Lama Zopa Rinpoche

A ALEGRIA DA COMPAIXÃO

A ALEGRIA DA COMPAIXÃO

Publicado anteriormente pelo LYWA

Lama Zopa Rinpoche

Virtue and Reality

Teachings from the Vajrasattva Retreat

Daily Purification: A Short Vajrasattva Practice

Making Life Meaningful

Teachings from the Mani Retreat

The Direct and Unmistaken Method

The Yoga of Offering Food

A alegria da compaixão

Como as coisas existem

The Heart of the Path

Teachings from the Medicine Buddha Retreat

Kadampa Teachings

Bodhisattva Attitude

How to Practice Dharma

The Perfect Human Rebirth

Sun of Devotion, Stream of Blessings

Abiding in the Retreat

Lamrim Teachings from Kopan 1991 (4 volumes)

The Path to Ultimate Happiness

Enjoy Life Liberated from the Inner Prison

A Teaching on Heruka (apenas para iniciados)

A Teaching on Yamantaka (apenas para iniciados)

Lama Yeshe

Seja o seu próprio terapeuta

Faça da sua mente um oceano

The Essence of Tibetan Buddhism

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.

◆ ◆ ◆ ◆

Lama Zopa Rinpoche

A alegria da compaixão

Editado por Nicholas Ribush

Tradução: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha

Lama Yeshe Wisdom Archive • Boston
www.LamaYeshe.com

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

Título original: *The joy of compassion*
© FPMT 2006, 2010

Por favor, não reproduza qualquer parte deste livro de forma alguma sem a nossa permissão.

Tradução para o português:
Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha, 2024.
Tradutor: Matheus Pangracio Italiano.
Revisão: Paula Takahashi.

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

ISBN 978-65-984784-4-5

Crédito da fotografia de capa: Roger Kunsang
Arte da capa: Robert Beer
Design de Gopa&Ted2 Inc.

Resumo: "Durante o Retiro de Vajrasattva no Land of Medicine Buddha, Califórnia, em 1999, Lama Zopa Rinpoche deu uma série de ensinamentos abertos ao público dedicados exclusivamente ao tópico da compaixão. Este volume contém quatro desses ensinamentos de final de semana. Neles, Rinpoche deixa clara a importância do bom coração no budismo Mahayana e na vida em geral " – Do editor.

Por favor, entre em contato com o Centro Shiwa Lha
para outros livros gratuitos.

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

· · · Índice · · ·

Prefácio do editor	08
Prefácio do tradutor	09
1. Vivendo com compaixão	12
2. Extraindo o melhor da sua vida	36
3. O propósito de ser humano	63
4. Os benefícios da bodhicitta	93
Dedicação	114
Apêndice 1: A fonte de todas as boas qualidades	116
Apêndice 2: A prática de devoção ao guru com as nove atitudes	119

· · · Prefácio do editor · · ·

Neste livro, Lama Zopa Rinpoche enfatiza um dos seus temas favoritos, a compaixão, e como o propósito das nossas vidas é trabalhar para o benefício dos outros. A vida com compaixão não apenas ajuda o próximo, mas a nós também. Na verdade, se quisermos o melhor para nós mesmos, devemos dedicar-nos completamente ao bem-estar dos outros, colocando a felicidade deles em primeiro lugar e a nossa em último – uma atitude que Sua Santidade o Dalai Lama descreve como "egoísmo sábio".

Os ensinamentos deste livro foram extraídos da obra extensa de 700 páginas de Lama Zopa Rinpoche, *Ensinamentos do retiro de Vajrasattva*, dados durante um retiro de três meses no Centro da FPMT "Land of Medicine Buddha" (Terra do Buda da Medicina), na Califórnia, em 1999. Em consequência, há mais referências à prática de Vajrasattva e a outras do que se poderia esperar, mas os temas tratados por Rinpoche têm aplicabilidade universal e devem ser vistos dessa forma.

Eu gostaria de agradecer à minha coeditora do livro do retiro de Vajrasattva, Venerável Ailsa Cameron, e a todas as outras pessoas que ajudaram a organizá-lo, bem como a Wendy Cook, pelos seus comentários editoriais valiosos.

· · · Prefácio do tradutor · · ·

Lama Zopa Rinpoche aproveitava todas as oportunidade para reforçar a importância da bodhicitta. Qual fosse o ensinamento, iniciação ou prática, Rinpoche sempre dedicada grande parte do tempo a esse tema tão precioso. Disponibilizar *A alegria da compaixão* em português é mais um passo que o Centro Shiwa Lha dá na difusão dos ensinamentos valiosos do nosso guru. O Shiwa Lha é o único afiliado da Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT) no Brasil.

Em abril de 2001, o diretor do Lama Yeshe Wisdom Archive, Nicholas Ribush, cedeu gentilmente os direitos para a publicação em língua portuguesa dos títulos da LYWA. Seguindo a filosofia de difundir o Dharma e os ensinamentos preciosos e incomparáveis de Lama Thubten Yeshe e Lama Zopa Rinpoche, os livros serão distribuídos gratuitamente.

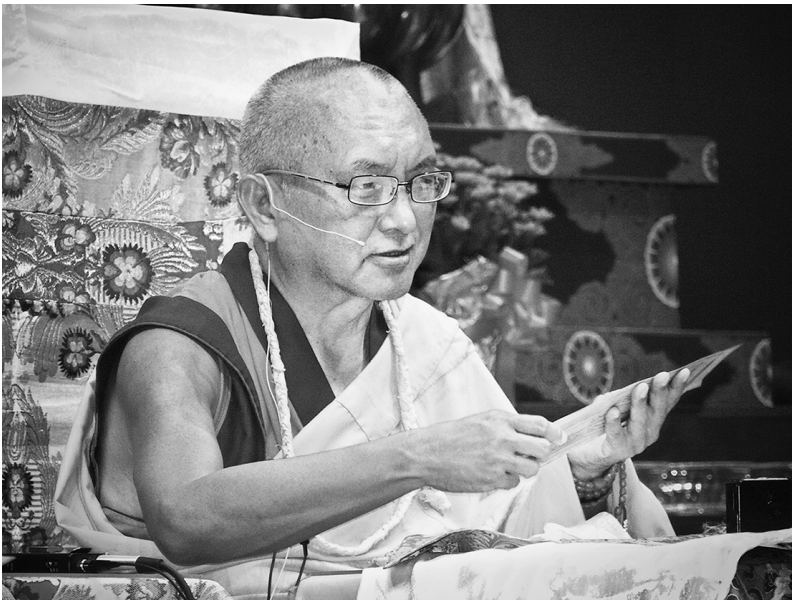
Este trabalho foi realizado pelo Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha. Desde 1996, o centro mantém práticas regulares de meditação, cursos e grupos de estudo sob a orientação do escritório internacional. Também se dedica à tradução dos conselhos de Lama Zopa e Lama Yeshe, livros e demais ensinamentos.

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

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

⬩ ⬩ ⬩ ⬩ ⬩



Dear Park, Wisconsin, 2008

· · · 1 · · ·
Vivendo com compaixão

O QUE FACILITA A vida e a liberta de confusão e problemas? Qual é a fonte de toda a felicidade e paz? O que traz felicidade e paz para a sua vida cotidiana e toda a felicidade até a iluminação, permitindo-lhe oferecê-la a inúmeros seres sencientes? É a sua atitude – a atitude inequívoca com a qual você vive, aquela coerente com o significado da sua vida, que realiza o seu propósito de ter nascido como um ser humano.

Qual é a melhor atitude para tornar a sua vida mais significativa? É vivê-la com compaixão para o benefício dos outros.

Quando a sua atitude se resume à busca pela própria felicidade, ela atrai muitas dificuldades e cria obstáculos para o seu sucesso. Se, ao tentar ajudar o próximo, a sua motivação básica for a sua própria felicidade, você se deparará com conflitos de ego e problemas relacionados à personalidade. Quer trabalhe em um centro de meditação ou em um escritório, se você é egocêntrico, atrairá todo tipo de lixo inútil para a sua vida, particularmente ao se relacionar e lidar com os outros. Surgirá uma ampla gama de problemas emocionais.

Então, mesmo que o seu trabalho para o bem-estar dos outros seja positivo, a sua mente egoísta gera todo tipo de pensamentos emotivos prejudiciais e desnecessários, pensamentos estes que são

completamente inúteis para o seu trabalho e causam infelicidade e raiva nos demais, além de perturbar a sua mente. Raiva e inveja, por exemplo, criam muita desarmonia entre você e aqueles ao seu redor. Essas emoções nocivas impedem o êxito do seu trabalho, não proporcionam paz, felicidade ou harmonia, impactam negativamente as suas atividades e saúde e podem, inclusive, criar obstáculos à sua própria sobrevivência. Essas emoções podem levá-lo até mesmo ao suicídio: você não é morto por alguém, mas pela sua própria mente emotiva.

O momento em que você começa a se estimar é o momento em que você cria obstáculos para o seu sucesso em dedicar-se aos outros. O amor egoísta por si mesmo causa problemas constantes. Em termos gerais, se você possui esse amor egoísta, não será capaz de gerar a bodhicitta. Sem renunciá-lo, você não pode desenvolver a mente sagrada do amor ao próximo. Isso significa que você não consegue alcançar a iluminação nem trabalhar perfeitamente para o benefício de incontáveis seres sencientes.

Assim, é possível observar que a mente egocêntrica é o principal obstáculo para que você beneficie os outros. Desejo, raiva e todos os outros pensamentos negativos e emotivos nascem da mente egoísta, obscurecendo-a e bloqueando a sua sabedoria. Embora haja muitos métodos para resolver um problema específico e você tenha o potencial para utilizá-los, a sua atitude de amor egoísta obstrui completamente a sua sabedoria e o impede de reconhecer esses métodos e aplicá-los. Esses pensamentos egoístas ofuscam a sua mente e fazem com que ela alucine. Logo, você é incapaz de perceber os métodos que trariam paz, felicidade e harmonia. Ainda que

você pudesse, com a simples mudança de atitude – algo que a sua mente é bastante capaz de fazer –, aplicar esses métodos e resolver os seus problemas facilmente, de alguma maneira você nunca os enxerga ou é incapaz de usá-los.

Além disso, quando o propósito da sua vida não está claro, você nunca tem certeza quanto às decisões que a afetam. Há uma constante hesitação e o perigo sempre presente de tomar uma decisão equivocada. Quando o seu único propósito de vida é beneficiar o próximo, é muito fácil tomar a decisão correta. Isso acontece porque você compreende claramente o motivo de estar vivo.

Se há compaixão no seu coração, você não prejudica os demais. Todos os outros seres sencientes não são prejudicados por você, um único indivíduo. Ao invés de receberem o seu malefício, eles recebem paz e felicidade. Você não apenas não os prejudica, como também, movido pela compaixão e de acordo com a sua capacidade, você os favorece o máximo que pode. Ao não lhes causar mal, você os beneficia. Portanto, incontáveis seres sencientes recebem muita paz e felicidade da sua compaixão.

Então, depende apenas de você se esses infinitos seres sencientes receberão essa paz e felicidade grandiosas. Oferecê-las está completamente nas suas mãos, já que isso depende do que você faz com a sua mente, se você pratica ou não compaixão pelo próximo. É a sua mente que toma a decisão: ou você continua a ir de vida em vida prejudicando os seres sencientes direta ou indiretamente, ou você transforma a sua atitude do ego para a compaixão, oferecendo-lhes toda paz e felicidade até a iluminação. Tudo isso depende exclusivamente do que você faz com a sua própria mente.

Portanto, cada um de nós é responsável pela paz e felicidade de

todos os seres sencientes. Somos os responsáveis por toda a felicidade de cada um deles, até a felicidade da iluminação.

Com base na abstenção do malefício aos outros, o propósito da nossa vida é ajudá-los, libertá-los de todos os sofrimentos e trazer-lhes toda felicidade. Uma dessas felicidades relaciona-se à desta vida apenas, mas a felicidade de longo prazo, a de todas as vidas futuras, é muito mais importante. Porém, enquanto proporcionar aos outros a felicidade em todas as suas vidas futuras é extremamente significativo, ainda mais importante do que isso é conduzi-los à felicidade eterna da liberação total – a cessação de toda a roda do sofrimento e das suas causas, delusão e carma. Isso é mais importante do que a simples felicidade de longo prazo das vidas futuras, já que esta ainda está contaminada, enquanto a felicidade da liberação nunca diminui ou degenera. Trata-se da cessação completa do sofrimento e das suas causas. Uma vez que a semente, ou a impressão, da delusão tiver sido erradicada, não há mais causa para que a delusão e, portanto, o sofrimento, surja novamente.

Contudo, por mais importante que seja conduzir todos os seres sencientes à felicidade eterna, o compromisso mais significativo é guiá-los todos à felicidade inigualável da iluminação plena – a cessação até mesmo das impurezas sutis da mente e a conquista de todas as realizações. Porém, afirmar que guiar os outros à iluminação seja a coisa mais importante não significa que você não deva tentar proporcionar-lhes a felicidade desta vida. Significa, isto sim, que, a partir da sua intenção de iluminar todos os seres sencientes, você, de acordo com a sua capacidade, deve oferecer-lhes todo e qualquer serviço. Em outras palavras: baseado em trazer a felicidade desta vida aos outros, você os conduz à felicidade última da

iluminação plena. Ou ainda: fundamentado em oferecer ao próximo o maior benefício possível, ou seja, a iluminação, você também oferece a eles todos os serviços de acordo com as suas possibilidades.

Como alcançar a iluminação

Para que você seja capaz de realizar o trabalho perfeito para incontáveis outros seres sencientes, eliminar todos os seus sofrimentos e conduzi-los de felicidade em felicidade até a iluminação plena, você precisa, primeiro, alcançar a mente onisciente da iluminação. Como alcançar a iluminação? Isso não ocorre sem uma causa ou pela prática de uma causa incorreta, seguindo um caminho equivocado. Ela também não acontece se você praticar um método correto de maneira incompleta, como, por exemplo, passar a sua vida inteira – vinte, trinta, quarenta, cinquenta... oitenta, noventa anos – fazendo apenas meditação na respiração. Embora ela seja recomendada como uma ferramenta para acalmar a mente e possa ser útil no desenvolvimento da concentração unifocada, somente essa meditação não o levará a lugar algum: ela não transforma a sua mente em virtude nem diminui ou elimina as suas delusões.

Para erradicá-las, você precisa realizar a vacuidade; para acabar com a ignorância, a raiz ou a causa de todas as delusões, você precisa realizar a vacuidade. Como você faz isso apenas meditando na respiração? Como você escapará do samsara observando a sua respiração a vida inteira? Não é possível. Dedicar toda a sua vida à prática da atenção plena no corpo, observando o sobe e desce do seu abdômen – depois de você ter feito uma grande refeição ou quando a sua barriga estiver vazia! Enfim, estou brincando.

Passar a vida inteira desenvolvendo atenção consciente das suas

sensações corporais pode ajudá-lo a prevenir o surgimento de raiva ou desejo intenso em um determinado momento. Porém, mesmo que você dedique a vida inteira à observação da sua mente com a própria mente, à meditação da sua mente nela mesma, se você meditar somente na natureza convencional dela e não em sua natureza última, se você somente praticar concentração unifocada na sua natureza convencional, como isso acabará com a ignorância? Como isso cortará a raiz do samsara? Não há como.

Perder o seu tempo fazendo isso é como tentar interromper o crescimento de uma planta venenosa plantando outra ao lado, ou como tentar destruí-la esfregando algodão em suas folhas. Mesmo que você passe a vida toda praticando concentração da mente na mente, como isso erradicará a raiz do samsara, o conceito de um eu inerentemente existente, dos agregados inerentemente existentes? É impossível. Não afetaria essas coisas em nada; não faria nada.

A raiz do samsara é a mente desvirtuada [em tibetano, *log-she*]. Embora não exista um eu nos agregados – nem mesmo um eu meramente rotulado na base, ou seja, nos agregados –, no momento em que o eu é meramente rotulado, ele aparece para a nossa mente alucinada como se estivesse, de fato, nos agregados – tal como uma toalha cobre uma mesa ou um livro colocado sobre essa mesa. Você o percebe como se estivesse *ali* nos agregados, o que equivale a dizer que o eu aparece por si mesmo; o eu meramente rotulado, o eu que é meramente rotulado pela sua mente, aparece para essa mesma mente, para a sua mente alucinada, como se existisse por si mesmo. Então você permite que ela acredite que essa existência é real; você deixa que a sua mente se agarre a esse eu inerentemente existente. Esse é o conceito de *log-she*, a mente completamente desvirtuada, o

conceito totalmente equivocado, a mente absolutamente alucinada. A *única maneira* de eliminar esse conceito é reconhecer aquilo em que ele se agarra, reconhecer o modo como ele apreende o eu.

Quando você *não* investiga, parece que o eu de fato está ali, mas, ao examiná-lo mais de perto, você percebe que ele não está. Enquanto a sua mente estiver inconsciente, sem analisá-lo, ele parece estar ali, mas, quando ela investiga, ele não pode ser encontrado nem nos agregados nem em qualquer outro lugar. Ele é completamente não existente.

Embora você não consiga encontrar o eu meramente rotulado na base, nos agregados, você pode achá-lo onde os agregados estão. Onde a base está, é ali que você encontrará o eu meramente rotulado. Você apenas não pode achá-lo *na* base.

O objeto que essa ignorância, a raiz do samsara, o conceito de existência inerente, apreende, aquilo em que ela se agarra, não pode ser encontrado nem nos agregados nem em qualquer outro lugar. Ele é completamente não existente; ele *nunca* existiu desde tempos sem princípio. Desde renascimentos sem início, o eu inerentemente existente jamais existiu; ele não existe agora e nunca existiu.

Todos os budas realizaram que não há um eu inerentemente existente, ainda que o eu meramente rotulado, as ações meramente rotuladas, os objetos meramente rotulados, os infernos meramente rotulados, a iluminação meramente rotulada, o caminho meramente rotulado, o samsara meramente rotulado, o nirvana meramente rotulado, a felicidade meramente rotulada, o sofrimento meramente rotulado, a virtude meramente rotulada, a não virtude meramente rotulada – que, em realidade, existem em mero nome e

são completamente vazios de existência inerente – estejam cobertos pela nossa visão alucinada com a aparência de existência inerente.

A nossa visão alucinada cobre tudo – o eu meramente rotulado, as ações meramente rotuladas, os objetos meramente rotulados, os inimigos meramente rotulados, os amigos meramente rotulados, o dinheiro meramente rotulado, os empregos meramente rotulados, tudo, todos os fenômenos, que existem em mero nome e são vazios de existência inerente –, com a aparência de existência inerente. É assim que acontece; isso é o nosso mundo. Mas o que os incontáveis budas e bodhisattvas que realizaram a vacuidade percebem é que todas essas aparências são completamente não existentes; que não há um átomo sequer de existência inerente em qualquer lugar.

Então, para voltar ao que eu estava falando antes, mesmo que você passe a sua vida inteira observando a sua mente, concentrando-se unifocadamente nela, apenas isso não surtirá o menor efeito na raiz do samsara. Não causará nenhum impacto na sua ignorância; ela continuará bastante confortável, com o seu séquito de delusões muito bem estabelecido. Somente esse tipo de meditação jamais o ajudará a se libertar do samsara; ele não faz nada.

Para que as delusões cessem completamente, é preciso erradicar as suas sementes. Para que as causas do samsara, delusão e carma, nunca mais surjam, para se assegurar de que a ignorância, o apego e a raiva jamais reapareçam, você tem que eliminar a raiz da delusão, que se encontra na natureza das impressões no contínuo da sua consciência. De acordo com a escola Prasangika de filosofia budista, trata-se do eu meramente rotulado. Somente ao realizar a vacuidade, ao desenvolver a sabedoria que a percebe diretamente,

você é capaz de erradicar as sementes da delusão. Nada mais é capaz de fazer isso diretamente.

Portanto, se você passar a sua vida inteira fazendo apenas meditação na respiração – ou mesmo meditação da "mente concentrando-se na mente", que não tem nenhuma relação com a natureza última dela –, você não será capaz de remover as sementes da delusão nem de colocar um ponto final nelas, e certamente não poderá alcançar a iluminação. Isso é absolutamente impossível.

Para alcançar a iluminação, você precisa praticar todos os métodos, sem exceção. Não apenas isso, você deve praticá-los na ordem correta, sem misturá-los. Se você os pratica desordenadamente, não é possível iluminar-se. Para a iluminação plena, para a realização do *lamrim*, os passos do caminho à iluminação, você deve realizar o caminho gradual do praticante de grande capacidade. Para isso, é preciso realizar, antes, a fundação, o caminho gradual dos seres de média capacidade. Isso, por sua vez, depende da preparação e realização do caminho gradual do praticamente de pequena capacidade.

Devoção ao guru

Como mencionado por Lama Tshongkhapa em seu breve texto do lamrim, *A fonte de todas as boas qualidades*, para a realização do caminho gradual do praticante de pequena capacidade, você precisa compreender que a correta devoção ao gentil guru, que é a fonte de todas as boas qualidades, é a raiz do caminho[1]. Essa é a base de todas as realizações, desde o perfeito renascimento humano e o caminho gradual do praticante de pequena capacidade até a iluminação. A devoção ao guru não é apenas a fonte de todas as realizações; ela também é

1. Veja o Apêndice 1.

a fonte de todas as coisas boas que acontecem na sua vida, de toda felicidade que você experimenta: em vidas passadas, nesta vida e em todas as vidas futuras até a iluminação. Todas as coisas boas e cada uma das felicidades vêm desse campo que é o guru. Portanto, a correta devoção a ele é a raiz do caminho.

O texto continua: "Percebendo isso com clareza e aplicando um grande esforço, por favor, abençoe-me para confiar nele com grande respeito".

As palavras "grande esforço" têm um profundo significado. O que Lama Tsongkhapa diz aqui é que ver o seu amigo virtuoso como puro, como um buda, depende de um grande esforço da sua parte. Ver o seu guru como um buda não parte dele, de maneira independente. Isso tem que partir de você e requer um grande empenho. Vê-lo como puro demanda um tremendo e constante esforço. Vê-lo como puro, como tendo erradicado todos os erros da mente e possuindo todas as boas qualidades, exige não apenas alguns dias ou apenas algumas horas de meditação, nem mesmo dois ou três meses de meditação, mas anos e anos, vidas e vidas de esforços. Tamanho é o esforço exigido para que a devoção ao guru seja praticada de maneira correta em pensamento e ação. É esse o significado deste ensinamento. Não apenas alguns minutinhos de prática e pronto; uma hora de prática e pronto; um ano de prática e pronto. Não funciona assim.

No *Lamrim Chenmo*, Lama Tsongkhapa explica as nove atitudes de devoção ao amigo virtuoso, as atitudes necessárias para devotar-se corretamente ao seu guru[2]. Ao lê-las, você terá uma ideia da maneira correta de praticar devoção ao guru, a raiz do caminho.

2. Veja o Apêndice 2.

O perfeito renascimento humano

Na segunda estrofe de *A fonte de todas as boas qualidades,* Lama Tsongkhapa afirma que, desta vez, com base na correta devoção ao guru, você deve compreender que não apenas encontrou um corpo humano precioso, algo extremamente raro por si só, mas um com as oito liberdades e dez riquezas, o que é ainda mais raro. E, especificamente desta vez, você encontrou o Buddhadharma precioso e o amigo virtuoso que revela não somente o caminho inequívoco, mas também o caminho completo, sem que falte nada. Portanto, você possui todas as oportunidades para praticar cada um dos passos do caminho completo à iluminação. Foi isso o que você recebeu, apenas desta vez.

