



# LIBERDADE POR MEIO DO CONHECIMENTO

*O caminho budista para a felicidade e a liberação*

LAMA YESHE E LAMA ZOPA RINPOCHE

# Liberdade por meio do conhecimento



## 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*

### 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 Yeshe  
& Lama Zopa Rinpoche

# Liberdade por meio do conhecimento

O caminho budista para a  
felicidade e a liberação

Editado por Nicholas Ribush

*Tradução: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha*

Lama Yeshe Wisdom Archive • Boston  
[www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com)

Uma organização sem fins lucrativos para  
benefício de todos os seres sencientes e uma afiliada da  
Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

Título original: *Freedom through understanding*  
© FPMT 2009

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

Tradução para o português:  
Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha, 2024.  
Tradutor: Pedro Yacubian.  
Revisão: Paula Takahashi.

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

ISBN 978-65-984784-5-2

Crédito da foto de capa: Carol Royce-Wilder • Arte da capa de Robert Beer  
Crédito desconhecido das fotografias internas em Kensington, no Royal  
Holloway de Dennis Heslop • Arte de Gopa & Ted2 Inc.

Resumo: “Na primeira viagem à Europa, os dois lamas tibetanos  
realizaram um seminário de final de semana baseado no famoso  
curso de meditação de um mês de Kopan sobre o lamrim,  
o caminho gradual para a iluminação, ensinamento sobre a  
natureza da mente, o perfeito renascimento humano, a natureza  
do samsara, compaixão e sabedoria.”— 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](http://www.shiwalha.org.br)  
[info@shiwalha.org.br](mailto:info@shiwalha.org.br)

## · · · Índice · · ·

Prefácio do editor	8
Prefácio do tradutor	12
1. O que é meditação? <i>Lama Yeshe</i>	17
2. Introdução ao caminho para a iluminação <i>Lama Zopa Rinpoche</i>	36
3. Aproveite a sua vida ao máximo <i>Lama Yeshe</i>	52
4. Como meditar <i>Lama Yeshe</i>	71
5. A importância da motivação <i>Lama Zopa Rinpoche</i>	84
6. As vidas dos outros <i>Lama Zopa Rinpoche</i>	96
7. Rinpoche responde às perguntas <i>Lama Zopa Rinpoche</i>	111
8. As deficiências do apego <i>Lama Yeshe</i>	123
9. Dar e tomar com a respiração <i>Lama Yeshe</i>	144
10. Tornando a vida significativa <i>Lama Zopa Rinpoche</i>	156
11. Lama responde às perguntas <i>Lama Yeshe</i>	172
Leitura sugerida	195



Grupo no Colégio Royal Holloway, 21 de setembro de 1975

## · · · Prefácio do editor · · ·

Os ensinamentos deste livro são típicos das aulas incrivelmente inspiradoras que Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche davam juntos naquela época. Foram os Lamas que inspiraram muitos dos seus alunos, como eu, a largar o que quer que estivéssemos fazendo para nos dedicarmos a segui-los em tempo integral. Quando Rinpoche disse: “Cada um de nós deve pensar da seguinte forma: ‘Todos os seres sencientes foram extremamente gentis comigo no passado, são gentis comigo no presente e continuarão sempre a ser gentis comigo no futuro. Eles são o campo de onde eu recebo todo o meu prazer – passado, presente e futuro; todas as minhas perfeições vêm de outros seres sencientes. Portanto, eu preciso alcançar a iluminação. A busca pela felicidade eterna apenas para mim mesmo, sem me importar com os outros seres sencientes, desistindo e deixando de me preocupar com o bem-estar deles, é egoísta. Logo, eu preciso alcançar a iluminação, a felicidade mais sublime, para libertar todos os seres sencientes do sofrimento e liderá-los, sozinho, no caminho à iluminação, já que esta é minha responsabilidade”, nós sentimos: “Sim, é isto que devo fazer”, e devotamos as nossas vidas ao Dharma.

Os Lamas começaram a ensinar budismo aos ocidentais no final dos anos 60. O primeiro curso completo de meditação ocorreu no Monastério de Kopan, no Nepal, em 1971. Depois do sexto curso de Kopan, em março de 1974, respondendo aos convites de seus alunos, os Lamas fizeram a primeira viagem ao ocidente. Eles retornaram no ano seguinte e em todos os anos subsequentes até

a morte de Lama Yeshe, em 1984. Os ensinamentos deste livro são os primeiros dados pelos Lamas na Europa – um seminário de final de semana próximo a Londres, em setembro de 1975, que seguiu o estilo dos cursos de Kopan. Na função de “roadie” e assistente de ambos naquela viagem de 1975, eu tive a sorte de estar presente nesse seminário e observar novamente o efeito profundo dos ensinamentos dos Lamas nas pessoas, especialmente naquelas que encontravam o Dharma pela primeira vez.

Como sempre, os Lamas enfatizaram a importância da compaixão, particularmente a sua expressão suprema na mente altamente desenvolvida da *bodhicitta*. Lama Yeshe disse: “Neste final de semana, somos muito afortunados por termos a oportunidade de cultivar a bodhicitta e direcionar as ações do nosso corpo, fala e mente para o caminho à liberação, para o caminho do controle. Isso é muito valioso.”

E Lama Zopa Rinpoche asseverou: “Bodhicitta é a realização, a determinação intuitiva de alcançar a iluminação para o benefício de todos os outros seres sencientes. O pensamento puro da bodhicitta nunca se preocupa consigo próprio, mas com os outros seres sencientes, em como libertá-los do sofrimento e guiá-los ao longo do caminho à iluminação. A bodhicitta sempre pensa em como beneficiar os outros seres sencientes da maneira mais sábia e abrangente. É uma realização que se preocupa apenas com os outros, abandonando a si próprio e cuidando deles o máximo possível”.

Além dos ensinamentos profundos, os Lamas lideraram diversas meditações, que estão incluídas aqui. Quando chegar a elas durante a leitura, pare por alguns instantes e pense sobre o que os Lamas

estão falando, pois era essa a intenção deles. Desse modo, você extrairá muito mais do livro do que se apenas o lesse rapidamente e seguisse para alguma outra atividade.

Mas espere, há mais! Por algum milagre, estes ensinamentos foram gravados em VHS e todas as fitas, com exceção de uma, sobreviveram até hoje. Nós as digitalizamos e quase todo o seminário estará disponível em DVD não muito depois da publicação deste livro. Este é de longe o vídeo mais antigo que temos dos Lamas e é uma grande alegria vê-los em 1975.<sup>1</sup>

Como este seminário é bastante curto, você terá, durante a leitura deste livro, um gostinho breve, porém doce, do Dharma. Para ajudá-lo a aprofundar os estudos, incluímos uma lista de leituras sugeridas.

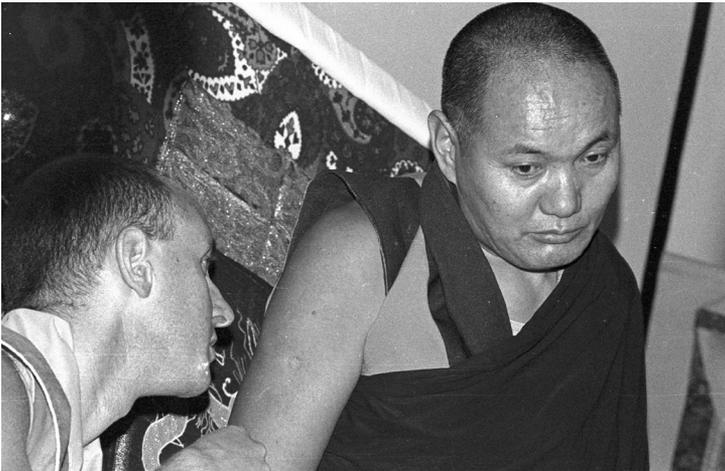
Além disso, já que muitos dos nossos outros livros gratuitos contêm glossários e disponibilizamos uma extensa versão no nosso site [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com), decidimos não incluir um nesta publicação.

Espero que este livro ajude você tanto quanto me ajudou.

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

. . . . .

<sup>1</sup> Nota do tradutor: Atualmente, todos os vídeos estão disponíveis no canal do Lama Yeshe Wisdom Archive no YouTube. Acesse: <https://www.youtube.com/@LamaYesheWisdomArchive>



Lama Yeshe responde às perguntas no Kensington Town Hall.  
O editor o auxilia.

## · · · Prefácio do tradutor · · ·

Celebramos a publicação de mais um livro em língua portuguesa com ensinamentos preciosos dos nossos gurus Lama Zopa Rinpoche e Lama Yeshe. Esta é uma das principais missões do Centro Shiwa Lha, único afiliado à Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT) no Brasil.

Em *Liberdade por meio do conhecimento*, Lama Zopa Rinpoche e Lama Yeshe passam por diversos temas importantes dos ensinamentos do Buda. Acreditamos que esta compilação editada por Nicholas Ribush ofereça a todos os estudantes, independentemente da experiência e dos anos de prática, uma visão geral e ao mesmo tempo aprofundada de aspectos fundamentais dentro da jornada espiritual. Para os que entram em contato com o budismo tibetano pela primeira vez, é possível encontrar aqui um panorama amplo e esclarecedor desta filosofia milenar.

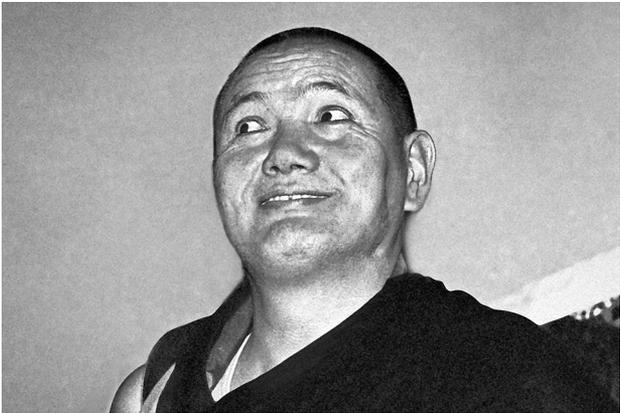
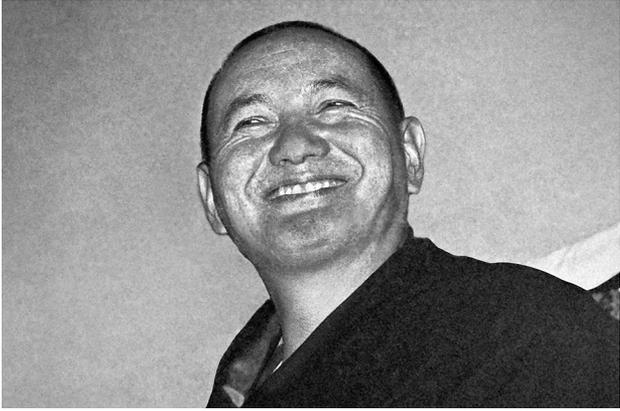
Em abril de 2001, o diretor do Lama Yeshe Wisdom Archive, Nicholas Ribush, cedeu gentilmente os direitos para a publicação em língua portuguesa dos títulos da LYWA. Seguindo a filosofia de difundir o Dharma e os ensinamentos preciosos e incomparáveis de Lama Thubten Yeshe e Lama Zopa Rinpoche, os livros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

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

*Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha*



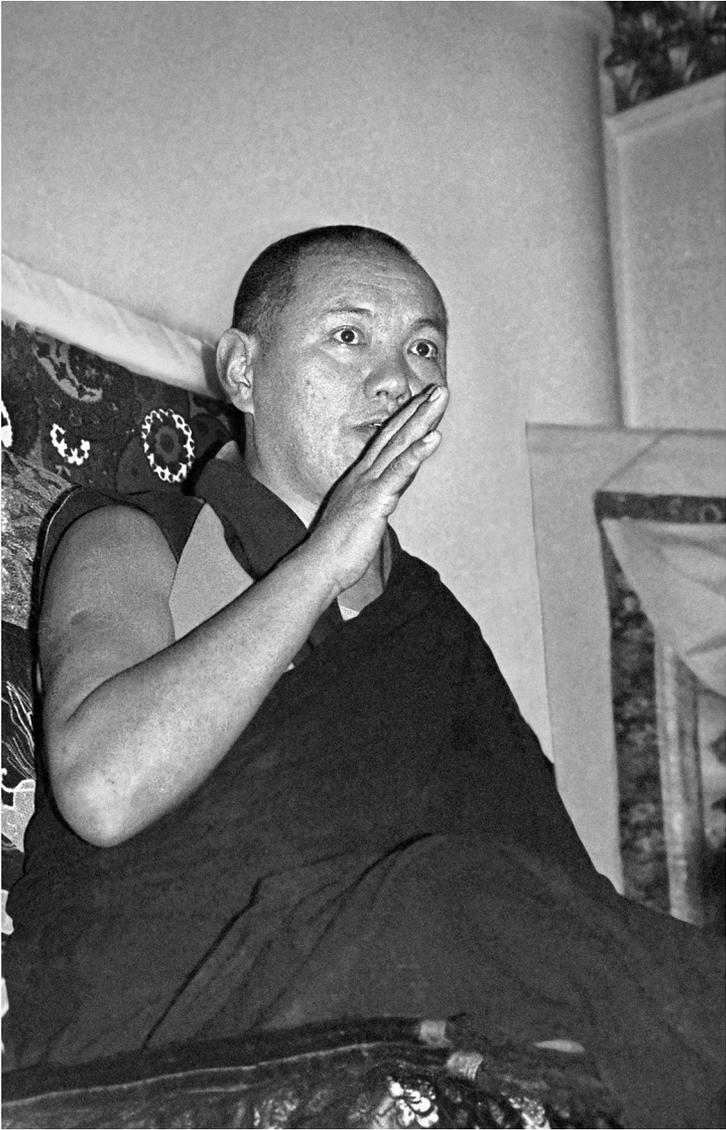
# Lama Yeshe

---

O que é meditação?

Kensington Town Hall, Londres

18 de setembro de 1975



## O que é meditação?

**M**editação é a maneira como percebemos a natureza da mente. Portanto, é algo que certamente devemos fazer. Já que a educação ocidental não explica como a mente funciona na vida cotidiana, muitos ocidentais, insatisfeitos com o que lhes foi ensinado sobre ela, têm buscado a meditação.

O budismo sempre fala de sofrimento. Isso desmotiva alguns ocidentais: “Nós somos felizes, não estamos sofrendo; qual é o nosso problema? Por que devemos ouvir ensinamentos sobre sofrimento?”

Bem, você pode pensar assim se quiser, mas, na verdade, se analisar mais a fundo a maneira como a sua mente funciona no dia a dia, perceberá o quão insatisfeito você está e como a sua mente descontrolada é instável. Os altos e baixos dela são sofrimento, isso é tudo. É muito simples. Quando o Buda falou sobre sofrimento, ele não se referiu apenas à dor física, como dor de dente, de cabeça etc. Esses tipos de sofrimento são bastante passageiros; eles não são nada. Porém, se verificar dentro de você mesmo, seja você rico ou pobre, famoso ou desconhecido, encontrará, todas as vezes, insatisfação, uma espécie de energia de descontentamento incontrolável e em constante mudança. Essa energia também é sofrimento.

Desde o início da evolução humana nesta Terra até hoje, as pessoas

têm sempre buscado, de diferentes maneiras, algo agradável: prazer e felicidade; porém, a maioria dos seus métodos têm sido completamente equivocados. Elas buscaram felicidade aqui, enquanto ela sempre esteve lá, exatamente na direção oposta. Você é uma pessoa estudada – verifique, historicamente, no que as pessoas acreditaram ao longo das eras e como elas buscaram satisfação de diferentes maneiras. Você pode analisar isso. Na maioria das vezes, elas foram na direção totalmente errada.

Então, agora, as pessoas finalmente começaram a perceber que a felicidade não depende do desenvolvimento externo ou de bens materiais. Hoje em dia, você sequer precisa de um lama para explicar isso, já que o próprio mundo manifesto demonstra a natureza inconstante da sua própria realidade – socialmente, economicamente e de diversos outros modos. Isso facilita a compreensão de que coisas materiais não são tudo. Como resultado, as pessoas estão começando a buscar melhores maneiras de obter felicidade e contentamento. A meditação é uma delas.

### *Atitude mental*

No ocidente, a meditação ganhou, há pouco tempo, alguma popularidade. A maioria das pessoas já ouviu falar e muitas já tentaram, mas, se você analisar por que elas estão meditando, o motivo de experimentarem a meditação, surge uma questão. Na verdade, você pode fazer este mesmo questionamento sobre a razão de as pessoas praticarem uma religião. De modo geral, elas estão meditando ou seguindo um caminho espiritual porque querem ser felizes, mas, do

ponto de vista do budismo Mahayana, se o resultado desejado com a prática meditativa será alcançado ou não depende sobretudo da sua atitude mental, ou da sua motivação. Para que a meditação ou qualquer outra filosofia espiritual prática proporcione felicidade, ela precisa ser feita pelo motivo correto.

Muitos pensam que meditação significa sentar-se em algum lugar e não fazer nada enquanto a sua mente brinca com um objeto. Isso é um equívoco. Não basta que a sua mente brinque com um objeto enquanto tenta concentrar-se. Claro, eu compreendo esse modo de pensar. A sua mente está cansada; você já ouviu tantas coisas, tantas filosofias, tanto disto, tanto daquilo, que tudo o que você quer é um pouco de paz e tranquilidade, e você acredita que a concentração unifocada lhe dará isso. Mas não é suficiente.

