem encaminhadas.

P: No nirvana, você deixa de existir sob uma forma corpórea? A pessoa desaparece?

Lama: Não, você ainda possui uma forma, mas ela não tem um sistema nervoso descontrolado como o que temos agora. E não se preocupe, você continua existindo após atingir o nirvana, mas em um estado de perfeita felicidade. Portanto, empenhe-se ao máximo para alcançá-lo o quanto antes.

P: O Buda não disse que, depois de alcançar o nirvana, não renasceria mais?

Lama: Talvez, mas o que ele quis dizer com isso? Quis dizer que não tomaria mais um renascimento descontrolado, impelido pela força da energia do ego, que é a maneira como os seres samsáricos renascem. Ao invés disso, ele é capaz de reencarnar com perfeito controle, tendo como único propósito beneficiar todos os seres sencientes, que já foram nossas mães.

P: Você falou muito sobre prazer e felicidade. Estou tentando esclarecer, na minha mente, a distinção entre ambos. Eles são a mesma coisa? Uma pessoa pode se apegar ao prazer, mas não à felicidade?

Lama: Eles são a mesma coisa, e nós nos apegamos a ambos. O que precisamos buscar é a experiência do prazer sem apego. Devemos

desfrutar dos sentimentos de felicidade enquanto compreendemos a natureza do sujeito, da nossa mente, do objeto e dos próprios sentimentos. Uma pessoa que realizou o nirvana é capaz de fazer isso.

P: Gostaria de esclarecer o significado budista de meditação. Estou certo em interpretá-la como “a observação da passagem da mente”?

Lama: Sim, você pode pensar dessa forma. Como disse antes, a meditação budista não significa, necessariamente, sentar-se de pernas cruzadas e olhos fechados. Simplesmente observar como a sua mente responde ao mundo dos sentidos enquanto você realiza as atividades cotidianas – caminha, conversa, faz compras, seja o que for – pode, de fato, ser a meditação perfeita e produzir o resultado perfeito.

P: Com relação ao renascimento, o que é que renasce?

Lama: Quando você morre, a sua consciência se separa do corpo, entra no estado intermediário e, depois, nasce em outra forma física. Chamamos isso de renascimento. As energias física e mental são diferentes uma da outra. A energia física é extremamente limitada, mas a mental sempre tem continuidade.

P: A consciência é capaz de desenvolver-se no estado pós-morte ou evolui apenas durante a vida?

Lama: Durante o processo da morte, a sua consciência continua a circular, como a eletricidade que sai de um gerador e passa continuamente por diferentes casas, aparelhos e assim por diante, alimentando coisas diferentes. Portanto, é sim possível que a consciência também se desenvolva no estado intermediário.

P: Então a mente não precisa de um corpo físico para se desenvolver?

Lama: Bem, existe um corpo do estado intermediário, mas ele não é como o nosso; é um corpo muito leve, psíquico.

P: Ao recitar mantras, você se concentra em algum órgão específico do corpo ou apenas na sua mente? É possível concentrar-se nos *chakras*, ou centros energéticos?

Lama: Sim, é possível, mas você deve se lembrar de que existem diferentes métodos para diferentes propósitos. Não pense que o Buda ensinou apenas uma coisa. O budismo contém muitos milhares – talvez incontáveis – métodos de meditação, todos elaborados para se adequarem às diferentes propensões e disposições de cada um dos infinitos seres sencientes.

P: A consciência que se desenvolve durante a nossa vida e continua após a morte faz parte de alguma consciência suprema, como Deus ou uma consciência universal?

Lama: Não. Trata-se de uma mente bastante comum e simples, a continuação direta da mente que você tem agora. A diferença é que ela se separou do corpo e está buscando outro. Esse estado intermediário da mente está sob o controle do carma e é um estado agitado, conflituoso e confuso. Não é possível chamá-lo de elevado ou supremo.

P: Você conhece os conceitos hindus de *atman* e *brahman*?

Lama: Enquanto a filosofia hindu aceita a ideia de uma alma (*atman*), o budismo não. Nós negamos completamente a existência de um eu autoexistente ou de uma alma permanente e independente. Todos os aspectos do seu corpo e da sua mente são impermanentes: estão

sempre mudando, mudando e mudando... Os budistas também negam a existência de um inferno permanente. Toda dor e todo prazer que experimentamos estão em um estado de fluxo constante; são tão transitórios, tão impermanentes, sempre mudando, nunca perdurando. Portanto, ao reconhecermos a natureza insatisfatória da nossa existência e renunciarmos ao mundo em que objetos sensoriais transitórios entram em contato com órgãos dos sentidos igualmente transitórios para produzir sentimentos também transitórios – nenhum dos quais vale a pena agarrar-se –, buscamos, em vez disso, as realizações eternas e de felicidade duradoura da iluminação ou do nirvana.

P: Você acha que o ritual é tão importante para um ocidental que queira praticar o budismo quanto é para um oriental, que já possui uma certa sensibilidade para isso?

Lama: Depende do que você quer dizer. A verdadeira meditação budista não precisa ser acompanhada de objetos materiais; a única coisa que importa é a sua mente. Você não precisa tocar sinos ou balançar objetos. É isso o que você quer dizer com ritual? [Sim.] Muito bem. Então você não precisa se preocupar, e isso vale tanto para orientais quanto para ocidentais. No entanto, algumas pessoas necessitam desses recursos; mentes diferentes requerem métodos diferentes. Por exemplo, você usa óculos. Eles não são a coisa mais importante, mas algumas pessoas precisam deles. Da mesma forma, as diversas religiões do mundo ensinam caminhos diferentes, de acordo com as habilidades e níveis individuais de seus inúmeros e variados seguidores. Por isso, não podemos dizer: “Este é o único caminho verdadeiro. Todos devem seguir o meu caminho.”

P: O Ocidente requer novos métodos de prática nos dias de hoje?

Lama: Não. Não há necessidade de novos métodos. Todos já estão disponíveis; basta descobri-los.

P: Estou tentando compreender a relação entre o corpo e a mente no budismo. A mente é mais importante do que o corpo? Por exemplo, no caso dos monges tântricos que usam o canto difônico, eles obviamente desenvolveram uma parte do corpo para a entoação. Então, qual é exatamente a importância do corpo?

Lama: A mente é a coisa mais importante, mas existem algumas práticas meditativas que são potencializadas por determinados exercícios físicos de ioga. Por outro lado, se o seu corpo estiver doente, isso poderá afetar a sua mente. Portanto, também é importante mantê-lo saudável. No entanto, se você se preocupa apenas com a sua realidade física e não se interessa em investigar a realidade da sua mente, isso também não é sábio; é uma atitude desequilibrada e pouco realista. Assim, creio que todos nós podemos concordar que a mente é mais importante do que o corpo, mas, ao mesmo tempo, não devemos negligenciá-lo por completo. Já vi ocidentais irem ao Oriente para receber ensinamentos e, ao ouvirem falar dos iogues tibetanos que vivem no alto das montanhas sem comida, pensarem: “Nossa, fantástico! Quero ser exatamente como o Milarepa.” Isso é um erro. Se você nasceu no Ocidente, o seu corpo está habituado a determinadas condições. Então, para mantê-lo saudável, você precisa de um ambiente adequado. Não é bom embarcar em uma viagem himalaia. Seja sábio, não extremo.

P: É verdade que a mente de um ser humano é pura e inocente quan-

do ele nasce?

Lama: Como todos sabemos, quando você nasce, a sua mente ainda não está muito ocupada com problemas intelectuais. Mas, à medida que você envelhece e começa a pensar, ela passa a encher-se de informações, filosofias, “isto-e-aquilo”: isto é bom, aquilo é ruim, eu preciso ter isto, não devo ter aquilo... Você intelectualiza demais e acaba entulhando a sua mente com lixo. Isso certamente faz com que ela piore. Ainda assim, isso não significa que você nasceu completamente puro e que só se tornou negativo depois da chegada do intelecto. Não é assim. Por quê? Porque, se você estivesse fundamentalmente livre da ignorância e do apego, nenhum lixo que viesse em sua direção conseguiria entrar. Infelizmente, não somos assim. Não só estamos bem abertos a qualquer lixo intelectual que apareça diante de nós, como o recebemos de braços abertos. Então, a cada momento, mais e mais lixo é empilhado nas nossas mentes. Portanto, você não pode dizer que as crianças nascem com mentes absolutamente puras. Isso é errado. Os bebês choram porque têm sentimentos. Quando surge uma sensação desagradável – talvez o desejo pelo leite materno –, eles choram.

P: Temos essa ideia da consciência transmigrando de corpo para corpo, de vida para vida. Mas, se a continuidade da consciência existe, por que não nos lembramos das nossas vidas passadas?

Lama: Muita informação de supermercado enchendo a nossa mente faz com que nos esqueçamos das experiências anteriores. Até a ciência afirma que o cérebro é limitado, de modo que uma nova informação substitui a antiga. É o que dizem, mas não é exatamente assim. O que acontece de fato é que, basicamente, a mente humana

permanece, na maior parte do tempo, inconsciente e ignorante. Ela fica tão absorvida pelas novas experiências que acaba se esquecendo das anteriores.

Examine o último mês da sua vida: você é capaz de precisar, em detalhes, o que aconteceu e descrever exatamente cada sentimento que teve, dia após dia? Você não se lembra, não é? Então, volte ainda mais no tempo, até quando você era apenas algumas células no útero da sua mãe, e depois vá ainda mais para trás. É muito difícil, não é? Mas, se você praticar isso gradualmente, bem aos poucos, verificando sempre a sua mente, eventualmente será capaz de recordar cada vez mais das suas experiências anteriores.

Muitos de nós já tivemos a experiência de reagir de uma maneira muito estranha a alguma situação e ficarmos perplexos com a nossa reação, já que ela não parecia ter qualquer relação com as nossas experiências desta vida: “Isso é estranho. Por que reagi assim? Não faço ideia de onde isso veio.” Porque isso se baseia em experiências de uma vida passada.

Os psicólogos modernos não conseguem explicar esse tipo de reação porque não compreendem a continuidade da mente nem a sua natureza sem princípio. Eles não entendem que as nossas reações mentais podem ser o resultado de impulsos gerados há milhares e milhares de anos. Mas, se você continuar investigando a sua mente por meio da meditação, eventualmente compreenderá tudo isso a partir da sua própria experiência.

P: Descobrir sobre vidas passadas poderia ser algo negativo? Poderia ser perturbador?

Lama: Bem, pode ser uma experiência positiva ou negativa. Se você

tomar consciência das suas vidas passadas, isso será algo positivo. A perturbação surge da ignorância. Você deve tentar compreender a natureza da negatividade. Quando fizer isso, o problema estará solucionado. Compreender a natureza da negatividade elimina o problema que ela provoca. Portanto, a compreensão correta é a única solução tanto para os problemas físicos quanto para os mentais. Você tem que analisar sempre, com muito cuidado, como está gastando a sua energia: isso o fará feliz ou não? Essa é uma grande responsabilidade, não acha? A escolha é sua: o caminho da sabedoria ou o caminho da ignorância.

P: Qual é o significado de sofrimento?

Lama: Agitação mental é sofrimento; insatisfação é sofrimento. Na verdade, é muito importante compreender os diferentes níveis sutis de sofrimento. Caso contrário as pessoas dirão: “Por que o budismo afirma que todos estão sofrendo? Eu sou feliz.”

Quando o Buda falou sobre sofrimento, ele não estava se referindo apenas à dor de uma ferida ou à angústia mental que sentimos com frequência. Dizemos que somos felizes, mas, se examinarmos a nossa felicidade um pouco mais de perto, descobriremos que ainda há bastante insatisfação nas nossas mentes. Do ponto de vista budista, o simples fato de sermos incapazes de controlar a nossa mente é sofrimento mental. Na verdade, isso é pior do que os diversos sofrimentos físicos que experimentamos.

Portanto, quando o budismo fala sobre sofrimento, há uma ênfase muito maior no nível mental do que no físico. É por isso que, em termos práticos, os ensinamentos budistas são, essencialmente, psicologia aplicada. Eles ensinam a natureza do sofrimento no nível mental e apresentam os métodos para erradicá-lo.

P: Por que todos nós sofremos e o que aprendemos com isso?

Lama: Isso é muito simples, não é? Por que você está sofrendo? Porque está excessivamente envolvido em agir a partir da ignorância e em se agarrar às coisas com apego. Você aprende com o sofrimento ao compreender de onde ele vem e qual é exatamente a sua causa. Em nossas incontáveis vidas passadas, tivemos inúmeras experiências, mas ainda não aprendemos muito. Muitas pessoas pensam que estão aprendendo com as próprias experiências, mas não estão. Há um número infinito de experiências passadas no subconsciente delas, mas, ainda assim, elas não sabem nada sobre a sua verdadeira natureza.

P: Por que temos a oportunidade de nos apegar?

Lama: Porque estamos alucinando; não enxergamos a realidade nem do sujeito nem do objeto. Quando você compreender a natureza do objeto de apego, a mente subjetiva do apego desaparecerá automaticamente. É a mente nebulosa – a mente que é atraída pelo objeto e pinta uma projeção distorcida dele – a causadora do seu sofrimento. É só isso. É realmente muito simples.

P: Vi imagens tibetanas de deidades iradas, mas, embora parecessem ferozes, elas não pareciam maldosas. Isso me fez questionar se o budismo enfatiza o mal e as coisas ruins.

Lama: O budismo jamais enfatiza a existência externa do mal. O mal é uma projeção da sua mente. Se ele existe, está dentro de você. Não há nenhum mal externo a ser temido. As deidades iradas são emanções da sabedoria iluminada e são utilizadas para ajudar as

peessoas que têm raiva descontrolada. Na meditação, a pessoa furiosa transforma a sua raiva em sabedoria, que é visualizada na forma da deidade irada. Desse modo, a energia da raiva é digerida pela sabedoria. De maneira resumida, é assim que o método funciona.

P: O que você pensa sobre alguém que mata em legítima defesa? Você acha que as pessoas têm o direito de se proteger, mesmo que isso custe a vida do agressor?

Lama: A maioria dos assassinatos em legítima defesa também é motivada por raiva descontrolada. Você deve se proteger da melhor maneira possível, mas sem precisar matar o outro. Por exemplo, se você me atacar, eu tenho que me proteger, mas sem matá-lo.

P: Se me matar fosse a única maneira de me parar, você o faria?

Lama: Nesse caso, seria melhor que você me matasse.

Bem, se não há mais perguntas, não vou mais mantê-los aqui. Muito obrigado por tudo.

Christchurch, Nova Zelândia

14 de junho de 1975



Carol Royce-Wilder

Lago Arrowhead, Califórnia, Julho de 1975

PARTE DOIS

Faça da sua mente um oceano

ASPECTOS DA FILOSOFIA BUDISTA



Carol Royce-Wilder

Lago Arrowhead, Califórnia, Julho de 1975

... Prefácio do editor ...

N^O PRIMEIRO LIVRO do Lama Yeshe Wisdom Archive, *Seja o seu próprio terapeuta*, de Lama Yeshe, mencionei as qualidades singulares dos ensinamentos do autor. *Faça da sua mente um oceano* evidencia, mais uma vez, o quão especiais eram os ensinamentos do Lama.