Ao nascer no reino infernal, você encontra todos os obstáculos possíveis. Desta vez, você recebeu todas as oportunidades para praticar o Dharma. Qual seja a felicidade almejada – um grande propósito nesta vida, a felicidade em vidas futuras, a liberação do samsara, a iluminação plena da budeidade –, qual destas você deseje, será possível alcançá-la neste corpo humano perfeito atual. Aquilo que você deseja é felicidade; o que você não deseja é sofrimento. Com este corpo humano perfeito extremamente significativo, você pode abandonar todas as causas do sofrimento e criar todas as causas da felicidade, já que todo sofrimento tem origem unicamente na não virtude, enquanto toda felicidade vem exclusivamente da virtude, do Dharma. Como explicado por Nagarjuna, ações nascidas do apego, da raiva e da ignorância são não virtuosas e todos os seres transmigrantes sofredores surgem delas, enquanto ações nascidas do não apego, da não raiva e da não ignorância são virtuosas e, destas, surgem todos os seres transmigrantes felizes.

Portanto, você deve praticar apenas o Dharma, nada mais, já

que a única coisa que você almeja é felicidade. Como esse é o seu desejo, você deve criar somente virtude e praticar exclusivamente o Dharma. Não só isso, você deve praticá-lo durante esta vida. Não o deixe para vidas futuras, pois será extremamente difícil encontrar esta oportunidade novamente. Depois desta vida, será quase impossível receber um corpo humano tão perfeito como o seu atual, com o qual você é capaz de alcançar todos os diferentes níveis de felicidade além desta vida: a felicidade em vidas futuras, a liberação do samsara e a iluminação plena. Com este corpo, você pode alcançar o que quiser, mas lembre-se de que você o encontrou somente desta vez e será extremamente difícil obter outro no futuro.

Impermanência e morte

Você não só deve praticar o Dharma nesta vida, mas neste exato instante. A morte é certa e ela pode acontecer a qualquer momento, até mesmo hoje, agora, neste minuto. Logo, você deve praticar o Dharma desde já. Além disso, você deve praticar somente o Dharma, já que, na hora da morte, nada mais será capaz de ajudá-lo. Você terá que deixar para trás toda a sua família e até mesmo o seu corpo, que, dentre todos os corpos dos seres sencientes, foi aquele que você mais apreciou. Independente de quantos amigos ou posses você tenha, nada será levado para as suas vidas futuras. Nua, a sua consciência partirá sozinha para o seu próximo renascimento. Como muitos lamas afirmaram em seus ensinamentos de lamrim, quando você puxa um fio de cabelo de um pedaço de manteiga, o fio sai limpo, sem nenhum traço de manteiga. É assim que a sua consciência despida partirá, sozinha, para a vida seguinte. Portanto, no momento da morte, nada a não ser o Buddhadharma pode beneficiá-lo. Além

disso, apenas o Dharma é capaz de ajudá-lo na sua próxima vida e nas seguintes. Então pratique o Dharma e somente o Dharma.

Em seus ensinamentos, Lama Tsongkhapa diz que, no momento da morte, nada além do Dharma sagrado pode nos ajudar. Há três coisas a se considerar. Quando você notar que chegou o momento de partir para a próxima vida, para longe desta vida, para longe deste mundo, mesmo que você esteja rodeado de parentes e amigos, não importa o quanto eles o amem, de quanta afeição tenham por você, nenhum deles poderá acompanhá-lo. E, a despeito das suas posses e riquezas, das pilhas e pilhas de objetos maravilhosos, você não levará um átomo sequer consigo. Por fim, você terá que abandonar a carne e os ossos com os quais você nasceu. Se até mesmo carne e osso deverão ser deixados para trás, não resta nenhuma dúvida de que você também terá que deixar as outras perfeições desta vida. Portanto, pense: "É certo que eu partirei para outro mundo e, quando isso acontecer, terei que deixar tudo isto para trás". Além disso, você deve pensar que a morte poderá ocorrer hoje e que, nesse momento, *apenas* o Dharma será o seu salvador, refúgio e guia.

Lama Tsongkhapa faz referência a uma citação dos escritos de Karnikarnika, que afirma: "Quando a visão do aspecto do resultado amadurecido do carma anterior surge e o Senhor da Morte convida os seres migrantes a seguirem o seu novo carma, eles são obrigados a deixar tudo para trás, à exceção do carma negativo e da virtude; ninguém os acompanha. Compreenda isso e pratique bem".

Desse modo, Lama Tsongkhapa enfatiza que esta oportunidade possui um grande significado, é extremamente difícil de ser encontrada e se deteriora facilmente; logo, precisamos lembrar-nos da morte. Ele diz ainda que, se você não tentar obter felicidade para

além desta vida, mesmo que tenha recebido um renascimento humano, será como se isso não tivesse acontecido, e a sua vida atual não será mais significativa do que a de um animal. Lama Tsongkhapa afirma que os animais são até melhores do que os humanos no que diz respeito a obter felicidade e evitar sofrimento até o momento da morte – em outras palavras, alcançar a felicidade desta vida e resolver os problemas dela. Contudo, devemos nos comportar melhor do que os animais. Já que o nascimento humano é especial, o nosso comportamento deve ser superior ao deles. Caso contrário, afirma Tsongkhapa, ainda que você tenha obtido o corpo de um ser migrante feliz, será como se não o tivesse feito.

Se você conduzir a sua vida pior do que um animal, se a sua atitude se resumir a buscar apenas a própria felicidade nesta vida, independente do quão bem-sucedido você seja, a sua existência não será mais especial do que a de um animal. Não importa o quão poderoso ou famoso você se torne – ou seja lá qual outra felicidade mundana você busque –, a sua atitude e conduta não são melhores do que as de um animal. Se você vive assim, a obtenção de um corpo humano não tem significado algum.

No seu *Guia ao modo de vida do bodhisattva*, Shantideva diz: "Não é raro que os animais se envolvam em atividades sem sentido, mas as liberdades e riquezas, que são extremamente difíceis de encontrar, são destruídas por aqueles atormentados pelo carma".[3]

Eu não tenho 100% de certeza, mas acho que ele quis dizer que atividades insignificantes ou sem sentido não são difíceis de criar; até mesmo os animais são capazes de fazê-las bem. Porém, se utilizarmos o nosso perfeito renascimento humano, que será extrema-

3. Capítulo 8, verso 81.

mente difícil de encontrar novamente, para a criação de carma negativo com atividades vazias, ao invés de usá-lo para alcançar a felicidade além da vida atual até a iluminação, destruiremos esta nossa oportunidade rara e valiosa. Se utilizarmos o nosso perfeito renascimento humano para criar carma negativo ao invés de carma positivo, a causa da felicidade, todos estes bons resultados – bons renascimentos, liberação do samsara, iluminação – serão destruídos e seremos obrigados a vivenciar o renascimento em reinos inferiores.

Acredito que seja isso o que Shantideva quis dizer com "destruídas". Por exemplo, quando você fica com raiva, ela destrói a sua liberação. Como? A partir da destruição dos seus méritos. Porque a raiva destrói os seus méritos, ela destrói a sua liberação. O significado dado por Shantideva deve ser nesse sentido. Se você, com este perfeito renascimento humano e aquele tipo de atitude, criar carma negativo, experimentará apenas renascimentos de sofrimento e não alcançará todos aqueles bons renascimentos, desde melhores vidas futuras até a iluminação. O carma negativo destrói todos esses bons resultados. Acho que é isso o que ele quis dizer.

Dos lábios sagrados do Kadampa Geshe Potowa: "A sua prática principal deve ser meditação em impermanência, para eliminar as aparências desta vida. Elimine-as todas, a sua família, parentes, posses etc., compreendendo que você deverá partir desta vida desacompanhado, sozinho, e que nada a não ser o Dharma será capaz de ajudá-lo nessa hora. Ao pensar desse modo, viva sem apego a esta vida. Até que esse pensamento surja na sua mente, o seu caminho dhármico inteiro estará bloqueado".

Geshe Potawa está dizendo que, até que o pensamento de impermanência e morte surja na sua mente – o pensamento de

que a morte pode acontecer a qualquer momento; que, na hora da morte, nenhuma das perfeições ou atividades desta vida pode beneficiá-lo; e que você deve partir sozinho para a próxima vida – e você tenha desenvolvido desapego a esta vida, todo o caminho do Dharma estará bloqueado.

Em outras palavras, o conceito de permanência, o apego aferrado a esta vida, a ideia de que "eu viverei por um longo tempo", que é o oposto do pensamento de impermanência e morte, bloqueia o caminho do Dharma como um todo. Antes de mais nada, essa ideia impede que a sua mente se torne Dharma; ela não permite que as suas atitudes cotidianas se transformem em Dharma, e, por isso, as suas ações não se transformam nele; logo, elas não são virtuosas. Esse é o obstáculo imediato: quando a sua atitude mental diária não é Dharma, o resultado é que todas as suas ações também não são Dharma.

Portanto, você não poderá obter as realizações do caminho gradual do praticante de pequena capacidade, nem aquelas dos praticantes de média e grande capacidades. Como você não renunciou a esta vida nem às vidas futuras no samsara, você não é capaz de realizar o caminho gradual do praticante de média capacidade, que é a base. Da mesma maneira, você não pode realizar o caminho do praticante de grande capacidade, bodhicitta ou o restante do caminho Mahayana. Logo, você não atingirá a iluminação. Esse é o significado do caminho do Dharma inteiro estar bloqueado.

Kadampa Geshe Torwa disse: "Se, no caminho, você praticar com exatidão, tentar acumular méritos, eliminar as suas impurezas com esforço e zelo e fizer pedidos ao guru e à deidade, ainda que você pense que não obterá nenhuma realização por cem anos, porque fenômenos causativos não são estáticos, as realizações virão".

O que ele está dizendo é que, se você praticar com todo o seu coração, da maneira correta, com esforço e exatidão; se, ao meditar no caminho, você também reza constantemente, do fundo do seu coração, e faz pedidos unifocados ao guru-deidade; se você continua a praticar desse modo, ainda que pense que jamais alcançará qualquer realização, como a vacuidade, a bodhicitta, a renúncia ou o tantra; mesmo que pense: "Ah, como isso poderia acontecer comigo? Coitado de mim! Eu sou isso e aquilo. Como alguém como eu pode obter realizações? Levará muito tempo, cem anos"; ainda que você pense assim, devido a todas as suas práticas e porque a sua mente é um fenômeno causativo – ela existe na dependência de causas e condições –, ela não tem outra escolha senão mudar. Ela não pode ficar como é. A sua mente não pode permanecer naquele estado antigo e rígido; ela tem que mudar. É isso o que Geshe Torwa está dizendo: as realizações podem acontecer com bastante facilidade, sem que precisemos esperar cem anos.

Na citação acima, "no caminho" poderia significar enquanto você medita no caminho, treinando a sua mente no lamrim, ou enquanto você tenta usar até mesmo as suas atividades cotidianas – comer, dormir, lavar-se etc. – como meios para acumular vastos méritos e purificar impurezas. "No caminho" pode significar essas duas coisas.

Lamrim e retiro

Eu quero fazer alguns apontamentos sobre o lugar da prática do lamrim no retiro da deidade. Para que os nossos retiros possam purificar-nos com mais profundidade e intensidade; para que reforcemos a nossa determinação de praticar o Dharma com o objetivo de derrotar

as delusões e superar os obstáculos que nos impedem de alcançar a iluminação (o pensamento de amor egoísta por nós mesmos etc.); e para que fortaleçamos as nossas mentes com o intuito de superar os obstáculos internos que nos impedem de nos libertarmos do samsara, devemos sempre lembrar e meditar sobre os ensinamentos do lamrim, o caminho gradual à iluminação.

Libertar-se do samsara ou permanecer preso às suas amarras depende inteiramente do que é mais forte: as delusões ou a mente. É essa a questão. Se a nossa mente for mais forte do que as nossas delusões, estaremos livres do samsara. Se permitirmos que a nossa mente se enfraqueça e as nossas delusões se fortaleçam, se dermos liberdade às nossas delusões ao invés de dá-la a nós mesmos, não encontraremos liberação, mas apenas mais sofrimento samsárico.

Esta é a conclusão. Ainda que nem todos nós possamos levar vidas ascéticas em lugares isolados, devemos todos praticar o Dharma o máximo possível. Não há escolha. Assim, temos que nos lembrar de impermanência e morte o quanto pudermos, já que essa mente é o remédio para o apego que se agarra a esta vida. Esse apego é o responsável por todos os nossos problemas, confusão e obstáculos à prática do Dharma. Ele impede que a nossa atitude e as nossas ações tornem-se Dharma e que o Dharma que praticamos torne-se puro. A meditação sobre impermanência e morte deve ser a nossa arma principal, o nosso remédio essencial, ou antídoto, para as delusões.

O incrível poder da bodhicitta

Com base nisso, devemos gerar o bom coração, a bodhicitta, o pensamento de beneficiar o próximo. Esse é o nosso melhor refúgio, espe-

cialmente para aqueles de nós cujas vidas são muito ocupadas, que não têm muito tempo para sentar-se em meditação ou outras formas de prática tradicional. Fundamentados na reflexão sobre impermanência e morte, devemos fazer do bom coração o principal objeto de refúgio das nossas vidas. Isso permite que todas as nossas ações se tornem Dharma, a causa da iluminação e a causa da felicidade para todos os outros. Portanto, temos que viver as nossas vidas com essa atitude, com o pensamento de beneficiar todos os seres sencientes.

Se você recitar o mantra de Vajrasattva com bodhicitta uma única vez, você recebe o mesmo benefício de recitá-lo 100 mil vezes sem bodhicitta. Se você fizer um oferecimento de luz com bodhicitta, você recebe a mesma quantidade de mérito de fazer 100 mil oferecimentos sem ela. Se você doar um real a um ser senciente – um pedinte ou um desabrigado – com bodhicitta, você recebe a mesma quantidade de mérito de doar 100 mil reais sem ela.

Nas escrituras, afirma-se que, se todos os seres sencientes das três galáxias – o termo em tibetano é *tong-sum*, mas não sei como traduzir isso exatamente, vocês devem procurar por si mesmos – construírem estupas feitas das sete substâncias preciosas, como ouro, diamantes etc., e encherem o mundo inteiro com elas, o mérito deles é muito menor do que o criado por uma só pessoa que oferece uma flor minúscula ao Buda com a motivação da bodhicitta. A pessoa que faz um pequeno oferecimento com a motivação da bodhicitta cria muito mais mérito do que três galáxias de seres sencientes cobrindo o mundo com estupas feitas das sete substâncias preciosas sem bodhicitta.

Tente imaginar isso. Ao construir uma só estupa, você cria um mérito inacreditável que direciona a sua vida à iluminação e fun-

ciona como uma purificação incrível. E aqui temos três galáxias de seres sencientes, cada um deles construindo uma estupa feita das sete substâncias preciosas – não com tijolos e cimento, mas com joias preciosas – e cobrindo o mundo inteiro com elas. Contudo, o mérito de uma só pessoa que oferece uma pequena flor ao Buda com a motivação da bodhicitta cria muito mais mérito.

Pensar sobre isso deve inspirá-lo a fazer da bodhicitta a sua prática principal. Ela transforma a sua vida como o ferro em ouro, ou excrementos em diamantes. A motivação da bodhicitta proporciona o maior significado à vida, e torna cada uma das suas ações diárias o mais benéficas possível. Você deve lembrar-se da bodhicitta de manhã até a noite, vinte e quatro horas por dia. Preserve-a como a sua posse mais preciosa, como a sua joia que realiza desejos. Você deve estimar a sua motivação da bodhicitta acima de todas as coisas; lembre-se dela constantemente e pratique-a a cada instante.

Se você fizer uma prosternação com bodhicitta, é como se fizesse 100 mil. Em *Liberação na palma da sua mão*, Pabongka Dechen Nyingpo explica que, se você recitar o "Louvor às vinte e uma Taras" uma só vez com bodhicitta, você receberá o benefício de tê-lo recitado 100 mil vezes. Logo, se você fizer pujas ou recitar orações para os outros com bodhicitta, eles serão muito mais poderosos e criarão méritos muito mais vastos.

Portanto, a quantidade de purificação que você obtém durante um retiro de Vajrasattva não depende de quantos mantras você recita, mas da qualidade deles. Claro, o número de recitações tem poder, mas a qualidade é muito mais importante. Então, mesmo que você recite apenas um mantra de Vajrasattva, a quantidade de carma negativo purificada depende de como você o faz. Portanto,

quando estabelecer a sua motivação, você deve meditar com bastante exatidão no lamrim, especialmente em bodhicitta, e gerar arrependimento.

O poder do arrependimento

Pessoas comuns podem achar que o arrependimento de ações equivocadas é um pensamento negativo, mas, para os praticantes que têm fé nos ensinamentos do Buda e no lamrim e os praticam com profundidade, trata-se de algo positivo. Os iniciantes também podem encarar o arrependimento como algo ruim. Contudo, se você compreende o Dharma – especialmente as práticas Mahayana, como a dos Trinta e cinco budas, na qual você recita os nomes desses budas extremamente poderosos, e, especificamente, os métodos habilidosos do Tantra Ioga Superior, como a prática do aspecto do Tantra Ioga Superior de Vajrasattva –, o seu arrependimento funciona como um remédio, como uma cura.

Os ensinamentos de lamrim citam seis métodos de purificação. A prática de Vajrasattva, por exemplo, com o conhecimento de vocês sobre o Buddhadharma, em especial dos métodos poderosos e habilidosos de purificação do tantra, transforma o seu arrependimento em uma técnica de cura. Ela purifica o seu carma negativo de modo a que você evite obstáculos e não tenha que vivenciar o sofrimento resultante oriundo dele. E, mesmo que você o vivencie, a experiência é bastante leve ou adiada por um longo período, por muitas vidas ou mesmo éons. Assim, a geração de arrependimento cura, purifica o carma negativo, e traz felicidade e paz não apenas nesta vida, mas em todas elas, desde agora até a iluminação.

Mesmo que você não pratique esses métodos de purificação

– Vajrasattva, prosternações aos Trinta e cinco budas recitando os seus nomes, produção de tsa-tsas e estátuas do Buda etc. –, o simples arrependimento dos carmas negativos que você criou ou dos males que causou aos outros mitiga esse carma. Quanto mais intenso o arrependimento, mais leve o carma se torna. Então sentir arrependimento é algo positivo; é cura, é purificação. Arrepender-se é o caminho para a felicidade, ainda que, no momento, possa parecer algo desagradável. Não se incomode; o futuro é promissor! Quando você contabiliza os seus carmas negativos um a um e faz um balanço deles, você pode não se sentir muito bem, mas aquele sentimento de arrependimento tem um futuro favorável, pois ele purifica esses carmas ou, pelo menos, torna-os mais breves e leves. Então, é algo positivo.

Portanto, é um erro pensar que apenas porque algo parece desagradável no momento deve ser considerado negativo. Esse tipo de raciocínio torna-se um obstáculo para a purificação do seu carma negativo, para que você evite o sofrimento futuro, para que se liberte do samsara, para que alcance a iluminação e obtenha realizações. Quando você interpreta o processo como algo negativo ao invés de se concentrar nos benefícios inacreditáveis a serem obtidos, toda aquela paz e felicidade futuras, você o transforma em uma imensa barreira para os bons resultados.

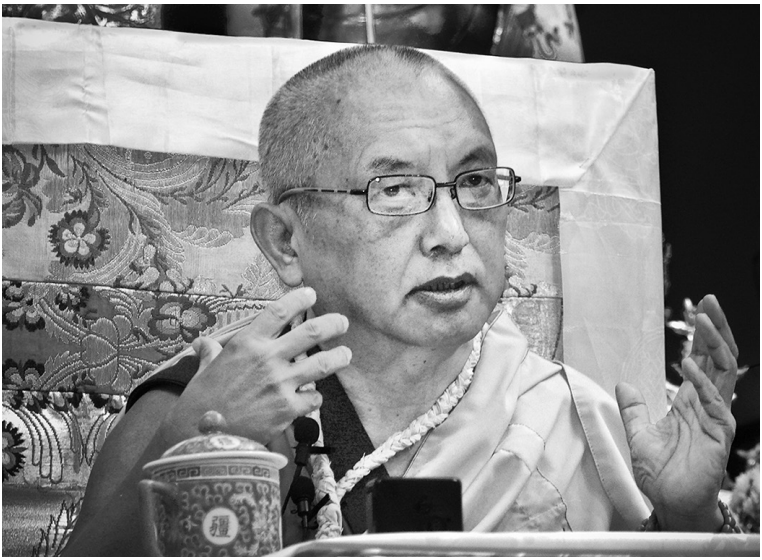
Algo similar acontece quando você não consegue pensar adequadamente sobre impermanência e morte. Se você desconhece o Dharma ou não o pratica, refletir sobre esse tema pode parecer uma tortura, já que não há solução para o problema. Mas, se você o conhece e, especialmente, se o pratica, ao invés de se tornar algo desagradável, a reflexão sobre impermanência e morte pode

ser extremamente benéfica. Você é capaz de superar todas as suas delusões e começar a praticar o Dharma sem obstáculos, continuar a praticá-lo sem obstáculos, completar a sua prática sem obstáculos e alcançar a iluminação. Esses são alguns dos benefícios mencionados nos ensinamentos do lamrim. Se você praticar o Dharma, receberá esses benefícios, mas, se não o fizer, então pensar na morte lhe causará apenas tristeza.

Se você pratica o Dharma, a reflexão sobre impermanência e morte permite que você supere a própria morte. No começo da meditação sobre ela, você a teme, mas esse medo faz com que você pratique. Então, por meio da prática do Dharma, você obtém as realizações de renúncia ao samsara, bodhicitta e vacuidade e, assim, gradualmente, supera o seu medo da morte. Eventualmente, você se liberta da morte em si. Como Milarepa disse: "Com temor da morte, fugi para as montanhas, onde realizei a natureza última da mente primordial. Agora, ainda que eu tenha que morrer, não temerei".

É assim que os praticantes do Dharma pensam sobre impermanência e morte, o que os motiva a desenvolver a prática até que superem não apenas o medo da morte, mas a morte em si.

Lama Zopa Rinpoche deu este ensinamento em 13 de fevereiro de 1999.



Dear Park, Wisconsin, 2008

· · · 2 · · ·

Extraindo o melhor da sua vida

O QUE TORNA A sua vida mais bela, mais satisfatória, mais gratificante, mais valiosa, mais benéfica e mais feliz? Eu me refiro à felicidade interna, não à felicidade comum, agitada e alucinada. O que traz a felicidade do Dharma, a felicidade completa, a felicidade que se perpetua, aumenta e desenvolve-se de maneira plena? A felicidade que não é sofrimento, que vale a pena ser buscada porque nunca se transforma em aflição? A felicidade que não é da natureza do sofrimento e não se transforma em dor? A felicidade dhármica, a felicidade pela qual vale a pena devotar a sua vida inteira para alcançar, já que não interfere na felicidade alheia ou limita a sua capacidade de beneficiar os outros? A felicidade que faz com que as suas ações apenas favoreçam o próximo, sem discriminação?