A meditação é uma ferramenta. A coisa mais importante é a sua motivação para usar essa ferramenta, para praticar a meditação; a maneira como você a utiliza. É isso o que importa. Caso contrário, há o perigo de que a sua meditação se torne apenas uma rotina sem sentido, assim como algumas pessoas vão à igreja aos domingos. Elas não analisam sua motivação; elas apenas vão. E isso não acontece somente no ocidente; orientais fazem o mesmo. Eles vão ao templo só porque todos vão, porque é um costume local. Meditar ou praticar uma religião por esses motivos é um equívoco total.

Além disso, praticar meditação somente para alcançar felicidade temporária, para proporcionar felicidade apenas para esta vida, também é um equívoco. Isso é um objetivo minúsculo; é egoísta e errado. Se tudo o que você estiver tentando fazer é tornar esta vida mais confortável, o seu objetivo realmente não vale a pena.

As pessoas comuns pensam que o propósito da meditação é acalmar e pacificar a mente, mas isso não basta. Claro, quando você cria um ambiente calmo e pacífico, você é capaz de integrar a sua mente e, conseqüentemente, acalmá-la e pacificá-la, mas isso não é liberação. Liberação é a completa liberdade da mente descontrolada, egoísta e cheia de altos e baixos. Quando você for além desse tipo de mente, terá alcançado um objetivo válido.

A meditação não é apenas um jogo mental em que você sublima um estado mundano em outro. Quando meditamos, não estamos brincando, jogando com alucinações. O propósito da meditação é obter a liberdade interna contente e a paz duradoura – na terminologia budista, nirvana e iluminação. Mas as palavras não importam muito. O que você tem que saber é o tipo de objetivo que quer alcançar.

Então a atitude mental sobre a qual estou falando, o melhor tipo de motivação, é o que o budismo Mahayana chama de bodhicitta, a atitude da iluminação: a plena dedicação do seu corpo, fala e mente ao benefício dos outros. Se você meditar com esse tipo de mente, ela se transformará, automaticamente, no veículo que o conduzirá, sem demora, ao seu destino almejado: a iluminação. Se não o fizer, se a sua motivação subconsciente for egoísta, então, mesmo que você pense intelectualmente: “Estou fazendo esta meditação para alcançar a iluminação”, você está apenas sonhando. Isso não é bodhicitta.

Também há o fato de que algumas pessoas acreditam que o único tipo de meditação é a concentração unifocada e esforçam-se durante anos para realizá-la. Porém, porque a motivação delas

é autocentrada, ainda que realizem esse nível de concentração, a mente permanece agitada. Isso pode acontecer porque elas estão meditando com a motivação errada: o egoísmo. Bodhicitta é o sacrifício completo de si próprio para o benefício dos outros.

Quando eu digo “sacrifício”, não é no sentido hindu de sacrifício de sangue, humano ou animal, que vemos frequentemente no Nepal. Não é isso. Estou falando do sacrifício das ações do seu corpo, fala e mente com conhecimento-sabedoria, dedicando-as todas, completamente, para o benefício dos outros.

Enquanto você mantiver essa atitude dedicada da iluminação, o pensamento puro mais íntimo da bodhicitta, não importa quais sejam as suas ações cotidianas, todas elas serão automaticamente benéficas. Do mesmo modo, a sua prática meditativa também será bem-sucedida e livre de desapontamentos.

Você geralmente medita com muita superstição, esperando alcançar com facilidade o objetivo supremo da iluminação. Isso é um equívoco; você está psicologicamente doente desde o princípio. Quando você começa com uma mente enferma, você só pode acabar doente.

Claro, dedicar por completo o seu corpo, fala e mente aos outros, todos os dias da sua vida, é uma das coisas mais difíceis que você pode fazer. Porém, se conseguir, a sua vida ganhará automaticamente um propósito. Quando ela tem uma finalidade, você experimenta satisfação e contentamento naturalmente. A verdadeira satisfação vem de dentro, da sua atitude mental, não de fora ou da concentração unifocada.

Você não pode se concentrar em meio à confusão caótica do seu

local de trabalho, nem se sentar de pernas cruzadas num supermercado. Você tem que lidar com as pessoas. Porém, ao relacionar-se com elas, se você tiver o pensamento puro dedicado ao próximo, devido à projeção da sua própria mente, essas pessoas lhe transmitirão boas vibrações de maneira automática.

Contudo, se a sua mente estiver ofuscada com pensamentos do tipo “estas pessoas não são boas”, você causará, imediatamente, uma projeção negativa nos outros. Isso fará com que você sempre coloque a culpa neles pelos seus sentimentos: “Ele me feriu, ela me feriu”. Na verdade, ninguém o fere. Você se fere porque não possui o conhecimento-sabedoria para compreender-se; você não integrou a sabedoria na sua vida cotidiana.

Na terminologia budista, o amor egoísta por si mesmo é esquizofrênico. Eu sei que a psicologia ocidental vê a esquizofrenia como outra coisa, que a interpretação é diferente, mas o budismo considera a motivação egoísta em si como esquizofrênica e a causa das doenças mentais.

Faça você mesmo o teste; não estou dizendo que você tem que aceitar o que falo apenas porque fui eu quem disse. Quando você acordar de manhã, ao invés de pensar em como a sua vida mundana é difícil, gere uma forte motivação: “Hoje, devotarei completamente a energia do meu corpo, fala e mente aos outros”. Se você realmente dedicar-se dessa maneira, o seu dia transcorrerá sem percalços. Tente.

O problema humano é que as pessoas têm que interagir umas com as outras e, quando surgem problemas – e eles inevitavelmente surgem –, elas culpam os outros. Isso é um equívoco. Então a

bodhicitta não é apenas uma ideia: é um método psicológico para tratar a mente enferma.

E ainda, ações físicas não são necessariamente a melhor maneira de beneficiar os outros. Você tem que investigar por si mesmo qual é o melhor modo de ajudá-los. Na verdade, a fome ou o sofrimento físico não são o problema humano principal. Para ajudar os outros da maneira mais eficaz, você tem que descobrir o potencial humano. E não apenas o potencial *humano*: todos os insetos também têm uma mente e, portanto, o potencial para serem conduzidos à iluminação eterna e pacífica. Você tem que compreender isso, ao invés de sufocar-se emocionalmente com pensamentos como: “Eu quero ajudar os outros; eles precisam de ajuda, eu posso ver que eles estão sofrendo, mas não vejo como posso fazer algo”.

Quando você for capaz de ver o potencial da mente humana, a beleza inata dos seres humanos e as suas infinitas possibilidades, começará a enxergar a solução para qualquer problema. Segundo o budismo Mahayana, todos os problemas humanos têm uma solução. Para começar, todo problema humano tem uma causa; problemas não surgem sem uma causa. E se você a elimina, o seu efeito também desaparece, não é? Isso é cientificamente verificável.

### *O conhecimento é o caminho para a liberação*

O budismo não é um lance religioso fanático. É um modo filosófico de vida. Além disso, você não precisa acreditar em algo extremo para estudar o budismo. É uma questão de investigar-se, examinar-se, testar-se. Não é só crença. Sem compreensão, a crença pode

ser muito perigosa. Então Buda enfatizou que o entendimento é o caminho à liberação, o conhecimento é o caminho à liberação.

Assim, o budismo enfatiza a compreensão: ela é o caminho; sem ela, não há como chegar à liberação. Talvez você não esteja seguro disso. Comumente, as pessoas pensam: “Isto é uma religião, é budismo”, e pintam o seu próprio retrato do budismo e da religião. Por exemplo, há mais de cem de nós aqui, e eu posso quase garantir que cada um tem um entendimento diferente do que é o caminho à liberação. Verifique. Ainda que todos nós digamos “liberação é isto, isto e isto” e utilizemos as mesmas palavras, a nossa mente limitada pintará, enquanto falamos, o seu próprio retrato particular da nossa interpretação pessoal do caminho à liberação. Na verdade, pode ser que não estejamos fazendo nada de positivo na nossa prática; a nossa vida pode não ter nenhuma relação com o caminho à liberação.

Então você tem que analisar com cuidado se está no caminho certo ou errado. Você não deve avançar cegamente. Por exemplo, é muito mais importante investigar o seu caminho espiritual do que as coisas que você compra. Quando você vai ao supermercado, fica um longo tempo verificando os produtos – “Devo comprar isto? Ou isto? Talvez aquilo?” –, mas, na hora de escolher qual é o melhor caminho para alcançar o objetivo supremo da iluminação, qual caminho é o correto, qual é o errado, você não investiga nada. Verificar nunca é um erro, mas sim a coisa mais importante.

Verificar, investigar é meditação; observar é meditação. Como eu disse antes, meditação não significa apenas se sentar num canto sem fazer nada. Você pode meditar ao caminhar pela rua, verificando, investigando como a sua mente vê as coisas. Isso é medi-

tação. Você está percebendo a realidade ou uma alucinação? Ao analisar a sua mente desse modo, você está meditando.

Muitas vezes, falamos de ações positivas e negativas. Todo mundo diz coisas como: “Você está tão positivo hoje; hoje, você está tão negativo”. É algo comum. Mas como sabemos quais ações são positivas e quais são negativas? Você tem que saber como verificar. Como você garante que a sua meditação é positiva e um veículo que conduz à iluminação? Como sabe disso?

Isso não depende da meditação em si; é a sua motivação ao meditar que direciona a sua mente ao canal correto.

Então como saber se você está no caminho errado? Como distinguir? Você precisa do conhecimento-sabedoria discriminativo. Esse é o caminho da meditação, o caminho à liberação. Você precisa ser capaz de discriminar entre o certo e o errado. Se você misturar tudo, a única coisa que obterá é uma sopa.

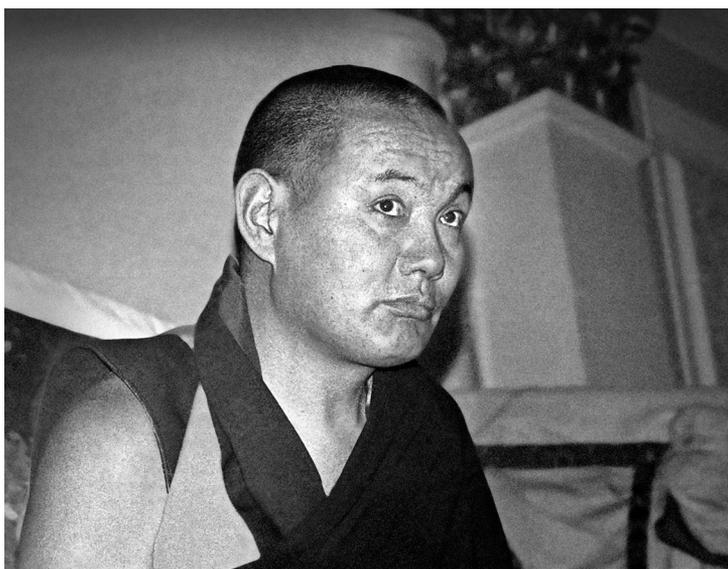
### *Método e sabedoria*

Não estou julgando vocês, dizendo que são isso ou aquilo; estou apenas explicando como meditar. Todos nós precisamos de felicidade; como verificamos se o caminho que seguimos nos conduzirá a esse objetivo, se ele é o modo mais eficaz de levar-nos à felicidade? É o que precisamos saber.

Além disso, o budismo Mahayana coloca muita ênfase na realização simultânea do método e da sabedoria. Sabedoria sem método não pode produzir realizações iluminadas. Isso é bastante verdadeiro: muitas pessoas religiosas e meditadores têm ideias maravi-

lhosas, mas carecem do método para transformá-las em ação. Os seus grandes pensamentos tornam-se inúteis.

De modo similar, no ocidente, muitas pessoas têm grande sabedoria intelectual, mas não muito método. Isso é um problema. Como Buda disse, para obter realizações, não basta apenas conhecimento intelectual.



Eu não tenho muito mais a dizer agora, mas espero que todos vocês realizem o método e a sabedoria que fazem parte do caminho à liberação e encontrem a paz duradoura o quanto antes. E, se vocês tiverem quaisquer perguntas, por favor, façam-nas. Não há nada de errado em discutir todas essas coisas. O budismo tibetano é bastante aberto. Se quiser, você pode até me dizer que tudo o que falei

está errado. Não tem problema. Desse modo, eu também aprenderei. Não sou iluminado, então a discussão é muito valiosa.

P. Lama, você foi forçado a sair do Tibete. Como você fez para que a vida no exílio funcionasse?

*Lama.* Bom, desde que as pessoas saibam como organizar as suas vidas, ainda é possível viver bem, mesmo que elas percam a sua casa e o seu país. Para mim, todos os países do mundo são a minha casa. Ter que deixar o Tibete não me preocupou ou deprimiu. Eu estou bem. Aqui estou conhecendo britânicos, comendo comida britânica, aproveitando bastante. Mas é uma boa pergunta. É verdade que, quando algumas pessoas são forçadas a deixar as suas casas, elas sofrem psicologicamente e adoecem. Mas, de modo geral, o povo tibetano compreende causa e efeito – a lei do carma – e, quando eles se veem em um país estrangeiro, são capazes de aceitar que as suas ações passadas os colocaram nessa situação, o que torna mais fácil aceitá-la. Negar a realidade pode fazer com que você queira se matar.

P. Você disse que devemos verificar dentro de nós mesmos se o que estamos fazendo é certo ou errado segundo a nossa motivação. Porém, não existe o perigo de que analisemos tudo demasiadamente e nos emaranhemos de tal modo que não somente não logramos nada com isso, mas acabamos pior do que quando começamos? Ou você diria que esse é um bom estado para se estar?

*Lama.* Você tem razão. Pode ser perigoso se você analisar demasiadamente com o método errado. Porém, se você verificar as ações

cotidianas do seu corpo, fala e mente com método e sabedoria habilidosos, não há perigo; quanto mais você analisa, mais consciente e atento você se torna. Na maior parte do tempo, nas nossas relações com familiares e amigos, agimos inconscientemente e acabamos ferindo aqueles mais próximos de nós. Eu concordo; se você analisar a sua mente de uma maneira confusa, não descobrirá nada e pode ser de fato algo perigoso. Portanto, se você busca a liberação interna duradoura e pacífica, o método e a sabedoria perfeitos são necessários. Não é uma tarefa fácil. Mesmo que você tenha concentração unifocada, isso não basta.

P. Fatores externos como dieta, sono e modo de vida afetam a qualidade da meditação? Especificamente, a alimentação é importante? Por exemplo, eu sou vegetariano, mas muitos não são, e há quem diga que a carne torna as pessoas mais agressivas e sanguinárias. Isso não é algo fácil de provar, mas muitos, como eu, tendem a acreditar. Qual é a sua visão sobre este ponto específico?

*Lama.* Temos algumas restrições alimentares ao fazer determinadas meditações, durante as quais há alimentos que devemos comer e outros que não, como carne, ovo, alho, cebola e rabanete. Mas, no caso de outros tipos de meditação, tais alimentos podem ser consumidos. Agora, enquanto, de modo geral, pessoas comuns não deveriam comer muita carne, ovos ou alho, se você estiver acostumado a uma dieta que os contenha, parar de comê-los subitamente pode abalar o seu corpo devido ao hábito. Além disso, mesmo que você não os consuma, às vezes pode precisar desses alimentos por questões de saúde. O melhor, então, é seguir o caminho

do meio e não ser tão extremo. No Tibete, comemos carne ocasionalmente, mas somos proibidos de comer a carne de animais que nós mesmos matamos, que mandamos matar ou que foram mortos especialmente para nós. Esses três tipos de carne têm vibrações negativas intensas e podem ofuscar a sua meditação, ao invés de depurá-la.

P. Eu ouvi falar de lamas tibetanos que exorcizam demônios. O que são demônios?

*Lama.* Às vezes, é possível que pessoas supersticiosas e primitivas acreditem que estão sob o controle de um espírito e adoçam por causa disso, então os lamas têm determinados métodos para curá-las. Mas, de modo geral, “demônio” refere-se à energia do ego. Não há um demônio externo em emboscada à sua espera. A conotação budista é que o demônio, o diabo, ou seja lá como quiser chamá-lo está dentro de você.

Há milhares de tipos diferentes de mente, alguns positivos, outros negativos. Dentre os negativos, alguns são demoníacos e, ao manifestarem-se, ocupam totalmente a sua mente. Nesses momentos, você se torna uma espécie de demônio. Quando a mente demoníaca assume o controle, a sabedoria, ou a sua mente positiva, não tem espaço para operar. Contudo, por meio do desenvolvimento da sua prática meditativa, do aperfeiçoamento da sua motivação e da purificação gradual da sua mente, você é capaz de controlar essa energia negativa automaticamente. É por isso que a meditação vale a pena.

Quando os ocidentais se sentem mal psicologicamente, eles costumam buscar um psicólogo para ajudá-los. Conforme o ponto

de vista budista, todos os seres vivos têm energia positiva e negativa coexistindo em suas mentes. Ao meditar, podemos aumentar gradualmente a positiva, diminuir a negativa e desenvolver-nos de maneira contínua até que toda a energia negativa tenha sido completamente eliminada.