As conversas reunidas nesta seção tratam do tema geral da mente. Elas ocorreram durante a segunda turnê mundial de Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche, em 1975. Tive a grande honra de acompanhar os lamas nessa turnê e estive presente em todos os ensinamentos. A maioria dos participantes era nova no budismo e nunca havia visto um lama tibetano antes, algo bem diferente do que acontece hoje. Como sempre, a sabedoria atemporal de Lama resplandece, e seus ensinamentos permanecem tão relevantes hoje quanto eram quando foram dados.

Talvez o ensinamento de maior interesse seja “Uma abordagem budista das doenças mentais”. Nele, Lama encontrou-se com um grupo de psiquiatras no Hospital Prince Henry, que, na época, era um hospital universitário vinculado à Faculdade de Medicina da Universidade Monash. Antes disso, o hospital era afiliado à Universidade de Melbourne, e foi ali, no Prince Henry, que estudei medici-

na clínica e trabalhei durante alguns anos após me formar.

Assim, muitos dos psiquiatras com quem Lama se encontrou naquela tarde haviam sido meus professores e colegas. Eu também estava particularmente interessado em observar a reação deles à minha transformação exterior (na época, eu usava as vestes monásticas).

O hospital foi demolido alguns anos atrás. Na última vez que passei por ali, não passava de um buraco no chão, um símbolo de como as coisas mudaram desde aqueles áureos tempos. Enfim, os médicos ficaram encantados com a oportunidade de conhecer Lama e lhe fazer perguntas, e esse intercâmbio histórico evidencia as diferenças entre os conceitos ocidentais e budistas de saúde mental.

Gostaria de agradecer a Rand Engel, Victoria Fremont, Christina Russo e Wendy Cook pelos excelentes conselhos editoriais, que contribuíram significativamente para aprimorar a apresentação destes ensinamentos.

... 1 ...

A sua mente é a sua religião

QUANDO FALO SOBRE a mente, não estou falando apenas da minha mente, do meu lance. Estou falando da mente de todos os seres vivos.

A maneira como vivemos e pensamos, tudo está voltado para o prazer material. Consideramos os objetos dos sentidos extremamente importantes e nos devotamos materialmente a qualquer coisa que possa nos trazer felicidade, fama ou popularidade. Embora tudo isso tenha origem na nossa mente, estamos tão absolutamente preocupados com os objetos externos que nunca olhamos para dentro, nunca questionamos por que os consideramos tão interessantes.

Enquanto existirmos, nossa mente é inseparável de nós, o que resulta em constantes altos e baixos. Não é o nosso corpo que passa por isso, mas a nossa mente – mente esta que não compreendemos como funciona. Por isso, às vezes precisamos nos examinar – não apenas o nosso corpo, mas também a nossa mente. Afinal, é ela que está sempre nos dizendo o que fazer. Temos que conhecer a nossa própria psicologia ou, em termos religiosos, a nossa própria natureza interna. Seja qual for a terminologia, precisamos conhecer

a nossa própria mente.

Não pense que a análise e compreensão da natureza da sua mente seja apenas um lance oriental. Isso é uma concepção equivocada. Esse também é o seu lance. Como você pode separar o seu corpo, ou a imagem que tem de si mesmo, da sua mente? É impossível. Você pensa que é uma pessoa independente, livre para viajar pelo mundo e desfrutar de tudo. Mas, independentemente do que pense, você não é livre. Não estou dizendo que esteja sob o controle de outra pessoa. O seu opressor é a sua própria mente descontrolada, o seu próprio apego. Se descobrir como você mesmo se oprime, a sua mente descontrolada desaparecerá. Compreender a sua mente é a solução para todos os seus problemas.

Hoje, o mundo parece maravilhoso; amanhã, parece terrível. Como isso pode acontecer? Do ponto de vista científico, é impossível que o mundo tenha mudado de forma tão radical. A causa dessas aparências é a sua mente. Isso não é um dogma religioso; os seus altos e baixos não são mandamentos religiosos. Não estou falando de religião, mas da maneira como você vive o seu dia a dia, e é isso que causa os seus altos e baixos. As outras pessoas e o ambiente ao seu redor não mudam radicalmente; o que muda é a sua mente. Espero que você compreenda isso.

Do mesmo modo, uma pessoa acha que o mundo é lindo e que todos são agradáveis e gentis, enquanto outra considera o mundo e as pessoas horríveis. Quem está certo? Como você explica isso cientificamente? Tudo isso não passa de uma projeção do mundo dos sentidos criada pela mente de cada um. Você pensa: "Hoje é assim; amanhã é assado. Este homem é assim; aquela mulher é assado." Mas onde está aquela mulher absolutamente estável e eternamente

bela? Quem é aquele homem absolutamente belo para sempre? Eles não existem; são meras criações da sua própria mente.

Não espere que os objetos materiais tragam satisfação ou tornem a sua vida perfeita; isso é impossível. Como você pode satisfazer-se mesmo com uma enorme quantidade de bens materiais? Como dormir com centenas de pessoas lhe trará satisfação? Isso nunca acontecerá. A satisfação vem da mente.

Se você não conhece a sua própria psicologia, pode ignorar o que está acontecendo na sua mente até que, um dia, ela entra em colapso e você enlouquece completamente. As pessoas enlouquecem por falta de sabedoria interna, por não serem capazes de examinar a própria mente. Elas não conseguem compreender a si mesmas nem sabem dialogar consigo próprias. Assim, permanecem constantemente preocupadas com todos esses objetos externos, enquanto, internamente, a mente está definhando até que, um dia, cede. Elas desconsideram o mundo interno e suas mentes estão completamente unificadas com a ignorância, em vez de permanecerem despertas e empenhadas na autoanálise. Examine as suas próprias atitudes mentais. Torne-se o seu próprio terapeuta.

Você é inteligente e sabe que os objetos materiais, por si sós, não trazem satisfação. Não é necessário embarcar em uma viagem emocional ou religiosa para examinar a sua própria mente. Algumas pessoas pensam que sim, que esse tipo de autoanálise é algo espiritual ou religioso. Você não precisa se identificar como seguidor desta ou daquela religião ou filosofia, nem se enquadrar em alguma categoria religiosa. Porém, se quiser ser feliz, precisa examinar a sua vida. A sua mente é a sua religião.

Ao analisar a sua mente, não racionalize nem force o processo.

Relaxe. Não se chateie quando os problemas surgirem. Apenas tome consciência deles e de onde vêm; descubra a sua raiz. Apresente o problema a si mesmo: “Aqui está este problema. Como ele se tornou um problema? Que tipo de mente fez dele um problema? Que tipo de mente o percebe como um problema?” Quando fizer essa análise minuciosa, o problema desaparecerá automaticamente. É muito simples, não é? Não é preciso acreditar em nada. Não acredite em nada! Ainda assim, você não pode dizer: “Não acredito que tenho uma mente.” Não é possível rejeitar a sua mente. Você pode dizer: “Rejeito as coisas orientais” – concordo. Mas você pode rejeitar a si mesmo? Rejeitar a sua cabeça ou o seu nariz? Você não pode negar a sua mente. Portanto, lide consigo mesmo com sabedoria e tente descobrir a verdadeira fonte da satisfação.

Quando você era criança, gostava muito de sorvete, chocolate e bolo, e pensava: “Quando eu crescer, terei todo o sorvete, chocolate e bolo que quiser; então serei feliz.” Agora você tem todo o sorvete, chocolate e bolo que quiser, mas está entediado. Como isso não lhe trouxe felicidade, você decide comprar um carro, uma casa, uma televisão, arrumar um marido ou uma esposa – e aí sim será feliz. Agora você tem tudo isso, mas o seu carro é um problema, a sua casa é um problema, o seu marido ou a sua esposa é um problema, os seus filhos são problemas. Você conclui: “Ah, isso não é satisfação.”

Então, o que é satisfação? Revise tudo isso mentalmente e verifique; isso é muito importante. Examine a sua vida desde a infância até o momento presente. Isso é meditação analítica: “Naquela época, a minha mente era de determinada maneira; agora, a minha mente é assim. Ela mudou desta forma, daquela forma.” A sua mente mudou

diversas vezes, mas você chegou a alguma conclusão sobre o que realmente lhe traz felicidade? A minha interpretação é que você está perdido. Você conhece bem a sua cidade, sabe como chegar em casa, onde comprar chocolate, mas, ainda assim, está perdido – não consegue encontrar o seu objetivo. Examine isso com honestidade: não é assim?

O Buda disse que tudo o que você precisa saber é o que você é, como você existe. Não é necessário acreditar em nada. Apenas compreenda a sua mente: como ela funciona, como surgem o apego e o desejo, como a ignorância aparece e de onde vêm as emoções. Conhecer a natureza de todas essas coisas é suficiente; somente isso já pode trazer felicidade e paz. Dessa maneira, a sua vida pode mudar completamente; tudo pode virar de cabeça para baixo. Aquilo que um dia você julgou ser horrível pode se tornar belo.

Se eu dissesse que todos vocês estão vivendo apenas para chocolate e sorvete, vocês achariam que sou louco. “Não! Não!”, a sua mente arrogante diria. Mas examine mais profundamente o propósito da sua vida. Por que você está aqui? Para ser amado? Para se tornar famoso? Para acumular riquezas? Para ser atraente? Não estou exagerando – examine-se, então você verá. Por meio de uma análise minuciosa, você compreenderá que dedicar toda a sua vida à busca de felicidade em chocolate e sorvete invalida completamente a importância do seu nascimento humano. Pássaros e cães têm objetivos semelhantes. As metas da sua vida não deveriam ser mais elevadas do que as de cães e galinhas?

Não estou tentando decidir a sua vida por você; verifique por si mesmo. É melhor ter uma vida integrada do que viver em desordem mental. Uma vida desorganizada não é conveniente nem benéfica,

nem para você nem para os outros. Para que você está vivendo – para chocolate? Carne? Talvez você pense: “É claro que não vivo para comida. Sou uma pessoa educada.” Mas a educação também vem da mente. Sem a mente, o que é educação? O que é filosofia? A filosofia é apenas uma criação da mente de alguém: alguns pensamentos reunidos de uma determinada maneira. Sem a mente, não há filosofia, doutrina ou disciplinas universitárias. Todas essas coisas são criadas pela mente.

E como analisar a mente? Basta observar como ela percebe ou interpreta os objetos que encontra. Verifique que tipo de sentimentos surgem: confortáveis ou desconfortáveis. Então investigue: “Quando percebo esse tipo de visão, surge este sentimento, essa emoção; discrimino dessa maneira. Por quê?” É assim que você analisa a sua mente; isso é tudo. É muito simples.

Quando você examina a sua mente de maneira apropriada, deixa de culpar os outros pelos seus problemas, pois reconhece que as suas ações equivocadas têm origem na sua própria mente contaminada e deludida. Quando se preocupa com os objetos externos e materiais, passa a atribuir a eles – e às outras pessoas – a culpa pelos seus problemas. A projeção dessa visão deludida sobre os fenômenos externos o torna infeliz. À medida que você reconhece a sua visão conceitualmente equivocada, nota também a natureza da sua própria mente e começa a pôr fim nos seus problemas, de uma vez por todas.

Isso tudo é muito novo para vocês? Não é. Sempre que você está prestes a fazer algo, primeiro analisa e depois toma uma decisão. Você já faz isso; não estou sugerindo nada de novo. A diferença é que você não analisa o suficiente. É preciso examinar mais. Isso

não significa sentar-se sozinho em algum canto contemplando o próprio umbigo. Você pode analisar a sua mente o tempo todo, até mesmo enquanto conversa ou trabalha com outras pessoas. Você acha que examinar a mente é apenas para aqueles que estão num lance oriental? Não pense assim.

Perceba que a natureza da sua mente é diferente da natureza dos ossos e da carne do seu corpo físico. A mente é como um espelho, refletindo tudo sem discriminação. Se possuir conhecimento-sabedoria, você conseguirá controlar o tipo de reflexo que ingressa no espelho da sua mente. Mas, se continuar a ignorar o que acontece nela, ela refletirá qualquer lixo que encontrar – coisas que o adoecem psicologicamente. A sua sabedoria investigativa deve distinguir entre os reflexos benéficos e aqueles que trazem problemas psicológicos. Com o tempo, quando você descobrir a verdadeira natureza do sujeito e do objeto, todos os seus problemas desaparecerão.

Algumas pessoas se consideram religiosas, mas o que significa ser religioso? Se você não examina a sua própria natureza nem desenvolve conhecimento-sabedoria, em que sentido você é religioso? A simples ideia de pertencer a uma religião – “Sou budista, judeu, seja o que for” – não ajuda em nada, nem a você nem aos outros. Para realmente beneficiar aqueles ao seu redor, você precisa desenvolver conhecimento-sabedoria.

Os maiores problemas da humanidade são psicológicos, não materiais. Do nascimento até a morte, as pessoas permanecem continuamente sob o controle do sofrimento mental. Algumas nunca observam suas mentes quando tudo vai bem, mas, quando algo de errado acontece – um acidente ou outra experiência terrível – ime-

diatamente suplicam: “Deus, por favor, ajude-me.” Elas se dizem religiosas, mas isso é uma piada. Tanto na felicidade quanto no sofrimento, um praticante sério mantém continuamente a atenção em Deus e na sua própria natureza. Você não está sendo realista, nem remotamente religioso, se, quando tudo vai bem – quando está rodeado de chocolate e preocupado com os prazeres dos sentidos –, esquece-se de si mesmo e só se volta para Deus quando algo terrível acontece.

Não importa qual das muitas religiões consideremos, a interpretação que elas têm de Deus, do Buda ou do que quer que seja resume-se a palavras e a mente; apenas essas duas coisas. Portanto, as palavras não têm grande importância. O que você precisa reconhecer é que tudo – o bem e o mal, toda filosofia e toda doutrina – vem da mente. Ela é extremamente poderosa e, por isso, precisa de uma orientação firme. Um avião potente requer um bom piloto; o piloto da sua mente deve ser a sabedoria que compreende a sua própria natureza. Desse modo, você será capaz de direcionar a sua poderosa energia mental para beneficiar a sua vida, em vez de deixá-la correr solta por aí, descontrolada, como um elefante ensandecido, destruindo você e os outros.

Não preciso falar muito mais. Acho que vocês entenderam o que estou querendo dizer. Agora, um pouco de diálogo será mais útil. Façam perguntas, e tentarei respondê-las. Lembrem-se de que vocês não precisam concordar comigo. O importante é compreenderem a minha atitude, a minha mente. Se não gostaram do que eu disse, por favor, contestem-me. Gosto de quem argumenta comigo. Não sou um ditador dizendo: “Vocês têm que fazer isto; vocês têm que fazer aquilo.” Não posso dizer o que vocês devem fazer. Faço sugestões. O

que eu quero é que vocês analisem. Se fizerem isso, ficarei satisfeito. Então, digam-me se discordam de alguma coisa que eu disse.

P: Como analisar a própria mente? Como você faz isso?