Bem, até aqui, eu fiz muita propaganda, mas ainda não mencionei o produto! Então qual é? Ele vive nos arbustos – ao entrar na floresta, ele está ali, vivendo em meio aos arbustos! Não, estou brincando! O que é que traz toda essa felicidade? É amar os seres sencientes; é viver a sua vida estimando-os. Não que eu mesmo faça isso, mas, intelectualmente, é o que eu penso. Primeiro, ame os seres sencientes; coloque a iluminação em segundo lugar.

Os seres sencientes vêm primeiro

Por que eu falo para colocar a iluminação em segundo lugar? Por exemplo, quando você vai à cozinha, você está atrás de comida, não de louças; a sua motivação não é pegar um prato, mas sim algo delicioso. Você entra na cozinha com comida em mente. Mas, embora seja essa a sua motivação principal, ainda é necessário um lugar para colocá-la – a não ser que você consiga carregar sopa com as mãos! Estou brincando novamente.

Claro, a iluminação é extremamente importante, já que, sem ela, você não é capaz de trabalhar perfeitamente para os seres sencientes. Você não pode ser um guia perfeito que conhece e enxerga diretamente as mentes de todos eles, os seus níveis de carma, inteligência, desejos e características, bem como os diversos métodos que se adequam às suas disposições individuais. Mas são os seres sencientes que devem estar no seu coração como motivação para alcançar a iluminação. A prioridade dentro do seu peito deve ser a felicidade dos seres sencientes; são eles que devem estar ali. Qual precisa ser a primeira coisa no seu coração, o objetivo da sua vida? Os seres sencientes.

Atualmente, quem é a pessoa mais preciosa na sua vida, no seu coração? Ou é você mesmo ou, se não for, então é o seu maior objeto de apego. Não acredito que seja o seu objeto de raiva. É o seu objeto de apego; aquela pessoa específica. Você deve considerar os seres sencientes como essa pessoa, como a coisa mais preciosa.

Não importa o quanto você a ajude, o quão bondoso você seja com ela, a única coisa que você deseja é a felicidade *dessa* pessoa. Se ela recebe ajuda e alcança a felicidade, você está satisfeito. Esse é o

seu objetivo; você não espera nada em troca. Você não precisa que aquela pessoa o respeite, elogie ou faça algo bom em contrapartida; você não tem nenhuma expectativa. A sua atitude é tal que você se satisfaz simplesmente com a felicidade ou a ajuda recebida por ela. Como vocês chamam isso – amor incondicional? Enfim, esse tipo de atitude, seja ele dirigido a todos os seres sencientes ou a um só.

A primeira coisa no seu coração, a sua prioridade, deve ser, pelo menos intelectualmente, todos os seres sencientes. Depois, a iluminação é o método. Como no exemplo acima, para que você desfrute da sua comida, precisa de um prato para colocá-la. Quando você está em busca de um almoço, não sai procurando um prato; o seu objetivo principal é a comida. Então, aqui, o que estamos realmente buscando é a felicidade dos seres sencientes.

Ainda que você pense: "Eu estou trabalhando para a iluminação; pratico o Dharma e faço retiros para alcançar a iluminação", você, às vezes, comete o erro de deixar um ser senciente particular de fora. Embora a sua iluminação dependa da bondade daquele ser senciente, você o exclui; você desiste dele como um objeto da sua compaixão e bondade amorosa. Ele se torna um objeto da sua raiva. Você diz: "Eu estou meditando para alcançar a iluminação", mas você usa aquele ser senciente que lhe oferece a iluminação como um objeto de raiva – para feri-lo, para prejudicá-lo. Você trata aquela pessoa como uma inútil, pior do que lixo.

Se você tiver esse tipo de atitude, é impossível ter a certeza de que o seu pensamento de buscar a iluminação seja de fato bodhicitta. Ainda que você use o termo "iluminação", talvez seja apenas a sua mente egoísta desejando alcançar o nível mais elevado possível

de felicidade para você mesmo. A essência, o âmago da sua atitude, aquilo que realmente existe lá no fundo, é o desejo de experimentar a felicidade mais elevada para você mesmo. Isso pode acontecer.

De maneira geral, a mesma importância que você dá à iluminação deve ser dada aos outros seres sencientes, pensando neles como preciosos, preciosíssimos, as coisas mais preciosas da sua vida. Tais pensamentos devem sempre acompanhar a sua aspiração à iluminação.

No processo de desenvolvimento da bodhicitta, geralmente utilizamos as sete técnicas Mahayana de causa e efeito. E, com base na renúncia a esta vida e ao samsara, nós nos igualamos aos outros e nos trocamos por eles. Com esforço, geramos o sentimento da preciosidade dos outros seres sencientes e, depois, a necessidade de alcançarmos nós mesmos a iluminação com o objetivo de realizar os propósitos deles, de satisfazer os seus desejos de felicidade. Esse é o processo usual.

O erro ocorre ao pensar em obter a iluminação sem cuidar dos seres sencientes, abandonando-os. Quem lhe oferece a iluminação? Você depende da bondade de quem para alcançá-la? E agora você não toma conta deles, rejeita-os, não se importa? Ao invés de tratar os seres sencientes com bondade, compaixão e paciência, você os usa como objetos da raiva, para dar origem a delusões.

Porque os pais amam seus filhos mais do que tudo na vida, ao ferir o filho você também fere os pais. De modo geral, os pais valorizam a saúde, o bem-estar e a longevidade dos seus filhos mais do que os deles próprios. Logo, se você ama os seres sencientes, você está naturalmente servindo e agradando incontáveis budas e bodhisattvas; o seu serviço e benefício aos seres sencientes traz felicidade

a incontáveis budas e bodhisattvas. Talvez não em todos os casos, mas, de maneira geral, ao alegrar os seres sencientes, você também alegra os budas e bodhisattvas. Novamente, isso deve ser dito de maneira geral; não é verdade em todas as situações. Pensar que é pode levá-lo a cometer grandes erros na sua vida.

No entanto, o oferecimento de serviço aos seres sencientes é o melhor oferecimento de serviço aos budas e bodhisattvas; os oferecimentos aos seres sencientes são a melhor maneira de fazer oferecimentos aos budas e bodhisattvas; servir os seres sencientes é o melhor oferecimento que você pode fazer aos budas e bodhisattvas. Isso não significa que você deva deixar de fazer oferecimentos a eles: "Ah, eu estou servindo os seres sencientes, eu não preciso de outras práticas" – como prosternações, oferecimentos de mandala, outros tipos de oferecimentos, os sete ramos etc. – práticas recomendadas para obter realizações no caminho à iluminação. Isso também é um equívoco.

Mérito fácil

Na verdade, em razão do poder do objeto, o modo mais fácil de criar bom carma, de alcançar a iluminação, são os objetos sagrados – o Buda, o Dharma e a Sangha (estátuas, estupas e escrituras). Normalmente, precisamos gerar a motivação da bodhicitta nas nossas ações – trabalhar, caminhar, sentar-nos, dormir etc. – para que elas se tornem causa da iluminação. Para que essas ações se transformem na causa da nossa própria liberação, precisamos gerar a renúncia ao samsara. E mesmo para que elas se tornem apenas a causa da felicidade em nossas vidas futuras, a felicidade samsárica, ainda assim precisamos renunciar a esta vida; temos que criar ações puras, dhármicas, com a mente desapegada da felicidade desta vida. Manter o pensamento

constante de renúncia a esta vida e preservar uma mente pura vinte e quatro horas por dia não é uma tarefa fácil, que dirá a renúncia ao samsara e a bodhicitta.

No entanto, devido ao poder do objeto sagrado, como estátuas do Buda, estupas e escrituras, devido à gentileza e compaixão do Buda por nós, seres sencientes, e às qualidades inconcebíveis alcançadas por ele, nós podemos, ao fazer circumambulações, oferecimentos ou prosternar-nos a esses objetos sagrados simbólicos, criar imediatamente as causas da iluminação, da liberação e de melhores renascimentos. Mesmo que a nossa mente não esteja associada a um dos três caminhos principais – não me refiro à realização de fato deles, mas mesmo que ela não se relacione com um dos três principais caminhos artificiais, como, por exemplo, a motivação gerada pelo esforço de pensar sobre os benefícios de alcançar a iluminação e o desejo de atingi-la, ou de meditar sobre como a natureza do samsara é sofrimento e despertar o desapego –, até mesmo se a nossa mente não tiver nenhuma motivação dhármica e for absolutamente não virtuosa, mesmo assim, devido à incrível compaixão do Buda por nós e as suas qualidades inconcebíveis, nós, ao praticarmos aquelas ações, criamos bom carma, o mérito para a liberação e a iluminação. Aliás, criamos centenas ou milhares de bons renascimentos em vidas futuras e experimentamos toda felicidade e êxito nesta vida também.

Porém, o propósito de acumular vastos méritos por meio de oferecimentos ao Buda, ao Dharma e à Sangha (estátuas, estupas e escrituras) é poder dedicá-los à felicidade e bem-estar dos outros seres sencientes. Você cria esse mérito poderoso, esse carma forte, e então o dedica, usa-o para realizar as metas de incontáveis outros

seres sencientes, para trazer-lhes felicidade – a felicidade desta vida, de vidas futuras, da liberação do samsara e da iluminação plena.

A iluminação vem dos seres sencientes

Como disse Shantideva em seu *Guia ao modo de vida do bodhisattva*: "Já que realizamos o Dharma na igual dependência dos budas e dos seres sencientes, por que não deveríamos respeitar os seres sencientes tanto quanto respeitamos os budas?"[4]

O Guru Buda Shakyamuni nos deu ensinamentos sobre paciência para que tivéssemos a oportunidade de praticá-la. Ele nos ensinou como seguir o caminho até a iluminação, como erradicar as nossas impurezas e como nos libertar do sofrimento do samsara ao revelar o caminho, ao revelar os seus ensinamentos. Por isso o consideramos tão precioso, tão gentil. Contudo, os seres sencientes também o são. Embora os ensinamentos tenham sido revelados pelo Buda, se os seres sencientes não existissem, se eles não ficassem nervosos com você, como você aprenderia a ser paciente, como realizaria a perfeição da paciência? Sem aquele ser, você é incapaz de realizar a paramita da paciência e, consequentemente, de alcançar a iluminação.

Por meio desse exemplo, é possível ver como ambos são idênticos. O Buda lhe oferece a iluminação ao revelar o caminho, ao dar ensinamentos, ao mostrar-lhe como praticar a paciência. Do mesmo modo, o ser senciente que sente raiva de você oferece-lhe a iluminação ao dar-lhe a oportunidade de colocar os ensinamentos do Buda em prática. Logo, assim como o Buda é gentil e precioso, aquele ser senciente também o é.

4. Capítulo 6, verso 13.

O mesmo vale para todo o caminho à iluminação ensinado pelo Buda. Realizá-lo depende da gentileza dos seres sencientes. Sem seres sofredores, não há como gerar bondade amorosa e compaixão nem como realizar a bodhicitta, e, portanto, é impossível progredir no caminho. Não há como realizar o caminho Mahayana, completá-lo, não há como eliminar todas as impurezas e obter todas as qualidades da cessação, não há como alcançar todas as realizações sem depender da bondade dos seres sencientes. Não é possível.

Da mesma forma, o Buda mostrou o caminho à liberação, incluindo os três treinamentos superiores de moralidade, concentração e sabedoria. Quando você alcança a liberação do samsara ao trilhar esse caminho, você o faz na dependência do Buda. Contudo, sem a existência de seres sofredores e confusos, não há como completar os três treinamentos: é impossível praticar moralidade; é impossível realizar shamatha, calma permanência, concentração perfeita; e é impossível obter o grande insight, ao realizar a vacuidade por meio de análise e unificá-la com shamatha, produzindo o êxtase arrebatador extremamente refinado por meio do qual o grande insight surge. Portanto, sem depender da existência dos seres sencientes, você não é capaz de realizar o caminho e alcançar a liberação do samsara, nem mesmo para si próprio.

Igualmente, você não consegue sequer receber bons renascimentos ou felicidade em vidas futuras sem depender da existência de seres sofredores e confusos. Por que não? Porque, embora o Buda tenha ensinado a prática da moralidade – a causa da felicidade em vidas futuras, incluindo os renascimentos superiores –, sem a sua base, a existência de seres sencientes que sofrem, é impossível praticá-la. Nós tomamos os votos de não matar, não roubar, não prati-

car má conduta sexual, não mentir etc. tendo como base os seres sencientes. Eles são a fundação dos nossos compromissos de não prejudicar de forma alguma. Sem a existência deles, não podemos realizar essas práticas, que são a causa da felicidade. Sem eles, não temos como alcançar nenhuma felicidade, não temos como experimentar o menor conforto em nossas vidas, nenhum divertimento ou prazer sensorial até a iluminação suprema. Cada uma das felicidades que experimentamos chega até nós pela gentileza dos seres sencientes; elas dependem deles.

Já que toda felicidade vem da virtude e a virtude que criamos é a ação sagrada do Buda, nós dependemos do Buda para qualquer felicidade que experimentemos, alcancemos ou recebamos. Da mesma maneira, toda a nossa felicidade também depende da gentileza dos seres sencientes. É por isso que Shantideva questiona o motivo de não respeitarmos os seres sencientes do mesmo modo que respeitamos o Buda, o porquê de não tratarmos ambos da mesma maneira. Qual seja o benefício, quais sejam as realizações que obtenhamos do Buda, obtemos o mesmo benefício por completo de cada um dos seres sencientes. Os benefícios inconcebíveis que recebemos ao realizar um só oferecimento de luz, um oferecimento de água ou uma prosternação à estátua de um Buda, independente do seu aspecto, são semelhantes aos benefícios recebidos dos seres sencientes.

Na *Canção do sutra de Brahma que esclarece o carma*, o Guru Buda Shakyamuni menciona os dez benefícios de fazer vastos oferecimentos de luz.[5] Você também recebe esses dez benefícios importantes no momento em que une as suas mãos diante de uma estátua ou pintura do Buda, incluindo a realização do caminho dos seres

5. Veja *Teachings from the Vajrasattva Retreat*, página 625.

arya, o caminho que de fato elimina as suas delusões grosseiras, ou impurezas, e por meio do qual você alcança a liberação do samsara. Depois, com a bodhicitta, você também é capaz de eliminar as impurezas sutis e atingir a iluminação. Mesmo se o buda para o qual você une as palmas das suas mãos for uma mera visualização e não houver de fato um objeto sagrado físico como uma estátua, pintura ou imagem à sua frente, você ainda obtém esses dez benefícios. Tudo isso ocorre por meio da gentileza dos seres sencientes.

Embora a fonte imediata desses benefícios de prosternar-se ao objeto sagrado seja o Buda, ao traçar a origem deles, você constatará que a fonte real são os seres sencientes, que você recebeu esses dez benefícios a partir da gentileza de cada um deles. A raiz de toda felicidade temporária e definitiva que você recebe dos objetos sagrados – estátuas, estupas, pinturas ou imagens do Buda – são os seres sencientes. Os céus inconcebíveis de benefícios obtidos quando você faz circumambulações, prosterna-se, une as palmas das suas mãos ou faz oferecimentos a esses objetos sagrados provêm dos seres sencientes. Eles são a raiz de toda essa felicidade, de todo esse bom carma.

O renascimento nos reinos inferiores

Durante cada sessão de um retiro de Vajrasattva, purificamos uma enorme quantidade de carma negativo. Antes de mais nada, pense no peso de um único carma negativo completo. Por exemplo, fofocar, malícia, roubar, má conduta sexual, matar etc. Desconsiderem o resultado do aspecto de amadurecimento, ou seja, o renascimento nos reinos inferiores, como o reino dos infernos ou dos fantasmas famintos, onde a fome e a sede mais intensas são experimentadas

durante dezenas de milhares de anos.

Para nós humanos, não basta conseguir comida suficiente para encher os nossos estômagos. Precisamos apreciá-la também. Não basta que essa comida seja suficiente para a nossa sobrevivência; ela ainda tem que nos dar prazer.

Compare a nossa vida humana com a dos fantasmas famintos, que não conseguem achar nem mesmo um quinhão de terra úmida, que dirá uma única colher de água, por centenas de milhares de anos. Os pretas também não encontram uma só migalha de comida ao longo de todo esse período. Esqueça a possibilidade de encher a barriga todos os dias; eles não o fazem durante uma vida inteira. Imagine como seria chocante se algo acontecesse conosco e tivéssemos que ficar sem comida e água por uma semana; nada para comer, nada para beber. É óbvio que, no caso de *nyung-nä*, é diferente. Trata-se apenas de um dia de jejum completo e sabemos que comeremos na manhã seguinte. Mas acharíamos terrível vivenciar isso fora das condições do nyung-nä. Se não conseguíssemos comida e bebida por um dia por razões outras que não a prática do Dharma, enlouqueceríamos. Os nossos corpos ficariam desvairados, as nossas mentes ensandecidas. Tudo enlouqueceria... até mesmo as nossas casas entrariam em pânico! Enfim, eu nos comparo aos fantasmas famintos porque eu próprio sou um pouco exigente com comida. No entanto, eles padecem de sofrimentos intoleráveis como esses.

Então, como eu menciono com frequência e é dito nas escrituras, quando este mundo chegar ao fim, o calor da conflagração será sessenta ou setenta vezes maior do que todos os fogos do nosso mundo

humano reunidos, mas uma pequena fagulha do reino infernal é sete vezes mais quente do que isso. Quando o mundo acabar, haverá vento e fogo intensos que destroem tudo. Por exemplo, quando um vulcão entra em erupção e a lava, aquele fogo líquido, irrompe, ela derrete tudo no seu caminho, até mesmo as pedras. Geralmente, o fogo humano não é capaz de derreter rochas, mas a lava é. Então o fogo do fim do mundo é assim – tudo, inclusive montanhas rochosas enormes, queima. Uma fagulha minúscula do reino infernal é sete vezes mais quente do que o fogo do fim do mundo.

Do mesmo modo, a energia dos infernos frios não se compara com qualquer coisa conhecida. A energia combinada do gelo e do frio do nosso mundo é um grande prazer se comparada à do inferno frio.

Aliás, quando você descobre uma nova ruga no seu corpo, você passa por um grande choque; a sua mente fica aterrorizada. Mais um cabelo branco, mais uma ruga. É uma grande comoção. Então, não há nenhuma dúvida de que, depois de ter tido este corpo humano, você não suportaria reencarnar como um animal. Uma vez nascido como ser humano, seria insuportável ver a sua consciência migrar para um corpo animal. Por exemplo, como você se sentiria se o seu corpo se transformasse, gradualmente, em um gato? Começando pelo seu rosto: aos poucos, ele se torna a cara de um gato. Mesmo que você tenha muitos gatos, goste deles, você suportaria isso? Não o seu corpo inteiro – só o seu rosto. Ou, talvez, começando pela cauda? Ou quem sabe se o seu corpo se transformasse, paulatinamente, no de uma cobra? Você não aguentaria. Mas é exatamente isso o que acontece: a sua consciência deixa este corpo e migra para o próximo. É o mesmo contínuo mental, a mesma continuidade da

mente. É a sua mente que migra para o corpo de uma cobra, de uma barata, de um rato ou de um gato. Exatamente a mesma consciência, a mesma mente; esta que você tem agora.

Logo, se você não suporta descobrir uma nova ruga ou um novo fio de cabelo branco, se a sua mente enlouquece tanto, como você seria capaz de aguentar o renascimento no corpo de um animal, tolerar a transformação do seu corpo no de um bicho? Não há como. Se nem mesmo como um ser humano, *enquanto* você é um ser humano, sem ter o corpo de um animal, você não aguenta o menor sinal de mudança, o menor sinal de deterioração... Tantos instrumentos são necessários para reparar a degradação, tantos químicos para colorir, tantos esforços e despesas para remodelar, esticar etc.

Imagine nascer como um cão ou um gato, comendo a mesma comida, bebendo aquela mesma água da mesma tigela todos os dias, a mesma coisa da mesma loja continuamente. Se você se visualiza assim, como um animal de estimação vivendo com pessoas, você é bastante rico e abastado comparado aos animais selvagens. Mas nem isso você é capaz de aguentar, de suportar.

Outros sofrimentos resultantes

Para concluir o que estou dizendo, o resultado do aspecto de amadurecimento de um só carma negativo completo é o renascimento nos reinos inferiores, os quais acabo de descrever. Contudo, há outros três tipos de sofrimentos resultantes, que experimentamos depois, quando finalmente renascemos outra vez como humanos. Um é o resultado ambiental, o ambiente insalubre ou perigoso no qual você nasce. Embora nasça humano, você se encontra em um lugar que coloca a sua vida em risco, que é imundo, cheio de excrementos e

lixo, onde as pessoas enganam umas às outras, onde os recursos são escassos, não há comida ou outros meios de sobrevivência, onde há secas constantes, nada cresce, há muitas brigas, muitas guerras – lugares terríveis assim.

Em segundo lugar, há a experiência similar à causa, na qual aquilo que você fez aos outros no passado, o mal que você lhes causou, volta para prejudicá-lo em contrapartida. Embora nasça humano, você experimenta um mal similar àquele que você infligiu aos outros no passado.

Por fim, há o resultado similar à causa, a partir do qual você incorre novamente na mesma ação negativa. Você cria o mesmo carma negativo – fala fútil, matar, má conduta sexual, malícia, fala divisiva etc. – repetidamente. Independente das tribulações decorrentes desses atos, como punições, encarceramentos, multas ou sentenças, você não consegue deixar de cometê-los. Mesmo que você os considere ruins e julgue que deva parar, é algo difícil; a sua mente é bastante descontrolada.

Então você cria o mesmo carma negativo naquela vida, e isso leva novamente aos quatro sofrimentos resultantes, um dos quais é criar outra vez o mesmo carma negativo. Essa ação completa também contém os quatro sofrimentos resultantes, incluindo o de cometê-la novamente, e assim por diante, de novo, de novo e de novo. Se você não purificar o carma negativo criado hoje – como fala fútil, malícia, má conduta sexual etc. –, ele será perpetuado, e você continuará a criar o resultado similar à causa, causando os quatro sofrimentos resultantes. Um destes é criar novamente o resultado similar à causa, o qual, por sua vez, traz de novo os quatro sofrimentos resultantes, e, dessa maneira, o seu samsara se torna

infinito. Não há fim para o seu sofrimento, nunca. O seu sofrimento é interminável.

Estamos falando aqui de apenas um carma negativo feito hoje. Não se trata de todos os carmas negativos de hoje, todos os de ontem, todos os deste ano, todos os desta vida, todos os das vidas passadas. Não estamos falando deles todos. É apenas sobre um único carma negativo de hoje, como fala fútil ou má conduta sexual; só unzinho. Se não for purificado, ele faz com que o sofrimento seja infinito, que perdure.

Logo, por meio da prática de Vajrasattva ou mesmo dos Trinta e cinco budas uma única vez – sem falar de todas as outras práticas, mas considerando apenas a meditação de Vajrasattva ou a recitação dos nomes poderosos dos Trinta e cinco budas uma só vez –, você é capaz de purificar não apenas o renascimento em reinos inferiores, mas também o pior dos quatro resultados, o realmente horrível, o amedrontador, o pior de todos, pior até do que renascer nos infernos: o resultado de realizar continuamente as mesmas ações negativas. Essas práticas têm o poder de purificá-lo.