Portanto, a abordagem do budismo tibetano para o treinamento do aluno é gradual; nós guiamos os alunos ao longo do caminho gradual à liberação. Hoje em dia, o Zen é bastante popular no ocidente; alguns praticantes Zen falam de iluminação instantânea, como café instantâneo. Nós julgamos isso impossível. Pensamos que a mente tem que evoluir, ou desenvolver-se, gradualmente, do mesmo modo que a ciência moderna fala sobre evolução gradual. Assim, temos graus de meditação do início do caminho ao fim. Algumas pessoas têm uma única meditação favorita que sempre praticam, desde quando começam a meditar até o fim das suas vidas. A tradição tibetana considera isso um equívoco. Você deve fazer uma meditação e, ao atingir um determinado ponto, partir para outra, então outra e assim por diante, numa ordem lógica. É isso o que queremos dizer ao falar sobre caminho gradual, ou graduado, à liberação.

P. Quando meditamos, devemos concentrar-nos na nossa respiração ou simplesmente deixar que a nossa mente corra solta?

*Lama.* Se você for um iniciante, é melhor concentrar-se apenas na respiração e deixar a sua mente ocupar-se com pensamentos mundanos. É muito útil. Na verdade, o budismo tibetano não considera a concentração na respiração uma meditação real; nós a chamamos

de preparação para a meditação. Por quê? Se a sua mente estiver emocionalmente irritada, ocupada inteiramente com forte apego ou ódio, é impossível meditar. O que você pode fazer em tais momentos para criar uma boa base para a meditação é manipular a sua mente, concentrando-se na respiração e na sensação dos sentimentos. Ao fazê-lo, a sua mente se acalma automaticamente: o objeto pelo qual o seu ódio está obcecado vai embora e você fica livre para direcionar a sua mente para qualquer meditação que preferir.

P. Sobre o que você pensa quando faz meditação analítica?

*Lama.* Muitas coisas podem ser o objeto da meditação analítica; você pode meditar sobre muitos temas diferentes. Não é possível especificar este ou aquele. Além disso, a meditação budista depende muito do meditador, do que cada pessoa precisa num determinado momento.

P. Na medicina ocidental, há um crescente interesse nos benefícios da meditação para pessoas que sofrem de estresse físico e mental. Eu me pergunto se, nas suas viagens ao ocidente, você entrou em contato com médicos interessados nessa prática específica. Você pôde conversar com eles e explicar o significado mais profundo da meditação?

*Lama.* Há alguns meses, eu conheci um grupo de psiquiatras em Melbourne, na Austrália, e nós tivemos uma discussão interessante sobre pacientes com problemas mentais<sup>2</sup>. Também conversei com médicos norte-americanos sobre temas similares. Acho que

<sup>2</sup> Veja "Uma abordagem budista para as doenças mentais" no livro *Seja o seu próprio terapeuta*, de Lama Yeshe, disponível gratuitamente no site [www.shiwalha.org.br](http://www.shiwalha.org.br).

eles continuam buscando e aprimorando-se, experimentando conforme o método científico e, como resultado, as suas teorias também estão mudando e desenvolvendo-se constantemente. Acredito que eles estejam fazendo um bom trabalho. Aliás, o budismo tibetano tem mais relação com a ciência, lógica e filosofia do que com o que uma pessoa comum julga ser religião.

O nosso tempo acabou por hoje. Agradeço pela presença de todos. Por favor, desculpem-me se cometi algum erro.



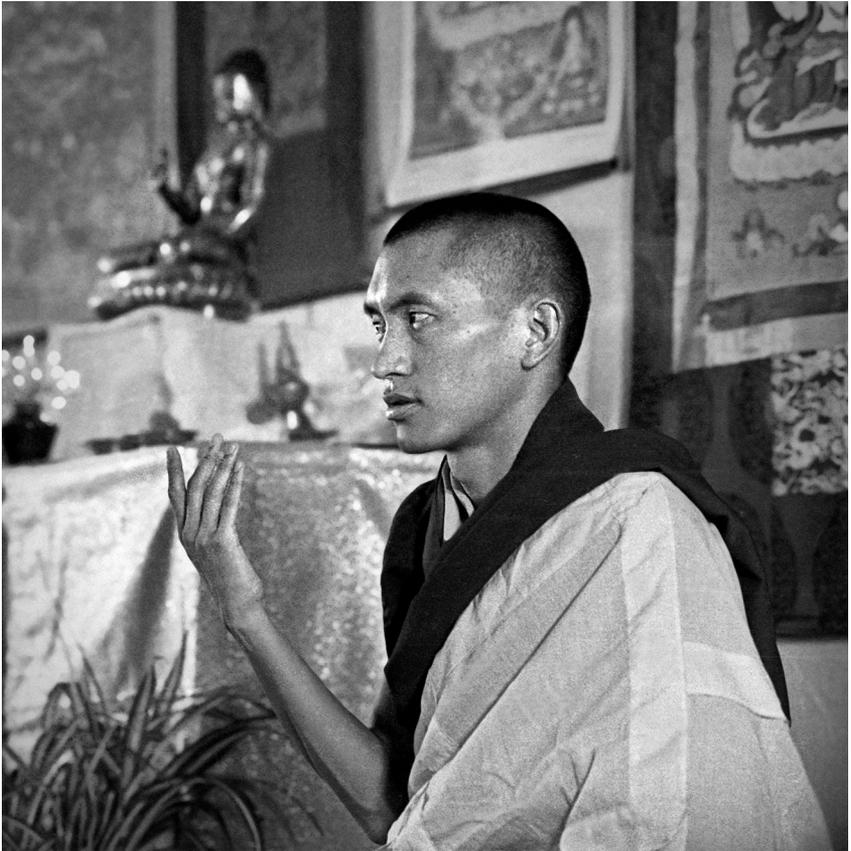
# Lama Yeshe & Lama Zopa Rinpoche

---

Seminário de fim de semana

Colégio Royal Holloway, Surrey

19 a 21 de setembro de 1975



...2...

## Introdução ao caminho para a iluminação

**D**evido ao meu inglês ruim, vocês podem ter dificuldade em compreender o que estou dizendo, mas é importante tentar concentrar-se não na forma como eu falo, mas no sentido das minhas palavras; e, se possível, senti-lo.

Todos os seres humanos e até mesmo as menores criaturas desejam felicidade e liberdade do sofrimento. Porém, o nosso maior problema é que, ainda que desejemos felicidade, não sabemos exatamente quais são as suas causas, e, embora não desejemos sofrimento, também desconhecemos as suas causas. Esse é o nosso maior problema.

A maioria dos seres vivos, mesmo que aspire à felicidade com entusiasmo, passa a maior parte do tempo destruindo as suas causas; e, ainda que eles não desejem o sofrimento, apressam-se incessantemente para criar as suas causas. Tudo isso acontece porque os seres sencientes carecem de método e sabedoria.

Os primeiros habitantes humanos da Terra não tinham mentes tão negativas e cruéis como os de hoje em dia. Como resultado, as ações da fala e corpo deles não eram tão violentas e prejudiciais como as das pessoas que vemos ao nosso redor agora, e a vida era

muito mais pacífica naquele tempo. Mas, gradualmente, à medida que as suas delusões de raiva, apego, orgulho e inveja surgiam com mais frequência e intensidade, as suas mentes se tornaram cada vez mais cruéis, negativas e prejudiciais, e as suas ações de fala e corpo mais violentas e destrutivas. E, a despeito do grande progresso em desenvolvimento externo que alcançamos desde aquele tempo, a vida tornou-se mais atarefada e perigosa; independente da quantidade de bens materiais que tenhamos desenvolvido, como armas nucleares, ao invés de nos trazerem paz verdadeira, eles nos proporcionaram apenas mais perigo.

Contudo, não podemos culpar as coisas externas por todos esses problemas; a causa real é o fator interno: a mente insatisfeita e doente, o apego, o ódio etc. Ainda que as pessoas se dediquem ao desenvolvimento externo com a expectativa de que lhes trará felicidade, isso é uma ideia equivocada. A felicidade não surge primordialmente de coisas externas, mas do fator interno, da mente.

Por exemplo, pessoas que têm todos os bens materiais de que necessitam e desejam – comida gourmet, belas roupas, apartamentos luxuosos etc. – não são necessariamente felizes. Elas se entristecem e se deprimem porque sentem-se insatisfeitas e desconhecem a razão; e, porque também não compreendem o sentido da vida humana, algumas delas pensam que não há nada mais para desfrutar, abatem-se e acabam se matando.

Esses problemas vêm da mente, do fator interno, do apego. Ao invés de lhes trazer satisfação e felicidade, todas essas coisas externas desejáveis proporcionam-lhes somente mais insatisfação.

Do mesmo modo, com relação ao sofrimento que surge de problemas causados por outras pessoas – inimigos, familiares, compatriotas –, mesmo se fôssemos capazes de eliminar todos os seres humanos da Terra e até mesmo todos os seres vivos e aqui ficássemos sozinhos, ainda assim não experimentaríamos felicidade ou paz. A cessação do sofrimento e a conquista da felicidade não dependem do extermínio de outros seres humanos ou seres vivos da Terra. Já que fazê-lo não proporcionaria paz ou felicidade para a nossa mente, isso mostra que esse não é o método correto, não é o caminho para obtermos felicidade. Sem outras pessoas, amigos ou seres vivos, nós nos sentiríamos solitários e muito infelizes. Tais problemas também nascem de dentro, do fator interno, do apego.

Mesmo quando conseguimos os objetos materiais ou os amigos próximos que desejamos, ficamos entediados depois de algum tempo e perdemos o interesse. Isso também tem origem no fator interno, na mente insatisfeita, no apego.

A morte do nosso corpo físico, a sua não existência, não significa que o nosso sofrimento tenha acabado; a mente não cessa quando o corpo perece. Ainda que o corpo não exista mais, a mente continua a sofrer: enquanto ela estiver sob o controle das delusões da ignorância, do apego e da raiva, não estará livre do sofrimento. As delusões em si são o pior sofrimento, a raiz de todos os problemas vivenciados por pessoas e animais. Elas são como a raiz de uma árvore – se não houvesse a raiz, não haveria troncos, folhas ou frutos, que produzem mais sementes. Então, sem a raiz das delusões – ignorância, apego e ódio –, os problemas que nós e outros seres vivos experimentamos também não existiriam, como doença, velhice, morte etc.

## *O corpo e a mente são completamente diferentes*

Em primeiro lugar, precisamos entender que as causas da nossa mente e do nosso corpo nesta vida são distintas. A nossa mente atual veio da sua própria causa, continuou da sua própria causa: a mente da nossa vida anterior. Já o nosso corpo presente originou-se da união do esperma e do óvulo dos nossos pais. A nossa mente não veio destes átomos, destas coisas físicas, nem da mente dos nossos pais.

Se a causa principal da mente da nossa vida atual fosse o esperma e o óvulo dos nossos pais, então eles seriam a causa fundamental de todos os problemas e sofrimentos que experimentamos. Eles se transformariam, assim, em nossos inimigos. Se eles não nos tivessem dado à luz, não viveríamos estes sofrimentos.

Mas não é isso o que acontece. Os nossos pais nunca são a fonte dos nossos problemas. Quais sejam os problemas que vivenciamos – um corpo feio, deformidades, deficiências, o que for –, eles não são culpa dos nossos pais, mas sim de nós mesmos. Não há motivo para que os culpemos.

A mente e o corpo são duas coisas totalmente distintas: aquela é um fenômeno sem forma; este tem forma. O corpo é composto de átomos; a mente não. As suas naturezas são completamente diferentes.

Assim como o espaço, cuja natureza é vazia, não se torna terra, cuja natureza é forma, a natureza da terra, forma, não pode se tornar a natureza do espaço, vazio. De modo similar, o corpo físico nunca causa a mente, ele nunca se torna mente. A natureza desta é claridade e ela é capaz de ver, ou perceber, os objetos.

Além disso, desde o nascimento, bebês humanos e filhotes de ani-

mais já sabem beber leite sem que os seus pais os tenham ensinado; eles sabem automaticamente como mamar. E até mesmo filhotes de cachorro sabem como cruzar sem que precisem ser ensinados. Tudo isso acontece devido aos hábitos criados em vidas anteriores. Em razão de ações habituais de vidas passadas, os recém-nascidos realizam tais ações espontaneamente.

Algumas crianças, também sem treinamento ou aprendizado, são naturalmente muito compassivas e não querem ferir outras pessoas ou insetos. Inclusive, quando veem insetos brigando ou pessoas com dificuldades, elas sentem um desejo intenso e intuitivo de ajudá-los a amenizar o problema; elas têm compaixão intuitiva. Contudo, outras crianças são automaticamente bastante impacientes e cruéis; quando veem insetos caminhando ao seu redor, sentem o desejo imediato de matá-los. Elas têm uma personalidade muito cruel.

Por que essas crianças têm personalidades diferentes? Por que elas nascem assim? Em suas vidas anteriores, a mente de uma criança foi treinada em paciência e compaixão, enquanto a da outra era muito impaciente, nervosa e cruel, habituada a prejudicar os outros. Então, ao nascerem nesta vida, aqueles traços de personalidade, compaixão ou crueldade perpetuaram-se.

Outra maneira de dizer isso é que crianças nascidas com personalidades ou tipos de corpos diferentes estão experimentando o resultado das ações de vidas anteriores. Então as qualidades com as quais uma criança nasce – boa personalidade, conhecimento instintivo, grande inteligência, sentidos perfeitos ou um corpo bonito – são o resultado de ações criadas em vidas passadas com uma

mente virtuosa e positiva. Já uma criança nascida com uma personalidade cruel ou nociva e deficiências físicas experimenta os resultados das ações realizadas em vidas anteriores com uma mente cruel e negativa, como a mente da ignorância, do apego e do ódio.

Além disso, muitas crianças hoje em dia, inclusive no ocidente, lembram-se de vidas anteriores. Da mesma maneira, no oriente, várias pessoas também recordam as suas vidas passadas: onde e como viveram, suas famílias, outras pessoas e lugares. Igualmente, muitos meditadores, à medida que as suas mentes se desenvolvem com a prática meditativa e alcançam um certo nível de realização, conseguem recordar-se de vidas anteriores e ver as futuras: onde nascerão, em qual país, em qual família. E, conforme o nível de realização que tiverem, eles são capazes de fazer preparativos antes da morte e escolher onde nascerão e em qual família.

No nosso caso, apenas porque não nos lembramos das nossas vidas passadas e as nossas mentes são incapazes de ver as futuras, não significa que ambas não existam. Argumentos do tipo “eu não me lembro” ou “eu não vejo o futuro” não refutam a existência de vidas passadas e futuras. Se esse raciocínio fosse suficiente, poderíamos afirmar “eu nunca estive no ventre da minha mãe” porque não nos lembramos das experiências que tivemos ali, como vivemos, como entramos nele, como a nossa mente foi concebida. Se procuramos esses momentos na nossa mente, há uma completa escuridão; não há clareza.

Então nem pense em recordar-se de vidas anteriores ou ver vidas futuras se você não é capaz sequer de se lembrar de como chegou ao ventre da sua mãe, do que aconteceu quando era um bebezinho

ou de como ela cuidou de você. Não nos recordamos de nada disso, então não podemos dizer que nunca estivemos no ventre da nossa mãe porque não nos lembramos. Isso não é uma prova.

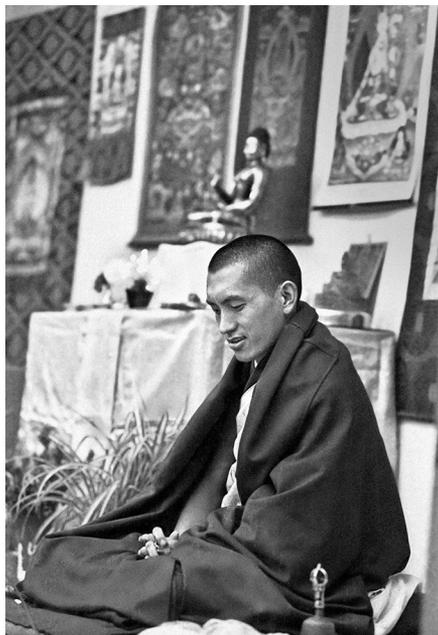
Se o raciocínio “eu não sei” fosse válido, então teríamos que dizer que não existimos. Por quê? Porque não sabemos o que somos. Se nos perguntamos: “Quem sou eu? O que sou eu?”, não conseguimos ver nada. Porém, o fato de não sermos capazes de ver quem ou o que somos não prova a nossa não existência. “Eu não sei o que eu sou, logo eu não existo” é um raciocínio bobo e não pode provar que não existimos.

Além de haver aqueles que se lembram das suas vidas passadas e veem as suas vidas futuras, há também, inclusive no ocidente, os que são capazes de ver as vidas passadas e futuras de outras pessoas.

Portanto, a mente não cessa quando o corpo cessa; ela continua. A nossa mente presente é uma continuação da mente de uma vida anterior; esta mente de uma vida anterior continuou da mente de uma vida anterior a ela; esta, por sua vez, veio de uma vida anterior e, assim, a continuidade da mente não tem início. Do mesmo modo, a continuidade da mente não tem fim.

Então, mesmo que o corpo físico desta vida atual desapareça, a mente ainda continua. E, enquanto a mente estiver sob o controle das delusões – ignorância, apego e ódio –, ela não está livre do sofrimento; a mente sofre. Enquanto ela não estiver livre dele, não importa quantos corpos assumamos, sempre encontraremos problemas. Qual seja o renascimento que tomemos, num corpo animal ou humano, nunca experimentaremos paz verdadeira ou felicidade real se a nossa mente não estiver livre do sofrimento.