Lama: Uma maneira simples de examinar a sua própria mente é investigar como você percebe as coisas e como interpreta as suas experiências. Por que você tem tantos sentimentos diferentes em relação ao seu namorado ao longo de um único dia? Pela manhã, sente-se bem em relação a ele; à tarde, meio confusa. Por que isso acontece? Será que o seu namorado mudou tão radicalmente do período da manhã até a tarde? Não, não houve nenhuma mudança radical. Então, por que você sente algo tão diferente em relação a ele? É assim que é feita essa análise.

P: Se você não pode confiar na sua mente para tomar uma decisão, pode deixar essa decisão a cargo de algo externo? Como dizer a si mesmo: “Se acontecer isto ou aquilo, vou para cá; se acontecer outra coisa, vou para lá.”

Lama: Antes de mais nada, você deve perguntar a si mesmo por que está fazendo algo, qual é o seu propósito. Que sequência de acontecimentos você está desencadeando. Se o caminho à sua frente parece complicado, talvez seja melhor não o seguir. Se parece valer a pena, provavelmente pode segui-lo. Primeiro, analise. Não aja sem saber o que o espera.

P: O que é um lama?

Lama: Boa pergunta. Do ponto de vista tibetano, um lama é alguém profundamente versado no mundo interior, que conhece não só a

mente presente, mas também a passada e a futura. Em termos psicológicos, um lama é capaz de ver de onde ele veio e para onde está indo. Além disso, possui o poder de autocontrole e a habilidade de oferecer orientações psicológicas aos outros. Os tibetanos considerariam um lama qualquer pessoa assim.

P: O que seria o equivalente de um lama no Ocidente?

Lama: Não sei se existe exatamente um equivalente aqui. Seria uma espécie de combinação de padre, psicólogo e médico. Mas, como acabei de dizer, um lama realizou a verdadeira natureza da sua própria mente e da mente dos outros e, por isso, é capaz de oferecer soluções perfeitas para os problemas mentais alheios. Não estou criticando os psicólogos ocidentais, mas duvido que eles tenham o mesmo nível de compreensão da mente ou dos problemas emocionais que afligem as pessoas. Às vezes, eles oferecem explicações de baixa qualidade, um tanto superficiais para os problemas, dizendo coisas como: “Quando você era criança, a sua mãe fez isso, o seu pai fez aquilo...” Eu discordo. Isso não é verdade. Você não pode culpar os seus pais pelos seus problemas dessa maneira. É claro que os fatores ambientais contribuem para as nossas dificuldades, mas a causa principal está sempre dentro de você; o problema fundamental nunca está lá fora. Não sei, mas talvez os médicos ocidentais tenham receio de interpretar as coisas dessa forma. Eu também conheci muitos padres, alguns inclusive são meus amigos, mas eles tendem a não se concentrar tanto no aqui e agora. Em vez de enfatizar maneiras práticas de lidar com as incertezas do dia a dia, costumam reforçar aspectos religiosos, como Deus, a fé e assim por diante. Mas as pessoas de hoje tendem a ser céticas e,

muitas vezes, rejeitam a ajuda oferecida pelos padres.

P: Como a meditação ajuda na tomada de decisões?

Lama: A meditação funciona porque não é um método que exige que você acredite em algo, mas sim um método que você mesmo pode colocar em prática. Você analisa – ou observa – a sua própria mente. Se alguém o incomoda e o seu ego fica ferido, ao invés de reagir, observe o que está acontecendo. Reflita sobre como o som está apenas saindo da boca da outra pessoa, entrando pelo seu ouvido e provocando dor no seu coração. Se pensar nisso do modo correto, cairá na gargalhada. Você verá como é ridículo irritar-se por algo tão insubstancial. Então o seu problema desaparece – puf! Assim, sem mais. Ao praticar dessa maneira, você descobrirá, por experiência própria, como a meditação ajuda e oferece soluções satisfatórias para todos os seus problemas. A meditação não diz respeito a palavras, mas à sabedoria.

P: Lama, você poderia, por favor, falar um pouco sobre carma?

Lama: Claro: *você é carma*. É simples assim. Na verdade, carma é uma palavra do sânscrito que significa, numa tradução grosseira, causa e efeito. O que isso quer dizer? Ontem, algo aconteceu na sua mente; hoje, você experimenta o efeito. Ou com relação ao seu ambiente: você tem determinados pais, vive em uma determinada condição, e tudo isso exerce um efeito sobre você. À medida que vive a sua vida, existe, na sua mente e em tudo o que você faz, a todo momento, uma cadeia contínua de causa e efeito, causa e efeito; isso é carma.

Enquanto você estiver em um corpo, interagindo com o mundo dos sentidos e discriminando entre o que é bom e o que é ruim, a

sua mente cria carma automaticamente, causa e efeito. Carma não é apenas uma filosofia teórica; é uma ciência, a ciência budista. Ele explica como a vida evolui: forma e sentimento, cor e sensação, discriminação – toda a sua vida, o que você é, de onde veio, como continua e qual é a relação com a sua mente. Carma é a explicação científica do budismo para a evolução. Assim, embora carma seja uma palavra sânscrita, na realidade, *you are* carma. Toda a sua vida é controlada pelo carma; você vive dentro de um campo de energia cármica. A sua energia interage com outra, depois com outra, e outra, e é assim que toda a sua vida se desenrola. Tudo é carma, tanto física quanto mentalmente. Portanto, não se trata de algo em que você precise acreditar. Devido à natureza característica da sua mente e do seu corpo, você circula constantemente pelos seis reinos da existência cíclica, quer acredite em carma ou não.

No universo físico, quando tudo se reúne – a terra, o mar, os quatro elementos, o calor etc. – os efeitos ocorrem automaticamente; não é preciso acreditar para saber que isso acontece. O mesmo vale para o seu universo interior, especialmente quando você está em contato com o mundo dos sentidos. Você reage às coisas sem parar. Por exemplo, no ano passado, você comeu um delicioso chocolate com bastante apego. Como não comeu outro desde então, agora sente muita falta: “Ah, como eu queria um pouco de chocolate.” Você se lembra da sua experiência anterior com chocolate, e essa memória faz com que você deseje e anseie por mais. Essa reação à experiência anterior é carma: a experiência é a causa, o desejo é o resultado. Na verdade, é algo bastante simples.

P: Qual é o seu propósito de vida?

Lama: Você está perguntando sobre o meu propósito de vida? Isso é algo que eu mesmo devo analisar. Mas, se eu tivesse que responder, diria que o meu propósito é dedicar-me, tanto quanto possível, ao bem-estar dos outros, enquanto também tento beneficiar a mim mesmo. Não posso dizer que sou bem-sucedido, mas esses são os meus objetivos.

P: A mente é diferente da alma? Quando você fala em resolver os problemas da mente, quer dizer que a mente é o problema, e não a alma?

Lama: Em termos filosóficos, a alma pode ser interpretada de diferentes maneiras. No cristianismo e no hinduísmo, ela é diferente da mente e considerada permanente e autoexistente. Na minha opinião, isso não existe. Na terminologia budista, a alma, a mente – ou como preferir chamar – é impermanente e está em constante mudança.

Não faço distinção entre mente e alma, mas, dentro de você, não é possível encontrar algo que seja permanente ou autoexistente. Quanto aos problemas mentais, não pense que a mente seja completamente negativa; a verdadeira causadora dos problemas é a mente descontrolada. Se você desenvolver a sabedoria correta e, por meio dela, reconhecer a natureza da mente descontrolada, esta desaparecerá automaticamente. Mas, até lá, a mente descontrolada o dominará por completo.

P: Ouvi dizer várias vezes que muitos ocidentais conseguem compreender intelectualmente a filosofia do budismo tibetano, mas têm dificuldade em colocá-la em prática. Ela faz sentido, mas eles são incapazes de integrá-la à própria vida. A que você atribui esse bloqueio?

Lama: Essa é uma excelente pergunta. Obrigado. O budismo tibetano ensina a superar a mente insatisfeita, mas, para isso, você precisa se esforçar. Para aplicar as nossas técnicas à sua própria experiência, é preciso avançar aos poucos, gradualmente. Você não pode simplesmente pular de cabeça na parte mais profunda. Isso leva tempo, e é natural encontrar dificuldades no início. Mas, se você tiver tranquilidade, será cada vez mais fácil.

P: Qual é a verdadeira natureza da nossa mente e como a reconhecemos?

Lama: A natureza da mente possui dois aspectos: o relativo e o absoluto. O aspecto relativo é a mente que percebe e funciona no mundo dos sentidos. Também a denominamos mente dualista e, devido ao que chamo de percepção “isto-aquilo”, ela é, por natureza, completamente agitada. No entanto, ao transcender a mente dualista, você pode unificar a sua visão. Nesse momento, você realiza a verdadeira natureza absoluta da mente, que está totalmente além da dualidade.

Quando lidamos com o mundo dos sentidos na nossa vida comum, mundana de todos os dias, sempre surgem duas coisas. O surgimento de duas coisas sempre cria problemas. É como as crianças: uma sozinha está bem, mas duas juntas sempre aprontam alguma confusão. Da mesma forma, à medida que os nossos cinco sentidos interpretam o mundo e fornecem informações dualistas à nossa mente, ela se agarra a essa visão e, automaticamente, gera conflito e agitação. Isso é o exato oposto da experiência de paz interior e liberdade. Portanto, ao ir além dessa dualidade, você experimentará a paz perfeita. Agora, essa é apenas uma breve resposta à sua pergunta e, provavelmente, insuficiente, já que a sua questão é muito ampla. O que eu disse é apenas uma breve

introdução a um tema extremamente profundo. Ainda assim, se você já tiver um pouco de conhecimento sobre o assunto, talvez a minha resposta o satisfaça.

P: Quando você analisa a sua mente, ela sempre lhe diz a verdade?

Lama: Não necessariamente. Às vezes, quem responde são as suas concepções equivocadas. Você não deve ouvi-las. Em vez disso, diga a si mesmo: “Não estou satisfeito com o que a minha mente está me dizendo; quero uma resposta melhor.” Você tem que continuar investigando cada vez mais fundo, até que a sua sabedoria responda. Mas é bom questionar; se você não fizer perguntas, nunca obterá respostas. Porém, não pergunte de maneira emocional: “Ah, o que é isso? O que é isso? O que é isso? Tenho que descobrir, tenho que saber.” Se você tem uma questão, anote-a; pense nela com cuidado. Aos poucos, a resposta correta surgirá. Isso leva tempo. Se você não obtiver a sua resposta hoje, coloque a pergunta na porta da geladeira. Se investigar intensamente, a resposta virá – às vezes, até mesmo nos sonhos. Por que você obterá respostas? Porque a sua natureza básica é a sabedoria. Não pense que você é um ignorante sem salvação. A natureza humana possui tanto aspectos negativos quanto positivos.

P: Qual é a sua definição de um guru?

Lama: Um guru é alguém realmente capaz de mostrar a você a verdadeira natureza da sua mente e que conhece os remédios perfeitos para os seus problemas psicológicos. Quem não conhece a própria mente jamais será capaz de conhecer a mente dos outros e, portan-

to, não pode ser um guru. Essa pessoa nunca conseguirá resolver os problemas alheios. Você deve ser extremamente cuidadoso antes de reconhecer alguém como seu guru; há muitos impostores. Os ocidentais, às vezes, confiam demais. Alguém aparece e diz: “Sou um lama, sou um iogue; posso lhe transmitir conhecimento”, e um jovem ocidental impressionável pensa: “Tenho certeza de que ele pode me ensinar alguma coisa. Vou segui-lo.” Isso pode lhe causar sérios problemas. Ouvi muitos casos de pessoas enganadas por charlatães. Os ocidentais tendem a acreditar com facilidade, enquanto os orientais são bem mais céticos. Não tenha pressa. Relaxe. Examine.

P: A humildade sempre acompanha a sabedoria?

Lama: Sim. É bom ser o mais humilde possível. Se você conseguir agir sempre com humildade e sabedoria, a sua vida será maravilhosa. Você respeitará todos.

P: Há exceções a essa regra? Vi cartazes de um líder espiritual onde se lia: “Eu, aos pés de quem as pessoas se prosternam.” Alguém que faz esse tipo de declaração pode ser um sábio?

Lama: Bem, é difícil dizer. O ponto é que todo cuidado é pouco. As nossas mentes são engraçadas. Às vezes, somos céticos em relação a coisas que realmente valem a pena e aceitamos, sem questionar, coisas que deveríamos evitar. Tente afastar-se dos extremos e seguir o caminho do meio, analisando com sabedoria aonde quer que você vá. Isso é o mais importante.

P: Por que existe essa diferença que você mencionou entre ociden-

tais e orientais?

Lama: Talvez as diferenças não sejam muito grandes. Os ocidentais podem ser um pouco mais complicados intelectualmente, mas, em essência, todos os seres humanos são iguais. Na maior parte do tempo, tudo o que queremos e que nos preocupa são os prazeres dos sentidos. É no plano intelectual que os nossos caracteres podem distinguir-se. A diferença quanto a seguir ou não um guru provavelmente se deve ao fato de que asiáticos têm mais experiência nessa área.

P: Seria mais difícil alcançar a sabedoria no Ocidente do que no Oriente, já que, no Ocidente, estamos rodeados por diversas distrações, nossas mentes vagam muito pelo passado e pelo futuro e parecemos estar sob uma pressão excessiva? Precisamos nos isolar completamente ou algo do tipo?

Lama: Não posso dizer que obter conhecimento-sabedoria no Ocidente seja mais difícil do que no Oriente. Na verdade, desenvolver sabedoria e compreender a sua própria natureza é algo individual. Não é possível dizer que seja mais fácil no Oriente do que no Ocidente. Também não se pode dizer que, para desenvolver conhecimento-sabedoria, seja necessário renunciar à vida materialista ocidental. Você não precisa abrir mão de tudo. Em vez de abandonar radicalmente todas as coisas, tente cultivar esta visão: “Preciso dessas coisas, mas não posso dizer que elas são tudo de que necessito.” O problema surge quando o aferimento e o apego dominam a sua mente e você deposita toda a sua confiança em outras pessoas e nos bens materiais. Os objetos externos não são o problema; o problema é a mente apegada dizendo: “Não consigo viver sem isso.” Você pode viver uma vida de luxo inacreditável e, ao mesmo tempo, estar completamente desapegado das suas posses. O

prazer que obtém delas é muito maior se você as desfruta sem apego. Se for capaz de fazer isso, a sua vida será perfeita. Como ocidentais, vocês têm a vantagem de adquirir todas essas coisas sem muito esforço. No Oriente, precisamos realmente nos esforçar para obter algum conforto material. O resultado é que temos uma tendência a nos apegar mais intensamente às nossas posses, o que leva apenas a mais sofrimento. Seja como for, o problema é sempre o apego. Tente libertar-se dele ao mesmo tempo em que possui tudo.

Espero ter respondido às suas perguntas. Muito obrigado a todos.

*Universidade de Melbourne
Melbourne, Austrália
25 de março de 1975*



Carol Royce-Wilder

Lago Arrowhead, Califórnia, Julho de 1975

... 2 ...

Uma abordagem budista das doenças mentais

Nasci próximo a Lhasa, a capital do Tibete, e fui educado na Universidade Monástica de Sera, um dos três grandes monastérios de Lhasa. Ali, aprendemos como acabar com os problemas humanos – não tanto os problemas que as pessoas enfrentam em sua relação com o ambiente externo, mas os problemas internos, mentais, com os quais todos nós nos deparamos. Foi isso o que estudei: psicologia budista; como tratar as doenças mentais.