Dos três sofrimentos resultantes experimentados no reino humano, o de criar o mesmo carma negativo reiteradamente é o pior porque ele torna o seu sofrimento infinito. É mais aterrorizador do que o renascimento no inferno porque, depois de experimentar esse renascimento, ele acaba; o carma se esgota. O sofrimento no inferno não é infinito. Você não o experimenta continuamente. Quando o carma do inferno se esgota, o sofrimento do inferno cessa; a visão, a aparência cármica infernal, cessa.

O resultado similar à causa, pelo qual você comete o mesmo carma negativo incessantemente, é muito mais amedrontador do

que os infernos. Ele é o mais terrível dos quatro resultados cármicos porque ele garante que você renascerá, sem fim, uma e outra vez, nos reinos inferiores, assim como experimentará, no futuro, todos os outros sofrimentos do reino humano. Portanto, o mau hábito é pior do que o sofrimento dos infernos. Em outras palavras, é isso.

Os quatro poderes oponentes

O que estou dizendo é que, ao fazer a prática da confissão com os quatro poderes oponentes [*nyen-po tob-bzhi*], você pode interromper cada um dos quatro sofrimentos resultantes. Por meio da prática do poder da dependência [*ten gyi tob*], você purifica o resultado ambiental (encontrar-se em um ambiente de sofrimento). Nessa prática, ao tomar refúgio na dependência do Buda, do Dharma e da Sangha, você purifica o carma negativo criado com relação a esses objetos sagrados. Ao gerar a bodhicitta na dependência dos seres sencientes, você purifica o carma negativo criado com eles.

Na sequência, o poder de sentir arrependimento pelas suas ações negativas [*nam-pa sün-jin-pa'i tob*] purifica a experiência semelhante à causa.

O poder que eu traduzo como "o remédio de desfrute constante", que em tibetano é *nyen-po kun-tu chö-pa'i tob* – não tenho certeza, mas acho que significa que, ao purificar o carma negativo, você desfruta a felicidade o tempo todo –, é o remédio para o resultado do aspecto de amadurecimento (renascimento nos reinos inferiores).

Por fim, o poder da determinação de não cometer aquelas ações negativas novamente [*nye-pa lä-lar dog-pa'i tob*] é o remédio para o sofrimento resultante similar à causa, no qual você cria, contínua e repetidamente, os mesmos carmas negativos. Como expliquei, esse

é o mais aterrorizante, muito pior do que o próprio sofrimento dos infernos.

Eu entro em todos esses detalhes para que vocês compreendam e sintam a gentileza dos seres sencientes. Assim, vocês podem estimá-los mais do que a si mesmos.

Por meio de apenas uma prática – a recitação dos nomes dos Trinta e cinco budas ou a meditação de Vajrasattva com os quatro poderes oponentes –, você pode evitar sofrimentos tremendamente insuportáveis; você consegue purificar muitos carmas negativos como, por exemplo, um dos carmas negativos cometidos hoje, como a fala fútil ou a fofoca. Com essas práticas, você pode ou cessar completamente o surgimento dos quatro sofrimentos resultantes; ou, se não puder interrompê-los totalmente, você é capaz de ao menos mitigá-los ou abreviar os seus efeitos. Ao invés de se sujeitar, durante éons, a centenas de milhares de vidas de sofrimentos inconcebíveis nos reinos inferiores, talvez você consiga experimentar o resultado nesta vida por meio de algum tipo de problema, uma doença ou um *lung* [doença do vento].

Esse *lung* é uma coisa estranha. Acho que nunca ouvi os Theravadas falando sobre ele, mas, logo que você encontra o budismo tibetano, você aprende sobre *lung*. Primeiro, você é apresentado ao budismo tibetano e, em segundo lugar, ao *lung* – o famosíssimo *lung*! Também não tenho certeza se praticantes do Zen falam sobre ele; até hoje eu não ouvi. Enfim, depois de fazer essas práticas purificadoras, ao invés de fazer com que você experimente éons de sofrimento nos reinos inferiores, o seu carma negativo pode manifestar-se nesta vida como *lung*.

Normalmente, os praticantes do Dharma que vivem as suas vidas

com um bom coração, dedicados aos outros – mesmo aqueles que não encontraram o budismo, mas têm bons corações, compaixão intensa, bondade amorosa e dedicam as suas vidas ao próximo –, purificam muito carma negativo. Por meio da atitude dedicada e do serviço que oferecem aos outros seres, eles purificam bastante.

Às vezes você verá que muitos meditadores com prática intensa, que levam a vida pura de um renunciante, experimentam muitas doenças e dificuldades, uma atrás da outra. Claro, se essas experiências de fato se tornam ou não problemas depende de como eles pensam. Algo que parece problemático para os outros pode não ser para eles. Depende de como eles encaram a situação. Um câncer ou alguma outra doença séria pode ser encarado como um sinal muito positivo, já que isso significa que a pessoa não terá que experimentar muitas centenas de milhares de vidas de sofrimentos resultantes pesados nos reinos inferiores, por uma duração de tempo inconcebível, devido a um só carma negativo. Este carma manifesta-se como uma doença nesta vida e se esgota. Em tais casos, é muito bom e positivo que tenha acontecido assim.

Tais carmas pesados também podem manifestar-se apenas como críticas de terceiros. Os ensinamentos falam sobre isso como sendo um dos benefícios da bodhicitta. Devido ao poder dela, do bom coração, ao invés de ter que experimentar sofrimentos angustiantes no reino humano ou nos reinos inferiores por períodos inacreditáveis, alguns carmas negativos pesados podem ser purificados manifestando-se como críticas ou acusações de terceiros contra você nesta vida. Eles simplesmente se esgotam assim. Ou manifestam-se como experiências diversas nesta vida, como enxaquecas, dores de dente, pesadelos, sonhos ruins – esses tipos de

acontecimentos podem esgotar carmas negativos pesados que, de outro modo, teriam que ser experimentados como sofrimentos insuportáveis por períodos longuíssimos.

Portanto, os ensinamentos nos aconselham a ver esses problemas como algo positivo e reconhecê-los como sinais do poder da nossa prática, como manifestações do carma negativo que se esgota de uma maneira muito mais leve do que poderia ser.

Mesmo que, ao praticar o remédio de se comprometer a não cometer ações negativas novamente – o antídoto do resultado similar à causa de criar os mesmos carmas negativos incessantemente –, com Vajrasattva ou com os Trinta e cinco budas, você pudesse evitar a experiência dos quatro sofrimentos resultantes de apenas um carma negativo, isso ainda seria uma paz inacreditável. Você interromperia o sofrimento constante oriundo da criação contínua do resultado similar à causa, responsável por proporcionar sofrimento infinito. Você não teria que passar por isso novamente. A ausência daquele carma e daquele sofrimento é paz – paz eterna. Por meio da purificação desses carmas negativos, você interrompe a experiência reiterada do sofrimento resultante. Logo, ao purificá-los, a paz e a felicidade eternas que você experimentará em todas as suas vidas futuras vêm de Vajrasattva e dos Trinta e cinco budas.

A purificação vem dos seres sencientes

Como o mantra de Vajrasattva tem tanto poder? Como somente a recitação dos nomes dos Trinta e cinco budas é tão poderosa? Devido aos seres sencientes. Assim como a colheita vem de um campo, essas habilidades purificadoras vêm dos seres sencientes. Os Trinta e cinco

budas se iluminaram na dependência dos seres sencientes. Como eles se iluminaram? Ao depender de seres sencientes. Do mesmo modo, Vajrasattva surgiu devido aos seres sencientes, devido à existência de seres sencientes sofredores.

Até aqui, eu tenho falado de um só carma negativo, mas, por meio da prática de Vajrasattva ou dos Trinta e cinco budas, pela recitação dos seus nomes ou prosternações, somos capazes de purificar incontáveis carmas negativos criados hoje, nesta semana, neste mês, neste ano, nesta vida; com ambas as práticas, podemos purificar todos os carmas negativos das nossas vidas passadas.

Para valorizarmos isso, nós primeiro temos que compreender o quão aterrorizantes são os resultados de um só carma negativo, quantos sofrimentos eles acarretam de uma vida à outra e como é inacreditável que sejamos capazes de purificá-los todos com Vajrasattva ou com os Trinta e cinco budas; quanta paz e felicidade inacreditáveis essas práticas nos trazem. Também devemos compreender a urgência de purificarmos completamente, e que precisamos fazê-lo sem perder um segundo sequer. Qual for o carma negativo, fala fútil, malícia, má conduta sexual ou mentira, é urgente purificá-lo sem demora. Este é apenas um carma, mas, por meio dessas práticas, nós podemos purificar todos os carmas negativos que criamos não só nesta vida, mas também em todas as vidas anteriores.

A oportunidade que temos de fazer esta purificação com Vajrasattva ou com os Trinta e cinco budas deve-se à gentileza de todos os seres sencientes – aqueles que estão agora ao nosso redor, em casa ou onde quer que estejamos, e todos os demais. Vajrasattva e os Trinta e

cinco budas se iluminaram a partir da gentileza de cada ser senciente. Foi assim que cada um de nós recebeu esta chance de purificação.

Lama Atisha explicou que os nomes dos Trinta e cinco budas são tão poderosos porque, no passado, quando eram bodhisattvas, eles fizeram muitas preces de dedicação para que fossem capazes de beneficiar os seres sencientes purificando os seus carmas negativos. Um deles fez dedicações específicas para purificar determinado tipo de carma negativo, outro fez dedicações específicas para purificar um outro tipo etc. Como bodhisattvas, eles rezaram muito para que pudessem beneficiar os seres sencientes, incluindo nós, que agora recitamos os seus nomes. Eles fizeram preces para que, quando se tornassem budas, os seres sencientes fossem capazes de purificar diferentes tipos específicos de carma negativo ao recitarem os seus nomes.

Um buda tem muitas boas qualidades, como os dez poderes, um dos quais é o poder da oração. Então, porque um buda realizou o poder da oração, todas as suas preces feitas no passado se realizam. Logo, quando recitamos os nomes dos Trinta e cinco budas, eles têm o poder de purificar todos aqueles carmas negativos. Por que os nomes desses budas têm tanto poder, que, ao recitá-los, somos capazes de purificar todo aquele carma negativo? Porque, originalmente, eles fizeram muitas orações com bodhicitta e geraram a grande intenção de beneficiar os seres sencientes dessa maneira. Essa vontade, essa intenção tem poder. Depois, quando se tornaram budas, eles alcançaram a qualidade de possuir os dez poderes, um dos quais é o da oração, e é ele que reveste os seus nomes com poder. Agora, quando os recitamos, eles influenciam as nossas mentes. É assim que funciona. Os seus nomes têm tanto poder porque partiram da bodhicitta deles.

Contudo, essa bodhicitta foi gerada na dependência dos seres sencientes, de cada um deles. Então, ao recitar o nome de cada buda, conseguimos purificar todos estes diferentes carmas negativos que sempre cometemos, os que criamos nesta vida e nas passadas. O fato de sermos capazes de purificar o quanto quisermos, que tenhamos esta oportunidade, deve-se, basicamente, aos seres sencientes, à gentileza de cada um deles. Desse modo, a evolução volta à raiz, aos seres sencientes. Tudo vem deles.

Como mencionei anteriormente, se você gerar compaixão por um único ser senciente, seja ele um inseto ou um humano, você alcança a iluminação por meio dele. Quanto mais intensa for essa compaixão, mais rápido você atingirá a iluminação. Não importa o quanto você pratique o Tantra Ioga Superior, o quanto medite no estágio de geração, no estágio de consumação, se você não tiver compaixão, se não gerar compaixão por aquele ser senciente, aquele inseto ou humano, você não se iluminará. E quanto mais intensa a sua compaixão, mais rápida será a iluminação. É por esse motivo que os seres sencientes são tão preciosos – porque você pode obter muito por meio deles. Cada ser senciente é extremamente valioso para a sua vida.

Todas as boas qualidades da Sangha – as dos bodhisattvas, tais como as seis paramitas e a bodhicitta; as dos arhats, os seus poderes psíquicos; as realizações dos dakas e dakinis, a sabedoria do êxtase não dual e da vacuidade; as qualidades dos protetores do Dharma, a habilidade deles de realizar as quatro ações etc. – todas elas resultam da gentileza dos seres sencientes. Tudo isso é alcançado na dependência da gentileza deles.

Todas as boas qualidades do Dharma – todos os benefícios da

renúncia, bodhicitta, vacuidade, os dez bhumis, os cinco caminhos, as qualidades do caminho, desde a devoção ao guru até o objetivo final, a iluminação – provêm dos seres sencientes, dependem da gentileza deles.

E todas as boas qualidades do Buda – o estado da mente onisciente, a compaixão plena, o poder perfeito, os céus de boas qualidades do seu corpo, fala e mente sagrados – são realizadas na dependência da gentileza dos seres sencientes. Elas vêm deles, de cada um deles, na dependência da gentileza de cada ser senciente.

O poder da compaixão

Por exemplo, a história de um dos lamas da linhagem de Vajrayogini, o monge Getsul Tsimbulwa, ilustra o poder da compaixão. Em Bengala Ocidental, há um lugar chamado Odi. É próximo a Buxa, onde os monges refugiados dos monastérios de Sera, Ganden e Drepung, que quiseram continuar os seus estudos, viveram por oito ou nove anos após escaparem do Tibete. Eu vivi ali por cerca de oito anos, não continuamente. Há um período do ano em que milhares de pessoas de Bombaim vão à Odi em peregrinação. Ali, existem várias cavernas nas montanhas rochosas e pode ser bastante perigoso; é preciso agarrar-se a correntes para alcançá-las. Neste lugar, dependendo da pureza da sua mente, é possível ouvir sons ou experimentar outros sinais.

Então o guru de Getsul Tsimbulwa, o grande iogue Ngagpa Chöpawa, que era leigo, estava a caminho de Odi para praticar o estágio final do tantra realizado logo antes da iluminação. Ele se chama "ingresso nos feitos do tantra", no qual, acredito que do ponto de vista de pessoas comuns, você parece estar louco, embora não esteja. Essa prática do ingresso nos feitos do tantra é feita antes

da iluminação. Ele chegou à beira de um rio, onde havia uma mulher cujo corpo estava coberto de feridas causadas por lepra, com pus escorrendo de todos os lugares. Ela lhe pediu para carregá-la em suas costas até a outra margem do rio, mas ele a ignorou e seguiu seu caminho.

Pouco depois, o discípulo dele, Getsul Tsimbulwa, chegou ao mesmo lugar e, logo que viu a pobre mulher – acometida de lepra, coberta por feridas, com pus por toda parte; alguém que a maioria das pessoas temeria aproximar-se, que dirá tocar –, sentiu uma compaixão desmedida por ela e, sem pensar no quão suja ela estava, levantou-a imediatamente, colocou-a sobre as suas costas e começou a cruzar o rio. Contudo, na metade do caminho, ele a viu, subitamente, como a deidade feminina Dorje Pagmo, ou Vajrayogini, e ela o levou para a sua terra pura ainda em seu corpo ordinário, sem que ele tivesse que morrer.

Se você nasce na terra pura de Vajrayogini, é certo, 100% de certeza que você se iluminará nesta vida. Se você não alcançar a iluminação como um humano, o modo mais rápido de obtê-la é renascer em uma terra pura como a de Heruka ou de Vajrayogini. Ela não era um ser ordinário, mas, devido ao seu carma impuro, Getsul Tsimbulwa a viu como tal, doente e coberta por feridas de lepra.

No entanto, tomado por compaixão extraordinária, sem pensar na imundície, ele sacrificou a sua vida para carregá-la à outra margem do rio e, durante aquele breve intervalo de tempo, o seu carma negativo impuro foi completamente purificado. Devido à compaixão e ao sacrifício da sua vida por aquela mulher, no curto período que levou para carregá-la até a metade do rio, o carma nega-

tivo que projetava Vajrayogini em uma aparência ordinária e o impedia de vê-la como um ser iluminado foi totalmente purificado.

Então, no meio do rio, devido à compaixão incomensurável, o carma negativo que projetava a visão impura purificou-se. Como não havia mais essa visão, a aparência impura da mulher doente desapareceu e ele pôde ir à terra pura de Vajrayogini para ali iluminar-se. O seu professor, Ngagpa Chöpawa, o iogue, não fez isso, mas seu discípulo sim.

Isso mostra como os seres sencientes são preciosos, no sentido de que você pode obter benefícios infinitos deles e alcançar qualquer felicidade. Quanto mais intensa for a sua compaixão, mais rapidamente você obtém realizações e atinge a iluminação.

De modo similar, embora o Buda Maitreya tenha gerado a bodhicitta muito antes do Guru Buda Shakyamuni, porque a compaixão e a bodhicitta do Guru Buda Shakyamuni eram mais intensas, ele se iluminou antes do Buda Maitreya. Isso aconteceu da seguinte maneira: em uma vida passada, eles eram irmãos e, um dia, estavam passando por Namo Buddha, no Nepal, quando viram uma família de tigres, a mãe e quatro filhotes que estavam prestes a morrer de fome. Eles seguiram em sua jornada para casa, mas, devido à compaixão excepcional que o Guru Buda Shakyamuni sentiu pelos tigres, ele retornou mais tarde e sacrificou o seu corpo para que eles pudessem viver. Ele e o Buda Maitreya eram bodhisattvas naquele tempo, e o Buda Maitreya também sentiu compaixão, mas não deu a sua vida pelos tigres. Porque a sua bodhicitta era mais intensa, o Guru Buda Shakyamuni sacrificou-se e, como resultado, iluminou-se antes do Buda Maitreya.

Portanto, parece que, em nossas vidas, das bilhões de diversas

práticas do Dharma disponíveis, de todas as muitas diferentes formas de práticas existentes, a mais importante é a da compaixão pelos seres sencientes.

A melhor coisa da vida

Como eu disse no início desta fala, a melhor coisa que você pode fazer na sua vida é amar os seres sencientes. Todos os dias, independente das circunstâncias, esteja você feliz ou triste, para cima ou para baixo, a qualquer momento, em qualquer lugar, ame os seres sencientes. Pode acontecer que, quando se sentir triste, você os abandone, e apenas pense neles quando está feliz. Bem, pode também acontecer de você abandoná-los mesmo quando está feliz, mas, de qualquer maneira, esteja você feliz ou triste, não importam as circunstâncias em que se encontre, tenha como o seu único objetivo de vida o bem-estar dos seres sencientes. Continuamente, todos os dias, o tempo todo, sempre pense no quão preciosos eles são, como eles são as coisas mais preciosas. Até mesmo o Buda, o Dharma e a Sangha vêm dos seres sencientes – os Trinta e cinco budas, Vajrasattva. Portanto, eles são as coisas mais valiosas da sua vida.

Se você viver com essa atitude, mesmo que não faça retiros de três anos ou estude o Dharma profundamente, você terá felicidade agora e no futuro. Com essa atitude, o seu futuro sempre será bom, o melhor. Viver a sua vida assim, pensando que todos os seres sencientes, todas as pessoas que você encontra são preciosíssimos – em casa, no trabalho ou no seu centro de Dharma, sinta que cada pessoa que você vê é a mais preciosa da sua vida. Desse modo, você não só experimentará felicidade agora, como também terá o melhor futuro possível e, no momento da morte, não sentirá nenhum

arrependimento – apenas felicidade e alegria. Ainda que a sua vida possa ter começado com sofrimento, ela terminará com alegria.

Com o pensamento de amar os outros, oferecer serviço a eles ocorre naturalmente, sem dificuldades. Você os servirá com felicidade, voluntariamente, alegremente. Com esse pensamento, servir ao próximo será a coisa mais divertida e proveitosa que você fará na vida. Assim, mesmo que você se dedique exatamente às mesmas coisas de antes, mesmo que o seu trabalho e ações não tenham mudado, porque a atitude é diferente, tudo o que você faz proporciona felicidade, realização e contentamento.

Antes, quando você fazia as coisas com o ego, com a mente egoísta, você não aproveitava a vida e encontrava muitas dificuldades. As mesmas atividades, o mesmo trabalho – em um centro de meditação ou num escritório –, mas havia sempre problemas com os outros, insatisfação com o seu emprego, muita infelicidade. Porém, agora, com essa mudança de atitude, pensando que todos são a coisa mais preciosa da sua vida, servi-los é natural – não um fardo, mas um prazer. Servir ao próximo transforma-se em divertimento, não em trabalho. Você oferece algo a eles e, assim, sente felicidade, satisfação, realização e alegria.

Lama Zopa Rinpoche deu este ensinamento em 27 de fevereiro de 1999.

. . . 3 . . .
O propósito de ser humano

Como mencionei anteriormente, você tem que saber o sentido da sua vida, a razão de estar vivo, o propósito de ter assumido este corpo humano precioso neste momento, especialmente este perfeito renascimento humano, com as suas oito liberdades e dez riquezas – você deve saber isso não apenas de maneira intelectual, mas profundamente, para que transforme a sua atitude de acordo e viva em harmonia com esse propósito. Qual, então, é o propósito da sua vida? É viver para o benefício dos outros.

Portanto, a compaixão é a meditação, ou a prática, mais importante. Embora os ensinamentos do Buda falem sobre bilhões de meditações ou práticas diferentes, que você poderia passar a vida toda fazendo, a mais importante é beneficiar o próximo, é viver com a atitude de compaixão pelos outros. Esse é o propósito real da sua vida, o verdadeiro significado dela.

Mesmo que você tenha apenas uma hora de vida, apenas um minuto, o propósito da vida ainda é viver para o benefício dos outros, com um bom coração, com compaixão. Ainda que reste só um minuto de vida, um minuto apenas deste corpo humano precioso, a coisa mais importante que você pode praticar é a compaixão; nada mais.

O mesmo seria verdadeiro se você tivesse cem anos à frente, mil

anos ou até mesmo um éon inteiro. Para realizar o propósito da sua vida, você ainda teria que vivê-la com compaixão, vivê-la para o benefício dos outros.

Se você desfruta de uma vida feliz e experimenta prazeres, para que a sua vida não seja vazia, para que ela seja efetivamente benéfica e útil para os outros, você deve praticar a compaixão, deve viver para o benefício do próximo.

Se, por outro lado, a sua vida é triste, com problemas de relacionamento, se você tem câncer ou AIDS, se está deprimido, se não tem conforto, mesmo que esteja enfrentando centenas de problemas – de saúde, de relacionamento, no trabalho – em que você parece afogar-se em um lodaçal de adversidades, você ainda deve praticar compaixão pelo próximo. Se conseguir praticá-la nessas situações, você ainda conferirá sentido à sua vida, ela será benéfica ou útil para os outros. Assim, você fará com que ela seja constantemente benéfica para você mesmo. Amar o próximo é a melhor maneira de amar a si mesmo.

Amar o próximo conduz à iluminação

Amar o próximo significa que você não o prejudica, e não o prejudicar é o mesmo que não prejudicar a si mesmo. Até mesmo em termos de segurança, essa é a melhor maneira de proteger a sua vida. Do mesmo modo, quando você traz felicidade aos outros, você a traz para si mesmo. O carma criado ao fazer alguém feliz também faz você feliz; esse é o tipo de carma que resulta em felicidade. Mesmo que você não queira ser feliz, uma vez que tenha criado a causa para que isso aconteça, esse será o resultado.