Por que o nosso corpo atual não está livre do sofrimento? Porque a nossa mente não está livre dele. Então, enquanto a nossa mente não estiver livre das delusões, independente do nosso renascimento, de qual corpo tomemos, ele sempre sofrerá, ele sempre estará rodeado de problemas. Já que esta é a verdadeira evolução do sofrimento, nada externo pode pará-la, nem mesmo mil bombas atômicas, pois nada externo pode destruir as delusões, a raiz de todo sofrimento.



### *Acabando com o sofrimento*

O que pode realmente acabar, destruir completamente as delusões, a raiz do sofrimento? A prática do Dharma. Então esse é o propósito

da religião, a razão da sua existência. Por que precisamos seguir uma religião, praticar meditação ou Dharma, ou seja o lá o nome que damos a isso? A razão verdadeira é que não há outra coisa capaz de destruir a raiz do sofrimento, as delusões, a não ser a prática do Dharma, ou a meditação.

Contudo, a meditação que praticamos deve ser capaz de destruir as nossas delusões, a nossa mente indomada. Se não o fizer, é um tipo errado de meditação; é algo inútil. Do mesmo modo, o propósito de seguir uma religião é a destruição completa da raiz do sofrimento, as delusões, a mente doente, descontrolada. Se o caminho ou a religião que seguimos não minar as nossas delusões, então é imperfeito; há alguma coisa errada com esse caminho. O que praticamos é errado.

Então o propósito da prática do Dharma é destruir as delusões. Contudo, não se trata apenas de fazer rituais, recitar mantras, cultuar, fazer oferecimentos etc. Fazer apenas isso não significa que estejamos praticando o Dharma, nem mesmo vestir trajes monásticos ou ler os textos dos ensinamentos do Buda, o Buddhadharma.

Há uma história em que o grande iogue tibetano, Dromtönpa, encontrou-se com um senhor idoso que tentava praticar o Dharma. O velho circunambulava um templo acreditando que seguia as práticas, mas Dromtönpa disse-lhe: “Caminhar ao redor do templo é bom, mas não seria melhor se você praticasse o Dharma?”

O senhor pensou que o iogue se referia à leitura de textos do Dharma, então interrompeu as suas circunvoluções e começou a lê-los. Quando Dromtönpa encontrou-o em outra ocasião, disse-lhe: “Ler textos é bom, mas não seria melhor se você praticasse o Dharma?”

O velho então pensou que, se circunvoluções e leitura dos textos não são a prática do Dharma, o iogue deve ter se referido à meditação, e começou a meditar. Quando, depois de algum tempo, Dromtönpa encontrou-o sentado de pernas cruzadas, disse-lhe: “Meditar é muito bom, mas não seria melhor se você praticasse o Dharma?”

Nesse momento, o velho, que estava um tanto confuso e irritado, vociferou a Dromtönpa: “Praticar o Dharma! Praticar o Dharma! O que você quer dizer com praticar o Dharma?”

“Renuncie a esta vida”, o iogue respondeu.

O que o grande iogue Dromtönpa quis dizer com “renuncie a esta vida”? Que devemos renunciar ao sofrimento, o que significa renunciar ao pior dos sofrimentos, as delusões – ignorância, apego, raiva, orgulho, inveja etc. –, todas as mentes negativas que são a raiz de todo sofrimento. É este o verdadeiro significado de praticar o Dharma: enfrentar a raiz do sofrimento, as delusões.

Então, independente da religião que as pessoas sigam – cristianismo, hinduísmo, islamismo, budismo ou qualquer outra –, desde que a prática delas seja capaz de enfraquecer e destruir a raiz do sofrimento, isso é o Dharma verdadeiro, isso é o caminho verdadeiro, o caminho que traz a felicidade verdadeira e eterna. Logo, é extremamente importante que tudo o que fazemos, todas as nossas meditações, todas as nossas ações religiosas, sejam usadas para destruir a raiz da infelicidade, do sofrimento. Essa é a coisa mais importante em que devemos nos concentrar.

Porém, libertar apenas a si mesmo do sofrimento por meio da prática do Dharma não basta. Buscar a liberação do sofrimento e a felicidade duradoura somente para si é algo egoísta porque toda a

felicidade e todas as perfeições das nossas vidas passadas, presente e futuras dependem da gentileza de outros seres sencientes. Além disso, mesmo que consigamos nos libertar das delusões, ainda não alcançamos todas as realizações e o completo conhecimento de um buda; temos ainda obscurecimentos sutis da mente dualista que precisam ser purificados.

Por exemplo, digamos que há uma família na qual os pais estão famintos e o filho encontrou um pouco de comida. A barriga dele está cheia por hoje, mas não haverá comida para amanhã. Então estar alimentado apenas por hoje com nada para amanhã não significa que ele seja autossuficiente e que não deva se preparar para não passar fome no futuro. Além disso, ele também deve ajudar os outros a evitarem problemas similares. Do mesmo modo, já que toda a nossa felicidade e recursos foram obtidos a partir da gentileza de todos os seres sencientes e ainda não alcançamos todas as realizações e temos obscurecimentos sutis a serem purificados, nós precisamos atingir a iluminação para o benefício de todos os outros seres sencientes.

Se alcançarmos a iluminação, o objetivo supremo, a felicidade mais sublime, até mesmo cada raio de luz que emanar do nosso corpo sagrado terá o poder de libertar outros seres sencientes e conduzi-los no caminho à iluminação. Como um buda, somos capazes de manifestar bilhões de corpos e revelar diferentes métodos conforme o nível mental dos seres sencientes para libertá-los do sofrimento e conduzi-los à iluminação.

Além disso, um buda, por meio da sua fala sagrada, é capaz de explicar o Dharma em diferentes línguas de acordo com as necessidades de cada ser senciente e, portanto, pode iluminar incon-

táveis seres. Com sua mente sagrada onisciente, ele pode ver todos os diversos pensamentos de inúmeros seres sencientes, seus diferentes níveis mentais, personalidades e desejos. A mente onisciente vê cada uma das coisas que existe, todo o passado, presente e futuro, e, desse modo, pode iluminar incontáveis seres sencientes ao mostrar-lhes diferentes métodos.

Um ser iluminado tem tamanho poder e conhecimento – todo o conhecimento, por completo, sem faltar nada –, e não há nenhuma ignorância – nem um único pensamento de egoísmo sequer, nenhuma mente dualista, nenhum defeito. A mente iluminada é completamente pura.

Ao atingir a iluminação, podemos libertar outros seres sencientes do sofrimento e iluminá-los muito rapidamente, e este é o objetivo supremo da prática do Dharma, especialmente do Mahayana: alcançar a iluminação para o benefício dos outros seres sencientes. O modo para alcançarmos a iluminação é seguir o caminho gradual, que inclui todos os ensinamentos do Buddhadharma.

Como somos capazes de atingir a iluminação por meio do caminho gradual? Isso acontece porque a natureza da nossa mente não está unida às delusões ou à mente dualista, os principais impedimentos para a iluminação, ou budeidade, que detém todo conhecimento e a pureza completa. A natureza da nossa mente está apenas temporariamente obscurecida por esses empecilhos. Portanto, quando seguimos o caminho gradual, os obscurecimentos temporários – as delusões e a mente dualista – diminuem paulatinamente. Ao serem removidos, a nossa mente torna-se completamente pura e, quando isso acontece, ela passa a ser onisciente.

Por que a nossa mente atual não é onisciente? Devido aos impedimentos, aos obscurecimentos, à mente dualista. Quando eles tiverem sido completamente purificados, a nossa mente presente será onisciente. Então nós nos tornaremos um buda, um ser iluminado.

Outra razão para sermos capazes de atingir a iluminação por meio do caminho gradual é que ele explica a natureza absoluta, a visão correta da natureza da mente, da natureza do eu, da natureza de toda a existência. A ignorância, o principal obscurecimento, é a ignorância da visão correta, da natureza absoluta; a ignorância não compreende a natureza absoluta. Este é o pior obscurecimento, a maior delusão – a ignorância, o desconhecimento da natureza absoluta do eu ou de qualquer outra existência.

Então, quando seguimos o caminho gradual, recebemos a sabedoria que realiza a natureza absoluta, ou *shunyata*. Ao alcançarmos essa sabedoria, a ignorância, a falsa mente que não vê a natureza absoluta, dissolve, acaba. Esse é o motivo básico que justifica o porquê de o caminho gradual diminuir, ou purificar, os obscurecimentos e a mente dualista.

### ***O caminho à iluminação***

Esse caminho gradual à iluminação não é algo que não tenha sido vivenciado ou percorrido por ninguém. É o caminho que todos os budas do passado, presente e futuro trilharam para completar todas as realizações até a iluminação. O próprio guru Buda Shakyamuni o vivenciou e, com base em sua experiência, mostrou-o aos seus seguidores, entregando os ensinamentos a Manjushri, o

Buda da Sabedoria, e a Maitreya, o próximo buda que virá. Então esses budas confiaram-nos aos seus seguidores, como o grande filósofo e pândita Nagarjuna, que recebeu a iluminação, Asanga e muitos outros eruditos eminentes. Eles, por sua vez, obtiveram todas as realizações do caminho gradual e transmitiram aos seus seguidores os ensinamentos. Estes então passaram às mãos de outros pânditas plenamente realizados, como Shantideva e Atisha, que tinham completo controle de suas mentes, até chegarem a grandes eruditos e iogues tibetanos como Lama Tsongkhapa e muitos outros seguidores do grande Atisha. A partir deles, os ensinamentos do caminho gradual à iluminação foram entregues aos altos lamas do presente, como à Sua Santidade o Dalai Lama, aos seus tutores (Kyabje Ling Rinpoche e Kyabje Trijang Dorje Chang) e a muitos outros. Nós recebemos a linhagem desses ensinamentos deles.

Então o tema – a meditação ou o ensinamento – deste seminário é o caminho gradual à iluminação, cuja linhagem nós recebemos dos já citados grandes lamas do presente, que, por sua vez, receberam-na dos pânditas tibetanos e indianos anteriores, e que teve origem com o Guru Buda Shakyamuni.

Se você seguir e praticar este caminho, ele definitivamente funcionará. Gradualmente, a sua mente se liberta das delusões. À medida que elas diminuem, você se aproxima da iluminação e, ao final do caminho, torna-se um buda.

Se vocês têm perguntas ou dúvidas, se algo não ficou claro, não se sintam mal. É bom ter questionamentos e dúvidas. Eles nos ajudam a desenvolver o nosso conhecimento. Você deve pensar sobre eles, discuti-los com alunos mais antigos ou perguntar ao seu professor.

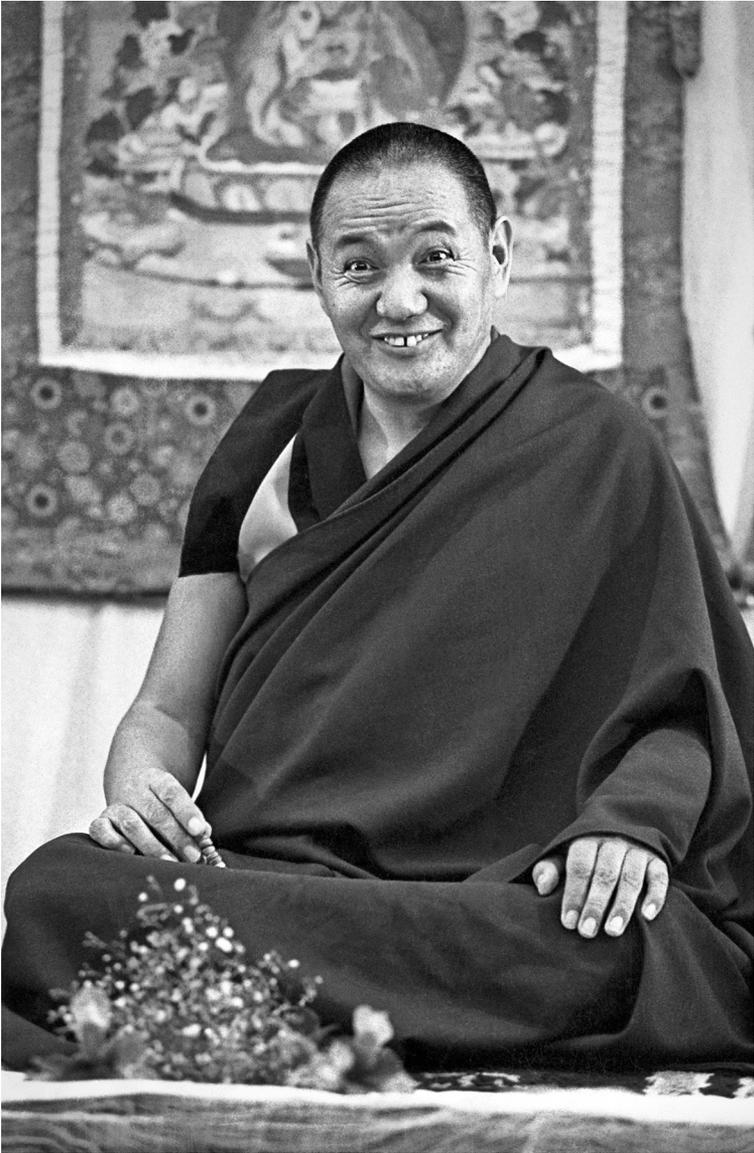
### *Meditação sobre a continuidade da mente*

Na próxima sessão, medite sobre a continuidade mental. Antes disso, você deve cultivar uma motivação pura para meditar. A mente que começa a meditação deve ser a mais pura possível e estar completamente dissociada da ignorância, do apego ou da raiva. Então comece gerando a bodhicitta com o pensamento: “Eu farei esta meditação com o objetivo de alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes”.

Depois, medite na sua respiração por alguns minutos e passe à meditação analítica sobre a continuidade da vida.

Verifique a sua mente, começando pela sua mente atual, pensando que a mente deste ano veio da mente do ano anterior, que a mente do ano anterior veio da mente do ano precedente e assim por diante, voltando mais e mais no passado até o tempo em que você era um bebê. A partir daí, retroceda ao tempo em que você estava no ventre da sua mãe. Então recue ao momento da sua concepção e, ao chegar a este ponto, tente voltar ainda mais para ver de onde a sua mente veio, de que tipo de vida anterior. Pense que a mente da vida anterior veio de uma vida precedente, que esta veio de outra e assim por diante, retrocedendo cada vez mais.

Esta é uma meditação analítica que o ajudará a constatar a reencarnação. Ela também o ajuda a perceber, gradualmente, a natureza absoluta da sua mente.



... 3 ...

## Aproveite a sua vida ao máximo

**N**este fim de semana, somos muito afortunados por termos a oportunidade de cultivar a bodhicitta e direcionar as ações do nosso corpo, fala e mente para o caminho à liberação, para o caminho do controle. Isso é tão precioso.

Mesmo depois de muitas vidas e dos muitos anos que já tivemos nesta, se analisarmos com cuidado, descobriremos que, desde o momento em que nascemos até agora, nunca agimos com seriedade sequer por um dia, já que, na maior parte do tempo, a nossa mente tem estado completamente ocupada por pensamentos descontrolados e por superstições. Então somos muito afortunados por termos gerado o sentimento entusiasmado de querer ajudar os outros e nós mesmos da maneira mais elevada possível.

Desde o nosso nascimento, desperdiçamos praticamente todos os momentos de cada dia, mês e ano. Ao invés de aproveitar o nosso tempo e usá-lo para trazer felicidade, envolvemo-nos apenas em ações inúteis e usamos a nossa vida preciosa para nada. Julgávamos que o que fazíamos era útil, mas, se verificarmos, perceberemos que não era o caso.

Talvez você não concorde e pense que as suas ações valeram a pena porque você cuidou da sua vida, manteve-se seguro e ganhou

dinheiro. Mas isso realiza o seu potencial humano? É só disso que você é capaz? Se for só isso, você não é melhor do que um gato ou um coelho. Possuir o profundo potencial humano e usar a sua vida como um animal é um enorme desperdício de tempo. Você tem que compreender o quão extraordinariamente trágico isso é.

Se você analisar profundamente, desde o seu nascimento até agora, se houve algo realmente válido que você fez para trazer-lhe felicidade verdadeira e uma vida contente, será que encontrará alguma coisa? Verifique. Não olhe para os outros; verifique-se. Não é complicado: você tem corpo, fala e mente; apenas estes três. Quais das ações deles foram válidas?

A minha sugestão é que, na maior parte do tempo, as ações do seu corpo, fala e mente produziram somente frustração e confusão. Verifique: quantas horas há em um dia? Durante quantas dessas horas você esteve atento? Quantas horas foram positivas? Verifique desse modo, é bastante simples. O modo budista de análise é bastante científico. Qualquer pessoa pode fazê-lo; não tentamos ser exclusivos. É realista. Verifique por si mesmo.

Ainda que você diga que segue um caminho espiritual e leva a vida de um meditador, você não está falando sério. Não importa se você se senta para meditar, vai à igreja aos domingos, visita o templo com regularidade ou faz outros tipos de atividade religiosa rotineira; isso não quer dizer nada. As ações que você precisa realizar são aquelas que de fato o conduzirão à felicidade eterna e pacífica, o estado verdadeiramente feliz, e não aquelas que lhe proporcionam prazeres inconstantes. Ações com altos e baixos não são Dharma verdadeiro, nem meditação verdadeira, nem religião verdadeira – aqui posso fazer

uma afirmação categórica. Verifique: você pode pensar que faz algo espiritual, mas a sua mente poluída não estaria apenas sonhando?