Nos últimos dez anos, tenho trabalhado com ocidentais, realizando testes para verificar se a psicologia budista também funciona para a mente ocidental. Pela minha experiência, ela tem sido extremamente eficaz. Recentemente, alguns dos meus alunos convidaram-me para vir ao Ocidente a fim de oferecer ensinamentos e cursos de meditação; então aqui estou. Para nós, lamas, o ponto principal é que os problemas humanos surgem, em primeiro lugar, da mente, e não do ambiente externo. Mas, em vez de eu ficar aqui falando sobre coisas que vocês possam considerar irrelevantes, talvez seja melhor que façam perguntas específicas, para que eu possa tratar diretamente dos assuntos que mais lhes interessam.

Dr. Stan Gold: Lama, muito obrigado por ter vindo. Gostaria de começar perguntando o que você quer dizer com o termo “doença mental”?by

Lama: Quando falo em doença mental, refiro-me a um tipo de mente que não enxerga a realidade; uma mente que tende a exagerar ou subestimar as qualidades da pessoa ou do objeto que percebe – o que sempre causa problemas. No Ocidente, vocês não considerariam isso uma doença mental, mas a interpretação da psicologia ocidental é limitada demais. Se uma pessoa apresenta uma perturbação emocional evidente, vocês avaliam isso como um problema. Mas, se alguém tem uma inabilidade fundamental de ver a realidade, de compreender a sua verdadeira natureza, vocês não consideram isso um problema. Desconhecer a sua própria atitude mental básica é um grande problema.

Os problemas humanos são maiores do que apenas estresse emocional ou relacionamentos conturbados. Na verdade, essas são dificuldades menores. É como se houvesse um imenso oceano de problemas abaixo, mas tudo o que vemos são as pequenas ondas na superfície. Nós nos concentramos em coisas como: “Ah, sim, isto é um grande problema”, enquanto ignoramos a verdadeira causa: a natureza insatisfeita da mente humana. É difícil perceber isso, mas consideramos mentalmente doentes as pessoas que não têm consciência da natureza das suas mentes insatisfeitas; suas mentes não estão saudáveis.

P: Lama Yeshe, como você trata as doenças mentais? Como ajuda as pessoas com doenças mentais?

Lama: Sim, muito bom, excelente. A minha maneira de tratar as

doenças mentais é tentar fazer com que a pessoa examine a natureza básica do próprio problema. Tento mostrar a ela a verdadeira natureza da sua mente, para que possa compreender as suas dificuldades por meio da própria mente. Se for capaz de fazer isso, poderá solucionar os seus problemas sozinha. Não acredito que eu possa resolver os problemas de alguém simplesmente conversando um pouco com essa pessoa. Isso pode fazê-la sentir-se um pouco melhor, mas é um alívio muito temporário. A raiz dos seus problemas está profundamente arraigada na sua mente; enquanto essa raiz estiver ali, as circunstâncias, que estão sempre mudando, continuarão dando origem a novas dificuldades.

O meu método é fazer com que a pessoa examine a própria mente com o objetivo de, gradualmente, reconhecer a sua verdadeira natureza. Tive a experiência de dar a alguém um pequeno conselho e essa pessoa pensar: “Ah, maravilha, o problema sumiu; Lama resolveu tudo com apenas algumas palavras.” Mas isso é uma fabricação. A pessoa está inventando isso. Não há como compreender os seus problemas mentais sem que você se torne o seu próprio psicólogo. É impossível.

P: Como você ajuda as pessoas a entenderem os seus problemas? Como você faz isso exatamente?

Lama: Tento mostrar a elas o aspecto psicológico da natureza delas, o que podem fazer para verificar a própria mente. Uma vez que saibam fazer isso, elas são capazes de analisar e resolver os próprios problemas. Tento ensinar-lhes a abordagem.

P: Qual é, precisamente, o método que você ensina para observar a verdadeira natureza da mente?

Lama: É basicamente uma forma de conhecimento-sabedoria analítica, de verificação.

P: É um tipo de meditação?

Lama: Sim, uma meditação analítica ou de verificação.

P: Como você faz isso? Como ensina alguém a verificar?

Lama: Vou dar um exemplo. Digamos que eu tenha um bom sentimento em relação a alguém. Eu me pergunto: “Por que me sinto bem em relação a essa pessoa? O que faz com que eu me sinta assim?” Por meio dessa investigação, posso descobrir que é simplesmente porque ela foi gentil comigo em uma ocasião, ou por alguma outra razão semelhante, sutil e ilógica. “Eu o amo porque ele fez isto ou aquilo.” O mesmo acontece quando sinto algo ruim em relação a alguém: “Não gosto dele porque ele fez isto ou aquilo.”

Porém, se você investigar mais profundamente para verificar se essas qualidades boas ou ruins realmente existem naquela pessoa, talvez descubra que a sua distinção entre amigo e inimigo se baseia em um raciocínio bastante superficial e ilógico. Você fundamenta o seu julgamento em qualidades insignificantes, e não na totalidade daquele ser. Você percebe uma determinada qualidade, talvez algo que a pessoa disse ou fez, e a classifica como boa ou ruim, para depois exagerá-la de forma totalmente desproporcional. Então, você se agita devido a essa percepção.

Por meio da verificação, você será capaz de compreender que

não há nenhuma razão para discriminar dessa maneira; isso apenas o mantém preso, tenso e sofrendo. Esse tipo de verificação não analisa a outra pessoa, mas a sua própria mente, com o objetivo de perceber como você se sente e descobrir que tipo de mente discriminativa faz com que você se sinta assim. Essa é uma abordagem fundamentalmente diferente da análise ocidental, que se concentra excessivamente nos fatores externos e subestima o papel da mente na experiência das pessoas.

P: Então você está dizendo que o problema reside mais na pessoa e não concorda com o ponto de vista de que é a sociedade que a adoce?

Lama: Sim. Por exemplo, conheci muitos ocidentais que tinham problemas com a sociedade. Eles sentiam raiva dela, dos seus pais, de tudo. Quando compreendem a psicologia que ensino, eles pensam: “Como sou ridículo! Sempre culpei a sociedade, mas, na verdade, o verdadeiro problema estava dentro de mim o tempo todo.” Então eles se tornam seres humanos cordiais, respeitosos com a sociedade, com os pais, com os professores e com todos. Você não pode culpar a sociedade pelos seus problemas.

P: Por que as pessoas misturam as coisas dessa maneira?

Lama: Porque não conhecem a sua verdadeira natureza. O ambiente, as ideias e as filosofias podem atuar como causas cooperativas, mas, primordialmente, os problemas vêm da própria mente. É claro que o modo como uma sociedade está organizada pode perturbar alguns indivíduos, mas essas questões são geralmente pequenas. Infelizmente, as pessoas tendem a exagerá-las e a se irritarem. É assim com qualquer sociedade, mas pensar que o mundo pode

existir sem ela é uma ilusão.

P: Lama, o que você encontra no oceano da natureza de uma pessoa?

Lama: Quando uso essa expressão, quero dizer que os problemas das pessoas são como um oceano, enquanto nós vemos apenas as ondas na superfície. Não enxergamos o que está sob elas. “Ah, eu tenho um problema com ele. Se eu me livrar dele, resolverei o meu problema.” Isso é como olhar para os eletrodomésticos sem entender que é a eletricidade que os faz funcionar.

P: Que tipo de problemas encontramos sob as ondas?

Lama: Insatisfação. A mente insatisfeita é o elemento fundamental da natureza humana. Estamos insatisfeitos conosco, estamos insatisfeitos com o mundo exterior. Essa insatisfação é como um oceano.

P: Você pergunta à pessoa sobre o histórico de vida dela ou sobre como ela se sente, para tentar ajudá-la a se compreender?

Lama: Às vezes fazemos isso, mas geralmente não. Algumas pessoas têm problemas muito específicos; nesses casos, é útil saber exatamente quais são esses problemas para que possamos oferecer soluções precisas. Mas, de modo geral, não é necessário, pois os problemas de todos são, fundamentalmente, os mesmos.

P: Por quanto tempo você conversa com uma pessoa para descobrir o problema e a maneira de lidar com ele? Como você sabe, na psiquiatria ocidental passamos muito tempo com os pacientes para ajudá-los a descobrir, por si mesmos, a natureza dos seus problemas. Você faz a mesma coisa ou algo diferente?

Lama: Os nossos métodos não exigem que passemos muito tempo individualmente com as pessoas. Explicamos a natureza fundamental dos problemas e a possibilidade de transcendê-los; depois, ensinamos algumas técnicas básicas para trabalhar com eles. As pessoas praticam essas técnicas e, algum tempo depois, verificamos como tem sido a experiência delas.

P: Você está dizendo, basicamente, que todos têm os mesmos problemas?

Lama: Sim, exatamente. Oriente e Ocidente são basicamente a mesma coisa. Mas, no Ocidente, as pessoas têm que estar clinicamente enfermas para vocês as considerarem doentes. Para nós, essa visão é muito superficial. De acordo com a psicologia do Buda e a experiência dos lamas, a enfermidade existe em um nível muito mais profundo do que a simples manifestação de sintomas clínicos.

Enquanto o oceano de insatisfação permanecer dentro de você, a menor mudança no ambiente pode ser suficiente para trazer um problema à tona. Para nós, até mesmo a suscetibilidade a problemas futuros já indica que a sua mente não está saudável. Todos nós aqui somos basicamente iguais, no sentido de que as nossas mentes são insatisfeitas. Como resultado, a menor mudança nas circunstâncias externas pode nos adoecer. Por quê? Porque o problema fundamental está na nossa mente. É muito mais importante erradicá-lo do que gastar o nosso tempo tentando lidar com problemas superficiais e emocionais. Essa abordagem não elimina a nossa experiência contínua dos problemas; ela apenas substitui o problema que pensávamos ter resolvido por um novo.

P: O meu problema básico é o mesmo problema básico dele?

Lama: Sim. O problema básico de todo mundo é o que chamamos de ignorância: a falta de compreensão da natureza da mente insatisfeita. Enquanto houver esse tipo de mente, você está no mesmo barco que todos os outros. Essa incapacidade de enxergar a realidade não é um problema exclusivo do Ocidente nem do Oriente. É um problema humano.

P: O problema básico é o desconhecimento da natureza da própria mente?

Lama: Sim, exatamente.

P: E a mente de todo mundo tem a mesma natureza?

Lama: Sim, a mesma natureza.

P: Todas as pessoas têm o mesmo problema básico?

Lama: Sim, mas existem diferenças. Por exemplo, há cem anos, as pessoas no Ocidente enfrentavam determinados tipos de problemas. Muitos deles foram resolvidos, sobretudo em razão do desenvolvimento tecnológico, mas, agora, surgiram problemas diferentes. É disso que estou falando. Novas dificuldades substituem as antigas, mas continuam sendo problemas, porque o problema básico permanece. Esse problema básico é como o oceano; os problemas que tentamos resolver são apenas as ondas. O mesmo vale para o Oriente. Na Índia, as dificuldades enfrentadas pelos moradores dos vilarejos são diferentes das enfrentadas por quem vive na capital, Nova Déli, mas, ainda assim, continuam sendo problemas. Seja no Oriente ou no Ocidente, o problema básico é o mesmo.

P: Lama, de acordo com a minha compreensão, você disse que o problema básico é que as pessoas perdem contato com a própria natureza. Como isso acontece? Por que isso acontece?

Lama: Uma das razões é a nossa preocupação com o que está acontecendo fora de nós. Estamos tão interessados no mundo dos sentidos que não temos tempo para examinar a nossa mente. Nunca nos perguntamos por que o mundo dos sentidos é tão interessante, por que as coisas aparecem de determinada maneira e por que reagimos a elas da forma como reagimos. Não estou dizendo que devemos ignorar o mundo externo, mas deveríamos dedicar pelo menos a mesma quantidade de energia para analisar como nos relacionamos com a mente.

Se formos capazes de compreender a natureza tanto do sujeito quanto do objeto, seremos capazes de realmente pôr fim aos nossos problemas. Você pode achar que a sua vida é perfeita do ponto de vista material, mas talvez ainda se pergunte: “Essa vida realmente me satisfaz? Isto é tudo?” Você pode examinar a sua mente, perguntando-se: “De onde vem, de fato, a satisfação?” Se compreender que ela não depende apenas de coisas externas, será capaz de desfrutar tanto das suas posses materiais quanto da sua paz de espírito.

P: A natureza da satisfação é diferente para cada pessoa ou, de modo geral, é a mesma para todos?

Lama: Relativamente, cada indivíduo tem a sua própria maneira de pensar, sentir e discriminar; portanto, o prazer de cada pessoa é individual. Isso em termos relativos. Mas, se analisar com mais cuidado, se olhar para os níveis mais profundos, duradouros e imutáveis dos sentimentos, da felicidade e do prazer, constatará que

todas as pessoas são capazes de alcançar níveis idênticos de alegria. No mundo relativo, mundano, pensamos: “Os meus interesses e prazeres são tais e tais; portanto, preciso ter isto, isso e aquilo. Se eu me encontrar nesta ou naquela circunstância, serei infeliz.” Em termos relativos, as nossas experiências são individuais; cada um de nós discrimina à sua maneira. Mas, no nível absoluto, podemos experimentar o mesmo nível de felicidade.

P: Lama, você soluciona os problemas das pessoas fazendo com que elas se retirem para meditar ou cortando o contato com o mundo externo? É assim que você as trata?

Lama: Não necessariamente. As pessoas devem estar completamente conscientes tanto do que está acontecendo na mente delas quanto da maneira como essa mente se relaciona com o mundo externo e do efeito que o ambiente exerce sobre ela. Você não pode segregar a sua vida do mundo externo; você tem que encará-lo, tem que estar aberto a tudo.

P: O seu tratamento é sempre bem-sucedido?

Lama: Não. Não necessariamente.

P: Qual é a razão do insucesso em determinados casos?

Lama: Às vezes, há um problema de comunicação. As pessoas interpretam mal o que eu digo. Talvez elas não tenham paciência para colocar em prática os métodos que recomendo. O tratamento da mente insatisfeita leva tempo. Mudar a mente não é como pintar uma casa. Você pode mudar a cor da sua casa em uma hora. Transformar a atitude mental leva muito mais tempo.

P: Quanto tempo? Meses? Anos?

Lama: Depende do indivíduo e do tipo de situação. Se você tiver um problema com os seus pais, talvez seja possível resolvê-lo em um mês. Mas mudar e superar a mente fundamentalmente insatisfeita pode levar muitos e muitos anos. As ondas são fáceis; o oceano é mais complicado. Obrigado, essa foi uma ótima pergunta.

P: Você tem algum processo para escolher as pessoas que tentará ajudar?

Lama: Não, não fazemos triagem.

P: As pessoas simplesmente vão até você?

Lama: Sim. Qualquer pessoa pode vir. Independentemente de cor, raça, classe social ou gênero, todos os seres humanos têm o mesmo potencial para resolver os seus problemas. Não há adversidade que não possa ser resolvida por meio da sabedoria humana. Se você for sábio, será capaz de resolver todas elas.