Se você plantar uma semente na terra e todas as condições adequadas estiverem presentes, como solo fértil, água e calor, sem qualquer obstáculo, não importa o quanto você reze para que a planta não cresça, ela crescerá. Isso definitivamente acontecerá porque a semente encontrou todas as condições necessárias para o seu desenvolvimento; as causas e condições se reuniram. Como é um surgimento dependente, é inevitável que aquela flor ou fruto nasça, independente do quanto você reze para que isso não aconteça.

Da mesma maneira, se você vive a sua vida diária com compaixão, trazendo o máximo de felicidade possível para os outros, o resultado natural será que você também experimente felicidade, tanto agora como no futuro – há o efeito imediato da paz mental nesta vida e o efeito de longo prazo da felicidade em todas as suas vidas futuras. Tudo isso é o resultado definitivo de trazer felicidade e benefício ao próximo.

Portanto, há muito a ganhar quando você estima os outros, quando cuida deles como se cuidasse de si mesmo. Sejam insetos ou humanos, eles são seres vivos exatamente como você – eles desejam a felicidade e não querem o sofrimento. Assim como você precisa da ajuda dos outros para resolver os seus problemas, eles também precisam. Assim como a sua felicidade depende dos outros, a deles também depende. Não só humanos, mas os insetos também necessitam da sua assistência. A ausência de problemas para eles depende de você; a felicidade deles também depende de você.

Por que a melhor maneira de cuidar de si mesmo, de se proteger, é estimando os outros, cuidando deles como se cuidasse de si mesmo e beneficiando-os ao invés de prejudicá-los? Porque é por

meio do bom coração, do amor ao próximo, do benefício ao próximo que todos os seus desejos se realizam.

No mundo, de maneira geral, quando os outros veem uma pessoa compassiva, de natureza amorosa, de bom coração, eles recebem boas vibrações dela, têm um sentimento positivo com relação a ela. Mesmo quando estranhos encontram essa pessoa na rua, no avião, no escritório ou numa loja, apenas a presença dela lhes traz felicidade, sorrisos e a vontade de conversar. Você traz felicidade ao próximo devido ao seu bom coração, às suas boas vibrações, ao seu sentimento positivo. Até mesmo a expressão facial das pessoas muda, refletindo a felicidade em suas mentes. Elas continuam oferecendo-lhe ajuda mesmo que você não tenha nenhum problema.

Aliás, quando você tem um bom coração, todos os seus desejos pessoais de felicidade são realizados. Mesmo que a sua motivação, como a de um bodhisattva, seja exclusivamente a felicidade dos outros, mesmo que você não tenha qualquer expectativa com relação à sua própria felicidade, mesmo que todas as suas ações, vinte e quatro horas por dia, sejam dedicadas apenas à felicidade do próximo sem nenhum pensamento sobre a sua, você ainda experimentará toda felicidade.

Devido à realização da bodhicitta, a atitude daqueles seres sagrados, os bodhisattvas, é tal que eles renunciam completamente a si mesmos em benefício dos outros; eles não consideram a própria felicidade em nenhum momento, mas passam cada segundo buscando a dos demais. O que acontece? Com a bodhicitta, eles são capazes de desenvolver a sabedoria definitiva que realiza a verdadeira natureza do eu – a identidade e os agregados, a associação entre

corpo e mente que é a base rotulada como "eu" – e de todos os outros fenômenos. Devido à bodhicitta e à sabedoria definitiva desenvolvida por esses seres, eles conseguem erradicar todos os erros da mente, a causa de todos os sofrimentos – tanto as impurezas grosseiras, ou seja, as delusões da ignorância, do apego e da aversão, como as impurezas sutis, que se encontram no contínuo mental sob a natureza de impressões deixadas pelas delusões.

Essa, então, é uma característica especial da bodhicitta, já que, com ela, você não desenvolve apenas a sabedoria que realiza a vacuidade, mas também é capaz de cessar as impurezas sutis e, assim, despertar-se completamente, alcançando o estado da onisciência, a mente plenamente iluminada, que conhece diretamente e sem um único equívoco tanto o carma grosseiro como cada um dos carmas sutis de todos os incontáveis seres sencientes; que vê todas as diferentes características, desejos e níveis de inteligência de cada um deles; que conhece todos os métodos adequados às suas mentes em diferentes momentos; e que revela o método apropriado no instante oportuno para a mente de cada um, com o objetivo de guiá-los de felicidade em felicidade até a iluminação.

Assim, a bodhicitta possibilita que a sua sabedoria seja capaz de superar até mesmo as impurezas sutis, iluminando a sua mente por completo. Desse modo, a bodhicitta permite que você se torne um guia plenamente qualificado, um ser perfeitamente iluminado, pronto para liberar inúmeros outros seres sencientes do samsara, o oceano de sofrimento, e conduzi-los à felicidade inigualável da iluminação plena.

Então de onde surge a realização de todas essas qualidades iluminadas infinitas? Até mesmo os bodhisattvas nos dez níveis

[em sânscrito, *bhumis*] possuem qualidades inacreditáveis, inconcebíveis. Já no primeiro nível, um bodhisattva é capaz de meditar em centenas de concentrações diferentes, visitar centenas de terras puras, revelar centenas de ensinamentos distintos aos seres sencientes e muito mais. Eu não me lembro exatamente, mas acho que há cerca de onze coisas que eles são capazes de fazer centenas de vezes. Depois, um bodhisattva no segundo nível pode fazer milhares de concentrações diferentes, visitar milhares de terras puras, revelar milhares de ensinamentos distintos aos seres sencientes etc. Assim, à medida que progridem pelos níveis, eles realizam cada vez mais qualidades inconcebíveis com as quais podem beneficiar os outros. Os bodhisattvas no nono e décimo níveis possuem uma quantidade inimaginável dessas qualidades.

Todas essas qualidades inacreditáveis do caminho do bodhisattva, todas essas qualidades infinitas do corpo, fala e mente sagrados do buda, surgem da raiz: a renúncia ao ego, ao pensamento que busca a felicidade apenas para si mesmo, e a geração do bom coração, do pensamento que busca, exclusivamente, a felicidade para os outros seres sencientes. Todas essas qualidades surgem disso. Todas as boas qualidades infinitas do Buda, do Dharma, o caminho dos bodhisattvas, e da Sangha, daqueles aryas e até mesmo dos bodhisattvas comuns, todas surgem do pensamento formidavelmente precioso da bodhicitta que realiza desejos – da renúncia ao ego e à mente autocentrada e do desenvolvimento do amor exclusivo pelo próximo. Todas surgem daí.

Aqueles que são capazes de fazer isso conquistam a melhor realização possível. Eles renunciam ao eu, ao ego, mas obtêm a melhor realização, o maior êxito. Eles não apenas encontram a liberação

eterna do ciclo de morte e renascimento e de todos os problemas a ele associados – como renascimento, velhice, doença, problemas emocionais e outras tantas dificuldades que experimentamos –, como também alcançam a liberação eterna, a liberdade eterna, a felicidade eterna para si mesmos, e são capazes de trazer céus de felicidade para incontáveis outros seres sencientes. Tudo isso vem da raiz, da bodhicitta, a mente sagrada mais preciosa, da renúncia ao eu e do amor pelo próximo.

Amar o próximo supera o sofrimento

Compreendemos a verdade disso a partir da leitura dos textos que narram as histórias das vidas passadas do Buda e as vidas de outros bodhisattvas, mas também somos capazes de entender como o bom coração realiza os seus desejos de felicidade ao observar exemplos simples da vida ordinária de pessoas comuns no mundo – como aqueles cuja mente possui uma natureza mais compassiva, que têm um bom coração, levam vidas mais fáceis.

Por exemplo, se você estiver com um problema sério de saúde, como câncer ou algo do gênero, mas possuir um bom coração, a sua mente estará feliz e tranquila porque a sua preocupação principal não será com você mesmo, mas com os outros; a sua preocupação será com os outros seres sencientes. Então a sua mente estará em paz. Ela não se perturba mesmo que você esteja morrendo, pois a sua consideração é pelo próximo, não por você. Até o fim dos seus dias, à beira do último suspiro nesta vida humana, a sua experiência da morte será feliz porque a sua atitude é de dedicação ao próximo, não ao eu, não à mente egoísta autocentrada.

Ainda que as coisas não deem certo, ainda que você encontre muitos obstáculos e a sua vida vá mal, nada disso o incomoda; a sua mente permanece impassível, sempre feliz e tranquila, porque a prioridade da sua vida é a felicidade do próximo. A sua preocupação maior é com os outros, não com você. Esse é o seu objetivo. Tal atitude proporciona muita paz e felicidade para a sua vida cotidiana, muita satisfação. Mesmo que as pessoas criem dificuldades para você e o importunem, a sua mente não se incomoda; ela permanece tranquila e feliz.

Particularmente, ao possuir um bom coração, ao ter compaixão pelo próximo, sempre que um problema surge, você o vivencia pelos seres, em benefício deles. Se você experimenta felicidade, você o faz pelos outros. Se tem uma vida de luxo e conforto, você a dedica aos outros. E, se está diante de um problema, você o experiencia pelos outros – para que eles fiquem livres de dificuldades e tenham toda felicidade até a iluminação, até a paz e o êxtase completos e perfeitos. Ao desejar que os outros seres tenham a felicidade plena, você experimenta os problemas em benefício deles.

Isso proporciona satisfação e contentamento inacreditáveis, mas não só isso. Se você tiver aquela atitude, independente de quantos problemas o aflijam, quando você se deparar com cada um deles, sentirá como se tivesse encontrado um tesouro precioso. Você verá esse percalço como uma oportunidade incrível de dedicar-se ao próximo; uma enorme oportunidade de experimentar os sofrimentos dos outros, tal como os bodhisattvas, como o Buda, como Jesus Cristo; a chance de assumir em si mesmo os sofrimentos alheios.

Devido ao seu bom coração, devido àquela atitude pura com relação à vida, embora outras pessoas possam considerar o pro-

blema insuportável, para você, que tem essa atitude, ele não é um grande incômodo, não lhe parece tão difícil, há uma certa tranquilidade. Isso torna toda a sua vida muito mais fácil, feliz. O seu coração não é oco, vazio, mas transborda contentamento, alegria. Desse modo, mesmo que se depare com muitas dificuldades, você vive com prazer. Você gosta dos seus problemas; você gosta até mesmo da sua morte.

Com bodhicitta, o pensamento de estima pelo próximo, você aproveita tudo, não importa o que aconteça. O que as pessoas comuns julgam indesejável, aquele com bom coração, com a atitude de amor pelo próximo, vê como atraente, pois ele é capaz de transformar os problemas em benefício para os seres sencientes. A pessoa que possui o bom coração, a mente compassiva, o pensamento de estima pelos outros, a atitude da bodhicitta, converte os problemas em algo útil, em algo benéfico para o próximo. Assim, a sua vivência dos problemas se torna uma causa para a felicidade de todos os seres sencientes – não só a felicidade temporária, mas a da iluminação plena, suprema. A bodhicitta faz com que essa experiência se torne uma causa para a felicidade de todos os seres sencientes. Como? Pela transformação dos problemas no caminho à iluminação.

Gen Jampa Wangdu

Eu conto muitas histórias sobre Gen Jampa Wangdu, que foi um dos meditadores tibetanos mais renomados da Índia e meditou na região de Dharamsala e Dalhousie, guiado pelo lama asceta Dewo Gyüpe Rinpoche. Depois de terminar seus estudos filosóficos do sutra e completar os do tantra, tendo sido aprovado em todos os exames e se tornado um geshe *lharampa*, o geshe de grau mais elevado, Gen

Jampa Wangdu foi para a solitude das montanhas realizar o caminho que ele havia estudado no monastério por tantos anos desde a sua infância. Ele era um iogue altamente realizado e um bodhisattva que havia completado o caminho mais elevado do tantra, que possui cinco estágios: o isolamento do corpo; o isolamento da fala; o isolamento da mente; a clara luz e o corpo ilusório; e a unificação. Então ele alcançou os níveis supremos do tantra e realizou o corpo ilusório.

Em 1982, depois da primeira Celebração do Dharma[6] da FPMT, muitos dos membros da nossa sangha receberam ensinamentos dele sobre como fazer o retiro da "pílula" – "Extraindo a Essência" [*chu-len*]–, um método que possibilita retiros em lugares extremamente isolados, distantes de tudo, onde comida e água são difíceis de encontrar[7]. Ao invés de viver de comida comum, vive-se com base em pílulas especiais sagradas, que lhe dão mais tempo para a prática meditativa e aclaram a sua mente. É um meio fácil para realizar a concentração perfeita da calma permanência [em sânscrito, *shamatha*; em tibetano, *shiné*]. Gen Jampa Wangdu foi um dos meus gurus e eu recebi a linhagem de *chu-len* dele.

Uma vez, em Dharamsala, eu fiquei na casa do Geshe Rabten Rinpoche, que ficava sob a residência de Sua Santidade Ling Rinpoche, o tutor sênior de Sua Santidade o Dalai Lama. Geshe Rabten Rinpoche foi meu primeiro professor de textos filosóficos. Foi ele quem me iniciou nos textos de debate, *du-ra*. As casas de ambos ficavam próximas do nosso centro, o Tushita. Uma noite, Gen Jampa Wangdu retornou tarde dos ensinamentos e descobriu que a sua casa havia sido assaltada.

6. Ou, como foi chamada na época, a Celebração da Experiência Iluminada.
7. Veja https://www.lamayeshe.com/article/taking-essence.

Claro, não havia praticamente nada de valor para furtar, mas ele percebeu que o ladrão havia roubado o seu relógio. Foi só isso! Mas ele estava tão feliz que o ladrão havia conseguido um relógio; ele estava muito feliz!

Serkong Dorje Chang

Há uma história parecida sobre Serkong Dorje Chang, que viveu no Nepal e foi a encarnação de Serkong Dorje Chang que viveu no Tibete no início do século XX. Este também foi um geshe lharampa. Um geshe lharampa é como o professor mais qualificado, um grande acadêmico, mas, neste caso, não só um mero acadêmico de palavras, mas também de experiências no caminho. Mais tarde, ele se tornou um dos poucos lamas a ser oficialmente reconhecido pela Sua Santidade o XIII Dalai Lama por ter realizado níveis suficientes do caminho tântrico que o habilitavam a praticar com uma consorte mãe de sabedoria. A encarnação que viveu no Nepal morreu há alguns anos, renasceu e agora estuda no Monastério de Ganden, no sul da Índia.

Normalmente, a minha mente está cheia de dúvidas e superstições, mas, todas as vezes que eu o encontrava, eu tinha certeza de que estava na presença de Yamantaka. Não havia nenhuma hesitação de que Serkong Dorje Chang era Yamantaka, um ser iluminado, o aspecto mais irado de Manjushri, o buda da sabedoria. Eu sempre tinha 100% de certeza de que ele era Yamantaka.

Serkong Dorje Chang era exatamente igual àqueles iogues indianos antigos como Tilopa e Naropa, os predecessores da linhagem mantida por Marpa e Milarepa, mas vivendo no presente. Na verdade, um dia, ele próprio disse a um monge que ele era a encar-

nação de Marpa. Isso acontecia às vezes. Em um dia bom – não em termos climáticos –, no momento certo, Rinpoche dizia muitas coisas interessantes. Ao final do retiro de verão anual dos monges, o *yar-né*, como parte da prática tradicional do *vinaya*, os monges do monastério dele iam para o *gag-né*, o fim do retiro. Geralmente, tratava-se de um piquenique, no qual Rinpoche contava-lhes muitas histórias interessantes.

Às vezes, Rinpoche, acompanhado de alguns monges, ia fazer pujas nas casas de benfeitores em Katmandu. Quando acabavam, eles retornavam ao monastério deles situado na montanha de Swayambhunath, que os turistas chamam de "templo do macaco", porque há muitos macacos ali. Um dos seus monges era da nossa universidade, Sera-je. Ele era auxiliar do *umdze*, o líder das preces – geralmente, alguns monges ajudam o responsável pelas recitações; ele era um deles. Então, um dia, quando voltavam ao monastério, Serkong Dorje Chang disse a esse monge: "Na verdade, eu sou Marpa".

Serkong Tsenshab Rinpoche, que viveu em Dharamsala e foi um dos gurus de Sua Santidade o Dalai Lama – ele deu à Sua Santidade um comentário sobre *Luz para o caminho à iluminação*, de Atisha, e alguns outros ensinamentos –, também é um dos meus gurus e foi excepcionalmente gentil comigo. Embora eu seja muito preguiçoso e inábil, Rinpoche sempre me ensinava tudo o que eu pedia. Ele sempre cuidava de mim, guiava-me e era extremamente gentil.

O pai de Serkong Tsenshab Rinpoche era Serkong Dorje Chang, que viveu no Tibete – aquele que, depois de se tornar geshe lharampa, realizou os níveis mais altos do tantra e praticou com uma consorte mãe de sabedoria. Serkong Tsenshab Rinpoche era seu

filho e, posteriormente, quando Serkong Dorje Chang renasceu, o filho tornou-se o professor da reencarnação do seu pai. Serkong Dorje Chang também disse ao monge de Sera-je que Serkong Tsenshab Rinpoche era o filho de Marpa, Tarma Dodé, enquanto um outro lama encarnado, Tsechog Ling Rinpoche, era Milarepa. Serkong Dorje Chang disse: "Na verdade, somos todos assim".

Sua Santidade Serkong Tsenshab Rinpoche sempre costumava dizer: "Ah, Serkong Dorje Chang – aqueles iogues do passado eram algo assim". Ele não falava muito, não contava histórias, mas apenas rotulava dessa forma. Uma vez, Serkong Dorje Chang viajou a Bodh Gaya – talvez em peregrinação ou para os ensinamentos de Sua Santidade o Dalai Lama – e as suas vestes monásticas, as amarelas obrigatórias, foram deixadas em um táxi em Patna. Mais tarde, quando o assistente de Rinpoche disse que elas haviam sido perdidas, roubadas, ele disse: "Ah, que bom", no sentido de que ele estava feliz que os ladrões pudessem usar as roupas, que valeu a pena terem sido roubadas e servirem um propósito.

Embora eu nunca tenha recebido iniciações ou transmissões orais de textos do começo ao fim de Serkong Dorje Chang, eu o vejo como um dos meus gurus. Basicamente, é isso o que ele é. Quando Lama Yeshe e eu chegamos ao Nepal, ficamos nos arredores de Katmandu no monastério Gelug localizado em Boudhanath, próximo da grande estupa preciosa. Esse era o único monastério Gelug em Boudhanath e, naquele tempo, parecia ser o único monastério tibetano com monges. Vivemos no andar de cima por cerca de um ano.

Todos os anos, no quarto mês tibetano, durante o Saka Dawa, os monges faziam *nyung-nä*. No ano em que estávamos ali, o festival contou com o patrocínio de um benfeitor que tinha conexões com

um outro lama de Swayambhunath, Drubtob Rinpoche, não com Serkong Dorje Chang. De acordo com sua devoção, o benfeitor queria que Drubtob Rinpoche desse a ordenação dos oito preceitos Mahayana. Porém, os monges Gelug não estavam tão interessados nele. Eles queriam Serkong Dorje Chang, já que Drubtob Rinpoche praticava a deidade Hayagriva Mais Secreta, que a nossa universidade de Sera-je também pratica, mas eles não – os monges pensavam que era uma deidade Nyingma ou algo do gênero. Então, por essa razão, houve um pouco de conflito.

Os monges venceram e Serkong Dorje Chang foi convidado para dar a ordenação dos oito preceitos Mahayana de manhã bem cedo. Então Rinpoche chegou carregando o texto dos preceitos, abriu-o e disse: "Se o guru mandar vocês lamberem cocô quente e fresco, agachem-se imediatamente e lambam!" Aí, esticando a sua língua e fazendo sons de sorver algo, ele imitou um cão lambendo excrementos. "É assim que se pratica o Dharma", ele falou e partiu. Essa foi a motivação que ele nos deu antes dos preceitos. Contudo, ele, na verdade, não nos transmitiu os preceitos. Ele simplesmente deu aquele conselho e foi embora. Foi como uma explosão atômica – um ensinamento muito poderoso. Ele realmente mexeu com as nossas mentes. Apenas com base naquela instrução eu o tive como meu guru. Foi tudo o que ele ensinou naquela manhã. Ele é alguém que sabe tudo; um grande iogue, como Serkong Tsenshab Rinpoche disse.

Serkong Dorje Chang costumava fazer circumambulações ao redor da preciosa estupa de Swayambhunath, o objeto sagrado original principal de Katmandu. Para as pessoas que não sabiam quem ele era ou as qualidades que encarnava, ele parecia ser um

monge bem simples. Elas pensavam que ele não sabia nada – um monge humilde, com a sua mala na mão, dando voltas na estupa. Era assim que as pessoas comuns o viam. Ele podia parecer que não sabia nada, mas, na verdade, ele sabia tudo.

Às vezes, ele estava fazendo circumambulações como todas as outras pessoas e, se o momento fosse correto, se fosse o dia de sorte delas, ele subitamente se voltava a um completo estranho e dizia: "Você não tem muito tempo de vida" ou "você morrerá em um mês"; "melhor fazer prosternações aos Trinta e cinco budas." Coisas assim. Rinpoche fazia predições e aconselhava as pessoas sobre o que fazer. Mas, se o momento não fosse correto, se não fosse o seu dia de sorte, mesmo que você lhe perguntasse algo diretamente, ele dizia: "Ah, eu não sei de nada, eu sou um completo ignorante".

Ouvi sobre Serkong Dorje Chang pela primeira vez quando estava em Buxa – histórias de como ele desaparecia repentinamente e reaparecia em outro lugar e seus ajudantes tinham que procurá-lo; muitas histórias como essa. Então, logo que chegamos ao Nepal, fomos a Swayambhunath encontrá-lo, cheios de ansiedade. Ele estava na casa de um patrocinador porque, naquele tempo, ele não tinha um monastério próprio e havia sido expulso do que vivia em razão de algum problema político. Era uma casa nepalesa e ele residia no andar de cima. Quando chegamos, um monge muito simples desceu as escadas e nós perguntamos a ele: "Onde está Serkong Dorje Chang?" Ele nos disse para esperar e voltou para dentro da casa por uma outra porta, não pela que havia saído. Nós, então, subimos as escadas até o quarto de Rinpoche e o monge humilde que havíamos visto no andar de baixo estava sentado na cama. Ele era Serkong Dorje Chang.

Naquela ocasião, a nossa primeira discípula ocidental, que já havia sido ordenada monja, a Princesa Zina Rachevsky – ela descendia da nobreza russa – estava conosco. Serkong Dorje Chang tinha uma grande pilha de textos ao lado da cama e ela falou sem pensar: "Por favor, leia um desses para nós". Normalmente, não se pede assim! Na verdade, quando a levávamos para um encontro com altos lamas, nós a ajudávamos a preparar as questões sobre o Dharma que ela perguntaria. De todo modo, foi isso o que ela disse, e Serkong Dorje Chang respondeu: "Não, não, não. Eu não sei nada, eu não sei nada". Mas, depois, Rinpoche deu alguns ensinamentos incrivelmente profundos.