### ***Relativo e absoluto***

Aqui eu estou falando sobre o que o budismo chama de sua natureza relativa. Você pode pensar: “Como você pode descrever a minha natureza assim? Ela tem muitos aspectos diferentes”. Essa pode ser a ideia ocidental, mas, para o budismo, é algo bem mais simples: dizemos que a sua natureza tem dois aspectos, o relativo e o absoluto.

Então, quando eu descrevo como você é, estou falando sobre a sua natureza relativa. Às vezes conversamos sobre ideias mais elevadas, algo absoluto. Talvez você já tenha lido livros que descrevam a natureza absoluta. Esqueça-se do absoluto: primeiro, você tem que compreender como o seu corpo, fala e mente relativos operam na vida cotidiana. Isso é muito importante. Você não pode pular etapas e ir direto para a liberdade interna.

Quando a ciência ocidental trata do tema da evolução, descreve-o como um processo de desenvolvimento gradual. Até *eu*, que sou meio burro e pouco instruído, sei disso; eu sequer fui à escola. Ainda assim, quando ouço cientistas ocidentais falando sobre controle da mente, soa-me um tanto primitivo. Claro, estou certo de que eles diriam que o primitivo sou eu!

Contudo, desde que você aprendeu a falar, diz: “A minha mente é isto, a minha mente é aquilo”, mas, na verdade, você não faz ideia do que é a sua mente. A natureza da sua mente não é um costume

oriental. Você tem uma mente desde o momento em que nasceu. É impossível dizer que ela é um costume oriental. Além disso, o budismo não fala sobre costumes, eles não são importantes. Então descrever a sua mente não é um costume oriental. Enfim, aqui eu estou falando sobre a sua natureza relativa.

O que funciona no seu dia a dia é a sua mente relativa. Por exemplo, quando as suas interações com a família, amigos ou a sociedade de modo geral não dão certo, você sempre culpa alguém. Verifique a sua mente: você faz isso sim, o que é um equívoco. Na verdade, todos os seus problemas, físicos e mentais, nascem da ignorância – uma falta de intenso conhecimento-sabedoria – e do apego. Estes dois fatores mentais são a raiz principal de *todos* os problemas, sociais ou individuais. Verifique, mas, desta vez, verifique na sua *própria* mente.

Pense sobre quando você engana os outros com mentiras ou quando você mata, quando tira a vida de outro ser. Verifique: por que você faz essas coisas? A raiz é a ignorância; a motivação é o apego, o envolvimento com o seu próprio prazer. A energia da ignorância, a ausência de intenso conhecimento-sabedoria, é como o rei ou a rainha, enquanto o apego é um ministro. É a mente, é a sua mente. Não estou falando de outra coisa. E a sua mente contém a associação entre essas duas coisas: a ignorância e o apego.

Esses dois fatores são a causa principal de todos os problemas, físicos e mentais. Se você não compreender isso, nunca será capaz de resolver os seus problemas, já que continuará a pensar que a causa deles encontra-se fora de você: “Eu não sou feliz, eu nunca mais vou vê-lo; eu não sou feliz, preciso de uma casa maior; eu não sou feliz, preciso de um carro melhor”. Você nunca dará um basta

nas suas dificuldades desse jeito. No ocidente, especialmente, sempre achamos que o dinheiro é a solução de todos os problemas. Não é verdade; isso é um equívoco completo.

Não pense: “O Lama está me menosprezando... eu não penso assim”. Não estou falando de pensamento intelectual; falo sobre algo profundamente enraizado na sua mente. A origem dos problemas humanos não é o pensamento intelectual. Na verdade, se você fosse capaz de ver o que acontece na sua mente, não acreditaria. Ainda que você não perceba conscientemente esse modo materialista de pensar, há, no fundo do seu subconsciente, forças que o levam em círculos de uma viagem para outra e para outra e para outra, constantemente em mudança. É isso o que queremos dizer com existência cíclica. Giramos e giramos sem nunca olhar para fora do círculo. O nosso modo de vida é inteiramente uma piada. Damos brinquedos para as crianças brincarem... e nós fazemos o mesmo; a única coisa que muda é a brincadeira.

Gostamos de nos vangloriar: “Esta geração atual é tão bem-educada, sabemos tanto. Somos muito bem versados em teoria social, economia, inflação etc.” Mas isso não quer dizer que a geração presente seja mais inteligente e as anteriores tolas. Por quê? Porque o mundo externo muda automaticamente e tudo o que você faz é observar uma ocorrência natural. Então não pense que você é muito mais inteligente do que as gerações anteriores.

Contudo, alguns de vocês percebem que vale a pena buscar algo além do mero conforto material, mas, se não procurarem com a atitude correta, continuarão na roda do samsara. Mesmo que você tente meditar, fazer ioga ou seguir algum outro lance espiritual,

ainda continuará a girar, girar e girar. Então assegure-se de que você tem a atitude mental e a visão corretas, e que você está no caminho certo ao reconhecer que a atitude mental equivocada o conduzirá ao caminho e ao objetivo errados.

Muitas vezes, os ocidentais dizem: “Não seja negativo, seja positivo”. Eles gostam de falar do positivo, mas não do negativo. Mas a negatividade existe; por que não falar dela? Você não precisa referir-se a ela com raiva, mas é importante constatar e conhecer como a mente negativa funciona. Do ponto de vista budista, isso é muito importante.

É por isso que eu sempre digo que o budismo não é uma religião diplomática, sempre dizendo coisas boas. Gostamos de chamar as coisas pelo que elas são, sem hesitação. Então não se surpreenda; espere que eu diga coisas que não são particularmente agradáveis. Não se preocupe.

Claro, nós temos sim boas qualidades, qualidades maravilhosas. O mesmo vale para todos os outros seres vivos, inclusive peixes e galinhas. Todos possuímos boas qualidades mentais. Porém, ao mesmo tempo, temos todos uma natureza negativa que pode nos abater. Logo, é necessário expor e conhecer tanto o bom como o mau dentro de nós. Então seremos capazes de abandonar o medo. Do contrário, cada movimento nosso pode nos amedrontar.

Enquanto você não tiver a compreensão interna – o conhecimento-sabedoria – do que é a felicidade real e uma vida verdadeiramente contente, e somente espere, sentado, que o mundo de alguma forma melhore, você está sonhando. Como o mundo pode melhorar por conta própria?

Tomemos como exemplo a inflação. Como ela melhorará? A inflação vem do apego, mas estou certo de que economistas políticos não sabem disso! Mês a mês, ano a ano, eles repetem, “isto, isto, isto, aquilo, aquilo, aquilo”, mas eles não sabem que a inflação ocorre de fato devido ao apego. Por que isso acontece?

Verifique. Não é que a economia esteja sólida e de repente piora sem qualquer motivo. É devido ao egoísmo e ao apego. Algumas pessoas têm muito, mas se preocupam por não terem o bastante. Então elas acumulam e a economia inflaciona. Não há uma escassez de bens materiais; há comida o bastante, bens suficientes. A causa da inflação é a mente egoísta.

Enfim, verifiquem por si mesmos; não é verdade só porque eu disse. Porém, se você investigar, verá como o apego, a mente egoísta, cria problemas tanto para o indivíduo como para a sociedade, e destrói a paz interna e a felicidade de todos.

Veja as guerras religiosas. Há uma acontecendo agora;<sup>3</sup> e não só agora, ao longo de toda a história. Guerras religiosas vêm do apego. Estou falando sobre como o apego funciona. Duas crianças pequenas brigando por um doce vem do apego; duas grandes nações em combate também vem do apego; e pessoas religiosas lutando contra outras igualmente religiosas vem do apego.

Na verdade, todas essas pessoas religiosas que lutam umas contra as outras pensam que religião é algo maravilhoso, mas lutar não é um ato religioso, é? Para elas, a religião é apenas uma ideia, só isso. Aqueles que lutam em guerras religiosas não são religiosos.

<sup>3</sup> Lama pode referir-se ao conflito no Líbano, que havia começado alguns meses antes.

A religião é sobre compaixão e amor universal. Como matar pode tornar-se uma ação religiosa? É impossível. Isso vem do apego.

Então você é capaz de compreender como o apego é o maior problema do mundo. “A minha religião é boa, então eu vou te matar”. Isso é ridículo. Pessoas que pensam assim estão apenas se destruindo.

Se eu fizesse isso, eu estaria transformando a religião em um veneno. Tudo o que eu fizesse não teria qualquer relação com a religião. Porém, ainda que as minhas ações fossem o oposto dela, eu pensaria: “A minha religião é boa”. Ao invés de ser um remédio para solucionar os meus problemas psicológicos, a minha religião se tornaria um veneno devido à minha atitude mental distorcida. Ainda que eu pensasse: “Esta é a minha religião”, nenhum minuto das minhas ações seria religioso.

Por exemplo, eu tenho a ideia de que a minha *thangka*<sup>4</sup> é a minha religião. Então, se alguém tenta queimar a minha *thangka*, eu me irrita, porque eu acho que ele está tentando destruir a minha religião. Isso é um equívoco. Uma pintura não é religião. Pessoas que consideram coisas materiais uma religião enganam-se sobre o significado dela. Religião não é algo externo; o Dharma não é externo. Ele está apenas na mente.

A Bíblia diz o mesmo. O Novo Testamento contém ensinamentos maravilhosos de Jesus, mas muitas pessoas não os compreendem. Por exemplo, ele disse que as pessoas que cultuam ídolos não o seguem. Isso é muito verdadeiro; é um ensinamento fantástico. Temos

<sup>4</sup> *Thangka* é uma tela pintada com motivos religiosos tibetanos.

que entender como integrar a religião à nossa vida cotidiana, colocá-la em ação e resolver os nossos problemas, sem pensar que coisas materiais como igreja e propriedade sejam religião. Isso é ridículo.

Em outras palavras, pessoas que cultuam ídolos pensando que átomos materiais são a sua religião e não compreendem a natureza da sua própria consciência ou espírito não fazem a mínima ideia do que seja uma religião. Jesus deu ensinamentos perfeitos explicando isso; nós simplesmente não nos damos conta.

### *Ego e apego*

O apego e a ignorância produzem muitas visões equivocadas em nossas vidas. Como? Por exemplo, geralmente pensamos: “Isto é bom; isto me faz feliz”, mas, se investigarmos um pouco mais, descobriremos que esses pensamentos são errôneos, que as coisas que julgamos trazer-nos felicidade trazem, na verdade, sofrimento.

Evel Knievel é um bom exemplo.<sup>5</sup> Ele acredita que as suas acrobacias arriscadas e ousadas são prazerosas. Até mesmo depois de quase se matar, ao recuperar-se, ainda que ele tivesse decidido parar, o seu ego e apego dizem-lhe: “Esta é a sua profissão, o seu trabalho; você tem que fazer de novo”. E assim ele faz e quase morre outra vez. Por que ele faz isso consigo mesmo?

Bem, nós fazemos a mesma coisa. Quero dizer, por um lado, aquilo que fazemos é completamente diferente, mas, por outro,

<sup>5</sup> Ele estava nos noticiários naquela época. Do website dele: “31 de maio de 1975: um público recorde de mais de 90.000 pessoas no Estádio de Wembley, em Londres, na Inglaterra, viu Evel cair em sua aterrissagem, quebrando a pélvis após saltar sobre 13 ônibus de dois andares”. Ele morreu em 30 de novembro de 2007.

é exatamente o mesmo. Por quê? Devido à visão equivocada. Fazemos coisas que nos trazem sofrimento, mas nos agarramos a elas como se fossem maravilhosas causas da felicidade. Verifique as coisas que você faz, física e mentalmente – verá que estou dizendo a verdade.

Talvez isto se torne mais claro se eu der um exemplo da nossa própria experiência. Somos sempre apegados à comida, não somos? Como consequência, comemos com gula e o nosso estômago está frequentemente irritado. Isso vem do apego e é comum.

Na verdade, as pessoas pensam que a função da comida é preservar o corpo e a vida, mas alimentar-se com ignorância transforma o sustento em um veneno que nos mata. Todo mundo sabe disso, verifique. Qual é a causa da morte da maioria das pessoas? É porque elas comem coisas que acabam matando-as. Se você realmente analisar isso, descobrirá quase sempre que a pessoa cometeu algum erro.

Estou dizendo algo simples, mas você tem que compreendê-lo de maneira mais profunda; não é apenas uma ideia. Se a meditação que você faz é só uma ideia, se você está simplesmente numa viagem, então não vale a pena. A meditação correta demonstra, de maneira científica, a realidade da sua natureza, da sua natureza relativa. Vale muito a pena saber disso. Quando você conhece a natureza da sua própria mente – como ela o atormenta, como causa o seu sofrimento –, ela então pode começar a cooperar com a sua vida. Na maior parte do tempo, ela não faz isso. Como resultado, não sabemos o que está acontecendo na nossa própria vida.

Observe o mundo ocidental em particular. Estamos extremamente envolvidos com objetos de apego que gravitam aos nossos

sentidos<sup>6</sup>; nós exageramos a importância do mundo sensorial de tal maneira que ele explode continuamente diante de nós. Devido à maneira como somos criados, acreditamos automaticamente que o mundo externo nos traz felicidade. É verdade, verifique. Talvez não aceitemos isso no plano intelectual, mas, se observarmos a nossa mente mais a fundo, veremos que acreditamos nisso. Esse equívoco está profundamente arraigado na nossa consciência.

Não estou falando de algo intelectual. Esqueça as coisas intelectuais. Mergulhe mais fundo na sua própria mente e investigue as suas crenças duradouras, o que você julga ser o melhor para você e o que julga não ser. Todos têm esses tipos de crenças. Não pense: “Eu não sou assim. Eu só fluo com a correnteza”. Isso não é verdade. Não pense: “Eu não tenho ideias fixas”. A natureza do apego é tal que você sempre tem ideias fixas sobre o que é melhor para você: “Este sou eu, então isto é o melhor”. Verifique o seu “este sou eu”.

Então o apego ao “isto é o melhor para mim” baseia-se na conceitualização do ego “eu sou Thubten Yeshe, este sou eu”, na concepção do eu, na ideia fixa da minha mente de quem e do que eu sou, e essa associação entre o ego e o apego não tem relação nenhuma com a minha realidade, seja relativa ou absoluta.

Você deve meditar enquanto falo essas coisas, verificando se o

<sup>6</sup> Nota do editor: por muitos anos, pensei que Lama queria dizer “apego à gratificação dos sentidos” e eu tentava corrigi-lo (sem sucesso). Porém, com o tempo, tornou-se claro para mim que ele sabia exatamente o que estava dizendo: ele se referia à atração gravitacional irresistível que os objetos de apego exercem na nossa mente. Nota do tradutor: em inglês, a expressão é “sense gravitation attachment”, bastante similar a “sense gratification attachment”. Contudo, enquanto “apego à gratificação dos sentidos” faz sentido em português, “apego à gravitação dos sentidos” não faz. Por isso o uso da expressão “que gravitam aos nossos sentidos”, objetos de apego que tendem para eles, que estão sempre a acompanhá-los.

que eu digo é exagerado ou preciso. Verifique agora mesmo. Estou falando sobre como o ego e o apego estão associados, como eles se relacionam.

O que estou dizendo é que a causa fundamental do apego é a conceitualização do ego e a realidade desse ego não existe dentro de você, relativa ou absolutamente. Porém, a mente do ego projeta e pinta o “eu sou isto”, você assume a ideia fixa do que você é e começa a se preocupar: “Eu sou isto, então eu preciso ter aquilo; eu sou isto, então eu preciso preservar a minha reputação; porque eu sou isto, eu preciso daquilo”. Verifique.

Essas ideias fixas sobre o que você é e sobre como você deve ser não passam de completas projeções mentais, projeções alucinadas e poluídas. Elas não têm nenhuma relação com a realidade, seja relativa ou absoluta.

### *Uma meditação sobre como você existe*

Tire agora dois minutinhos para analisar o que você é, como você existe. Quando você se pergunta: “O que eu sou?”, uma ideia concreta, substancial de “este sou eu” surgirá.



A sua cor não é você, o seu eu. A sua forma não é o seu eu. O seu nariz não é o seu eu. A sua perna não é o seu eu. O seu coração não é o seu eu. Então onde está esta ideia, a sua ideia conceitual do ego? Onde ela está?



O seu eu imaginário, o seu ego alucinatório, não foi criado por Deus, Krishna, Buda ou qualquer outro ser. Ele foi criado apenas pela sua própria mente, pelos seus próprios equívocos.

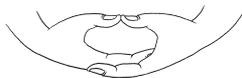


Quando você percebe que o seu eu imaginário e conceitualizado não existe, repentinamente algo substancial e concreto desaparece do seu coração. Ele se acalma ao invés de afligir-se; a energia agitada do seu coração é liberada. É algo incrível, algo tão poderoso. Como resultado, o seu corpo torna-se menos tenso e rígido.



Não há um eu concreto autoexistente, um ego. Todos os fenômenos transitórios, o seu corpo físico e tudo o que surge são totalmente não autoexistentes. Contudo, você – a sua mente superficial – sempre pensou que você existe verdadeiramente nos seus cinco agregados<sup>7</sup>. A sua mente, a sua conceitualização do eu, o ego, sempre sente que, dentro do seu corpo, dentro dos seus cinco agregados, um “eu sou” realmente existe. Você sempre pensou e sentiu que algo existe dentro de você. Se analisar com cuidado, descobrirá que isso é apenas uma projeção da sua mente alucinada.