P: E as pessoas que não são tão sábias?

Lama: Então é preciso ensiná-las a serem sábias. A sabedoria não é intuitiva; é preciso abrir a mente das pessoas para ela.

P: Você consegue ajudar crianças a resolverem os problemas dessa maneira?

Lama: É definitivamente possível. Mas, com crianças, nem sempre é possível intelectualizar. Às vezes, você tem que mostrar as coisas por meio da arte ou das suas ações. Em certas ocasiões, não é muito sábio dizer-lhes simplesmente que devem fazer isto ou aquilo.

P: Lama, que tipo de conselho você daria aos pais para que possam ajudar os seus filhos a conhecer a sua natureza interna?

Lama: Primeiro, eu provavelmente diria que é melhor não recorrer a conceitualizações verbais. Agir corretamente e criar um ambiente calmo e sereno aumentam as chances de êxito. Se você fizer isso, as crianças aprenderão automaticamente. Até mesmo as crianças pequenas assimilam as vibrações. Lembro-me de que, quando eu era criança e meus pais brigavam, eu me sentia péssimo; era algo doloroso. Você não precisa dizer muita coisa às crianças, mas sim comportar-se adequadamente, com tranquilidade e bondade, criando um bom ambiente. Isso é tudo, especialmente quando elas ainda são muito pequenas para compreender a linguagem.

P: Qual é a importância do corpo na felicidade humana?

Lama: Se você quiser ser feliz, é muito importante que o seu corpo esteja saudável, devido à ligação íntima entre o sistema nervoso e a mente. Uma perturbação no seu sistema nervoso causará uma perturbação na sua mente; mudanças no corpo ocasionam alterações na mente. Há uma forte conexão entre ambos.

P: Para manter o corpo saudável, você tem algum conselho relacionado à dieta alimentar e ao comportamento sexual?

Lama: Ambos podem ser importantes. Claro, somos todos diferentes, portanto não é possível dizer que a mesma dieta servirá para todos. Como indivíduos, os nossos corpos habituariam-se a dietas específicas; por isso, mudanças radicais podem abalar o nosso organismo. Além disso, atividade sexual em demasia pode enfraquecer o corpo, o que, por sua vez, pode enfraquecer a mente, o poder de concentração e a sabedoria penetrante.

P: O que é em demasia?

Lama: De novo, isso depende do indivíduo. Não é igual para todo mundo. A força física de cada pessoa varia; verifique isso com base na sua própria experiência.

P: Por que estamos aqui? Qual é a razão da nossa vida?

Lama: Enquanto estivermos ligados ao mundo dos sentidos, estaremos ligados aos nossos corpos e teremos que viver neles.

P: Mas para onde estou indo? Tenho que ir a algum lugar?

Lama: Sim, claro, você não tem escolha. Você é impermanente, então tem que ir. O seu corpo é composto pelos quatro elementos – terra, água, fogo e ar –, que estão em constante mudança. Quando eles estão em equilíbrio, você cresce adequadamente e mantém a saúde. Mas, se um deles se desequilibra em relação aos demais, isso pode causar um caos no seu corpo e acabar com a sua vida.

P: E o que acontece nesse momento? Nós reencarnamos?

Lama: Sim. A sua mente, ou consciência, é diferente do seu corpo físico, do seu sangue e da sua carne. Quando você morre, abandona o corpo, e a sua mente entra em um novo. Desde tempos sem princípio, temos morrido e renascido em corpos diferentes, um após o outro. Esse é o nosso entendimento. A psicologia do Buda ensina que, no nível relativo, a natureza característica da mente é bastante diferente da natureza característica do corpo.

P: Nós vivemos para nos aprimorarmos continuamente? Quando formos velhos, seremos melhores do que somos agora?

Lama: Você nunca pode ter certeza disso. Às vezes, velhos são piores do que crianças. Depende de quanta sabedoria você tem. Algumas crianças são mais sábias do que adultos. Você precisa de sabedoria para fazer esse tipo de progresso ao longo da vida.

P: Se você se compreender melhor nesta vida, fará progresso na seguinte?

Lama: Definitivamente. Quanto melhor você compreender a natureza da sua mente nesta vida, melhor será a sua próxima. Até mesmo nesta vida, se hoje você for capaz de compreender bem a sua própria natureza, no mês que vem as suas experiências serão melhores.

P: Lama, o que significa *nirvana*?

Lama: Nirvana é uma palavra do sânscrito que significa liberdade ou liberação. Liberação interna. Significa que o seu coração não está mais aprisionado pela mente descontrolada, indomada e insatisfeita, não está mais preso pelo apego. Quando você realiza a natureza absoluta da sua mente, liberta-se da servidão e é capaz de encontrar alegria sem depender de objetos sensoriais.

Nossas mentes estão acorrentadas devido à concepção do ego; para afrouxar essas correntes, temos que abandoná-lo. Isso pode parecer estranho para vocês: que seja necessário abandonar o ego. Certamente, não é algo de que falamos no Ocidente. Ao contrário, aqui somos ensinados a fortalecê-lo; se você não tiver um ego forte, está perdido; você sequer é humano, é fraco. Essa parece ser a visão da sociedade. Contudo, do ponto de vista da psicologia budista, a concepção do ego é o nosso maior problema, o rei dos problemas.

As outras emoções são como ministros, enquanto o ego é o rei. Quando você o supera, o gabinete ministerial das outras delusões desaparece, a mente agitada e aprisionada desaparece, e você alcança o estado de êxtase eterno da mente. É isso o que chamamos de nirvana, de liberdade interna. A sua mente não está mais condicionada, nem amarrada a alguma outra coisa, como acontece agora.

No presente, porque a nossa mente depende de outros fenômenos, eles a arrastam consigo quando mudam. Não temos controle; ela é conduzida como um animal preso por uma corda amarrada no nariz. Não somos livres, não temos independência. Claro, pensamos que somos livres, que somos independentes, mas não somos; internamente, não somos. Sofremos todas as vezes que a mente descontrolada surge. Portanto, liberação significa liberdade da dependência de outras condições e a experiência de um êxtase estável e duradouro, em contraste com os altos e baixos da nossa vida comum. Isso é nirvana.

Claro, esta é apenas uma breve explicação; poderíamos falar sobre isso por horas, mas não agora. Contudo, se você compreender a natureza da liberdade interna, perceberá que os prazeres sensoriais transitórios estão longe de serem suficientes, que eles não são o mais importante. Você verá que, como ser humano, tem a capacidade e os métodos para alcançar um estado permanente de alegria duradoura e incondicional. Isso lhe proporciona uma nova perspectiva de vida.

P: Por que você acha que os métodos da psicologia budista oferecem ao indivíduo uma chance maior de alcançar a felicidade duradoura, enquanto outros métodos têm mais dificuldade em fazê-lo e, em alguns casos, sequer conseguem?

Lama: Não estou dizendo que, porque os métodos budistas funcionam, não precisamos de outros. As pessoas são diferentes; problemas individuais exigem soluções individuais. Um único método não funcionará para todos. No Ocidente, você não pode dizer que o cristianismo oferece uma solução para todos os problemas humanos e que, portanto, não precisamos da psicologia, do hinduísmo ou de qualquer outra filosofia. Isso é um equívoco. Necessitamos de uma ampla variedade de métodos, porque pessoas diferentes têm personalidades e problemas emocionais diferentes. Porém, a verdadeira pergunta que precisamos fazer sobre qualquer método é se ele é capaz de pôr um fim definitivo nos problemas humanos. Na verdade, até mesmo o Buda ensinou uma extraordinária variedade de remédios psicológicos para uma imensidade de problemas.

Algumas pessoas pensam que o budismo é limitado. Mas o Buda ofereceu bilhões de soluções para os incontáveis problemas enfrentados pelas pessoas. É quase como se cada uma tivesse recebido uma solução personalizada. O budismo nunca afirma que existe apenas uma solução para todos os problemas, que “este é o único caminho”. O Buda apresentou uma variedade incrível de soluções que abrangem todos os problemas humanos concebíveis. E um problema específico não é necessariamente solucionado de uma só vez. Alguns precisam ser superados gradualmente, em etapas. Os métodos budistas também levam isso em consideração. É por isso que precisamos de muitas abordagens.

P: Às vezes, vemos pacientes que estão tão seriamente perturbados que necessitam de altas doses de diversos medicamentos ou de um

longo período para que consigamos simplesmente nos comunicar com eles. Como você aborda uma pessoa com quem sequer é capaz de se comunicar intelectualmente?

Lama: Primeiro, tentamos, bem aos poucos, tornar-nos amigos dessas pessoas para conquistar a sua confiança. Depois, à medida que melhoram, começamos a nos comunicar. Claro, isso nem sempre funciona. O ambiente também é importante: uma casa tranquila no campo, um lugar sereno, com imagens apropriadas, cores terapêuticas, esse tipo de coisa. É difícil.

P: Alguns psicólogos ocidentais acreditam que a agressão é uma parte importante e necessária da natureza humana, que a raiva é uma espécie de estímulo positivo, embora ocasionalmente cause problemas às pessoas. Como você vê a raiva e a agressão?

Lama: Eu encorajo as pessoas a não expressarem a sua raiva, a não a deixar extravasar. Em vez disso, peço que tentem compreender por que estão nervosas, qual é a causa da sua raiva e como ela surge. Quando você compreende essas coisas, a sua raiva é digerida, em vez de se manifestar externamente.

No Ocidente, alguns acreditam que você se livra da raiva ao expressá-la, que ela desaparece quando é liberada. Na verdade, nesse caso, o que acontece é que você cria uma impressão na mente para sentir raiva novamente. O efeito é exatamente o oposto do que acreditam. Parece que a raiva sumiu, mas você está apenas acumulando mais raiva. As impressões que ela deixa na consciência reforçam a sua tendência de responder às situações com ainda mais raiva.

No entanto, impedir que ela se manifeste não significa reprimi-la ou contê-la. Isso também é perigoso. Você precisa aprender a investigar a natureza mais profunda da raiva, da agressão, da ansiedade ou do que quer que esteja causando transtorno. Quando você observar a natureza mais profunda dessa energia negativa, verá que ela é, na verdade, bastante insubstancial, que é apenas a mente. À medida que a sua expressão mental muda, essa energia negativa desaparece, digerida pela sabedoria que compreende a natureza do ódio, da raiva, da agressão e assim por diante.

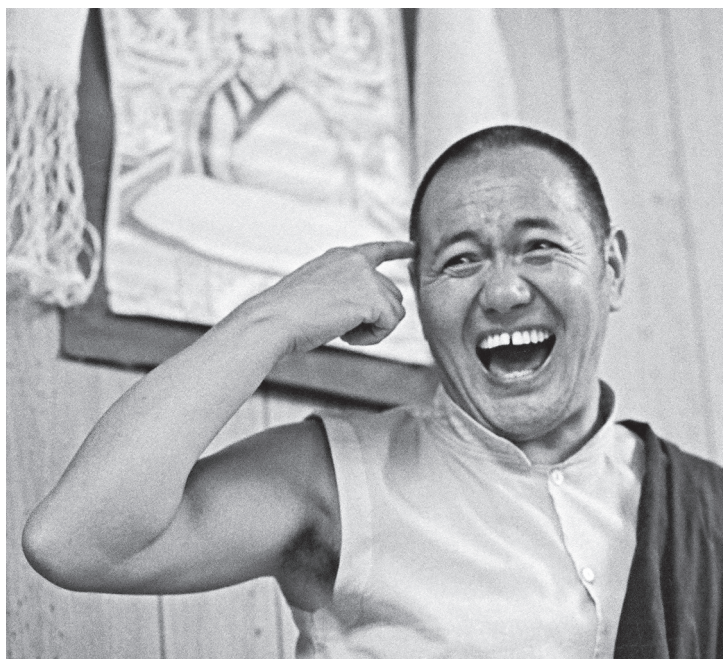
P: De onde vem o primeiro momento de raiva? Da raiva que deixa uma impressão após a outra, sucessivamente?

Lama: A raiva vem do apego aos prazeres dos sentidos. Verifique. Isso é uma psicologia maravilhosa, mas pode ser difícil de compreender. Quando alguém toca naquilo a que você é muito apegado, você enlouquece. O apego é a fonte da raiva.

Dr. Gold: Bem, Lama, muito obrigado por ter vindo e se encontrado conosco. Foi muito, muito interessante.

Lama: Muito obrigado. Estou muito feliz por tê-los conhecido.

*Hospital Prince Henry
Melbourne, Austrália
25 de março de 1975*



Carol Royce-Wilder

Lago Arrowhead, Califórnia, Julho de 1975

Tudo vem da mente

O BUDISMO PODE SER compreendido em muitos níveis diferentes. As pessoas que realizam o caminho budista fazem-no de maneira gradual. Assim como você avança, pouco a pouco, pela escola e pela universidade, graduando-se de um ano para o outro, os praticantes budistas também progridem passo a passo ao longo do caminho à iluminação. No budismo, porém, estamos falando de diferentes níveis de mente; aqui, os termos superior e básico referem-se ao progresso espiritual.

No Ocidente, há uma tendência de considerar o budismo uma religião, segundo a concepção ocidental desse termo. Isso é um equívoco. O budismo é completamente aberto; podemos falar sobre qualquer assunto. Ele possui uma doutrina e uma filosofia, mas também incentiva a experimentação científica, tanto interna quanto externa. Não pense no budismo como um sistema de crenças limitado e fechado em si mesmo. Não é disso que se trata. A doutrina budista não é uma fabricação histórica nascida da imaginação ou da especulação mental, mas uma explicação psicológica precisa da verdadeira natureza da mente.

Quando você olha para o mundo externo, tem uma forte impressão da sua substancialidade. Provavelmente, não percebe

que essa forte impressão é apenas a interpretação que a sua própria mente faz daquilo que está vendo. Você acredita que essa realidade sólida e estável existe de fato lá fora e, talvez, ao olhar para dentro de si, sinta-se vazio. Isso também é um equívoco: a forte impressão de que o mundo parece realmente existir fora de você é, na verdade, uma projeção da sua própria mente. Tudo o que você experimenta – sentimentos, sensações, formas e cores – vem da sua mente.

Se você acorda pela manhã com a mente nebulosa e o mundo ao seu redor lhe parece escuro e encoberto, ou se desperta com a mente nítida e ele lhe parece belo e sereno, compreenda que essas diferentes impressões vêm da sua própria mente, e não de mudanças no ambiente externo. Em vez de interpretar de maneira equivocada as suas experiências de vida por meio de concepções erradas, reconheça que não é a realidade exterior, mas apenas a sua própria mente.

Por exemplo, quando todos neste auditório olham para um único objeto – eu, Lama Yeshe –, cada um de vocês tem uma experiência distinta, embora estejam todos olhando, ao mesmo tempo, para a mesma coisa. Essas experiências diferentes não vêm de mim; elas vêm da mente de cada um de vocês. Talvez você esteja pensando: “Ah, como ele pode dizer isso? Vemos todos o mesmo rosto, o mesmo corpo, as mesmas roupas.” Mas isso é apenas uma interpretação superficial. Investigue mais a fundo e verá que a maneira como você me percebe e como se sente é inteiramente particular; nesse nível, todos são diferentes. Essas várias percepções não vêm de mim, mas da mente de cada um de vocês. É esse o meu ponto.