Eu não me lembro do que se tratavam! Mas foram incrivelmente profundos, muito penetrantes. Lembro-me apenas da essência, que foi: "Se o seu guru estiver sentado ali no chão, você deve pensar que quem está sentado ali é o Guru Buda Shakyamuni". Eu não me lembro das palavras exatas, que foram mais extensas, mas essa foi a essência do conselho de Rinpoche para Zina.

Um dos apoiadores de Rinpoche era um tibetano de Amdo. Ele era o maior benfeitor do monastério. Todos os anos, ele convidava Rinpoche e seus monges à sua casa para recitar 100 mil vezes o *Louvor às vinte e uma Taras*. Eles permaneciam ali pelo número de semanas que fosse necessário e Serkong Dorje Chang ficava na casa durante todo o período. Esse grande patrocinador construiu todos os quartos dos monges no monastério, algo muito importante. Um dia, ele foi a esse monastério para ver Rinpoche e este lhe perguntou: "E quem é você?", fingindo não o conhecer. Depois que o seu ajudante explicou-lhe quem era, Rinpoche ainda não mostrou sinais de que o reconhecia. O homem era um grande negociante e vendia estátuas

do Buda para sustentar a família. Ele deve ter feito algo muito negativo antes do seu encontro com Rinpoche; então, talvez, como um sinal desse obscurecimento, Rinpoche manifestou o aspecto de não saber quem ele era. Ele não poderia tê-lo esquecido.

O monastério tinha um caldeirão enorme para fazer chá e comida para todos os monges. Um dia, ele foi roubado, mas, quando os monges contaram o ocorrido a Rinpoche, ele disse: "Convidem os ladrões aqui e ofereçam-lhes uma *khatag* como agradecimento por levá-lo". Mas não acho que o monastério tenha cumprido o pedido.

Uma vez, o bodhisattva Togme Zangpo, o autor de *As trinta e sete práticas dos bodhisattvas*, foi convidado a um monastério para dar ensinamentos ou fazer um puja e recebeu muitos oferecimentos. Logo depois de deixar o monastério, ele e os seus acompanhantes foram abordados por ladrões, que os amarraram e roubaram todos os presentes. Não me lembro se também bateram neles, mas com certeza levaram tudo. Antes que eles pudessem partir, o bodhisattva Togme Zangpo pediu para que esperassem com o objetivo de dedicar-lhes tudo o que haviam levado. Claro, eles já haviam levado tudo fisicamente, mas ele insistiu em fazer preces para o bem-estar deles. Depois, enquanto partiam, ele os aconselhou a evitar as imediações do monastério; caso contrário, os monges veriam que eles haviam roubado os oferecimentos e lhes dariam uma surra!

O poder curativo da compaixão

A conclusão de tudo isso é a mesma que já mencionei. A compaixão pelos outros seres sencientes é o melhor método, o melhor antídoto para a eliminação dos obstáculos da vida; o melhor puja para acabar com as dificuldades que impedem o êxito tanto da sua prática do

Dharma – a obtenção de realizações – como do seu trabalho mundano – os seus negócios, por exemplo.

Uma vez, no Tibete, havia uma família muito rica cuja filha fora possuída por espíritos. Ela estava completamente desvairada e louca. Eles convidaram muitos lamas laicos locais que costumavam fazer pujas e orações para as pessoas da região, mas nada adiantou. Um dia, um monge modesto passou pedindo esmolas, e, então, eles o convidaram para subir as escadas e ver se poderia fazer algo pela filha. Talvez o monge fosse um geshe, eu não sei, mas, de toda forma, ele tentou o ritual tântrico de *geg-tor* – dar um *torma* aos invasores, como quando oferecemos aqueles três tormas no começo das iniciações. Porém, quando ele recitou o mantra NAMO SARVA TATHAGATA BEU MEGA...SOHA e ergueu o torma para oferecê-lo aos espíritos, ela simplesmente imitou as suas ações e recitou o mesmo mantra de volta. Então ele percebeu que aquilo não estava ajudando.

Ele interrompeu o ritual e envolveu o seu *zen* [a vestimenta superior de um monge] ao redor da sua cabeça e meditou sobre compaixão – pelo sofrimento do espírito e da menina. Naquele momento, o espírito falou com o monge por meio da garota: "Por favor, permita-me sair. Eu a deixarei", e ela foi libertada. A menina, que estava completamente ensandecida devido à possessão, foi finalmente liberada pela compaixão. Foi a única coisa capaz de curá-la. Esse é apenas um exemplo de como a compaixão é um dos melhores e mais poderosos meios para eliminar obstáculos.

O remédio da compaixão também é o melhor medicamento para curar doenças, o melhor antídoto para enfermidades. Há muitas

histórias de pessoas que se recuperaram de doenças por meio da prática compassiva do *tong-len*, pela qual, ao assumir os sofrimentos dos outros em si mesmo, você cura o seu próprio mal.

Havia um aluno do Dharma em Cingapura com AIDS. O seu primeiro guru foi Rato Rinpoche, um lama muito importante que vivia em Dharamsala e que havia, ele próprio, adotado o aspecto da doença de Parkinson. Por meio da senhora que traduz para o Geshe Sonam Rinchen [Ruth Sonam] na Biblioteca Tibetana, Rinpoche ditou a prática de tong-len para esse aluno – tomar o sofrimento dos outros seres sencientes em si mesmo e dar a própria felicidade, mérito, corpo etc. aos outros – e pediu a ela que lhe enviasse em Cingapura.

O aluno praticou tong-len durante quatro dias e foi ao hospital para fazer exames, onde descobriram que não havia um traço sequer de AIDS. Quando ele me contou, eu pensei que ele havia feito muitas horas de meditação durante aqueles quatro dias, então perguntei-lhe quanto tempo ele havia meditado. "Cinco minutos por dia", ele disse. Cinco minutos por dia!

Então o que aconteceu? Enquanto meditava, ele sentiu uma compaixão desmedida por todas as outras pessoas que sofriam de doenças, especialmente AIDS, e não se preocupou com os seus próprios problemas. Ele experimentou uma compaixão inacreditável; ele não era capaz de suportar o sofrimento que os outros eram obrigados a vivenciar por causa da AIDS. Durante aqueles cinco minutos, lágrimas de compaixão escorreram pela sua face. Então, mesmo que tenha praticado apenas cinco minutos ao dia, ele o fez com muita, mas muita intensidade. A compaixão gerada por ele foi

muito forte, e essa compaixão intensa por somente cinco minutos ao dia durante quatro dias, essa prática especial da bodhicitta de tomar o sofrimento dos outros seres sencientes nele mesmo e dar-lhes a própria felicidade, mérito etc., foi o suficiente para superar a AIDS.

Como a compaixão cura enfermidades? Como isso funciona? As doenças vêm do carma negativo – ações não virtuosas, ações feitas com apego, com uma mente impura – e o purificador mais poderoso desse carma negativo é a compaixão, a bodhicitta – a mente altruísta que ama o próximo e busca a iluminação.

Como disse Shantideva no capítulo sobre os benefícios da bodhicitta em seu *Guia ao modo de vida do bodhisattva* – traduzirei com um pouco de liberdade para que o significado do verso fique claro –: "Ao se apoiar em um herói, você pode se libertar de um grande perigo".[8]

Isso significa que, por exemplo, se você foi condenado à morte ou há algum outro tipo de risco à sua vida, a única maneira de libertar-se, às vezes, é tomando refúgio em uma pessoa muito poderosa. O perigo que enfrentamos é o carma negativo potente e praticamente inexaurível, pesado como uma montanha, criado nesta vida e também acumulado ao longo das nossas centenas de milhares, na verdade infinitas, vidas anteriores. O herói capaz de nos salvar disso é a bodhicitta, a prática que pode purificar, em um só momento, essas montanhas imponentes e pesadas de carma negativo. Ao confiarmos na mente heróica da bodhicitta – a atitude que renuncia ao eu e ama o próximo –, conseguimos purificar todo esse pesado carma negativo num estalar de dedos.

8. Capítulo 1, verso 13.

Shantideva prossegue: "Então por que os seres conscienciosos não se apoiam nisso?"

Em outras palavras, ele está dizendo que, se você for uma pessoa cuidadosa, por que não pratica a bodhicitta? Ela possui um poder purificador incrível; se você é inteligente, meticuloso, atento e consciente, por que não pratica a bodhicitta? A compaixão é uma mente tão poderosa e positiva que, quando o homem de Cingapura a gerou com intensidade, ele purificou tanto carma negativo que acabou purgando o carma que o fez ter AIDS. Porque a compaixão purifica carma negativo, ele se livrou da AIDS em quatro dias. Isso é apenas um exemplo.

Portanto, a compaixão não é apenas o melhor puja, como na história da menina possuída por um espírito, nem somente o melhor método para eliminar os obstáculos da vida, mas também o melhor e mais sublime remédio para curar enfermidades. Qual é a melhor maneira de superar um câncer ou todas as outras doenças por meio da meditação, com a sua própria mente? É desenvolvendo a compaixão, gerando compaixão pelo sofrimento dos outros.

Sempre que você sentir dor em seus olhos ou em qualquer outro lugar do seu corpo, assim que ela começar, a cura imediata é a prática da meditação especial da bodhicitta, tomando o sofrimento dos outros seres sencientes em si mesmo e dando-lhes toda a sua felicidade, mérito, corpo e posses. Com compaixão, assuma o sofrimento deles em você e, com bondade amorosa, dê a eles a sua felicidade, mérito, corpo, posses etc. Logo que a dor começar, por mais dolorosa que ela seja, a cura imediata, o antídoto instantâneo, o melhor e mais poderoso método para lidar com ela é o tong-len,

tomar e dar, a prática especial da bodhicitta. Embora eu geralmente sinta muita preguiça de praticar o Dharma, a bondade da dor me lembra de fazê-lo.

Essa meditação é tão poderosa que até mesmo antes do início da prática, no momento em que você começa a preparar a sua mente para receber o sofrimento dos outros, a dor acaba. Isso mostra que o mais breve pensamento de se trocar pelos outros, apenas pensar em assumir o sofrimento dos outros, somente preparar a sua mente para fazê-lo, é poderoso o bastante para eliminar a dor. Logo, se um dia você for ao médico e ele lhe disser "você tem um câncer" ou algo do gênero, ou se você passar a sentir dores intensas, recomendo-lhe começar imediatamente a meditar em bodhicitta. Ela é o primeiro remédio que você deve tomar.

Você se lembra da história que contei anteriormente sobre Getsul Tsimbulwa e a mulher de aspecto horrível e sujo cujo corpo estava coberto por feridas de lepra? Como é possível que a sua aparência inicial tenha sido comum, consumida pela doença, intocável e, momentos depois, tenha assumido o aspecto puro de uma deidade? No primeiro momento, a mente do monge estava obscurecida pelo carma negativo e, em razão dessa mente impura, ele conseguia vê-la apenas como uma mulher ordinária em sofrimento, não como o ser iluminado que de fato era. Porém, porque ele sentiu tamanha compaixão pelo sofrimento dela e anulou-se completamente para servi-la, todo o seu carma negativo pesado foi purificado naquele mesmo instante, no meio do rio, e a visão que tinha da mulher foi completamente alterada: ele passou a enxergá-la como um ser iluminado. A visão de Getsul purificou-se totalmente, e a deidade o

levou à sua terra pura, onde ele alcançou a iluminação. Assim, você é capaz de compreender o quão poderosa é a compaixão para a purificação do carma negativo, para a purificação da mente.

Agora, eu gostaria de falar um pouco sobre os benefícios do retiro.

Por que fazemos retiros?

Nós fazemos retiros para desenvolver a compaixão. O propósito do retiro é tornar as nossas vidas mais benéficas, mais úteis para os outros. Como? Pelo desenvolvimento do bom coração. A razão principal de fazer um retiro é desenvolver a compaixão, realizar a bodhicitta, a raiz do caminho para a iluminação, a porta do caminho Mahayana até a iluminação.

Mesmo quando recitamos uma mala de OM MANI PADME HUM, nós o fazemos pela bodhicitta, para realizá-la, para desenvolver a compaixão. É por isso que recitamos. Qualquer outra prática – prosternações, oferecimentos ao Buda, ao Dharma e à Sangha ou a estátuas, estupas e escrituras, ou a produção de objetos sagrados – é feita para o desenvolvimento da compaixão, para a realização da bodhicitta, para que sejamos capazes de beneficiar os outros seres sencientes. Tudo é para esse fim e somente esse. Todas as nossas práticas – tomar refúgio, recitar a oração de refúgio – têm esse objetivo.

Quer façamos a prática mínima de recitar uma mala de OM MANI PADME HUM ou um retiro de três anos, quer estudemos a filosofia do Dharma durante décadas, tudo tem como propósito o desenvolvimento da compaixão, a obtenção de realizações, especialmente da bodhicitta. Portanto, cada uma das nossas ações é feita

para que deixemos de prejudicar o próximo e comecemos a beneficiá-lo. Essa é a finalidade principal da nossa prática. Se não deixarmos de causar mal aos outros, não seremos capazes de beneficiá-los.

Se você faz muitos retiros, recita muitas sadhanas e entoa muitos mantras, mas, na sua vida cotidiana, no momento em que alguém o critica ou incomoda de alguma forma, você imediatamente retalia e tenta prejudicá-lo como vingança, isso é um sinal de que não há prática verdadeira. Você pode passar muito tempo em retiro, fazendo recitações e orações, mas, quando chega a hora de lidar com os outros, ou seja, a prática verdadeira – cujo propósito é o desenvolvimento da paciência, tolerância, compaixão e bondade amorosa –, ela não está ali. Você não cumpriu o objetivo de todos os retiros, sadhanas e orações, nem mesmo daquela única mala de OM MANI PADME HUM. Todo o propósito dessas práticas é ajudá-lo a lidar com outros seres sencientes no seu dia a dia – para não os prejudicar, mas sim beneficiá-los. Como? Pelo desenvolvimento, na sua mente, da bondade amorosa, compaixão e bodhicitta; pelo desenvolvimento da paciência, tolerância e demais qualidades.

Logo, especialmente quando você está dirigindo e alguém o ultrapassa, dá uma fechada brusca ou não segue as regras, quando outro motorista buzina ou se irrita com você, é bom pensar: "Se eu ficar nervoso, qual é o sentido de todas aquelas práticas? Se eu não puder cultivar paciência, por que recitei todos aqueles mantras? Qual foi o propósito de ter encontrado o Buddhadharma? De que serviram todos os meus retiros e orações?" É muito proveitoso pensar assim. Se a sua mente não mudou, a prática não teve significado algum. Se você pensar bem sobre isso, é assim que se sentirá.

Se você se perguntar: "Se eu não praticar paciência, por que

estou fazendo tudo isto? Para quê? O que eu fiz durante todos esses anos? Qual foi o propósito de recitar aquela única mala de OM MANI PADME HUM?", isso ajudará a acalmar a sua mente, especialmente naquelas ocasiões. Então, quando você for capaz de se lembrar de que todas as suas práticas visam principalmente a proteger a sua vida no dia a dia, a domar a sua mente com o objetivo de não prejudicar, mas sim de beneficiar o próximo; quando conseguir refletir dessa maneira e praticar tolerância em uma situação na qual você normalmente ficaria nervoso; quando, ao invés da raiva, você puder nutrir compaixão intensa pelos outros, esse dia merecerá uma grande celebração.

O dia em que você sentir compaixão ao invés de raiva será o seu verdadeiro aniversário – um grande aniversário para a liberação, para a iluminação, para o benefício e o não prejuízo de outros seres sencientes; um dia de grande celebração. No tocante à iluminação, esses momentos são de suma importância, já que representam oportunidades preciosíssimas de encarar o desafio da prática do Dharma.

Do mesmo modo, se alguém o maltrata ou faz algo que normalmente você teria dificuldade em lidar, não suportaria ou ficaria nervoso e aborrecido, e você é capaz de superar a delusão da raiva, você venceu; você derrotou o seu inimigo.

Do ponto de vista das pessoas comuns no mundo laico, você *deve* sentir raiva; você tem o direito de senti-la. A raiva é vista como algo positivo. Da mesma maneira, elas percebem o egoísmo como o modo correto de agir, algo que você *precisa* fazer. Contudo, o único egoísmo que você deve se permitir é o de cuidar dos outros seres sencientes, de beneficiá-los. *Esse* é o modo correto de ser; esse é o bom egoísmo. Ser egoísta para o seu próprio benefício abre a porta

para todos os problemas; ser egoísta para o benefício do próximo, para cuidar do próximo, abre a porta para toda felicidade.

Além disso, se você tiver compaixão, um bom coração, mesmo que não tenha riquezas e posses, a sua vida é rica; você é uma pessoa realmente abastada. Independente da quantidade de posses materiais, se o seu coração estiver vazio de bondade, se ele não for caloroso, se não houver compaixão pelo próximo, você é pobre; a pobreza interior o transforma em um verdadeiro pedinte.

Portanto, seja você ordenado ou laico, faça você muitos retiros ou nenhum, tenha muito tempo para estudar o Dharma ou não, a maneira mais importante de conduzir a sua vida é com compaixão. Vivê-la com compaixão é a essência em si da vida, a melhor vida possível, a coisa mais importante a ser feita. Ainda que você estude o Dharma a sua vida inteira – todas as escrituras, sutras, tantras, tudo –, se o seu coração estiver vazio, como um recipiente vazio de boas qualidades, toda a sua vida é vazia. Embora você possua uma vasta compreensão intelectual do budismo e possa explicar ou recitar o cânone completo dos sutras e tantras do Buda, se não houver compaixão no seu coração, a sua vida é vazia de sentido.

Mesmo que você faça um retiro após o outro, viva numa caverna sem ver a luz do sol ou outras pessoas por cinquenta, sessenta ou setenta anos, mesmo que você passe a sua vida inteira em retiro, se o seu coração estiver vazio da satisfação proveniente do fim do pensamento dos oito dharmas mundanos, se ele carecer da compaixão pelo próximo, a sua vida não tem significado. Mesmo que você se isole em uma caverna sem janelas ou portas e entoe mantras por cinquenta ou cem anos, se o seu coração estiver vazio de compaixão pelos outros, a sua vida não tem significado.

Por exemplo, se você fizer prosternações com a atitude de que as faz pelos outros, se, no seu coração, você sentir que se prosterna para os seres dos infernos, para os fantasmas famintos, os animais, outros humanos, os suras e asuras, se você sente, no âmago do seu ser, que se prosterna para o próximo, mesmo que faça apenas três prosternações, há tanta alegria, tanta satisfação; é algo tão proveitoso. Embora sejam somente três prosternações, elas são ao menos dedicadas aos outros. Não existe tensão na sua mente; você se sente livre. No seu coração, você as desfruta; a sua atitude é relaxada, tranquila e feliz.

Se, por outro lado, a sua atitude é de prosternar-se para si mesmo – para que *você* não renasça no inferno etc. –, não é tão prazeroso. Ao compará-la com a outra atitude, a de fazer apenas três prosternações para os outros, você não sente felicidade verdadeira. Há uma grande diferença na natureza da sua atitude mental; você não se sente tão alegre e tranquilo como quando faz prosternações para o próximo.

Há ainda uma grande diferença no aspecto da motivação. Quando você dedica as prosternações aos outros, com cada uma delas você acumula mérito, bom carma, infinito como o céu. Quando a atitude no seu coração é "eu faço isto para que eu não renasça no inferno, para que eu não sofra nos reinos inferiores", o seu propósito é extremamente limitado, medíocre. Ele é tão insignificante e restrito que os benefícios dessas prosternações também serão insignificantes e restritos.

Portanto, há uma grande diferença entre essas duas atitudes. Embora a sua motivação ainda seja o Dharma, tendo em vista que você está trabalhando para a felicidade da sua próxima vida, a diferença é enorme. Em outras palavras, quando você recita um mantra

de Vajrasattva ou uma mala de OM MANI PADME HUM, você tem que sentir no seu coração que o faz para o benefício dos outros seres sencientes. Esse é o propósito por trás dessas práticas. Desse modo, quando, com a bodhicitta no seu coração, você sente que cada mantra de Vajrasattva é dedicado ao próximo, cada um deles se transforma em 100 mil mantras de Vajrasattva.

Se você recita cada mantra apenas para si mesmo, com o objetivo de alcançar a felicidade eterna da liberação do samsara ou para ter melhores vidas futuras, para ter felicidade somente para si mesmo em vidas futuras, isso não traz céus de méritos. Você perde com isso. Porque você não gera a motivação da bodhicitta, acaba perdendo a chance de transformar cada mantra em 100 mil. Embora a sua recitação se torne ação dhármica porque a sua motivação é virtuosa – você se preocupa em não sofrer nos reinos inferiores e trabalha para a felicidade das suas vidas futuras –, independente de quantos mantras de Vajrasattva ou OM MANI PADME HUM você entoe, ao comparar os benefícios destes com os que você teria obtido caso os recitasse com bodhicitta, eles parecem um pouco sem sentido, como se tivessem sido desperdiçados.

O propósito de enfatizar a motivação da bodhicitta no início de todas as sessões do retiro, repetindo-a uma e outra vez, é para lembrá-lo de gerá-la, de modo que os mantras de Vajrasattva recitados por você não sejam desperdiçados. Isso é extremamente importante. A repetição constante ajuda-o a compreender a importância da motivação da bodhicitta e a lembrar-se de gerá-la.

Claro, nesta altura do campeonato, a minha mente já está completamente deteriorada, mas, no passado, se eu percebesse que havia recitado uma mala de mantras sem bodhicitta, eu sentiria

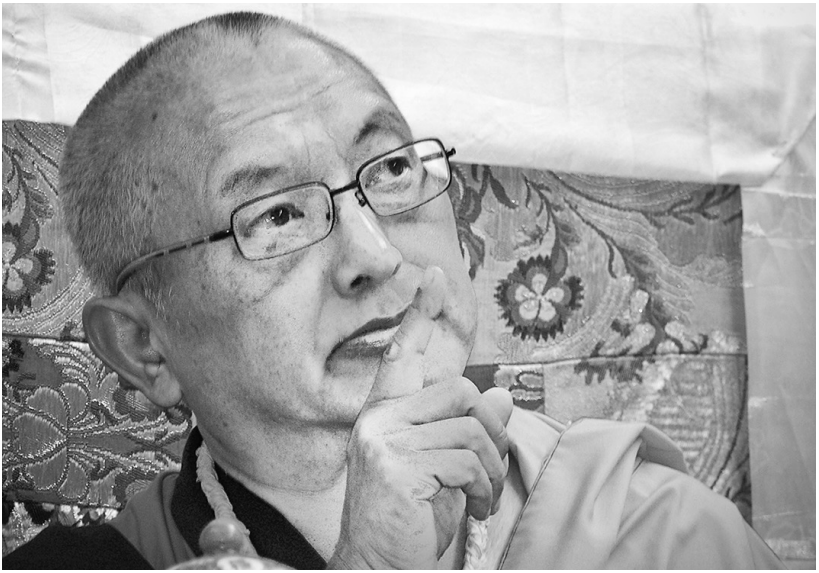
como se a tivesse desperdiçado por completo e a repetiria com a motivação adequada.

Quando você possui a atitude compassiva, a sua vida é tranquila e alegre agora, neste momento. Não importa com quem esteja, você se sente feliz e confortável. Quando há compaixão pelos outros, você se sente bem com qualquer ser senciente. Há felicidade mesmo vivendo sozinho. Há alegria e conforto agora, e essa atitude traz o melhor futuro. Não só isso, você ainda morre da melhor maneira possível. Se você morrer com compaixão, a sua mente terá felicidade e paz, sem resquícios de arrependimento ou culpa. A melhor maneira de morrer é com compaixão pelo próximo.