<sup>7</sup> Os cinco *skandhas*, ou agregados, são os cinco constituintes psicofísicos que formam um ser senciente: forma, sensação, discriminação, fatores composicionais e consciência.



Do ponto de vista Hinayana, o seu eu e toda a sua noção de mundo são não autoexistentes; apenas a realidade interna é autoexistente. Contudo, do ponto de vista Madhyamaka, uma escola Mahayana, até mesmo a realidade interna é não autoexistente; nada é autoexistente, concreto, como o ego percebe. É impossível que qualquer coisa seja autoexistente.

Em outras palavras, para simplificar, você se sente infeliz devido a uma visão equivocada. Essa visão produz condições infelizes; ela mantém um objeto equivocado que não tem absolutamente nenhuma relação com a realidade tanto do seu mundo interno como do mundo externo dos sentidos.



É por isso que o Buda disse que toda a sua frustração e confusão resultam das suas próprias ações e não são criações de Deus. Deus não cria más ações, cria? A Bíblia não diz que Deus criou o mal. Ainda assim, muitas pessoas acham, equivocadamente, que, porque Deus criou todas as coisas, ele criou o mal. Filosoficamente, tal posição é duvidosa, mas a filosofia não é importante aqui. Você só tem que saber o que a Bíblia diz.

Muitos pensam que a Bíblia está errada. Não está; é *you* que está errado, porque você interpreta a Bíblia sem conhecimento-sabedoria.

## *O negativo vem da mente*

Então é algo realmente valioso ser capaz de descobrir que todas as suas concepções falsas e experiências infelizes decorrem do apego e do eu poluído, da conceitualização do ego; se você for capaz de perceber isso, liberará a energia tremendamente tensa do aprisionamento.

Vale ressaltar que não é apenas uma questão de crença. A experimentação leva à experiência, que, por sua vez, leva à realização. Não chamamos o mero entendimento intelectual de realização; sem experiência, o conhecimento é árido. Desde o dia em que nascemos até agora, estivemos todos secos e, se não colocarmos os ensinamentos em ação, se não ganharmos experiência, continuaremos secos até o dia da nossa morte. Secos, como lenha seca.

Contudo, enquanto falo sobre a natureza relativa da sua própria mente, não pense: “Ah, a minha mente é um lixo; eu sou a pior pessoa do mundo”. Ao invés de pensar assim, perceba como “é incrível. Eu não sou o único com esses problemas. Todos os outros seres vivos no universo os têm”.

Tenho certeza de que houve momentos em sua vida nos quais você pensou, chorando: “Eu quero que a minha vida valha a pena; eu quero ajudar os outros”. Isso é ridículo; é tão emotivo. Se você realmente quiser ajudar os outros, este é o modo de pensar: “Primeiro, eu tenho que realizar a natureza da minha própria mente e como acabar com os problemas humanos. Então saberei exatamente como ajudar os outros”.

Se você não compreende os seus próprios problemas e não sabe como ajudar a si mesmo, como pode imaginar que seja capaz de

ajudar os outros? Você está sendo apenas emotivo: sem sabedoria, sem método. Está apenas brincando.

Primeiro, compreenda a sua própria situação: “Não sou só eu; incontáveis seres nesta Terra estão na mesma situação, cheios de visões equivocadas; devido a isso, eles têm grandes conflitos físicos e mentais”. As nossas mentes estão repletas de conflito e, quando essa energia mental se transmuta no nível físico, os nossos corpos também adoecem. Assim, todas as doenças vêm da mente enferma; ela se manifesta como o corpo doente.

Portanto, a maneira para expandir o amor e a compaixão é, primeiro, compreender a si mesmo; *depois* você pode relacionar-se com todos os outros seres vivos. Isso é bom. O problema é que, na maior parte do tempo, nós sequer temos compaixão por nós mesmos, sequer nos compreendemos; como, então, seremos capazes de ter amor e compaixão pelos outros? É impossível. Mesmo que digamos que amamos os outros, são apenas palavras, emoções. Dizemos: “Eu te amo”, mas o amor verdadeiro primeiro tem que ser por *você*. Você tem que saber a sua própria situação, o que você é. Isso leva ao amor sincero por você mesmo e, dele, ao amor sincero pelos outros. Se não seguir por este caminho, você está apenas brincando.

Geralmente, o que você chama de amor é egoísta; é somente apego. Ainda que, às vezes, a sua meditação possa não ser apego, na maior parte do tempo ela é egoísta, apegada. Verifique; verifique de verdade. Não estou brincando, eu não vim aqui para fazer piadas. É verdade. Enquanto você se fixa em algo concreto e agarra-se firmemente ao seu próprio conforto, ainda é algo egoísta, mesmo

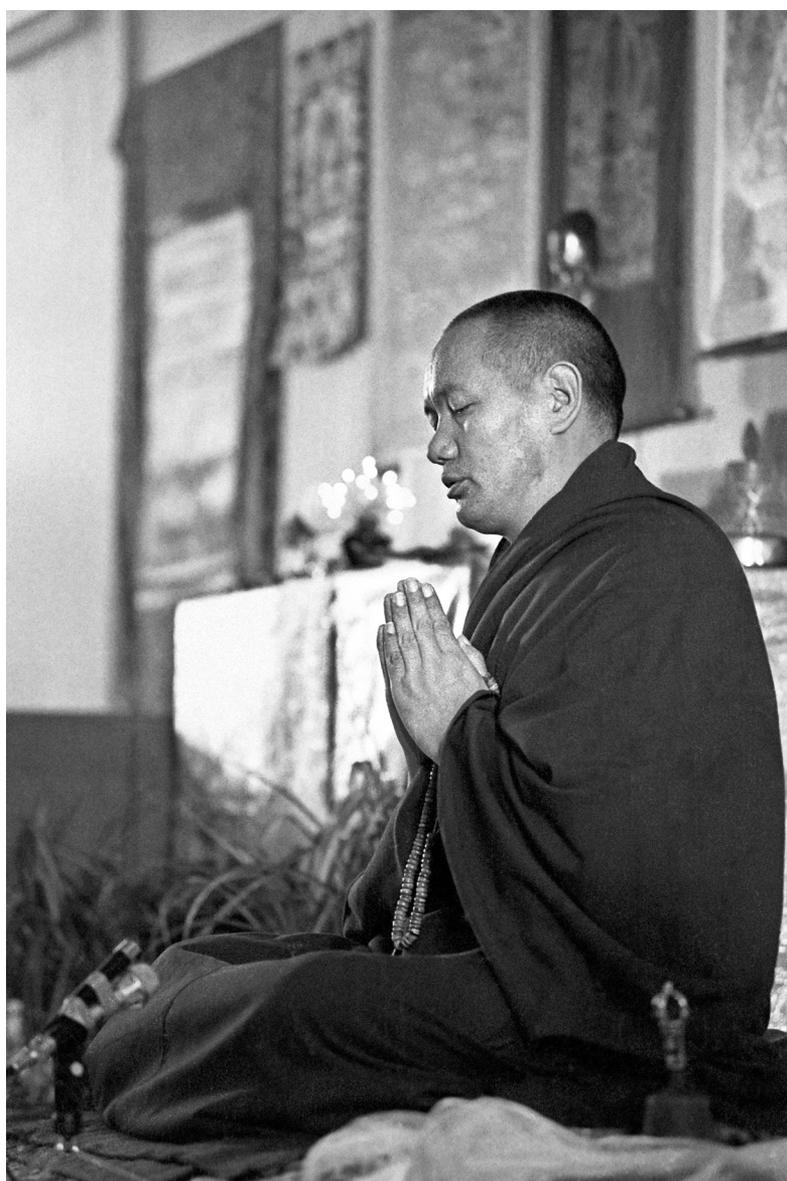
que você se veja como um meditador num lance espiritual. Ainda é egoísta.

Por que estou falando sobre isso, enfatizando? Porque, mesmo que você seja um meditador, enquanto continuar a procurar algo concreto para si, haverá o efeito psicológico de frustrar-se facilmente. Ainda que você esteja em um lance espiritual, continua a ser egoísta. Em outras palavras, você ainda tem a conceitualização, a ideia fixa do ego, o “eu sou isto, a minha realização é aquilo”, que não tem relação alguma com a verdadeira realização.

Então é importante que você compreenda a sua própria situação e o modo como você vive. Isso não é só um ponto de vista filosófico. Verifique como é a sua vida, como você pensa, que tipo de erros você comete e como as suas visões equivocadas relacionam-se com as suas experiências. Analise como tudo isso acontece e a relação com o apego. Ao compreendê-lo, no lugar de preocupar-se com os seus próprios problemas, você será capaz de ver que todos os seres vivos do universo encontram-se na mesma situação. Então o resultado automático e intuitivo será o amor e a compaixão. Com esse entendimento, até mesmo o seu maior inimigo pode se tornar um bom amigo – ontem, você sequer queria vê-lo, mas, hoje, ele lhe parece belo. E é verdade, porque tudo é a sua projeção.

Na verdade, quando você olha para outras pessoas e pensa: “Ela é feia, ela é boa; ele é feio, ele é mau”, isso é totalmente a sua própria projeção mental. Quem nesta Terra é absolutamente bom? Quem? Por favor, digam-me. Quem, em Londres, é absolutamente belo? Quem é absolutamente feio? Certamente não há ninguém para apontar. Verifique isso. É interessante, não é?

Estou falando de fatos científicos, não de algo em que você precisa acreditar. Se você realmente pensa que há algo em Londres absolutamente belo, por favor, prove para mim cientificamente. Você não pode. O problema é que sempre aceitamos facilmente as coisas; nunca verificamos. Chamamos esse tipo de atitude de indolência; a natureza da indolência é a ausência de conhecimento-sabedoria intenso.



... 4 ...

## Como meditar

### *Mantra*

O mantra tem o poder de separar o seu corpo, fala e mente do pensamento ordinário, mundano. A vibração de um mantra é capaz de unificar, automaticamente, a mente cindida e dispersa em um único ponto. A recitação de um mantra pode focar a sua mente no aqui e agora, ao invés de deixá-la à solta, desenfreada, como é o seu estado usual. Então isso é bastante útil e é uma das razões de recitarmos os mantras.

O mantra do Guru Buda Shakyamuni é TA YA THA OM MUNÉ MUNÉ MAHA MUNAYE SOHA. OM significa o conhecimento-sabedoria magnífico e o poder, enquanto MUNÉ MUNÉ MAHA MUNAYE contém três significados: controle, grande controle e controle máximo, ou conquista, grande conquista e conquista máxima. Todos nós temos que controlar ou conquistar a nossa mente descontrolada, não temos? Não precisamos conquistar outros seres sencientes; temos que controlar a nossa própria mente descontrolada. O significado geral do mantra é esse e ele é bastante útil.

[Lama e os alunos recitam o mantra três vezes.]

Se todas as ações negativas e sentimentos de tristeza vêm de concepções falsas, então a única maneira de superar tais ações e sentimentos é purificar e desfazer-nos das nossas concepções falsas por meio da visão correta. A percepção da visão correta não é algo que pode ser feito de maneira instintiva. Leva tempo para desenvolver as concepções corretas e perceber a visão correta.

### *Meditação*

Para despertarmos ou nos tornarmos conscientes, precisamos praticar a meditação. Costumamos pensar que estamos conscientes a maior parte do tempo, mas, na verdade, não é assim; estamos inconscientes. Verifique, realmente verifique. Ao desenvolver gradualmente a nossa prática meditativa, integramos pouco a pouco a nossa mente à realidade.

Quando meditamos, muitas vezes encontramos obstáculos para a nossa prática e sentimos frustração e dificuldade. O caráter fundamental ou a natureza absoluta da nossa mente é clara e límpida – chamamos essa natureza de clara luz –, mas, relativamente, ela é obscurecida por concepções equivocadas e outros obstáculos que nos impedem de ver a realidade. É como o céu coberto por nuvens: quando uma forte rajada de vento as sopra, o céu azul e límpido aparece. O mesmo acontece com a nossa mente. Portanto, quando tentamos meditar, encontramos obstáculos, falta de clareza e dificuldades para concentrar-nos unifocadamente em um objeto. Se isso acontecer, ao invés de nos frustrarmos, devemos empregar os métodos do budismo tibetano Mahayana para purificação da mente.

Quando a nossa meditação não está indo bem, não devemos forçar. A mente é como um bebê. Bebês não gostam de ser forçados; temos que tratá-los de uma maneira diferente. Ao invés de obrigá-los, brincamos com eles de um modo psicologicamente habilidoso. Aí eles aceitam.

Da mesma forma, temos que brincar um pouco com a nossa mente. Quando a meditação se torna impossível, não devemos forçar. Ao contrário, temos que deixar a nossa mente como está e fazer algumas práticas de purificação. Isso diminuirá os obstáculos e a fortalecerá.

Infelizmente, muitas pessoas tentam forçar. Isso acaba tornando-as mais agressivas, frustradas e nervosas com os seus amigos: “Eu não gosto de você nesta manhã; não tive uma boa meditação. Ao invés de me trazer calma e clareza, ela me deixou tenso”. Pessoas assim não têm sabedoria habilidosa; elas não sabem como integrar as suas práticas.

Além disso, todas as vezes que você meditar, cultive a bodhicitta e dedique a sua prática inteiramente aos outros: “Não importa se a minha meditação é boa ou ruim. Não a faço para mim, faço-a apenas para o benefício dos outros seres sencientes”. Se você tiver esse tipo de mente dedicada, mesmo que falte algo na sua meditação, você não se frustra; há uma segurança por saber que o que quer que você tenha feito foi para o benefício dos outros. Então, ainda que você não tenha tido sucesso, continua relaxado. Você sabe que deu o seu melhor e que a sua atitude – preocupação com os outros ao invés do pensamento egoísta “eu sou miserável, eu quero ser feliz, então vou meditar” – é a coisa mais importante. Se você medita com egoísmo e não funciona, a decepção é enorme.

Portanto, antes de uma meditação ou de qualquer ação, é incrivelmente importante dedicá-la aos outros por meio do cultivo da bodhicitta. Tomemos como exemplo ir ao trabalho. A maioria das pessoas neste país trabalha para um chefe, então, antes de sair de casa, dedique: “Que a minha vida hoje seja para o benefício dos outros”. É assim que evitamos frustração. Se a sua motivação for egoísta, se a sua preocupação for apenas com o seu próprio prazer, o seu trabalho sempre será problemático; a sua mente está doente, ela não está feliz. Você fica irritado com os seus supervisores.

Esses são pontos importantes. Não pense que apenas se sentar em concentração meditativa é importante. É, mas não é tudo. Todas as vezes, independente do que você estiver fazendo – meditando, trabalhando, caminhando, cozinhando, fazendo sopa –, sempre tente ter uma boa motivação. Se a sua motivação for pura, você pode transformar todas aquelas ações no caminho à liberação. É possível.

Caso contrário, com a motivação errada, mesmo que você medite, a ação também é equivocada. Se você vai à igreja ou ao templo com uma mente negativa, é uma perda de tempo; não é sequer uma ação religiosa, é puramente samsárico.

Talvez você não saiba o que samsara signifique. É uma palavra do sânscrito, mas isso não importa; não se preocupe com a palavra. Ela se refere a coisas mundanas, terrenas. Em tibetano, a palavra é *khorwa*, que quer dizer círculo ou cíclico. Contudo, eu não tenho tempo aqui para explicar termos filosóficos budistas. Se você quiser aprender esse tipo de coisa, terá que ir à universidade. Como temos pouco tempo aqui juntos, eu quero falar apenas num nível prático.

Tente este experimento simples. Da próxima vez que alguém lhe

pedir uma xícara de chá ou de café, verifique como você se sente internamente. Muitas vezes, você perceberá, no seu coração, uma certa irritação, e mesmo que você diga “sim, está bem”, não é isso o que você quer dizer; a motivação egoísta torna-o mentiroso. Como você não tem uma mente dedicada aos outros, ainda que traga o chá para a pessoa, você se sente infeliz; você o faz com relutância.

Se a sua mente fosse dedicada, você estaria feliz em servir os outros. Você não se incomodaria psicologicamente e traria o chá ou o café com alegria, vendo mesmo esse pequeno gesto como algo valioso, como um passo no caminho à liberação. Não é que o chá ou o café sejam bons; é a sua motivação sincera, a sua vontade de ajudar os outros que lhe confere um enorme prazer em servi-los e o faz feliz.

Isso é psicologia humana simples, não uma coisa religiosa ou fabricada. É o efeito psicológico da dedicação aos outros.

Na verdade, sabemos de tudo isso a partir das nossas experiências de vida. Problemas entre uma esposa e um marido, um marido e uma esposa, um namorado e uma namorada, uma namorada e um namorado... Todas essas coisas vêm da mente egoísta. Você sabe disso: se for egoísta, você terá problemas nos seus relacionamentos.

E não é uma questão de inteligência: “Ah, eu sou inteligente, eu tenho que ficar bravo”. Se você analisar mais a fundo, verá que isso é apenas amor egoísta por si mesmo e apego.