Então, pode surgir o seguinte pensamento: “Ah, ele é apenas um lama; só sabe sobre a mente. Não conhece os poderosos avanços

científicos, como os satélites e outras tecnologias sofisticadas. Não há como você dizer que essas coisas vêm da mente.” Mas analise. Quando eu digo “satélite”, você tem uma imagem mental do objeto que lhe disseram ser um satélite. Quando o primeiro foi construído, o seu inventor disse: “Eu fiz esta coisa que orbita a Terra e ela se chama ‘satélite’.” Depois, quando os outros o viram, pensaram: “Ah, isso é um satélite.” Mas “satélite” é apenas um nome, não é?

Antes que o inventor do satélite o produzisse de fato, ele primeiro fez especulações e visualizou-o em sua mente. Com base nessa imagem, trabalhou para materializar a sua criação. Depois disse a todos: “Isto é um satélite.” E todos pensaram: “Nossa, um satélite. Que lindo! Que fantástico!” Isso mostra como somos ridículos. As pessoas dão nomes às coisas, e nós nos agarramos a esses nomes, acreditando que correspondem à realidade em si. O mesmo acontece com todas as cores e formas às quais nos apegamos. Verifique isso por si mesmo.

Se conseguir compreender o que estou dizendo aqui, você verá que, de fato, satélites e todas as demais coisas vêm da mente; sem ela, não existe uma única manifestação material em todo o mundo dos sentidos. O que existe sem a mente? Olhe para tudo o que há em um supermercado: tantos nomes, tantos alimentos, tantos produtos diferentes. Primeiro, as pessoas inventaram tudo: este nome, aquele nome, isto, aquilo e aquilo outro. Depois, isto, aquilo e aquilo outro passam a aparecer para você. Se todos esses milhares de itens do supermercado, assim como aviões, foguetes e satélites, são manifestações da mente, o que, então, não vem dela?

Se examinar como a sua mente se expressa – os seus diversos

pontos de vista, sentimentos e imaginações –, você perceberá que todas as suas emoções, a maneira como conduz a sua vida e como se relaciona com os outros, tudo isso vem da sua própria mente. Se não compreender como ela funciona, continuará a ter experiências negativas, como raiva e depressão. Por que chamo uma mente deprimida de negativa? Porque ela não compreende o seu próprio funcionamento, e uma mente sem compreensão é uma mente negativa. Ela pode abatê-lo porque todas as suas reações são poluídas. Já uma mente que compreende funciona com clareza. Uma mente clara é uma mente positiva.

Todos os seus problemas emocionais surgem da maneira como a sua mente funciona; o seu problema fundamental está no fato de que você se identifica de forma incorreta. Será que, por acaso, você se vê de maneira negativa, como um ser humano de baixa qualidade, enquanto tudo o que deseja é uma vida de mais alta qualidade, uma vida perfeita? Você não quer ser um ser humano de baixa qualidade, quer? Para corrigir essa visão e tornar-se uma pessoa melhor, não é necessário reprimir-se nem trocar a sua cultura por outra. Tudo o que você precisa fazer é compreender a sua verdadeira natureza, o que você já é. Isso é tudo. É muito simples.

Não estou falando aqui sobre a cultura tibetana nem sobre algum lance oriental. Estou falando do seu lance. Na verdade, não importa de quem seja o lance de que estou falando; somos todos basicamente iguais. Qual é a diferença entre nós? Todos temos uma mente e percebemos as coisas por meio dos nossos sentidos; todos queremos desfrutar o mundo dos sentidos e nos agarramos apenas a ele, desconhecendo tanto a realidade do nosso mundo interno quan-

to do externo. Se temos cabelo longo ou curto, se somos negros, brancos ou vermelhos, se vestimos esta ou aquela roupa, não faz diferença. Somos todos iguais. Por quê? Porque a mente humana é como um oceano, e somos muito parecidos uns com os outros na maneira como evoluímos nesta Terra.

A observação superficial do mundo dos sentidos pode levá-lo a acreditar que os problemas das pessoas são diferentes, mas, ao examinar mais a fundo, você verá que, fundamentalmente, eles são a mesma coisa. O que faz com que os problemas pareçam únicos é a maneira diferente como cada pessoa interpreta as suas experiências.

Essa maneira de examinar a realidade não é necessariamente um exercício espiritual. Você não precisa acreditar nem negar o fato de que possui uma mente; tudo o que precisa fazer é observar como ela funciona e como você age, sem se preocupar excessivamente com o mundo ao seu redor.

O Buda nunca enfatizou muito a fé. Em vez disso, ele nos incentivou a investigar e a tentar compreender a realidade do nosso próprio ser. Ele nunca insistiu para que soubéssemos o que ele era, o que é um buda. Tudo o que ele queria era que compreendêssemos a nossa própria natureza. Isso não é bastante simples? Não precisamos acreditar em nada. Por meio do esforço correto, compreenderemos as coisas com base nas nossas próprias experiências e, gradualmente, desenvolveremos todas as realizações.

No entanto, talvez você tenha uma pergunta: “E as montanhas, as árvores e os oceanos? Como eles vêm da mente?” E eu lhe pergunto: “Qual é a natureza da montanha? Qual é a natureza do oceano? As coisas existem necessariamente como você as vê?” Quando você

olha para as montanhas e os oceanos, eles aparecem à sua visão superficial como montanhas e oceanos. Contudo, a natureza deles é, na verdade, algo diferente. Se cem pessoas olhassem ao mesmo tempo para uma montanha, todas veriam aspectos, cores e características diferentes. Então, de quem é a visão correta da montanha? Se você conseguir responder a isso, será capaz de responder à sua própria pergunta.

Em conclusão, estou dizendo que a sua visão cotidiana e superficial do mundo dos sentidos não reflete a verdadeira natureza dele. A maneira como vocês interpretam Melbourne, a ideia que têm de como Melbourne existe, não tem relação alguma com a realidade de Melbourne, mesmo que vocês tenham nascido aqui e vivido suas vidas de altos e baixos neste lugar. Verifique.

Ao dizer tudo isso, não estou fazendo uma afirmação definitiva, mas sim oferecendo-lhes uma sugestão sobre como olhar para as coisas de uma nova maneira. Não estou tentando impor minhas ideias a vocês. Apenas recomendo que deixem de lado a mente apática de sempre, que aceita tudo o que vê como algo dado, e passem a examinar as coisas com uma mente diferente, uma mente fresca.

Desde o seu nascimento, a maioria das decisões tomadas pela sua mente – “Isto está certo; isto está errado; isto não é a realidade” – está equivocada. Uma mente tomada por equívocos é uma mente incerta, sem convicção alguma. Uma pequena mudança nas circunstâncias externas, e ela se perturba; até mesmo as menores coisas a enlouquecem. Se você fosse capaz de enxergar o panorama completo, perceberia como isso é ridículo. Porém, não vemos a totalidade; ela é grande demais para nós.

A mente sábia – o conhecimento-sabedoria, ou a consciência universal – nunca é abalada pelas pequenas coisas. Por enxergar a totalidade, ela nunca se prende às minúcias. Uma certa energia que vem daqui colidindo com outra energia que vem de lá nunca perturba o sábio, pois ele espera que essas coisas aconteçam; é da natureza delas. Se você tem a ideia equivocada de que a sua vida será perfeita, os altos e baixos naturais da existência sempre o transtornarão. Se espera que a sua vida tenha altos e baixos, a sua mente terá muito mais paz. O que é perfeito no mundo externo? Nada. Uma vez que a energia da sua mente e do seu corpo está indissociavelmente ligada ao mundo externo, como você poderia esperar que a sua vida fosse perfeita? Isso é impossível.

Muitíssimo obrigado. Espero que tenham compreendido o que eu disse e que eu não tenha criado ainda mais concepções equivocadas. Precisamos terminar agora. Obrigado.

*Universidade de Latrobe
Melbourne, Austrália
27 de março de 1975*

Faça da sua mente um oceano

OLHE PARA DENTRO da sua mente. Se você acredita fervorosamente que toda a sua alegria provém de objetos materiais e dedica a sua vida inteira à busca deles, você está sob o controle de um sério equívoco. Não se trata de uma atitude meramente intelectual. Ao ouvir isso pela primeira vez, talvez você pense: “Ah, eu não tenho esse tipo de mente; não acredito piamente que os objetos materiais me trarão felicidade.” Porém, examine mais a fundo no espelho da sua mente. Você descobrirá que essa atitude de fato está presente ali, além do intelecto, e que as suas ações cotidianas revelam que, no íntimo do seu ser, você acredita nesse equívoco. Aproveite este exato momento para verificar se você está ou não sob a influência dessa mente inferior.

A mente que tem uma fé tão firme no mundo material é estreita e limitada; ela não tem espaço. Sua natureza é doentia, prejudicial ou, em terminologia budista, dualista.

Em muitos países, as pessoas têm medo de quem se comporta de maneira não convencional, como os usuários de drogas. Elas criam leis contra o uso de entorpecentes e estabelecem controles aduaneiros rigorosos para prender aqueles que tentam traficar drogas para dentro do país. Examine isso mais atentamente. O uso de drogas

não provém da droga em si, mas da mente do usuário. Seria mais razoável temer a atitude psicológica – a mente poluída – que leva as pessoas a usar drogas ou a desenvolver outros comportamentos autodestrutivos. Em vez disso, fazemos um grande alarde em torno das drogas e ignoramos completamente o papel da mente. Isso também é um sério equívoco, mais sério do que os próprios entorpecentes que algumas pessoas usam.

Ideias equivocadas são muito mais perigosas do que certas drogas. Estas não se espalham para muito longe, mas os equívocos podem alastrar-se por toda parte e causar dificuldades e instabilidade em um país inteiro. Tudo isso vem da mente. O problema é que não compreendemos a sua natureza psicológica. Prestamos atenção apenas às substâncias físicas que as pessoas usam; ignoramos completamente as ideias estúpidas e os conceitos poluídos que cruzam as fronteiras o tempo todo.

Todos os problemas mentais vêm da mente. Temos que tratá-la, ao invés de dizer às pessoas: “Ah, você está infeliz porque se sente fraco. Você precisa de um carro novo e potente...” ou de algum outro bem material. Dizer às pessoas que comprem algo para serem felizes não é um conselho sábio. O problema básico delas é a insatisfação mental, não a falta de posses materiais. No que diz respeito à abordagem dos problemas mentais e ao tratamento dos pacientes, há uma grande diferença entre a psicologia do Buda e a praticada no Ocidente.

Quando o paciente volta e diz: “Bem, comprei o carro que você me recomendou e continuo infeliz”, talvez o médico responda: “Você deveria ter comprado um mais caro” ou “Você deveria ter

escolhido uma cor melhor.” Mesmo que faça isso, ele continuará infeliz. Não importa quantas mudanças artificiais sejam feitas no ambiente de alguém, os seus problemas não cessarão. A psicologia budista recomenda que, em vez de substituir constantemente uma condição agitada por outra – trocando, assim, um problema por outro, e por outro, e por outro, indefinidamente –, a pessoa esqueça completamente os carros por um tempo e veja o que acontece. Sublimar um problema com outro não resolve nada; é apenas uma substituição. Embora essa mudança possa ser suficiente para enganar as pessoas e fazê-las pensar que estão melhorando, elas não estão. Continuam, basicamente, vivenciando a mesma coisa. É claro que não digo tudo isso de maneira literal. Estou apenas tentando ilustrar como as pessoas procuram resolver os seus problemas mentais por meios físicos.

Reconheça a natureza da sua mente. Como seres humanos, estamos sempre em busca de satisfação. Ao compreender a natureza da mente, somos capazes de encontrar satisfação interior e, talvez, até mesmo exterior. Porém, você precisa realizar a natureza da sua própria mente. enxergamos o mundo dos sentidos com tanta clareza, mas somos completamente cegos em relação ao nosso mundo interno, onde a atividade incessante das concepções equivocadas nos mantém sob o domínio da infelicidade e da insatisfação. É isso que precisamos descobrir.

Portanto, é crucial assegurar-se de que você não está agindo sob a ideia equivocada de que apenas os objetos externos podem satisfazer-lhe ou tornar a sua vida significativa. Como disse antes, essa crença não é apenas intelectual; a raiz profunda dessa delusão alcan-

ça o âmago da sua mente. A maioria dos seus desejos mais intensos está enterrada muito abaixo do intelecto; e aquilo que se encontra abaixo do intelecto, em geral, é muito mais forte do que ele.

Algumas pessoas podem pensar: “A minha psicologia básica é sadia. Não tenho fé em coisas materiais; sou um estudante de religião.” O simples fato de ter aprendido alguma filosofia ou doutrina religiosa não faz de você uma pessoa espiritual. Muitos professores universitários são capazes de dar explicações intelectualmente claras sobre budismo, hinduísmo e cristianismo, mas isso não é suficiente para torná-los espirituais. Eles são mais como guias turísticos para os espiritualmente curiosos. Se você não conseguir transformar as suas palavras em experiência, a sua erudição não ajuda nem você nem os outros. Há uma grande diferença entre ser capaz de explicar uma religião intelectualmente e ser capaz de transformar esse conhecimento em experiência espiritual.

Você tem que converter aquilo que aprendeu em experiência própria e compreender os resultados de diferentes ações. Uma xícara de chá é provavelmente mais útil do que a erudição acadêmica de uma filosofia incapaz de sustentar a sua mente porque você não possui a chave – pelo menos, o chá mata a sua sede. Estudar uma filosofia que não funciona é um desperdício de tempo e de energia.

Espero que vocês compreendam o verdadeiro significado da palavra “espiritual”. Ela significa buscar ou investigar a verdadeira natureza da mente. Externamente, não há nada de espiritual. O meu rosário não é espiritual, nem as minhas vestes. Espiritual diz respeito à mente, e pessoas espirituais são aquelas que buscam a sua natureza. Por meio disso, elas compreendem os efeitos do seu

comportamento e das ações do seu corpo, fala e mente. Se você não compreender os resultados cármicos daquilo que pensa e faz, não há como tornar-se uma pessoa espiritual. O simples conhecimento de um pouco de filosofia religiosa não basta.

Para entrar em um caminho espiritual, você precisa começar a compreender a atitude da sua própria mente e a maneira como ela percebe as coisas. Se estiver emaranhado no apego a minúsculos átomos, a sua mente limitada e ávida o impedirá de desfrutar os prazeres da vida. A energia externa é tão incrivelmente limitada que, se você se deixar aprisionar por ela, a sua mente também acabará limitada. Quando a mente é estreita, pequenas coisas a perturbam com muita facilidade. Faça da sua mente um oceano.

Ouvimos pessoas religiosas falarem muito sobre moralidade. Mas o que é moralidade? É a sabedoria que compreende a natureza da mente. A mente que compreende a sua própria natureza torna-se espontaneamente moral, ou positiva; e as ações motivadas por ela também se tornam positivas. É isso o que chamamos de moralidade. A natureza básica da mente estreita é a ignorância; por isso, ela é negativa.