Além disso, se você quiser um renascimento em uma terra pura, o melhor modo de obtê-lo é morrendo com compaixão. A sua morte não só será tranquila e feliz, como você também receberá bons renascimentos em todas as suas vidas futuras, liberação do samsara e iluminação plena – todas as boas qualidades infinitas do corpo, fala e mente sagrados do Buda serão suas, e você será capaz de iluminar incontáveis seres sencientes.

Com compaixão, a sua vida presente e as futuras são felizes.

Lama Zopa Rinpoche deu este ensinamento em 6 de março de 1999.



Dear Park, Wisconsin, 2008

· · · 4 · · ·
Os benefícios da bodhicitta

O SUTRA *Do-de phal-po che*[9], com ensinamentos sobre bodhicitta, afirma: "A mente sagrada e altruísta da iluminação, aquela atitude mais pura, é um tesouro de méritos".

O *Guia ao modo de vida do bodhisattva* diz: "Como alguém pode mensurar os méritos acumulados com a geração do pensamento precioso, que é a causa de toda a felicidade de todos os seres transmigrantes e o remédio que cura o sofrimento de todos os seres sencientes?"[10]

De onde vem cada felicidade, tanto temporária como definitiva, de cada um dos seres sencientes? Da bodhicitta. Qual é o remédio para todos os sofrimentos que esses seres vivenciam? Também é a bodhicitta. Portanto, não há limite para os benefícios dela; não há como avaliar a quantidade de mérito acumulado com ela. Não é possível dizer que é um tanto assim; é imensurável. Os méritos acumulados com bodhicitta são infinitos. Esta é a tradução direta: "Como os méritos acumulados com a geração do pensamento precioso, que é a causa de toda felicidade de todos os seres transmigrantes e o remédio para o sofrimento de todos os seres sencientes, podem ser mensurados?"

9. O Sutra Buddhavatamsaka.
10. Capítulo 1, verso 26.

Com a mente da bodhicitta, cada inspiração e expiração transformam-se na causa para a felicidade de todos os seres sencientes. Com a mais pura das atitudes, a bodhicitta, a sua respiração beneficia cada ser senciente e, com cada alento, com cada uma das suas ações, você cria céus de mérito.

Logo, se você deseja acumular as condições necessárias para obter realizações no caminho à iluminação, você deve colocar todos os seus esforços no desenvolvimento da sua própria mente preciosa da bodhicitta.

Quando você pensa em realizar os seus desejos, não está em busca de sofrimento. Geralmente, não é isso o que você procura, mas sim felicidade. Claro, a felicidade que a maioria de nós almeja é, na realidade, sofrimento; o que geralmente julgamos ser felicidade não é felicidade pura. Contudo, no que tange à nossa vontade, ao nosso desejo, o que buscamos é felicidade, não sofrimento.

Dito isso, cada uma das felicidades – desde a da iluminação plena, passando pela felicidade da liberação do samsara e a das vidas futuras, até a mera felicidade desta vida – depende de mérito, de bom carma. Sem isso, nada funciona. Sem um bom carma, que é a causa da felicidade, você não pode aproveitar nem mesmo a mais ínfima das felicidades. Sem mérito, não há conforto; tudo depende de mérito. As realizações do caminho, a felicidade temporária, até mesmo os nossos afazeres desta vida, como êxito nos negócios – todas as coisas dependem de mérito. Então qual é a melhor maneira de acumular vastos méritos? É por meio da prática da bodhicitta, da meditação em bodhicitta.

Além disso, o mérito acumulado com bodhicitta é inexaurível,

incessante. Ele não acaba até que você alcance a iluminação e, mesmo depois de atingi-la, ele persiste. Você experimenta o resultado continuamente; a sua mente permanece no estado de felicidade inigualável. Não só isso. Como resultado dos méritos acumulados com bodhicitta, você liberta incontáveis outros seres sencientes e os conduz à iluminação plena. Sem discriminá-los, você traz um número de seres sencientes vasto como o céu, cada um deles, para a iluminação plena da budeidade.

Os ensinamentos afirmam que os méritos acumulados sem bodhicitta são como uma "árvore de água". Acho que isso faz referência à bananeira – as bananas nascem, você as colhe uma vez e a árvore para de dar frutos. Em outras palavras, se o mérito for criado sem bodhicitta, você experimenta o resultado uma só vez e ele se esgota. Já o mérito criado com bodhicitta é completamente diferente – você o aproveita o tempo todo, uma vida após a outra, e, mesmo depois de alcançar a iluminação, você continua a desfrutá-lo. Esse mérito é inesgotável.

É por isso que você deve colocar todos os esforços dos seus dias, tudo o que você faz, no desenvolvimento da bodhicitta. Esteja você feliz ou triste, com problemas ou despreocupado, seja quais forem as suas circunstâncias, favoráveis ou desfavoráveis, independente de como esteja, você deve colocar cada gota do seu esforço nisto: em viver a sua vida com a atitude da bodhicitta.

Agora, quando você faz a sadhana de Vajrasattva ou outras práticas, embora elas comecem com a motivação da bodhicitta, você deve, pouco antes do momento de recitar o mantra, dedicar *novamente*, de uma maneira bastante precisa, com o seguinte pensa-

mento: "Cada mantra que eu recitar é para cada ser dos infernos, cada fantasma faminto, cada animal, cada ser humano, cada sura, asura e ser do estado intermediário."

Mesmo que a prática seja iniciada com a motivação da bodhicitta, assegure-se de que, ao chegar à recitação de fato do mantra, esta se dirija mais ao benefício dos outros do que ao seu próprio. Certifique-se de que, ao invés de sentir em seu coração que você recita o mantra "para mim", você sente que o recita para os outros. Assegure-se, com bastante exatidão, de que cada mantra recitado é para o próximo, não para você mesmo. Ao invés de preencher o seu coração com "eu", preencha-o com os outros. Comece a sua recitação do mantra dessa maneira; durante a sessão, recite o mantra com a maior quantidade de bodhicitta possível; e, ocasionalmente, verifique a sua motivação e certifique-se de que a sua atitude é uma de maior consideração pelo próximo do que por você mesmo. Se não for, corrija-a.

Se você quiser ser uma pessoa afortunada, se quiser ter sorte na vida, a bodhicitta é a melhor maneira de obtê-la. Se é isso o que você deseja, coloque todos os seus esforços, o tempo todo, na prática da bodhicitta. Se você for uma pessoa de bom coração, você já é verdadeiramente bem-aventurada, pois, gradualmente, todos os seus desejos serão realizados – aqueles relacionados ao seu próprio bem-estar e ao bem-estar dos outros. Você pode cessar todas as suas impurezas, máculas e equívocos mentais, e obter todas as realizações, permitindo-lhe libertar outros seres sencientes do sofrimento e trabalhar perfeitamente para eles. O seu bom coração lhe permite realizar tanto os seus próprios objetivos como os dos ou-

tros. Essa é a definição de uma pessoa realmente sortuda: aquela que tem compaixão pelo próximo, bondade amorosa, bodhicitta.

O *Guia ao modo de vida do bodhisattva* ainda afirma: "Já que o mero pensamento de beneficiar os outros transcende os oferecimentos feitos a todos os budas, qual a necessidade de dizer o quão extraordinário é realmente tentar trazer felicidade a cada um dos seres sencientes sem exceção?"[11]

Aqui, Shantideva diz que o mero *pensamento* de beneficiar o próximo é muito mais elevado, muito mais especial, muito maior e mais extraordinário do que os oferecimentos feitos a todos os budas. Portanto, se você for além desse pensamento extremamente benéfico e de fato *tentar* trazer felicidade a todos os seres sencientes sem exceção, de fato *trabalhar* pela felicidade deles, qual é a necessidade de expressar o quão extraordinariamente benéfico isso é, o quanto isso supera os oferecimentos feitos a todos os budas?

Além disso, em seu comentário aos ensinamentos do Buda Maitreya, *Do-de-gyän* [*Mahayanasutralamkara*], Arya Asanga diz que beneficiar um só ser senciente é mais significativo do que fazer oferecimentos aos budas e bodhisattvas correspondentes ao número de átomos do mundo. Como é possível que o benefício de um só ser senciente seja mais significativo do que fazer oferecimentos não apenas a um buda, mas aos budas totalizando o número de átomos do mundo?

Esse conselho é incrível, similar ao dado por Shantideva ao falar sobre os benefícios da bodhicitta, sobre o quão extraordinário é o simples pensamento de beneficiar o próximo. Por exemplo, quando geramos a motivação da bodhicitta, o pensamento de alcançar a ilu-

11. Capítulo 1, verso 27.

minação para os seres sencientes, o pensamento de beneficiá-los, esse mero pensamento, essa simples aspiração, é maior do que os oferecimentos a todos os budas.

Ajudar o próximo é um oferecimento aos budas

Eu mencionei anteriormente que, quando ajudamos os seres sencientes, podemos pensar nessa ajuda como um oferecimento aos budas. Essa é uma maneira bastante proveitosa de pensar.

Nós somos capazes de ajudar os seres sencientes de muitos modos. Não falo apenas dos nossos cães e gatos de estimação – aliás, se nós os criamos para a felicidade deles ou para a nossa própria é uma questão –, mas também dos insetos. Na verdade, talvez devamos também ter insetos de estimação – mosquitos, aranhas... especialmente aqueles dos quais não gostamos! Enfim, quais sejam os seres sencientes que beneficiemos – animais domésticos, insetos, seres infernais, pretas, pessoas – e o modo que adotemos – por exemplo, oferecer uma palestra de Dharma para ajudar alguém com depressão ou um outro problema mental, dar remédios a um enfermo ou comida e dinheiro a um pedinte –, quando tentamos ajudá-los, física ou mentalmente, com sinceridade, podemos sempre combinar duas coisas: fazer a caridade ao ser senciente e um oferecimento a todos os budas.

Se, por exemplo, você dá comida ou dinheiro a um pedinte, você está oferecendo ajuda imediata àquele ser senciente, mas, ao mesmo tempo, isso também se torna o melhor tipo de oferecimento aos budas e bodhisattvas das dez direções. Por quê? Porque aquilo que os budas e bodhisattvas estimam o tempo todo são os seres senci-

entes, nada mais. Eles trabalham constantemente por eles, estimando-os exclusivamente. Logo, quando você ajuda os seres sencientes, você ajuda os incontáveis budas e bodhisattvas. Essa é a realidade.

Mesmo que você não pense que a sua ajuda a um ser senciente se trate de um oferecimento aos budas e bodhisattvas, ela é, na verdade, o melhor tipo de oferecimento possível, o mais agradável. Como já mencionei, quando você ajuda uma criança, embora não esteja ajudando diretamente os pais dela, você lhes traz felicidade, já que aquilo que eles mais estimam na vida, o que eles têm de mais precioso em seus corações, são os seus filhos.

Igualmente, se você ferir uma criança, você fere os pais; da mesma maneira, portanto, se você prejudica os seres sencientes, você prejudica os budas e bodhisattvas; isso lhes causa imensa insatisfação.

Uma criança é como a vida ou o coração dos seus pais, e os budas e bodhisattvas amam os seres sencientes do mesmo modo. Logo, se você faz coisas boas para os seres sencientes, se você os beneficia, se lhes oferece serviço, você não está apenas oferecendo serviço a todos os budas e bodhisattvas, mas o melhor tipo de serviço possível.

Essa maneira de pensar é útil para a sua prática de tolerância ou paciência. Ela o ajuda a não se irritar com os outros seres sencientes, a não despertar hostilidade contra eles, a evitar feri-los ou prejudicá-los. Ela é muito benéfica. Ferir os seres sencientes é o mesmo que ferir os budas e bodhisattvas. Isso não quer dizer que eles experimentem dor como nós, seres sencientes sofredores, mas é certamente desagradável.

Portanto, quando você oferece os seus serviços a uma criança ou a um idoso, quando você dá coisas aos outros, como, por exemplo, a um pedinte, ou mesmo ao dar uma festa para outras pessoas e oferecer-lhes comida e bebida, lembre-se de que você também está oferecendo aos budas e bodhisattvas. Se você estiver consciente disso, se, quando você dá a um ser senciente, você também pensa, intencionalmente, que oferece aos budas e bodhisattvas, você combina ambas as coisas. Os seres sencientes são beneficiados por aquilo que você lhes deu, enquanto você acumula méritos ao fazer, com a sua intenção, um oferecimento aos budas e bodhisattvas.

Se, nessas ocasiões, você pensar conscientemente: "Ao ajudar este ser senciente, eu também estou fazendo um oferecimento aos budas e bodhisattvas", se você se lembrar de que o que faz com esse ser senciente também afeta os budas e bodhisattvas, que fazer algo bom agrada a ambos, duas coisas são realizadas ao mesmo tempo e você acumula muito mais mérito do que se tivesse apenas feito um oferecimento simples, pensando apenas no Buda.

Quando você faz caridade, seja ela a monges, monastérios ou refugiados, aos desabrigados ou aos enfermos, lembre-se, naquele momento, de que você também faz oferecimentos aos budas e bodhisattvas; você doa aos seres sencientes, mas oferece aos budas e bodhisattvas. Desse modo, você acumula muito mais mérito, uma quantidade inacreditável.

O sutra *Do-de phal-po che* afirma: "O pensamento sagrado e mais puro da iluminação é um tesouro de méritos (ou fortuna); dele vêm todos os budas dos três tempos".

Isso significa que todos os incontáveis budas do passado, do pre-

sente e do futuro vieram da bodhicitta, do pensamento sagrado e mais puro da iluminação. O texto prossegue: "Desta [da bodhicitta] vem a felicidade de todos os seres transmigrantes do mundo".

A frase tibetana aqui é *di-lä jig-ten dro-wa kun-gyi de-wa jung*. *Di-lä* significa "desta" ou "deste". O próximo termo, *jig-ten*, requer uma explicação um pouco mais aprofundada.

O significado de "jig-ten"

O sentido do termo é "mudança", mas, para ser ainda mais claro, o significado é "agregados mutáveis". Também encontramos o termo *jig* em uma das seis delusões raiz, a denominada cinco visões errôneas, *ta-wa nga-ta ta-min nga*. Uma delas é a *jig-tsog-la ta-wa*, a visão dos agregados mutáveis. Aqui, *jig* significa a mesma coisa, mudança. *Ta-wa* sozinho significa visão, mas, neste sentido, implica-se visão errônea; então, juntos, eles significam algo como visão errônea mutável. *Jig-tsog-la* significa coletânea mutável. O que é essa coletânea mutável? São os cinco agregados.

Como a ignorância, a raiz do samsara, surge? Como essa ignorância, que é a visão errônea da *jig-tsog-la*, acontece?

Primeiro, nós temos a *mig-kyen*, a condição objetiva. A mente olha para os agregados, que são impermanentes e, portanto, mutáveis em sua natureza, e os rotula como "eu". O pensamento reflete sobre os agregados transitórios e inventa o rótulo "eu", o eu meramente imputado. Mas esse eu, que é meramente imputado por aquele pensamento, não aparece de volta à mente como meramente imputado. Neste momento, você não está ciente de que o eu é meramente imputado pela mente.

Logo depois do eu ser meramente imputado pela mente, as impressões negativas deixadas na consciência pela ignorância passada, o conceito de existência inerente, *projetam* imediatamente que o eu meramente imputado existe de maneira inerente. Logo após a sua mente ter meramente imputado o eu, assim como as imagens gravadas no filme de uma câmera, as impressões deixadas no seu contínuo mental pela ignorância passada – não qualquer ignorância, mas a ignorância da existência inerente – *projetam* imediatamente a alucinação da existência inerente naquele eu meramente imputado. Os budas não enxergam essa existência inerente; os bodhisattvas que realizam a vacuidade também não a veem; e, ao analisar com cuidado, nem você consegue encontrá-la, pelo simples fato de que ela não existe. O que aqueles budas e bodhisattvas enxergam é o eu *não* inerentemente existente. É isso o que eles veem.

Contudo, conosco, tão logo o nosso pensamento meramente rotula o eu, no exato momento seguinte a esse, o eu meramente imputado aparece para o mesmo contínuo de pensamento como *não* meramente imputado pela mente, como se existisse por si mesmo. O momento imediatamente posterior da mente apreende: "Ah, isso é verdade, há um eu real ali". Então esse eu real que aparece como verdadeiro, a visão de que esse eu real que aparece ali é verdadeiro, é a visão errônea, a *ta-wa*.

Agora, você é capaz de compreender um pouco melhor o significado de *jig-tsog-la ta-wa*. *Jig-tsog* significa coletânea mutável ou, em outras palavras, os agregados; *ta-wa* significa visão. Quando o momento de pensamento subsequente ao mesmo contínuo de pensamento que meramente imputa o eu *acredita*, ou apreende, que

aquilo que surge para ele é verdadeiro, que é algo real a partir de si mesmo, então, neste momento, a *jig-tsog-la ta-wa*, a visão errônea, ocorre. Essa visão errônea, como uma toalha cobrindo uma mesa, estabelece-se nos agregados, que são mutáveis por natureza.

Você pode ver a evolução disso, mas, já que a visão errônea é do eu, por que o termo contém os agregados, a *jig-tsog* – a coletânea mutável (*tsog* significa coletânea, acúmulo), os agregados mutáveis? Por que eles são mencionados aqui? Qual é a conexão?

Bem, ao compreender a evolução da visão errônea, você pode ver o porquê. Ao pensar sobre os agregados, a sua mente rotula o eu. Primeiro, você pensa na *base* e, depois, você aplica o rótulo. A causa, ou a razão, da mente aplicar um rótulo deve preceder esse rótulo; a razão ou a causa do rótulo deve vir antes do rótulo. Eles não acontecem juntos; a causa vem antes. Então por que o rótulo "eu" em particular é escolhido? Porque, primeiro, a base é identificada, e, depois, o rótulo adequado é aplicado.

O mesmo vale para todos os fenômenos. Ao olhar para a base, ao pensar nela, ao vê-la, ouvi-la, tocá-la, cheirá-la ou degustá-la, a mente experimenta essa base e depois cria o rótulo, isto ou aquilo. Dependendo da base, o pensamento inventa o rótulo e, assim, todos os fenômenos passam a existir, a acontecer.

Abreviando a expressão *jig-tsog-la ta-wa*, a visão dos agregados mutáveis, dizemos *jig-ta*. *Jig* significa mudança e *ta* visão, mas, embora o resultado seja, literalmente, visão mutável ou transitória, não é esse o significado. Não é a visão que é mutável ou transitória; a visão é a visão do eu. A mudança se refere aos agregados, enquanto a visão está relacionada ao eu.

Por que estou descrevendo a ignorância aqui? Por que falamos sobre os agregados quando tratamos de visão errônea? Você é capaz de compreender se pensar na evolução. Mas, agora, eu preciso acabar de discutir a citação do sutra.

"Desta vem a felicidade de todos os seres transmigrantes do mundo" – aqui, o termo é *jig-ten dro-wa*, então talvez deva ser traduzido como "seres transmigrantes dependentes da mudança", já que *jig-ten* significa dependente da mudança.

Isso quer dizer que o eu, o ser, existe na dependência dos agregados. É a isso que "mudança" se refere, aos agregados, que são transitórios por natureza, *jig-ten*. O significado depende do contexto. Na verdade, *jig-ten* é um termo geral que significa tanto o mundo como os seus habitantes – não só o lugar, mas também os seres que vivem nele. Depende do contexto. Geralmente, *jig-ten* significa seres sofredores; os seres samsáricos, *jig-ten-lä de-pa* e *jig-ten-pa*: "seres que estão além da dependência da mudança" e "seres que dependem da mudança", respectivamente. Nesse contexto, *jig-ten-pa* significa os seres samsáricos, "aqueles que dependem da mudança", e *jig-ten-lä de-pa* significa "aqueles que foram além do samsara e não são seres sofredores dependentes dos agregados", cuja natureza é mutável e de sofrimento, isto é, samsárica. Então, *jig-ten-lä de-pa* são aqueles que estão além do *jig-ten*.

Aqui, *ten* significa dependente de algo; aqueles que dependem da mudança, o que significa os agregados, transitórios por natureza, mas que são também da natureza do sofrimento, o que, por sua vez, significa samsara. Logo, *jig-ten-pa* refere-se aos seres que dependem da mudança, o que, como vimos, significa os agregados. Os agre-

gados são mutáveis em sua natureza e também são sofrimento, ou seja, samsara. Os agregados são o samsara.

"Desta, a felicidade de todos os seres transmigrantes que dependem da mudança" – *jig-ten dro-wa*, que dependem da mudança. Isso descreve os agregados, o samsara. Os seres que dependem dos agregados, que são da natureza da mudança e do sofrimento – isto é, o samsara, cuja continuidade gira em círculos uma vida após a outra. Seres que dependem disso são chamados de seres samsáricos, que giram em círculos.

A linha seguinte afirma: "Desta vêm *todas* as coisas boas, toda a bondade louvada pelos vitoriosos" ou "Desta recebe-se *toda* a bondade louvada pelos vitoriosos". A frase pode ser traduzida de ambas as formas.

A partir da bodhicitta, não há dúvidas de que você pode se tornar um buda, alguém que é vitorioso, que conquistou, derrotou e destruiu não apenas as delusões, mas até mesmo as impressões negativas sutis dessas delusões. Então "desta, não há dúvidas de que você pode se tornar o vitorioso principal" – entre os seres sagrados, tornar-se o principal, o buda, o mais perfeito dos seres.

A próxima linha: "Com ela, as impurezas de todos os *jig-ten* cessarão". Aqui, *jig-ten* pode referir-se a todos os seres mundanos. Você pode dizer: "Todas as impurezas dos seres mundanos cessarão", mas, para mim – eu não sei como isso soa para os outros – mundano tem uma conotação de "não estar livre das preocupações mundanas, não estar livre do apego que se agarra a esta vida". Esses seres são os seres mundanos, aqueles que não renunciaram ao apego a esta vida. Para mim, "ser mundano" carrega mais esse

significado do que "ser samsárico", embora, aqui, mundano queira dizer samsárico. Em tibetano, a frase é *di-ni jig-ten kun-gyi drib pa se par gyur* – "Com ela [a bodhicitta], as impurezas de todos os *jig-ten* cessarão" é a tradução palavra por palavra – trata-se das impurezas de todos os seres samsáricos ou, também, das impurezas de todos os seres que dependem da mudança, cujo significado, como discutimos acima, são os agregados. Todas essas impurezas cessarão.

Por outro lado, eu não tenho certeza a que *jig-ten* se refere, pois até mesmo seres *arya*, como arhats, bodhisattvas e budas também existem na dependência dos agregados. Mesmo aqueles que se libertaram do samsara mas ainda possuem impurezas sutis – como arhats e bodhisattvas superiores – existem na dependência dos agregados. Não de agregados cuja natureza é sofrimento, mas de agregados que são mutáveis por natureza. Aqueles que estão livres do samsara, os arhats, não experimentam sofrimento, mas dependem dos agregados mutáveis, *jig-ten*. Então, eu não tenho certeza do quão abrangente o significado de *jig-ten* é. Geralmente, o termo significa apenas seres samsáricos, mas, talvez, ele também possa ser empregado para aqueles que ainda possuem impurezas sutis – arhats e bodhisattvas superiores.