Se a mente é dedicada, a esposa dedica-se totalmente a ajudar o seu marido e o marido a ajudar a esposa. Se você tem a atitude de “eu quero ajudá-lo” ao invés de “eu quero que você me ajude”, não haverá problemas.

Observe a bondade amorosa incondicional de uma mãe pelo

seu único filho. Mesmo que ele faça idiotices, ela ainda pensa que ele é bom: “Ele é tão bonito, olha o que ele faz”. Na verdade, o que ele faz é estúpido, mas a mãe sente prazer porque ela o vê de uma maneira tão positiva e tem tanto amor por ele que seu único desejo é que todas as ações do filho sejam boas; então ela projeta o bem até mesmo nas idiotices dele. Se outra pessoa fizesse as mesmas coisas, essa mesma mãe não gostaria dela de maneira alguma. Tudo está relacionado à sua motivação. Verifique, tenho certeza de que o meu exemplo é adequado.

Você é capaz de perceber como atitudes mentais diferentes afetam o comportamento das pessoas e o modo como interpretam as coisas. Se você realizar a meditação da bodhicitta – o treinamento da sua mente em dedicar-se completamente aos outros seres sencientes –, ninguém lhe causará problemas. É verdade, eu não estou brincando. Ninguém lhe causará problemas. E você verá os outros como belos; nada lhe parecerá feio ou lhe causará irritação. Você se irrita agora porque a sua mente esquizofrênica e neurótica projeta negatividade nos objetos.

Você verá que tanto o budismo como o cristianismo falam de paraíso e inferno, mas o sentido é bastante diferente. O budismo afirma que esse lugar paradisíaco não existe externamente, mas, quando a mente de um indivíduo se desenvolve e se desfez completamente de todas as conceitualizações ordinárias do eu, do ego, então tudo o que ele percebe – toda a Terra, todos os seres humanos – torna-se transcendentalmente belo; para esse indivíduo, essa visão é o paraíso.

Você consegue entender isso, não consegue? Estou falando em

termos psicológicos. Você não precisa acreditar que o paraíso ou o inferno estão lá fora esperando por você, mas consegue compreender facilmente como as projeções poluídas do pensamento mundano comum trazem-lhe tristeza. Ao desfazer-se de tais conceitualizações, você é capaz de desenvolver uma mente saudável e ter uma visão perfeita. É tão lógico; estou falando isso de uma maneira lógica, não de um modo metafísico elevado.

Na verdade, é algo incrível: se você colocar as coisas que aprende em ação, se colocar a sua meditação em prática, tudo o que você percebe na sua vida aguça a sua sabedoria; tudo o que aparece para você aumenta o seu entendimento. Caso não coloque os seus aprendizados em ação, mesmo se Jesus ou Buda se manifestassem agora diante de você e lhe dessem ensinamentos, não ajudaria muito. Apenas porque Jesus e Buda são seres elevados não significa que a sua mente se abriria automaticamente na presença deles. Não, é você quem tem que desenvolvê-la. Foi por isso que o Buda disse que as suas ações positivas o conduzem à iluminação, enquanto as negativas o levam à ruína.

Devido à educação científica e a um entendimento de evolução progressiva, os ocidentais muitas vezes têm dificuldade em aceitar que um ser humano pode se tornar um animal. Eles consideram tal regressão impossível. Na verdade, ela é possível. Como eu disse antes, a mente doente pode manifestar-se no nível físico; aquilo é a mesma coisa. Não importa que você se pareça com um ser humano, a sua mente pode degenerar a tal ponto que o seu comportamento se torna pior do que o de um animal. A energia mental desenvolvida dessa forma pode transformar-se posteriormente no nível físico

e vir a ocupar o corpo de um animal. Isso é possível.

Mas não pense que isso significa que o seu corpo humano se transforma em um corpo animal. Não estou dizendo isso. Quando a sua consciência se separa do seu corpo humano atual, como ela contém a energia de uma mente animal, essa energia mental transforma-se em um corpo animal.

Contudo, a ação correta e a ação errada são determinadas pelo pensamento correto e pelo pensamento errado: a sabedoria correta conduz a ações corretas; as concepções erradas levam a ações erradas.

Se colocarmos a energia de um corpo, fala e mente humanos na direção correta, isso se torna algo muito poderoso. O problema é que a nossa vida não tem uma direção e, por isso, a nossa energia é fragmentada. Verifique como a sua vida está agora – ela tem uma direção? Se não tiver, você está desperdiçando toda a energia do seu corpo, fala e mente.

Portanto, você precisa do conhecimento-sabedoria discriminativo para distinguir entre o certo e o errado. Para desenvolvê-lo, é necessário compreender a sua mente e saber como as mentes positivas e negativas surgem. Já que todas as ações vêm da mente, como você pode determinar a natureza das suas ações sem analisá-las?

Enfim, é muito útil buscar a visão correta, a realidade última da sua natureza, por meio da meditação. E você também precisa compreender a sua natureza relativa, que é extremamente descontrolada, ignorante da realidade, repleta de concepções equivocadas e a fonte de todo sofrimento e frustração. Uma vez que o faça, você deve estender essa compreensão a todos os seres vivos do universo,

incluindo os insetos ao seu redor neste momento. Medite, agora, com o entendimento de que todos os seres vivos, não apenas os seres na sua vizinhança imediata, estão na mesma situação que você – a natureza relativa deles está intoxicada pelo apego – e gere muito amor e compaixão por todos.

### *Meditação guiada*

Ao perceber que você e todos os outros seres vivos universais estão exatamente na mesma situação, pergunte-se: “Como eu posso ajudar os outros da melhor forma possível?” Verifique: dar-lhes pão, doces ou chocolate é a melhor maneira de ajudá-los? Isso soa ridículo, não soa? Isso é um modo insuficiente de ajudá-los porque os problemas dos seres vivos, com as suas mentes descontroladas, não vêm da falta de pão; eles decorrem da falta de conhecimento-sabedoria, da não compreensão do que são ou de como existem, relativa ou absolutamente.

Não importa se uma pessoa é rica e a outra é pobre, uma é bonita e a outra feia ou que uma esteja dançando e a outra não; na verdade, todos os seres são iguais em experimentar o sofrimento causado por concepções falsas. Neste quesito, rei, rainha e pedinte são iguais. Enquanto as ideias equivocadas e a conceitualização poluída do eu, do ego, governarem as suas mentes, eles serão iguais. Oriental ou ocidental, não há diferença, não importa. Eles são todos iguais: todos desejam a felicidade e não desejam o sofrimento. Mas, porque as suas ações são impulsionadas por equívocos, ainda que desejem felicidade, tudo o que obtêm é sofrimento. Logo, as concepções

equivocadas são os maiores obstáculos para a liberdade e a alegria interna.

Pense também: essas concepções são somente obstáculos temporários – são momentâneos, transitórios. Todos os seres são capazes de transcendê-los totalmente e alcançar a liberdade interna eterna e pacífica da liberação.

Agora visualize o Buda. Na verdade, o que é o Buda? Ele é a compaixão universal e o conhecimento-sabedoria onisciente que está na natureza da paz e da alegria eternas. Então visualize que essa mente de sabedoria manifesta-se diante de você como o corpo de luz radiante do Buda. Se você não for capaz de visualizar o Buda, você pode apenas olhar para mim aqui na sua frente. Do topo da cabeça do Buda (ou do Lama Yeshe), uma poderosa corrente de luz branca radiante emana, entra pelo topo da sua cabeça e desce pelo seu canal central, como uma cachoeira extremamente forte, para dentro do seu coração. Isso purifica todas as impurezas do seu sistema nervoso.

Então, da garganta do Buda (ou do Lama Yeshe), um raio poderoso de luz vermelha radiante emana e entra na sua garganta, purificando todas as suas impurezas da fala, como mentiras e a criação de discórdia entre as pessoas.

Depois, do coração do Buda (ou do Lama Yeshe), um raio poderoso de luz azul-claro radiante emana e entra no seu coração, enchendo-o de energia jubilosa e feliz e purificando todas as suas concepções falsas. Todo o sistema nervoso do seu corpo e da sua mente estão agora completamente cheios da luz radiante do êxtase.

Concentre-se em sentir a unidade entre você e essas luzes.



## *Dedicação*

Muito obrigado. Agora dedique o mérito de ter feito esta meditação. O que isso significa? Tudo o que fazemos gera uma espécie de energia mental. Ainda que não a vejamos no nível físico, ela está ali. O mérito é o tipo de energia gerado pelas ações positivas, como a meditação que acabamos de fazer. Então, ao invés de pensar: “Ah, eu acabei de meditar; como eu sou bom”, e reforçar o seu ego, você deve direcionar a sua energia positiva para o benefício dos outros. Isso é muito útil.

Não podemos ter certeza de como nos sentiremos – às vezes estamos bem, às vezes tristes. E, ocasionalmente, sentimos raiva e a raiva destrói a nossa energia positiva, o nosso mérito. Isso é como passar um tempão limpando um quarto e, ao acabar, sujá-lo todo de novo. Meditamos e limpamos incessantemente a nossa mente para depois, ao sentirmos raiva, sujarmos ela toda novamente.

Portanto, dedicar o nosso mérito protege-o da destruição pela raiva e, desse modo, não desperdiçamos a nossa energia. A dedicação também é útil no sentido de que a nossa meditação não se transforma em algo para agradar o nosso ego, mas para beneficiar os outros e trazê-los à iluminação ou à liberdade interna. Na verdade, esse deve ser o nosso único propósito ao meditar; não devemos realizar essa prática por orgulho: “Eu sou isto, aquilo e isto e isto”. Ser alguém não é importante.

[Lama entoando a prece de dedicação: *Ge-wa di-yi...*<sup>8</sup>]

Na realidade, não é necessário entoar uma prece; uma oração não se trata de palavras. Você tem que saber disso. Usamos as palavras quando oramos, mas a verdadeira oração não se limita às palavras. Na verdade, a prece encontra-se na mente.

A dedicação é uma forma de tratamento psicológico. Muitas vezes, após termos feito algo religioso ou meditado – ou mesmo após alguma atividade mundana –, sentimos-nos orgulhosos: “Eu fiz isto, eu fiz aquilo”. Temos muito orgulho do que fizemos.

Não há motivo para sentir orgulho. Ele é um sintoma da mente doente. Portanto, ao invés de nos sentirmos orgulhosos, devemos dedicar tudo o que fazemos para o benefício dos outros seres sencientes e para trazê-los à iluminação pacífica eterna. Se fizermos isso, então não nos sentiremos psicologicamente orgulhosos; não haverá aquele sentimento intenso de “eu fiz algo”.

Por exemplo, digamos que um marido trabalhe e a esposa fique em casa. Quando ele volta do trabalho, pode sentir-se ressentido: “Eu estou tão cansado, trabalhei duro o dia todo; tudo o que você fez foi ficar em casa sem fazer nada”. Ele faz uma grande cena falando sobre o quanto trabalhou, mas, na verdade, não há razão nenhuma para se vangloriar. Trabalhar é o seu dever.

É o mesmo quando meditamos; não há motivo para nos gabarmos: “Olhem, eu acabo de fazer esta grande coisa”. Apenas dedique inteiramente as suas ações aos outros o máximo que puder. Então

<sup>8</sup> Pelos méritos destas ações virtuosas,  
Que eu alcance rapidamente o estado de um guru-buda  
E guie todos os seres viventes, sem exceção,  
Àquele estado iluminado.

não haverá a reação doentia do orgulho. Caso contrário, fazemos todas essas coisas e tudo o que receberemos em troca será mais doença mental.

A dedicação é algo prático que podemos fazer para os outros; não é apenas um costume tibetano vazio.

## A importância da motivação

**A**ntes de ouvir este ensinamento, você precisa cultivar uma motivação pura, pois a ação de ouvir ensinamentos deve ser diferente das suas atividades rotineiras. Se essa ação, que você sente ser especial se comparada às coisas que você geralmente faz, não se diferencia ou não é mais elevada do que as suas tarefas diárias como comer, beber, dormir etc., então ouvir os ensinamentos não é de fato algo especial, superior ou sagrado.

### *O verdadeiro antídoto para o sofrimento*

Como eu já mencionei brevemente antes, a prática da religião, da espiritualidade ou do Dharma – seja o que você quiser chamar – tem que ser um método que destrua completamente todo o sofrimento, um método capaz de provocar a sua cessação absoluta, não apenas de forma provisória. Por exemplo, os sofrimentos simples e cotidianos que pessoas e até animais reconhecem como sofrimento – febre, dores de cabeça e outros tipos de dor – podem ser eliminados temporariamente até mesmo por coisas externas, como remédios, sem a necessidade do Dharma ou da religião. Então, se fôssemos

capazes de fazer apenas isso, a religião não teria razão de existir.

Contudo, a atividade religiosa deve continuar até a cessação completa da continuidade do sofrimento, e isso depende da erradicação total da raiz de todos os bilhões de sofrimentos existentes – a ignorância e as demais delusões que surgem a partir da raiz da ignorância.

Logo, a paz verdadeira – a felicidade eterna, a liberdade real – é recebida quando cessamos completamente a raiz do sofrimento: a ignorância e as outras delusões. Em outras palavras, a cessação da ignorância, do apego e da raiva é a liberdade real, a paz verdadeira – a paz que nunca se altera, a paz que, uma vez recebida, nunca pode mudar, é eterna.

Por que é impossível que a paz verdadeira mude ou desapareça? Por que nunca a perdemos? Por que é impossível regressar da paz verdadeira ao sofrimento? Porque, quando alcançamos a felicidade eterna, não há mais nenhuma causa capaz de nos prender novamente às amarras do sofrimento.

Por que somos felizes em um dia e tristes no próximo? Por exemplo, um certo dia, recebemos uma boa notícia ou estamos em um lugar belíssimo e badalado, ou ganhamos um bom presente, encontramos um amigo especial e nos sentimos extremamente felizes – tão felizes que quase não sabemos o que fazer conosco, tão felizes que somos até capazes de fazer loucuras que coloquem a nossa vida em risco. Porém, depois de um tempo, um dia ou dois, aquela felicidade que sentimos ao reunir determinadas condições desaparece. Ela não dura. Quando encontramos um amigo querido, comemos algo delicioso ou vestimos roupas de marca, sentimo-nos, num primeiro momento, felizes, mas essa felicidade não dura.

Por que a felicidade inicial que vivenciamos ao reunir determinadas condições não perdura? O que a faz mudar? Por que nos cansamos dos prazeres dos sentidos ao invés de experimentarmos, continuamente, mais prazeres e felicidade?

Isso ocorre sobretudo porque a nossa mente não está livre da raiz do sofrimento. Por quê? Como a nossa mente está sob o controle da ignorância, do apego, da raiva e das outras delusões, o prazer que recebemos ao reunir determinadas condições muda, ele não dura. Contudo, do ponto de vista do Dharma, os sentimentos que identificamos como prazerosos são considerados prazeres meramente samsáricos – à medida que certos sofrimentos temporais pesados diminuam, é a essa mera redução que damos o nome de prazer.

Por exemplo, se você está carregando um fardo nas suas costas e se cansa depois de um tempo, isso é um tipo de sofrimento. Ao pensar que esse fardo é o motivo do seu cansaço, você o coloca no chão. Nesse momento, você se sente leve e o sofrimento diminui um pouco; ele não se vai completamente, mas diminui. Então chamamos essa pequena redução do sofrimento de “prazer”; damos o nome de “prazer” a essa sensação de menor sofrimento experimentada pelo corpo e pela mente descontrolados. Embora esse prazer seja sentido intensamente num primeiro momento, ele não dura.

De modo similar, uma pessoa que se sinta com as pernas cruzadas por algum tempo começa a sentir dor em suas costas e pernas e pensa ser melhor levantar-se. Ao fazê-lo, devido à mudança de condições, a dor que sentia enquanto estava sentada diminui e ela pensa: “Isto é prazer”. Porém, julgando que estar de pé é um prazer, se ela o fizer durante um dia inteiro ou apenas por uma ou duas

horas, ela se cansará. Novamente, o prazer que ela sentiu num primeiro momento não dura; ele muda. No início, ficar sentado tornou-se um problema; ela se levantou e houve alívio; contudo, ficar de pé também se tornou um problema, e ela pensa que deveria sentar-se novamente para aliviá-lo.

Esses são apenas alguns exemplos, mas a nossa vida está cheia de situações similares. Sempre tentamos mudar. “Talvez isto seja melhor”, e tentamos alguma outra coisa. Então nos entediamos com isso; outro problema surge. Mudamos novamente, “talvez aquilo seja melhor”. Trocamos de pessoas: “Talvez eu goste dele, talvez dela, talvez eu deva viver com ele, talvez me casar com ela...” Estamos sempre mudando a alimentação, roupas e outros objetos dos sentidos.

Tudo isso mostra claramente que há algum problema com o nosso corpo e mente, que eles são a raiz do nosso sofrimento.

Qual é o erro que cometemos? Por que, independente do quanto aproveitemos os prazeres dos sentidos, não há um fim? Porque, não importa quantos prazeres dos sentidos experimentemos, não há nada a completar, nada a concluir. Experimentamos uma coisa e ela acaba; tentamos outra e ela também acaba; temos outra experiência e ela também não dura... Tentamos uma e outra vez, e é isso o que temos feito desde o nosso nascimento até hoje. E não apenas nesta vida: desde tempos sem princípio, temos experimentado prazeres samsáricos transitórios uns após os outros, perseguindo experiências que não são prazeres verdadeiros, que sempre mudam e acabam, e ainda não nos satisfizemos. Além disso, o esforço continuado que despendemos para obter esses prazeres dos sentidos, os diferentes métodos que usamos, isso também não se esgotou

desde tempos sem início; esse trabalho está inacabado.