Se você conhece a natureza psicológica da sua própria mente, a depressão se dissipa espontaneamente; em vez de inimigos e estranhos, todos os seres vivos tornam-se seus amigos. A mente estreita rejeita; a sabedoria aceita. Examine a sua própria mente e veja se isso é verdade ou não. Mesmo que você obtivesse todos os prazeres sensoriais que o universo fosse capaz de oferecer, ainda assim não se satisfaria. Isso mostra que a satisfação vem de dentro, não de coisas externas.

Às vezes, ficamos maravilhados com o mundo moderno: “Que

avanços fantásticos da tecnologia científica. Que incrível! Nunca tivemos nada disso antes.” Porém, dê alguns passos para trás e olhe novamente. Muitas das coisas que, há pouco tempo, considerávamos fantásticas agora se voltam contra nós. Coisas que desenvolvemos para auxiliar a nossa vida agora nos prejudicam. Não olhe apenas para o seu entorno imediato; examine a situação da forma mais ampla possível e você verá a verdade do que estou dizendo. Quando criamos coisas materiais, a princípio pensamos: “Ah, isso é útil.” Mas, gradualmente, essa energia externa volta-se para dentro e se autodestrói. Essa é a natureza dos quatro elementos – terra, água, fogo e ar – e é isso que a ciência budista nos ensina.

O seu corpo não é uma exceção a essa regra. Enquanto os seus elementos cooperarem entre si, o seu corpo crescerá vigoroso. Porém, depois de algum tempo, os elementos voltam-se uns contra os outros e acabam destruindo a sua vida. Por que isso acontece? Por causa da natureza limitada dos fenômenos materiais: quando o seu poder se esgota, eles entram em colapso, como os prédios velhos e arruinados que vemos ao nosso redor. Quando o nosso corpo se torna doente e decrépito, isso é um sinal de que as nossas energias internas estão em conflito e desequilibradas. Essa é a natureza do mundo material; não tem nenhuma relação com crenças. Enquanto continuarmos a nascer na carne, no sangue e nos ossos do corpo humano, vivenciaremos condições ruins, quer acreditemos nisso ou não. Essa é a evolução natural do corpo mundano.

A mente humana, no entanto, é completamente diferente. Ela tem o potencial de desenvolver-se infinitamente. Se você for capaz de descobrir, ainda que por um breve instante, que a verdadeira satisfação vem da sua mente, perceberá que pode ampliar essa experiên-

cia indefinidamente e que é possível descobrir a satisfação eterna.

Na verdade, é muito simples. Você pode verificar isso por si mesmo, aqui e agora. Onde você experimenta o sentimento de satisfação? No seu nariz? No olho? Na cabeça? No seu pulmão? No coração? No estômago? Onde está esse sentimento de satisfação? Na sua perna? Na mão? No cérebro? Não! Está na sua mente. Se você disser que está no cérebro, por que não poderia dizer que está no nariz ou na perna? Por que faz essa distinção? Se a sua perna dói, você sente a dor lá embaixo, não dentro da cabeça. De toda forma, toda dor, prazer e qualquer outro sentimento são expressões da mente.

Quando você diz: “Tive um bom dia hoje”, isso mostra que você mantém na mente a memória de um dia ruim. Sem a criação mental de rótulos, não há experiência boa nem ruim. Quando você diz que o jantar de hoje foi bom, significa que mantém a experiência de um jantar ruim na mente. Sem ela, seria impossível chamar o jantar desta noite de bom.

Do mesmo modo, “Sou um bom marido” e “Sou uma má esposa” também são meras expressões da mente. Alguém que diz: “Sou mau” não é necessariamente mau; alguém que diz “Sou bom” não é necessariamente bom. Talvez o homem que diga: “Sou um marido tão bom” o faça porque está tomado pela mente perturbada e negativa do orgulho. A sua mente estreita, aprisionada na crença deludida e concreta de que é um bom marido, acaba causando muitas dificuldades à esposa. Como, então, ele pode ser um bom marido? Mesmo que ofereça alimento e abrigo, como pode ser um bom marido se, dia após dia, a sua esposa precisa conviver com a sua arrogância?

Se você puder compreender os aspectos psicológicos dos problemas humanos, será capaz de desenvolver uma bondade amorosa

genuína em relação aos outros. Apenas falar sobre bondade amorosa não o ajudará a desenvolvê-la. Algumas pessoas podem ter lido centenas de vezes sobre o assunto, mas as suas mentes são o exato oposto. Não se trata apenas de filosofia, nem apenas de palavras; trata-se de compreender como a mente funciona. Somente então você desenvolverá bondade amorosa e se tornará uma pessoa espiritual. Caso contrário, ainda que esteja convencido de que é espiritual, trata-se apenas de algo intelectual, como o homem arrogante que acredita ser um bom marido. É uma ficção, uma criação da mente.

É muito valioso dedicar a sua preciosa vida humana a controlar a sua mente de elefante ensandecido e a direcionar a sua poderosa energia mental. Se você não dominar essa energia, a confusão continuará a alastrar-se pela sua mente, e a sua vida será completamente desperdiçada. Seja o mais sábio possível em relação à sua mente. É isso que torna a vida digna de ser vivida.

Não tenho muito mais a dizer. Mas, se vocês tiverem perguntas, por favor, façam-nas.

P: Entendi o que você disse sobre como o conhecimento da natureza da própria mente traz felicidade, mas você usou o termo “eterno”, o que implica na possibilidade de, caso alguém tenha compreendido completamente a própria mente, ser capaz de transcender a morte do corpo físico. Isso está correto?

Lama: Sim, está correto. Mas não é só isso. Quando uma energia física negativa surge, é possível transformá-la em sabedoria, desde que você saiba como. Desse modo, essa energia negativa digere a si mesma e não bloqueia o seu sistema nervoso psíquico. Isso é possível.

P: A mente é o corpo ou o corpo é a mente?

Lama: O que você quer dizer?

P: Porque eu percebo o corpo.

Lama: Por que você o percebe? Você percebe este rosário [erguendo-o]?

P: Sim.

Lama: Isso faz dele a mente? Por que você o percebe?

P: É isso que estou perguntando.

Lama: Bem, essa é uma boa pergunta. O seu corpo e a sua mente estão intimamente ligados; quando algo afeta o corpo, também afeta a mente. Mas isso não significa que a natureza relativa do seu corpo físico, a sua carne e os seus ossos, seja a mente. Você não pode dizer isso.

P: Quais são os objetivos do budismo: iluminação, irmandade, amor universal, superconsciência, realização da verdade, alcance do nirvana?

Lama: Todos esses: superconsciência, o estado plenamente desperto da mente, o amor universal e a ausência de parcialidade ou de viés, com base na compreensão de que todos os seres vivos do universo são iguais em desejar felicidade e em evitar a infelicidade. Neste momento, a nossa mente dualista e equivocada discrimina: “Essa é a minha melhor amiga. Quero tê-la só para mim, sem compartilhá-la com os outros.” Um dos objetivos do budismo é realizar o oposto disso: o amor universal. É claro que o objetivo último é a ilumi-

nação. Em resumo, o propósito dos ensinamentos do Buda sobre a natureza da mente é que alcancemos todas essas realizações que você mencionou.

P: Mas qual desses objetivos é considerado o mais elevado ou o mais importante?

Lama: Os objetivos mais elevados são a iluminação e o desenvolvimento do amor universal. Para a mente estreita, é difícil alcançar essas realizações.

P: Nas pinturas tibetanas, de que modo as cores correspondem a estados meditativos ou a diferentes estados psicológicos?

Lama: Diferentes tipos de mente percebem diferentes cores. Dize-mos que vemos vermelho quando estamos com raiva. Esse é um bom exemplo. Outros estados mentais percebem as suas respectivas cores. Em alguns casos, quando as pessoas estão emocionalmente perturbadas e não conseguem desempenhar as suas atividades diárias, cercá-las de determinadas cores pode ajudar a acalmá-las. Se você refletir sobre isso, descobrirá que as cores, de fato, vêm da mente. Quando você sente raiva e vê vermelho, essa cor é interna ou externa? Pense nisso.

P: Você disse que, para termos a ideia de que algo é bom, a ideia de que algo é ruim também precisa existir na nossa mente. Quais são as implicações práticas disso no dia a dia?

Lama: Eu estava dizendo que, quando você interpreta as coisas como boas ou ruins, essa é uma interpretação da sua própria mente.

O que é ruim para você não é necessariamente ruim para mim.

P: Mas o que é ruim para mim continua sendo ruim para mim.

Lama: É ruim para você porque a sua mente o identifica como ruim.

P: Posso ir além disso?

Lama: Sim, pode. Você deve fazer a si mesmo a seguinte pergunta: “Por que identifico isso como ruim?” Você precisa questionar tanto o objeto quanto o sujeito, tanto a situação externa quanto a interna. Desse modo, será capaz de perceber que a realidade se encontra entre esses dois, que entre eles há uma mente unificada. Isso é sabedoria.

P: Quantos anos você tinha quando foi para o monastério?

Lama: Seis.

P: O que é nirvana?

Lama: Quando você transcende a mente agitada, que concebe as coisas de maneira equivocada, e alcança a sabedoria plenamente integrada e eternamente satisfeita, você atingiu o nirvana.

P: Toda religião diz ser o único caminho para a iluminação. O budismo reconhece todas as religiões como originárias de uma só fonte?

Lama: Há duas maneiras de responder à sua pergunta: a absoluta e a relativa. As religiões que enfatizam a realização da iluminação provavelmente estão falando da mesma coisa, mas diferem em suas abordagens, em seus métodos. Considero isso positivo. No

entanto, é verdade que algumas religiões se baseiam em equívocos. Ainda assim, eu não as repudio. Por exemplo, há alguns milhares de anos, algumas tradições hindus antigas acreditavam que o Sol e a Lua eram deuses; algumas delas existem até hoje. Do meu ponto de vista, essas concepções estão equivocadas, mas ainda assim as considero benéficas. Por quê? Porque, mesmo sendo filosoficamente incorretas, elas ensinam a moralidade básica necessária para ser um bom ser humano e não prejudicar os outros. Isso possibilita que seus seguidores cheguem ao ponto de descobrir por si mesmos: “Ah, eu acreditava que o Sol era um deus, mas agora vejo que estava errado.” Portanto, há algo de bom em todas as religiões, e não devemos julgá-las desta maneira: “Isso está absolutamente correto; aquilo está completamente errado.”

P: Até onde você saiba, como é a vida dos tibetanos hoje? Eles são livres para praticar a religião budista como no passado?

Lama: Eles não são livres e a prática religiosa é completamente proibida. As autoridades chinesas são absolutamente contrárias a qualquer coisa relacionada à religião. Os monastérios foram destruídos, e as escrituras sagradas foram queimadas.

P: Mas, mesmo que os livros tenham sido queimados, os mais velhos ainda têm o Dharma em seus corações e mentes ou se esqueceram de tudo?

Lama: É impossível esquecer ou separar a mente de uma sabedoria tão poderosa. Portanto, o Dharma permanece preservado em seus corações.

P: Todas as religiões, como o hinduísmo, por exemplo, ensinam os seus praticantes a evitar más condutas e a praticar ações positivas para que bons resultados cármicos sejam gerados. De acordo com o budismo, como esse acúmulo de carma positivo ajuda a alcançar a iluminação?

Lama: O desenvolvimento mental não acontece por meio de uma mudança radical. As impurezas são eliminadas, ou purificadas, aos poucos, lentamente. Há uma evolução gradual, que leva tempo. Algumas pessoas, por exemplo, não conseguem aceitar o que o budismo ensina sobre o amor universal: que você deve desejar aos outros a mesma felicidade que deseja a si mesmo. Elas pensam: “É impossível para mim amar os outros como amo a mim mesmo.” Leva tempo para que realizem o amor universal ou alcancem a iluminação, porque as suas mentes estão perturbadas por equívocos e não há espaço para a sabedoria. Mas, aos poucos, por meio da prática da religião, elas podem ser conduzidas à sabedoria perfeita. É por isso que digo que a raça humana necessita de diversas religiões. Promover mudanças físicas é simples, mas o desenvolvimento mental leva tempo. Por exemplo, um médico pode dizer a um paciente: “A sua temperatura está muito alta. Portanto, por favor, evite carnes e coma apenas biscoitos secos por alguns dias.” À medida que a pessoa começa a melhorar, o médico reintroduz, aos poucos, uma dieta mais pesada. Desse modo, ele conduz gradualmente o paciente de volta à saúde perfeita.

P: Quando monges ou monjas tibetanos morrem, o corpo deles desaparece ou eles o levam consigo?

Lama: Sim, eles o levam consigo para a próxima vida em sua *jola* [a bolsa de um monge] ... Estou brincando! Não, isso é impossível. No entanto, há alguns praticantes cujos corpos são digeridos pela sabedoria e realmente desaparecem. Isso é possível. Mas eles não levam o corpo físico consigo.

P: Já que a mente pode nos enganar, e, sem um professor, não somos capazes de descobrir a verdade, os monastérios budistas são organizados de modo que cada monge prepare os seus colegas para o próximo nível de conhecimento, como os elos de uma corrente? É isso que você está fazendo agora? E você ensina para aprender?

Lama: Sim, os monastérios são algo assim, e também é verdade que aprendo enquanto ensino. Mas precisamos de professores porque o conhecimento obtido por meio dos livros é apenas informação insípida e, se mantido assim, é tão relevante quanto o vento soprando entre as árvores. Precisamos de uma chave para transformar esse conhecimento em experiência, para integrá-lo à nossa mente. Dessa forma, o conhecimento se transforma em sabedoria e na solução perfeita para os problemas. Por exemplo, a Bíblia é um livro excelente com diversos métodos extraordinários, mas, sem a chave, o conhecimento bíblico não penetra o seu coração. O fato de um livro ser excelente não significa necessariamente que, ao lê-lo, você obterá o conhecimento contido nele. A única maneira de isso acontecer é se a sua mente, primeiro, desenvolver a sabedoria.

P: Você disse que a iluminação é um processo gradual, mas, certamente, não é possível ser iluminado e não iluminado ao mesmo tempo. Isso não significa, portanto, que a iluminação seja súbita?

Lama: Claro, você está certo. Você não pode ser iluminado e ignorante ao mesmo tempo. O caminho para a iluminação é gradual, mas, uma vez que você a tenha alcançado, não há mais volta. Quando você atinge o estado plenamente desperto da mente, assim que experimenta isso, permanece iluminado para sempre. Não é como a experiência com drogas alucinógenas: enquanto você está chapaado, está tudo bem, mas, quando o efeito da droga passa, você retorna ao seu estado habitual de depressão.

P: E podemos experimentar a iluminação permanente nesta vida, enquanto ainda estamos vivos, antes da morte?

Lama: Sim, isso é possível. Nesta vida... se você tiver sabedoria suficiente.

P: Ah... Se você tiver sabedoria suficiente?

Lama: Sim... Há um porém: se você tiver sabedoria suficiente.

P: Por que precisamos de um professor?