Os benefícios da sua própria bodhicitta

Enquanto essa citação do *Do-de phal-po* explica os benefícios inacreditáveis da bodhicitta geral, você também pode utilizá-la para pensar sobre os vastos benefícios da sua própria bodhicitta. Desse modo, a sua própria mente sagrada da bodhicitta é o tesouro de todos os méritos. Claro, você não pode relacionar os budas dos três tempos à sua própria bodhicitta, mas todos eles provêm da bodhicitta geral. Como

inúmeros budas do passado, presente e futuro surgiram da bodhicitta do Guru Buda Shakyamuni – não *todos,* mas inúmeros –, você pode fazer essa relação. A felicidade de incontáveis seres transmigrantes que dependem da mudança vem da *sua* bodhicitta.

A felicidade de todos os seres transmigrantes vem da bodhicitta geral, mas, com a *sua* bodhicitta, você ainda é capaz de proporcionar muita felicidade – a felicidade desta vida, de vidas futuras, da liberação e da iluminação – a incontáveis seres sencientes. A sua bodhicitta pode trazer a infinitos seres infernais, infinitos fantasmas famintos, infinitos animais, infinitos humanos, infinitos suras, infinitos asuras e infinitos seres do estado intermediário toda felicidade até a iluminação. Tudo isso vem da *sua* bodhicitta, é causado pela *sua* bodhicitta.

Inclusive, você pode pensar de uma maneira bastante específica. Por exemplo, a sua bodhicitta, a bodhicitta de uma só pessoa, proporciona a incontáveis formigas toda felicidade temporária e definitiva até a iluminação. Pense em quantas formigas podem ser encontradas em um único lugar e sobre as muitas milhares que vivem em um formigueiro sob uma pedra. Há muitas mais em um campo ou numa montanha. Não restam dúvidas de que há ainda muitas mais em um país. Você vai expandindo assim, de um lugar específico, pensando em quantas formigas existem neste mundo, neste universo, em incontáveis universos, até que você se dê conta da dimensão de quantas existem e como a sua bodhicitta lhes proporciona toda felicidade até a iluminação.

Pense sobre como a sua bodhicitta, a bodhicitta de uma só pessoa, traz *toda* felicidade a incontáveis outros insetos, incontáveis

peixes nas águas, incontáveis crustáceos nas pedras, nas vigas que suportam os píeres, neste mundo, neste universo, em incontáveis universos. Se você pensar com esse nível de elaboração – o número de crustáceos, por exemplo, é inacreditável, incalculável, e a sua bodhicitta, a bodhicitta de uma só pessoa, você mesmo é capaz de trazer toda felicidade a todos eles – é algo incrível.

Pense nos outros seres sencientes, um a um. As minhocas na terra – a sua bodhicitta proporciona toda felicidade às incontáveis minhocas. As lagartas, aquelas peludas que caminham disciplinadas em longas fileiras – incalculáveis, inumeráveis lagartas em um único lugar, que dirá neste universo, em incontáveis universos; é a sua bodhicitta que lhes proporciona toda felicidade. Ou aqueles caranguejinhos que existem aos montes nas praias e vemos durante a maré baixa. Eles fazem buracos minúsculos na areia e, quando saem para se alimentar, as gaivotas tentam comê-los. Pense em quantos devem existir neste universo, em incontáveis universos. A sua bodhicitta, a bodhicitta de uma só pessoa, é capaz de lhes proporcionar toda felicidade até a iluminação. Pense em como isso é inacreditável.

Mesmo sem pensar sobre os incontáveis seres dos infernos, os fantasmas famintos, os humanos etc., mas pensando somente nas diferentes espécies de animais e no número incalculável de representantes de cada uma delas, é incrível que a sua bodhicitta, a bodhicitta de uma só pessoa, seja capaz de lhes proporcionar toda felicidade até a iluminação e, como afirmado nas escrituras: "Com ela [a bodhicitta], as impurezas de todos aqueles que dependem da mudança [*jig-ten*, todos os seres samsáricos] cessarão". A sua bodhicitta, a bodhicitta de uma única pessoa, pode erradicar as impurezas

de cada um dos incontáveis animais, cujos representantes de cada espécie já são inumeráveis. A sua bodhicitta é capaz de erradicar não apenas o sofrimento deles, mas também os seus dois tipos de impureza. É inacreditável. Há tantas espécies diferentes de animais e, neste mundo específico, o número de representantes de cada uma é incalculável. Quando você pensa sobre quantos animais devem existir em incontáveis universos e sobre o que uma só pessoa que realiza a bodhicitta, o bom coração, é capaz de fazer, como ela pode beneficiar os outros, isso é realmente algo inacreditável.

Pense em quantas moscas devem existir. Em um só pedaço de esterco, há milhares e milhares de pequeninas moscas atarefadas, e isso é apenas no chão. Há muitas outras no ar. Não é possível percebê-las sem o sol, mas, quando ele brilha, você pode ver enormes nuvens delas no ar; um número incalculável de mosquinhas. A partir desses poucos exemplos do reino animal, desses poucos tipos de insetos, você pode compreender quantos seres sencientes sofredores existem.

Aqui, eu estou falando apenas de um lugar específico no chão, mas você deve pensar no mundo e, depois, em incontáveis universos – como é inimaginável o número de seres sencientes que estão sofrendo. Portanto, se você, uma só pessoa, tem a bodhicitta, ela é capaz de cessar todas as impurezas grosseiras e sutis e acabar com todo sofrimento deles. Isso é incrível.

A única solução para o sofrimento

Há muitos animais, como cobras, tigres, leopardos etc., cujo único alimento são outros animais. Eles não comem plantas, não vivem de

batatas ou cenouras, não cultivam vegetais. Tudo o que eles comem são outros seres sencientes. As cobras, por exemplo, comem ratos, sapos etc. Há muitos animais que se alimentam exclusivamente de outros; que, em razão dos seus carmas, dependem de matar para a própria sobrevivência. Se você os cria em sua casa, vê-se obrigado a alimentá-los com outros seres sencientes. Para eles, não comer outros animais é sofrimento, já que não são capazes de sobreviver de outra forma; e matar outros animais também é sofrimento, pois, ao causar-lhes mal, eles criam carma negativo. Os tigres em zoológicos, por exemplo, devem ser alimentados com bodes. Enfim, há muitos seres sencientes assim.

Há um tempo, em Cingapura, onde liberamos com frequência muitos animais – sapos, peixes etc. –, nós compramos cinco cobras de um restaurante com esse intuito. Quando abrimos o saco em que estavam, elas não conseguiram sair imediatamente pois estavam sedadas. Era como se estivessem bêbadas ou drogadas! Veio o pensamento de que, se as soltarmos, elas comerão os ratos, mas, se não o fizermos, elas serão o prato principal do restaurante. Há um problema em ambos os casos. O que precisamos fazer é libertá-las do samsara; essa é a única solução – libertá-las de delusão e carma. Até que isso aconteça, ambos os modos de existência no samsara – matar os outros ou não matar os outros – são um problema. A única solução é libertar todos do samsara.

A importância do centro de Dharma

Portanto, nós próprios devemos praticar o Dharma o máximo possível e, se pudermos, espalhá-lo para ajudar as outras pessoas a compreendê-lo. Se formos capazes de auxiliar os seres sencientes com

corpos humanos preciosos a entender os ensinamentos e a praticá-los o máximo possível, podemos chegar àquela solução agora, neste instante. Não é possível explicar o Dharma para cobras nem abrir um centro de meditação para que elas aprendam, na companhia de ratos e tigres, a meditar. Não é possível estabelecer um centro de retiro para mosquitos ou organizar-lhes um curso! Eles não são capazes de compreender o Dharma. Nem cães ou gatos podem fazê-lo.

É importante que você pratique o Dharma o máximo possível, que você realize o caminho e, assim, ajude outras pessoas, seres sencientes com corpos humanos, a compreender o Dharma e a começar a praticá-lo. Na verdade, é algo inacreditavelmente urgente, uma emergência. Os únicos seres sencientes que você realmente é capaz de ajudar a entender o Dharma, o caminho para a liberação e a iluminação, são outros seres humanos. Desse modo, eles poderão evitar o renascimento nos reinos inferiores como seres infernais, fantasmas famintos ou animais. Eles não terão que renascer como mosquitos e podem ser salvos de renascimentos como cobras, tigres ou outros animais nocivos. Você pode liberar as pessoas de renascimentos nos reinos inferiores, nos quais elas estarão em perigo se tentarem sobreviver e em perigo caso não o façam.

Quem você é capaz de ajudar neste momento? Os seres humanos. A única maneira de você ajudar os animais é caminhando com eles ao redor de objetos sagrados ou purificando-os com água abençoada. Você pode ajudá-los um pouco, mas não é possível fazê-los entender e praticar o Dharma. Neste momento, você só pode auxiliar os seres humanos.

Portanto, você deve dedicar todos os seus esforços para ajudá-los a purificar o carma negativo passado e a proteger o carma presente,

vivendo de acordo com os votos e abstendo-se de carma negativo. Dessa maneira, eles serão capazes de se libertarem de um renascimento como, por exemplo, aqueles animais nocivos sobre os quais falamos. Não só isso, mas também de se libertarem do samsara e de se direcionarem à iluminação plena.

É essencial que você pratique o Dharma o máximo possível. E, nesse contexto, vemos como o centro de Dharma é de suma importância, como ele tem um papel crucial na salvação, liberação e resgate dos seres humanos de novas reencarnações nos reinos inferiores. O centro de Dharma é uma operação de resgate emergencial, como quando policiais chegam com todo aquele barulho – sirenes a toda, luzes vermelhas e azuis, helicópteros sobrevoando – para resgatar pessoas em perigo! Da mesma maneira, o centro de meditação tem um papel importantíssimo no resgate emergencial de seres humanos, usando como salva-vidas o lamrim – a meditação sobre refúgio e carma é capaz de salvá-los imediatamente de uma nova queda nos reinos inferiores. Então, com base nisso, o centro ajuda a levar as pessoas à liberação do samsara e à iluminação. O centro de meditação, a organização do Dharma, tem um papel fundamental nesse contexto. A maneira de esvaziar os reinos inferiores, de assegurar, por meio do Dharma, que nenhum outro ser senciente nocivo renascerá é esta: o trabalho sincero e com motivação pura para o benefício exclusivo dos outros.

Incontáveis seres dependem de você

A sua bodhicitta, portanto, é fantástica. A quantidade de benefício que você pode trazer a incontáveis seres sencientes em *cada* reino é

inacreditável. Então, agora, você é capaz de ver como é crucial, como a felicidade de incontáveis seres sencientes depende de você, como ela está nas suas mãos. Isso significa que depende do quanto você pratica a bodhicitta, de quanto esforço está disposto a empregar na tentativa de realizá-la. É crucial, *urgentíssimo*, que você a realize, que você treine a sua mente *nela*.

Assim, a prática da bodhicitta torna-se uma parte importantíssima da sua vida cotidiana. Em todas as suas atividades, sob quaisquer circunstâncias – esteja você feliz ou com problemas –, o tempo todo, nunca se separe da bodhicitta. Jamais deixe de desejar felicidade para todos os seres sencientes. Jamais perca a sua determinação de que os seres sencientes, vastos como o espaço, tenham toda felicidade e se libertem de todo sofrimento para que, assim, possam ser conduzidos todos à iluminação.

Se você viver com essa atitude constante em sua mente, então, se tomou o voto de um bodhisattva, você será capaz de preservá-lo. Mesmo que haja muitos votos diferentes, com essa atitude você preservará todos eles. Essa atitude engloba todos os votos. Se você nunca se separar da bodhicitta em todas as suas atividades, cada mérito criado contará com os três tipos de moralidade de um bodhisattva, bem como com as outras paramitas.

Lama Zopa Rinpoche deu este ensinamento em 7 de março de 1999.

· · · Dedicação · · ·

[*Por favor, dedique o mérito de ter lido os ensinamentos deste livro da seguinte maneira.*]

"DEVIDO A TODOS os méritos do passado, presente e futuro acumulados por mim, pelos budas, bodhisattvas e todos os outros seres sencientes, que a bodhicitta, a fonte de toda felicidade e êxito para mim e para todos os outros seres sencientes, seja gerada na minha própria mente e nas mentes de todos os seres sencientes sem um só segundo de demora, e a que já tiver sido gerada aumente.

Devido a todos os méritos do passado, presente e futuro acumulados por mim, pelos budas, bodhisattvas e todos os outros seres sencientes, que todos os meus pais e mães seres sencientes tenham toda felicidade, que os três reinos inferiores se esvaziem para sempre e que todas as preces dos bodhisattvas se realizem imediatamente. Que eu seja capaz de, sozinho, fazer com que tudo isso aconteça.

"Devido a todos os méritos dos três tempos acumulados por mim, pelos budas, bodhisattvas e todos os outros seres sencientes, que eu possa, a partir de agora, oferecer benefícios vastos como o céu a todos os seres sencientes tal como Lama Tsongkhapa ofereceu, possuindo, em todas as minhas vidas futuras, as mesmas qualidades que Lama Tsongkhapa possuiu.

Devido a todos os méritos dos três tempos acumulados por mim, pelos budas, bodhisattvas e todos os outros seres sencientes – que parecem ser méritos reais, que existem por si mesmos, como pro-

jetado pela ignorância da minha mente alucinada, mas que são, na verdade, vazios – que eu – projetado pela ignorância da minha mente alucinada como um eu real, um eu real que existe e aparece por si mesmo, mas que é vazio da alucinação de um eu real que existe por si mesmo – possa alcançar a iluminação – que parece ser uma iluminação real, como projetada pela ignorância da minha mente alucinada, mas que é, na verdade, vazia da iluminação real que aparece por si mesma – e conduzir todos os seres sencientes – que aparecem para mim como reais a partir de si mesmos, mas que são uma alucinação, uma projeção da minha ignorância, vazios de serem seres sencientes reais que aparecem por si mesmos – a essa iluminação – que aparece para mim como real a partir de si mesma, mas que é uma alucinação projetada pela minha ignorância, vazia de ser uma iluminação real que aparece por si mesma – sozinho – que também aparece para a minha mente como real a partir de si mesmo, mas que é uma alucinação projetada pela minha ignorância, o que significa que esse eu é totalmente vazio de um eu real que aparece por si mesmo.

Que o caminho completo de Lama Tsongkhapa a ser realizado na minha mente, nas mentes dos meus familiares e de todos os alunos e benfeitores desta organização possa espalhar-se e prosperar em todas as direções, e que eu seja capaz de, sozinho, fazer com que estes ensinamentos sejam realizados nas mentes de todos os seres sencientes."

· · · Apêndice 1 · · ·

A fonte de todas as boas qualidades

A fonte de todas as boas qualidades é o gentil, perfeito e puro guru;
A correta devoção a ele é a raiz do caminho.
Percebendo isso com clareza e aplicando um grande esforço,
Por favor, abençoe-me para confiar nele com grande respeito.

Compreendendo que a preciosa liberdade deste renascimento só se encontra uma vez,
É muito significativa e difícil de encontrar novamente,
Por favor, abençoe-me para eu gerar a mente
Que incessantemente, dia e noite, apreende a sua essência.

Esta vida é impermanente como uma bolha d'água;
Rapidamente se deteriora e a morte chega.
Após a morte, assim como a sombra segue o corpo,
Os resultados dos carmas brancos e negros também seguirão.

Com convicção firme e definitiva nisso,
Por favor, abençoe-me para que eu sempre seja cuidadoso,
Abandonando até mesmo a menor das negatividades
E realizando todos os feitos virtuosos.

Buscar prazeres mundanos abre a porta para todos os sofrimentos:
Tais prazeres são incertos e não confiáveis.
Reconhecendo essas deficiências,

Por favor, abençoe-me para eu gerar o firme desejo pelo êxtase da liberação.

Levado por esse pensamento puro
Surgem a plena atenção, a vigilância e a grande cautela.
A raiz dos ensinamentos é manter os votos pratimoksha;
Por favor, abençoe-me para eu realizar essa prática essencial.

Vendo que todos os seres já foram minhas mães bondosas
E, como eu, caíram no oceano da existência cíclica,
Por favor, abençoe-me para que eu possa treinar minha mente na suprema bodhicitta
E assumir a responsabilidade de libertar todos os seres migrantes.

Percebendo claramente que, ao desenvolver a bodhicitta,
Sem praticar os três tipos de moralidade
Eu não alcançarei a iluminação,
Por favor, abençoe-me para eu praticar os votos do bodhisattva com grande energia.

Tendo eu pacificado as distrações com objetos errôneos
E analisado corretamente o que é a realidade,
Abençoe-me para eu rapidamente gerar no meu contínuo mental
O caminho unificado da calma permanência e do insight especial.

Ao me tornar um receptáculo puro por ter treinado no caminho gradual,
Por favor, abençoe-me para eu transpor

O portal sagrado dos afortunados:
O supremo veículo vajra.

Neste momento, a base para alcançar as duas realizações
É manter votos e samayas puros.
Como eu adquiri uma firme convicção nisto,
Por favor, abençoe-me para eu proteger esses votos e compromissos
como protejo a minha vida.

Assim, ao entender a importância dos dois estágios,
Que é a essência do vajrayana,
Praticarei com grande energia, nunca desistindo das quatro sessões;
Por favor, abençoe-me para eu realizar os ensinamentos do santo guru.

Assim, que os gurus que mostram o nobre caminho
E os amigos espirituais que o praticam tenham vidas longas.
Por favor, abençoe-me para eu pacificar completamente
Todos os obstáculos externos e internos.

Em todas as minhas vidas, nunca afastado de gurus perfeitos,
Que eu possa sempre desfrutar do Dharma magnífico.
Completando as qualidades dos estágios e caminhos,
Que eu rapidamente alcance o estado de Vajradhara.

Colofão:
Oração de lamrim de Lama Tsongkhapa traduzido por Jampäl Lhundrup, retirado do livro de orações da FPMT: Orações Budistas Essenciais, volume I, 2008. Traduzido para o português pela Venerável Tenzin Kunsang em 2001. Revisado conforme o Livro de Orações, volume 1, 2007.

· · · Apêndice 2 · · ·

A prática da devoção ao guru com as nove atitudes

Peço ao gentil senhor guru raiz,
Que é mais extraordinário do que todos os budas:
Abençoe-me para que eu seja capaz de me devotar ao qualificado senhor guru
Em todas as minhas vidas futuras, com grande respeito.

Ao perceber que a devoção correta ao gentil senhor guru – que é a fonte de todas as boas qualidades –
É a raiz de toda felicidade e bondade,
Eu me devotarei a ele com grande respeito,
Sem abandoná-lo mesmo ao custo da minha vida.

Pensando na importância do guru qualificado,
Que eu me permita estar sob o seu controle.

Que eu seja como um filho obediente,
Agindo exatamente de acordo com o conselho do guru.

Mesmo quando maras, maus amigos e afins
Tentarem separar-me do guru,
Que eu seja como um vajra, para sempre inseparável.

Quando o guru me der trabalho, qual seja o fardo,
Que eu seja como a terra, suportando-os todos.

Quando eu me devotar ao guru,
Quais sejam os sofrimentos (dificuldades ou problemas),
Que eu seja como uma montanha, inabalável.
(A mente não deve irritar-se ou perder o ânimo).

Mesmo que eu tenha que realizar tarefas desagradáveis,
Que eu seja como o servo do rei,
Com a mente imperturbada.

Que eu abandone o orgulho.
Mantendo-me abaixo do guru,
Que eu seja como um varredor.

Que eu seja como uma corda que sustenta o trabalho do guru com alegria,
Independente do quão difícil ou pesado ele seja.

E, mesmo quando o guru me criticar, provocar ou ignorar,
Que eu seja como um cão sem raiva,
Sem nunca responder rispidamente.

Que eu seja como um barco,
Nunca chateado de ir e vir, a qualquer momento, para o guru.

Ó glorioso e precioso guru raiz,
Por favor, abençoe-me para que eu seja capaz de praticar dessa maneira.
De agora em diante, em todas as minhas vidas futuras,
Que eu seja capaz de me devotar ao guru dessa maneira.

◆ ◆ ◆ ◆

Ao recitar essas palavras em voz alta e refletir sobre o significado delas em sua mente, você terá a boa sorte de ser capaz de se devotar corretamente ao guru precioso vida após vida em todas as suas encarnações futuras. Se você oferecer serviço, respeito e oferecimentos ao guru precioso com essas nove atitudes, mesmo que não as pratique intencionalmente, você desenvolverá muitas boas qualidades, acumulará méritos vastos e alcançará rapidamente a iluminação plena.

Nota: as palavras entre parênteses não devem ser lidas em voz alta. Elas foram acrescentadas para dar clareza ao texto e devem ser mantidas na mente.

Colofão
Autoria de Shabkar Tsogdrug Rangdrol; traduzido por Lama Zopa Rinpoche; transcrito por Lillian Too e Ven. Thubten Dekyong (Tsenla), fevereiro de 1999, em Kachoe Dechen Ling, Aptos, Califórnia; editado por Nicholas Ribush e Ven. Connie Miller. Traduzido para o português por Paula Takahashi, 2024.

Lama Yeshe Wisdom Archive

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana

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

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

O que fazer com os ensinamentos do Dharma

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

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

Dedicação

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

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

Lama Thubten Zopa Rinpoche nasceu em Thangme, no Nepal, em 1945. Aos três anos de idade, ele foi reconhecido como a reencarnação do Lama de Lawudo, que vivera próximo, à vista da casa de Rinpoche em Thangme, em Lawudo. A descrição dos primeiros anos de Rinpoche, em suas próprias palavras, encontra-se em seu livro *"The Door to Satisfaction"*. Aos dez anos, ele foi ao Tibete para estudos e meditação no monastério de Domo Geshe Rinpoche, localizado próximo a Pagri, até que a ocupação chinesa do Tibete, em 1959, forçou-o a abandonar o país e buscar refúgio no Butão. Então, Rinpoche foi para o campo de refugiados tibetanos em Buxa Duar, localizado na província de West Bengal, na Índia, onde ele conheceu Lama Yeshe, que se tornou o seu professor mais próximo. Os Lamas foram para o Nepal em 1967 e, ao longo dos próximos anos, construíram os Monastérios de Kopan e de Lawudo. Em 1971, Lama Zopa Rinpoche deu o primeiro dos seus conhecidos cursos de retiro de lamrim anuais, que continuam em Kopan até hoje. Em 1974, com Lama Yeshe, Rinpoche começou a viajar o mundo para ensinar e estabelecer centros de Dharma. Quando Lama Yeshe morreu, em 1984, Rinpoche assumiu a posição de diretor espiritual da FPMT, que continuou a prosperar sob a sua liderança incomparável. Mais detalhes sobre a vida e o trabalho de Rinpoche podem ser encontrados no livro *"The Lawudo Lama"* ("O Lama de Lawudo") e nos website do LYWA e da FPMT. Além de muitos livros do LYWA e da FPMT, outros ensinamentos publicados de Rinpoche incluem: *Wisdom Energy* (com Lama Yeshe), *Transforming Problems*, *Ultimate Healing* (Cura definitiva), *Dear Lama Zopa*, *How to Be Happy*, *Wholesome Fear*, bem como muitas transcrições e livretos para a prática.

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