Lama: Por que você precisa de um professor de inglês? Para se comunicar. É a mesma coisa com a iluminação. Ela também é comunicação. Até mesmo para coisas mundanas, como fazer compras, precisamos aprender a linguagem para nos comunicarmos com os vendedores. Se precisamos de professores para isso, é claro que precisaremos de alguém para nos guiar ao longo de um caminho repleto de incógnitas, como vidas passadas e futuras e níveis profundos de consciência. Essas são experiências completamente novas; você não sabe para onde está indo nem o que está acontecendo. É preciso ter alguém para assegurar que você está no caminho certo e não apenas alucinando.

P: Quem ensinou o primeiro professor?

Lama: A sabedoria. A sabedoria foi a primeira professora.

P: Bem, se o primeiro professor não teve um professor humano, por que nós precisamos de um?

Lama: Porque não há um princípio nem um fim. A sabedoria é a sabedoria universal, a sabedoria é a consciência universal.

P: O desenvolvimento do amor universal nos conduz à iluminação ou primeiro temos que alcançar a iluminação para gerar o amor universal?

Lama: Primeiro, é preciso desenvolver o amor universal. Depois, a sua mente alcança a realização do equilíbrio, em que não se enfatiza nem isto nem aquilo. A sua mente atinge um estado de equilíbrio. Na terminologia budista, você vai além da mente dualista.

P: É verdade que a mente é capaz de conduzi-lo apenas até certo ponto do caminho espiritual e que, para avançar, você tem que deixá-la para trás?

Lama: Como você pode deixá-la para trás? Estou brincando. Não, é impossível abandonar a sua mente. Enquanto for um ser humano, vivendo o que chamamos de vida comum, você tem uma mente; quando alcançar a iluminação, ainda a terá. Ela sempre estará com você. Não é possível livrar-se dela dizendo: "Não quero ter uma mente." Carmicamente, a sua mente e o seu corpo estão ligados. É impossível renunciar à sua mente de forma intelectual. Talvez isso fosse possível se ela fosse um fenômeno material, mas não é.

P: Os lamas ficam fisicamente doentes e, se sim, que métodos usam para se tratar? Vocês têm o poder da cura?

Lama: Sim, às vezes usamos o poder da cura; às vezes usamos o poder dos mantras; às vezes meditamos. Em outros momentos, fazemos *puja*. Você sabe o que é isso? Algumas pessoas pensam que é apenas um ritual com recitações e sinos, mas é muito mais do que isso. *Puja* é uma palavra do sânscrito cujo significado literal é “oferecimento”, mas o seu sentido interpretativo é sabedoria, um estado desperto da mente. Então, se a sua sabedoria está reverberando – “*tím, tím, tím*” –, isso é bom. Mas, se não estiver, e o único “*tím, tím, tím*” que você escuta for o externo, então isso não é uma *puja*.

P: O que você está dizendo não está muito distante da filosofia materialista ocidental. Os nossos problemas não estão tanto nos objetos, mas na nossa atitude em relação a eles.

Lama: Quando você diz “atitude”, está se referindo à tendência mental de apegar-se ou não aos objetos materiais?

P: Bem, os objetos externos existem, mas eles existem fora de nós, e a nossa consciência os percebe no mesmo plano. Acredito que, quando morremos, os objetos permanecem, mas não para nós, não para o indivíduo.

Lama: Eu concordo com você. Quando morremos, os objetos externos continuam ali, mas a nossa interpretação deles, a nossa projeção, desaparece. Sim, isso está correto.

P: Então, como isso é tão radicalmente contrário à filosofia materi-

alista? Por que você diz que o mundo externo é ilusório se, depois que a nossa consciência parte, o mundo material permanece?

Lama: Eu digo que o mundo material é ilusório porque os objetos percebidos por você existem apenas na visão da sua própria mente. Olhe para esta mesa. O problema é que você pensa que, quando você desaparecer, a sua visão desta mesa ainda existirá, que esta mesa continuará existindo exatamente da maneira como você a viu. Isso não é verdade. A sua visão da mesa desaparece, mas outra visão continua a existir.

P: Como reconhecemos o professor correto?

Lama: Você pode reconhecê-lo por meio da sua própria sabedoria, não seguindo alguém às cegas. Investigue os possíveis professores o máximo que puder. “Este é o professor certo para mim ou não?” Examine-o profundamente antes de seguir qualquer conselho. Em tibetano, temos uma advertência para não aceitar um professor da mesma maneira que um cachorro abocanha um pedaço de carne. Se você der carne a um cachorro faminto, ele a engolirá sem a menor hesitação.

É crucial examinar um possível líder espiritual, professor, guru – ou como preferir chamá-lo – com muito, muito cuidado antes de aceitar sua orientação. Você se lembra do que eu disse anteriormente sobre como doutrinas equivocadas e poluídas são mais perigosas do que drogas? Se você seguir as ideias incorretas de um falso guia espiritual, isso poderá ter efeitos desastrosos e fazer com que você desperdice não apenas esta vida, mas muitas outras também. Em vez de ajudá-lo, poderá causar-lhe um grande mal. Por favor, seja muito sábio ao escolher o seu professor espiritual.

P: Já que você é um monge budista tibetano, gostaria de saber se você já ouviu falar de Lobsang Rampa, que escreveu muitos livros detalhados sobre o Tibete sem nunca ter estado lá. Ele já morreu, mas contou que o espírito de um lama tibetano entrou nele e que era por isso que tinha a capacidade de escrever o que escreveu. Isso é possível? E, caso não seja, como ele escreveu aqueles livros?

Lama: Eu não acredito que esse tipo de possessão seja possível. Além disso, você deveria analisar com mais cuidado o que ele escreveu; há muitos erros nos livros dele. Por exemplo, quando fala sobre a abertura do olho da sabedoria dos lamas, ele diz que isso é feito cirurgicamente. Não é. O olho da sabedoria é uma metáfora para o *insight* espiritual e é aberto pelos lamas com a chave da sabedoria. Além disso, aqueles que têm realizações não falam sobre elas, e aqueles que falam das suas realizações não as têm.

P: Lama, o que você quer dizer com mente dualista, e o que quer dizer com “verifique”?

Lama: Desde o momento em que você nasceu até o presente, duas coisas sempre complicaram a sua mente; há sempre duas coisas, nunca apenas uma. É isso que queremos dizer com mente dualista. Quando você vê uma coisa, a sua mente automaticamente, de forma instintiva, faz a comparação com outra: “E aquilo?” Essas duas coisas perturbam o seu equilíbrio. Isso é a mente dualista em funcionamento. Agora, quanto à outra pergunta. Quando digo “verifique”, quero dizer que você deve investigar a sua própria mente para ver se ela é saudável ou não. Todas as manhãs, examine o seu estado mental e assegure-se de que não perderá a cabeça ao longo do dia. É só isso que “verifique” significa.

P: Se tudo está determinado pelo carma, como podemos saber se a nossa motivação está correta? Ou será que temos alguma possibilidade de escolher incondicionalmente?

Lama: A motivação pura não é determinada pelo carma. Ela surge do conhecimento-sabedoria que compreende. Se não houver compreensão na sua mente, é difícil que a sua motivação seja pura. Por exemplo, se eu não compreendo a minha natureza egoísta, não posso ajudar os outros. Enquanto não reconhecer o meu comportamento egoísta, sempre os culparei pelos meus problemas. Quando conheço a minha própria mente, minha motivação torna-se pura, e posso dedicar sinceramente as ações do meu corpo, da minha fala e da minha mente para o benefício de todos.

Obrigado. Essa foi uma ótima pergunta, e acho que a motivação pura é um bom ponto para encerrarmos. Muito obrigado. Se temos uma motivação pura, dormimos bem, sonhamos bem e desfrutamos bem. Então, muito obrigado.

*Assembly Hall
Melbourne, Austrália
27 de março de 1975*

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE

O Lama Yeshe Wisdom Archive (LYWA) é o acervo das obras de Lama Thubten Yeshe e Lama Thubten Zopa Rinpoche.

O Archive foi fundado em 1996 por Lama Zopa Rinpoche, seu diretor espiritual. Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche começaram a ensinar no Monastério de Kopan, no Nepal, em 1970. Desde então, seus ensinamentos vêm sendo gravados e transcritos. Atualmente, temos em nossos computadores mais de 10.000 horas de áudio digital e cerca de 60.000 páginas de transcrições brutas. Muitas gravações, principalmente dos ensinamentos de Lama Zopa Rinpoche, ainda precisam ser transcritas. Além disso, a maior parte das nossas transcrições ainda não foi revisada nem editada.

No LYWA, fazemos todos os esforços para organizar a transcrição do que ainda não foi transcrito, editar o que ainda não foi editado e realizar as muitas outras tarefas envolvidas nesse trabalho. As atividades do Lama Yeshe Wisdom Archive dividem-se em duas categorias: arquivamento e divulgação.

O trabalho de arquivamento inclui gerenciar as gravações dos ensinamentos de Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche já coletadas e reunir gravações de ensinamentos oferecidos, mas que ainda não foram enviados ao Archive. Todo o material recebido é catalogado e armazenado com segurança, permanecendo acessível para trabalhos futuros.

Também organizamos a transcrição dos áudios, incorporamos essas transcrições ao banco de dados de ensinamentos, administramos esse banco de dados, revisamos as transcrições e as disponibilizamos aos editores e a outras pessoas que estejam pesquisando ou praticando esses ensinamentos.

Outras atividades de arquivamento incluem o tratamento de vídeos e fotografias dos Lamas, bem como a digitalização de materiais do Archive.

A divulgação consiste em disponibilizar os ensinamentos dos Lamas de diversas formas, incluindo publicações para distribuição gratuita, livros publicados pela Wisdom Publications, transcrições levemente editadas, CDs de áudio, DVDs, artigos publicados na *Mandala* e em outras revistas, além do nosso site. Independentemente do formato escolhido, todos os ensinamentos exigem um trabalho significativo de preparação antes de serem distribuídos.

Este é apenas um breve resumo do que fazemos. O Archive foi estabelecido praticamente sem recursos financeiros iniciais e se desenvolveu exclusivamente graças à gentileza de muitas pessoas. Algumas delas são mencionadas no início deste livro; a maioria das demais está relacionada em nosso site. A todas elas expressamos o nosso mais sincero agradecimento.

A continuidade e o desenvolvimento deste trabalho dependem da generosidade daqueles que reconhecem sua importância e seus benefícios. Ficaremos profundamente gratos com a sua ajuda. Pedimos o seu inestimável apoio. Se você deseja fazer uma contribuição para apoiar qualquer uma das atividades acima ou patrocinar a publicação de livros para distribuição gratuita, 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 budista composta por centros de retiro urbanos e rurais, monastérios, editoras, centros de saúde e diversas outras atividades relacionadas. Atualmente, a FPMT é responsável por cerca de 150 atividades 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

O perfeito renascimento humano

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

The Essence of Tibetan Buddhism

A quietude pacífica da mente silenciosa

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

Os ensinamentos do Buda são a verdadeira fonte de felicidade para todos os seres sencientes. Livros como este que você tem nas mãos mostram como colocar esses ensinamentos em prática e integrá-los à sua vida, permitindo-lhe alcançar a felicidade que procura. Portanto, qualquer objeto que contenha ensinamentos do Dharma ou os nomes de seus professores é mais precioso do que outros bens 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 nem se sente sobre eles; e não os utilize para fins mundanos, como calçar mesas instáveis. Eles devem ser mantidos em um local limpo e elevado, separados da literatura comum e envolvidos em um pano quando forem transportados. Estas são apenas algumas considerações.

Caso seja necessário desfazer-se de materiais do Dharma, eles não devem ser descartados no lixo, mas queimados de uma maneira especial. Em resumo: não incinere esses materiais com outros resíduos; queime-os separadamente e, enquanto queimam, recite o mantra OM AH HUM. À medida que a fumaça se espalha, visualize que ela permeia todo o espaço, levando a essência do Dharma a todos os seres sencientes nos seis reinos do samsara, purificando as suas mentes, aliviando os seus sofrimentos e concedendo-lhes toda a felicidade, até que alcancem a iluminação. Algumas pessoas podem considerar essa prática incomum, mas ela é realizada de acordo com a tradição. Muito obrigado.

DEDICAÇÃO

Pelo mérito gerado ao preparar, ler, refletir e compartilhar este livro com outras pessoas, que todos os professores do Dharma tenham vidas longas e saudáveis, que o Dharma se difunda por todo o espaço infinito; e que todos os seres sencientes alcancem rapidamente a iluminação.

Em qualquer reino, país, região ou lugar onde este livro esteja, que não haja guerra, seca, fome, doença, sofrimento, desarmonia ou infelicidade. Que haja apenas grande prosperidade; que tudo o que for necessário seja obtido com facilidade; e que todos sejam guiados apenas por professores do Dharma perfeitamente qualificados. Que todos desfrutem da felicidade do Dharma, cultivem amor e compaixão por todos os seres sencientes e se dediquem unicamente a beneficiar uns aos outros, jamais causando qualquer dano.

Lama Thubten Yeshe nasceu no Tibete, em 1935. Aos seis anos de idade, 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 se mudou para o Nepal com seu principal discípulo, Lama Thubten Zopa Rinpoche. Dois anos depois, fundou o Monastério de Kopan, próximo a Kathmandu, como o objetivo de ensinar budismo aos ocidentais. Em 1974, os Lamas iniciaram turnês anuais de ensinamentos pelo Ocidente, e, como resultado dessas viagens, começou a desenvolver-se uma rede mundial de centros de estudo e meditação budista, a Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT). Em 1984, após uma década de intensa atividade, durante a qual transmitiu uma grande variedade de ensinamentos e estabeleceu uma atividade da FPMT após a outra, Lama Yeshe faleceu, aos quarenta e nove anos de idade. Em 1985, renasceu na Espanha como Osel Hita Torres e, no ano seguinte, foi reconhecido por Sua Santidade o Dalai Lama como a reencarnação de Lama Yeshe. Sua notável história é contada no livro de Vicki Mackenzie, “Reencarnação: O Menino Lama” (Wisdom Publications, 1996), e na biografia oficial escrita por Adele Hulse, “*Big Love, Lama Yeshe*”. Diversas palestras de Lama Yeshe também foram publicadas pela Wisdom Publications, entre elas *Wisdom Energy*, *Introdução ao tantra*, *The Tantric Path of Purification*, *O êxtase do fogo interno* e *Becoming the Compassion Buddha*. Muitos outros ensinamentos estão disponíveis em www.LamaYeshe.com.

Dr. Nicholas Ribush formou-se em Medicina pela Universidade de Melbourne, em 1964, e conheceu o budismo no Monastério de Kopan, no Nepal, em 1972. Desde então, tornou-se aluno de Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche e passou a dedicar-se em tempo integral à FPMT. Foi monge de 1974 a 1986, estabelecendo as atividades de arquivamento e publicação da FPMT em Kopan, em 1973. Em 1975, fundou a Wisdom Publications juntamente com Lama Yeshe, em 1975. Entre 1981 e 1996, exerceu diversas funções na Wisdom, incluindo 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; também estabeleceu e/ou dirigiu diversas atividades da FPMT, incluindo o International Mahayana Institute, o Tushita Mahayana Meditation Centre, o Enlightened Experience Celebration, a Mahayana Publications, o Kurukulla Center for Tibetan Buddhist Studies e o Lama Yeshe Wisdom Archive. Nicholas Ribush foi membro do Conselho Diretor da FPMT desde a fundação, em 1983, até 2002.