Então o que causa a transitoriedade desses prazeres e a necessidade de perseguirmos um após o outro, esforçando-nos continuamente para experimentar o sofrimento e a miséria de prazeres que diminuem? Por que isso acontece? A razão de estarmos nesta situação de insatisfação e sofrimento é que a nossa mente está sob o controle de delusão e carma.

O que é carma? Carma é a ação produzida pela delusão. Porque a nossa mente está sob o controle de delusão e carma, o nosso corpo também está sob o controle de ambos; enquanto a nossa mente não estiver livre, o nosso corpo também não estará. Portanto, a liberdade real é a mente que se livrou completamente da delusão e do carma; quando ela estiver livre dessa prisão, o corpo, o qual é a casa da mente, também se libertará. Quando ambos, mente e corpo, estiverem livres do sofrimento, da servidão à delusão e ao carma, todos os diferentes corpos que essa mente assumir não experimentarão os sofrimentos de renascimento, doença, dor, velhice e morte.

Por exemplo, agora sofremos todas as vezes que encontramos um objeto indesejável dos sentidos: quando chove ou neva e não temos roupas suficientes ou um aquecedor, sentimos frio e sofremos; quando faz calor e não temos ar-condicionado, sofremos. O mesmo acontece com os demais sentidos. Com relação ao paladar, quando comemos algo que não apreciamos, ficamos tristes e sofremos. Já quanto à audição, quando ouvimos más notícias ou algum som de que não gostamos, novamente, a tristeza e o sofrimento nos assolam. O mesmo acontece com a visão e o tato: quando entram em contato com objetos indesejáveis, sofremos. Quando nos sentamos

com as pernas cruzadas por alguns minutos, sentimos dor. Então, o tempo todo, ininterruptamente, vivenciamos um problema atrás do outro. À medida que encontramos diferentes objetos dos sentidos, experimentamos, o tempo todo, diversos tipos de problemas.

Apenas olhe para o seu corpo: não há nenhuma parte, por menor que seja – mesmo do tamanho de um poro ou da ponta de uma agulha –, que não sinta dor, cuja natureza não seja sofrimento. Portanto, mesmo quando coisas minúsculas ou com pontas bem fininhas como espinhos, agulhas e similares tocam o nosso corpo, sentimos uma dor imensa. Ainda que as condições externas sejam ínfimas, praticamente insignificantes, sentimos uma dor inimaginável.

Isso prova, claramente, que a nossa mente não está livre, que ela vive em sofrimento e, por isso, o mesmo acontece com o nosso corpo. Por que a nossa mente e corpo vivem em sofrimento? Porque eles estão presos à delusão e ao carma, são controlados pela delusão e pelo carma.

Quando alcançamos o nirvana – a completa liberdade, a cessação da servidão à delusão e ao carma –, nenhum objeto sensorial é capaz de nos causar problemas ou infelicidade. Mesmo que caiam milhares de bombas atômicas, elas não trariam infelicidade ou sofrimento para nenhum ser senciente cuja mente alcançou aquele nível, a completa liberdade da delusão e do carma.

Os ensinamentos dividem os sofrimentos dos seres vivos sob o controle de delusão e carma em três: sofrimento pervasivo ou que tudo permeia; sofrimento da mudança, que significa os prazeres temporários que não são felicidade real, verdadeira; e sofrimento do sofrimento, os sofrimentos pesados e grosseiros que até mesmo

animais são capazes de reconhecer.

Por que o sofrimento pervasivo é chamado de pervasivo ou que tudo permeia? Porque não apenas a nossa sensação, discriminação, fatores composicionais e consciência estão sob o controle de delusão e carma, mas também nenhuma parte do nosso corpo, por menor que seja, está livre de delusão e carma<sup>9</sup>. Uma vez que todo o nosso corpo está sob o controle de ambos, esse tipo de sofrimento é chamado de pervasivo. Encontramos problemas em todos os lugares exatamente por esse motivo. Enquanto a nossa mente e corpo continuarem a viver em sofrimento pervasivo, controlados por delusão e carma, todos os outros tipos de sofrimento surgirão constantemente, continuamente, um atrás do outro.

Então o que acontece é basicamente isto: todo sofrimento é resultado de ações impuras ou negativas; estas ações são criadas pela mente impura ou negativa, isto é, pelas delusões. Toda felicidade resulta de ações positivas ou virtuosas; estas ações são criadas pela mente virtuosa ou positiva. Portanto, a evolução da felicidade, o lugar de onde a felicidade vem, e a evolução do sofrimento, o lugar de onde o sofrimento vem, são completamente diferentes. Felicidade e sofrimento surgem de maneiras totalmente diferentes.

Como desejamos felicidade e não desejamos sofrimento, mas vivemos nele, é extremamente importante compreender essa evolução. Porém, a mera compreensão intelectual não basta. Para realmente interromper a experiência contínua de sofrimento – no presente e nas vidas futuras – e para experimentar a felicidade inin-

<sup>9</sup> Veja nota 6 na página 63.

terrupta, a compreensão intelectual não é suficiente. Temos que agir; temos que nos esforçar.

Quando vemos os meditadores, com uma mente pura, fazendo ações positivas que resultam em felicidade, e acreditamos e esperamos que, pelos esforços deles, também seremos capazes de experimentá-la, isso é um erro. Pensar: “Eu não tenho que fazer nada; eu posso experimentar felicidade, o bom resultado criado pelas ações positivas de outras pessoas” é errado. Sem que nós mesmos façamos o esforço, sem que mudemos a nossa própria mente, sem que a tornemos virtuosa, positiva e, sobre essa base, realizemos as ações, é impossível experimentarmos qualquer tipo de felicidade, temporária ou eterna. Sem o esforço individual, não há como experimentar felicidade. Esse tipo de equívoco é similar ao de uma pessoa esfomeada que espera saciar-se após os seus amigos terem comido.

Contudo, o ponto principal que eu gostaria de enfatizar é que nós temos que agir agora, neste momento. Se o fizermos, se mudarmos a nossa mente com sabedoria, se transformarmos a nossa motivação em positiva e virtuosa, as nossas ações serão, imediatamente, positivas e virtuosas, ainda que tenham sido criadas pela mente venenosa, pelas delusões, que são a causa do sofrimento. Em outras palavras, para usar o termo do sânscrito, elas se transformam em bom carma, a fonte da felicidade.

### *Gerando a motivação pura da bodhicitta*

Porém, a experiência da felicidade temporária não basta. Precisamos obter a felicidade eterna, a completa cessação de todo sofri-

mento. Contudo, uma só pessoa, sozinha, que alcança a felicidade eterna também não basta. Há um objetivo maior do que a liberação individual, a mera cessação do sofrimento. Esse objetivo, o objetivo supremo, é a iluminação, a felicidade mais sublime: o estado em que todas as delusões foram completamente purificadas, em que não resta traço da mente dualista, em que todo o conhecimento e todas as realizações foram conquistados e nada falta.

Além disso, todos os seres sencientes experimentam sofrimento contínuo e não possuem nem a sabedoria nem o método para escapar dele. Eles não conhecem a causa do sofrimento, a causa da felicidade ou o que é a felicidade real e eterna. Eles não têm nem a sabedoria para compreender essas coisas, nem o método para praticá-las; eles não têm um caminho a seguir.

Cada um de nós deve pensar da seguinte forma: “Todos os seres sencientes foram extremamente gentis comigo no passado, são gentis comigo no presente e continuarão sempre a ser gentis comigo no futuro. Eles são o campo de onde eu recebo todo o meu prazer – passado, presente e futuro; todas as minhas perfeições vêm de outros seres sencientes. Portanto, eu preciso alcançar a iluminação. A busca pela felicidade eterna apenas para mim mesmo, sem me importar com os outros seres sencientes, desistindo e deixando de me preocupar com o bem-estar deles, é egoísta. Logo, eu preciso alcançar a iluminação, a felicidade mais sublime, para libertar todos os seres sencientes do sofrimento e liderá-los, sozinho, no caminho à iluminação, já que esta é a minha responsabilidade”.

Portanto, independente da motivação ou do pensamento que você tinha antes, agora, neste momento, dedique intensamente

a sua ação de ouvir estes ensinamentos para o benefício dos outros seres sencientes, para a felicidade deles. Sinta no fundo da sua mente: “Eu ouvirei estes ensinamentos com o objetivo de conquistar a felicidade mais sublime da iluminação para o benefício de todos os seres sencientes”. Sinta dentro da sua mente que você é o servo de todos os seres sencientes, que libertá-los do sofrimento e liderá-los no caminho à iluminação é o seu objetivo principal, a coisa mais importante que você pode fazer. “Por esse motivo, eu ouvirei os ensinamentos”.

O tema de hoje é o ensinamento Mahayana que explica o caminho gradual à iluminação, o caminho que todos os budas do passado, presente e futuro percorreram para alcançar a iluminação; o caminho que a linhagem inteira dos seguidores do Guru Buda Shakyamuni, todos aqueles pânditas plenamente realizados do passado na Índia e no Tibete, todos os altos lamas, atravessaram até a iluminação. Na medida em que todos esses grandes mestres obtiveram absolutamente todas as realizações do caminho à iluminação, este é um ensinamento transmitido com as experiências completas de todos eles, e não são apenas palavras.

Para alcançarmos rapidamente a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes, para atingirmos esta felicidade mais sublime, este estado completamente puro, este conhecimento completo, dependemos da sua causa principal: a bodhicitta. Bodhicitta é uma realização, a determinação intuitiva de alcançar a iluminação para o benefício de todos os outros seres sencientes. O pensamento puro da bodhicitta nunca se importa consigo próprio, mas, ao contrário, preocupa-se sempre com os outros seres sencientes, como

libertá-los do sofrimento e conduzi-los no caminho à iluminação. Bodhicitta é o pensamento ininterrupto sobre como beneficiar os outros seres da maneira mais sábia e abrangente. É uma realização que se importa apenas com o próximo, abandonando a si próprio e cuidando o máximo possível dos outros.

O pensamento puro da bodhicitta é o completo oposto do pensamento de amor egoísta por si mesmo, que se preocupa apenas consigo próprio, que pensa sempre em como cuidar de si e, porque não se importa com os outros seres sencientes, causa-lhes sofrimento. O amor egoísta é um pensamento que não se preocupa com os outros, mas apenas consigo mesmo; ele pensa: “Apenas eu sou importante; eu sou o mais importante de todos”. Bodhicitta é o completo oposto disso.

Então qual é a coisa mais importante para que alcancemos rapidamente a iluminação? Tentar realizar o pensamento puro da bodhicitta. Contudo, isso depende do recebimento das realizações preliminares, como a compaixão.

A compaixão parcial, a compaixão apenas pelos seus amigos, mas não pelos outros seres vivos, a compaixão por objetos desejáveis, por seres vivos que lhe parecem belos, mas não por aqueles cujos semblantes são feios ou violentos, não é suficiente. Enfim, aquilo que geralmente acreditamos ser compaixão é, na verdade, apego, baseia-se no apego. A compaixão que precisamos receber, a bodhicitta, é a compaixão imparcial, a compaixão por todos os seres sencientes sem a exclusão de nenhum deles; a compaixão idêntica por todos os seres sencientes, não apenas humanos e animais em sofrimento que vemos com os nossos olhos. Precisamos

ter compaixão por todos os seres.

No nosso nível mental atual, somos capazes de ver muitos seres sencientes, mas há muitos outros que não conseguimos enxergar. Por exemplo, este nosso universo não é o único; há um número enorme de universos, muitos mundos diferentes que não conseguimos ver e, em muitos deles, vivem outros seres. Até mesmo hoje em dia os cientistas descobrem e descrevem novas galáxias que não pensavam existir. Nelas, há planetas onde vivem diversos seres sencientes que não somos capazes de ver devido à nossa inteligência limitada, devido ao nosso poder mental limitado. Inclusive na Terra há seres que não vemos, mas que enxergaremos quando a nossa mente estiver pronta, quando ela for capaz de vê-los, da mesma forma que vemos hoje os humanos e alguns tipos de animais. Portanto, há diversos tipos de seres sencientes e eles vivem em seis reinos diferentes. Para gerarmos compaixão por todos, é necessário compreender os diferentes sofrimentos vividos por eles.

## As vidas dos outros

**É** fácil saber sobre o reino animal, já que podemos ver muitos tipos de animais e compreender claramente os seus sofrimentos. Porém, além de humanos e animais, há muitos outros tipos de seres vivos, como os *pretas*.<sup>10</sup>

### *Fantasma faminto*

*Preta* é um termo do sânscrito que às vezes é traduzido como fantasma faminto. Seus sofrimentos mais comuns são fome e sede, que resultam dos seus carmas, das ações que criaram em vidas passadas. Eles não conseguem encontrar uma gota de água sequer durante éons e suas vidas transcorrem com o sofrimento constante da sede. A despeito do quanto busquem, eles também não encontram uma só migalha de comida e experimentam grande fome. Além desses sofrimentos, eles são afetados por muitos outros.

Primeiro, ainda que vejam um belíssimo lago com água, eles são impedidos de se aproximarem devido à presença de guardiões terríveis criados carmicamente, que são visões mentais, manifesta-

<sup>10</sup> Veja *The Great Treatise* ou *Liberção na palma da sua mão* para detalhes sobre os diferentes tipos de seres no samsara.

ções do carma anterior criado pelos pretas. Esses guardiões têm corpos aterrorizantes, como aqueles que vemos às vezes em pesadelos, que também são criações cármicas. Então, mesmo que pensem ter finalmente encontrado um pouco de água, os pretas não conseguem alcançá-la.

Alguns deles não se deparam com os guardiões, mas, quando chegam ao lugar onde haviam visto água de longe, ela desaparece ou transforma-se em um lodaçal imundo de pus, sangue e excrementos que nem mesmo os pretas são capazes de consumir.

Se nada disso acontece e o preta consegue colocar uma gota de água em sua boca, esta torna-se tóxica devido ao carma anterior, as ações criadas a partir da delusão, e a água simplesmente desaparece. Também devido ao carma, as bocas de muitos pretas são extremamente pequenas, como o buraco de uma agulha, o que dificulta colocar qualquer coisa nelas, que dirá em seus estômagos. E mesmo que alguma comida ou bebida chegue ao estômago de um preta, ela incendeia-se, como óleo jogado ao fogo, e arde terrivelmente. Portanto, os pretas sofrem muito por não encontrarem comida ou bebida ou por se depararem com esses diversos impedimentos. Como resultado, eles sempre têm fome e sede. A aparência deles é horrível – muito feios, enrugados e secos, com braços e pernas finíssimos, pescoços pequenos e uma barriga enorme e distendida.

Muitos fantasmas famintos, como aqueles que se alimentam de cheiros e outros que buscam por comida em lugares diversos, vivem no reino dos humanos. Iogues – meditadores avançados que alcançaram as realizações mais elevadas e possuem certos poderes mentais – e até pessoas comuns com o carma certo contaram muitas

histórias de avistamentos de pretas em locais diferentes da Terra.

Hoje em dia, vemos, por exemplo, fotografias de crianças famélicas na África, com seus abdomens bastante distendidos, seus membros extremamente magros e a pele descorada e seca. Embora o sofrimento delas seja menor se comparado ao dos pretas, podemos vê-las como um reflexo do que os fantasmas famintos têm que suportar. Claro, os pretas também passam por muitos outros sofrimentos.

### *Os seres dos infernos*

Há, também, os seres dos infernos (Skt: *narak*). Como resultado do carma negativo criado a partir da delusão, eles devem experimentar extremos de calor e frio, como incinerações constantes e reiteradas em um chão de ferro incandescente. Os seres do reino dos infernos não precisam de pais como nós; eles nascem ali espontaneamente. Por exemplo, se uma pessoa cria a causa para renascer no inferno em sua próxima vida, a sua mente, logo após a sua morte, devido ao potencial amadurecido para renascer naquele reino, vai direto ao estado intermediário de um ser infernal. Então, sem a necessidade de progenitores, ela renasce espontaneamente no inferno, de maneira semelhante a como começamos a sonhar quando dormimos. Porém, diferentemente do inferno descrito na bíblia cristã, esse estado não é permanente; porém, a pessoa ainda deve permanecer ali em grande sofrimento por um longo tempo, até que o resultado das suas ações prévias termine. Quando o tempo de sofrimento determinado carmicamente no inferno acaba, a mente daquele ser renasce em outro reino, conforme o seu carma anterior.

Tudo depende do carma, mas, uma vez que você tenha renascido no inferno, isso não significa que ficará lá para sempre.

Os seres nos infernos quentes têm que suportar uma ampla gama de sofrimentos horripilantes. Eles são obrigados a viver em um chão de ferro incandescente enquanto guardiões terríveis criados carmicamente fatiam os seus corpos em pedaços, ou se encontram, subitamente, presos em uma casa em chamas similar a um forno, sem portas ou janelas, e têm que experimentar sofrimentos horrorosos até que o carma criado por suas ações prévias seja consumido. Eles ainda podem encontrar-se em um enorme caldeirão de água fervente onde são cozidos como arroz. Quando tais sofrimentos acabam, esses seres nascem espontaneamente em um chão coberto com tantas espadas que não conseguem dar um só passo sem que cortem os seus pés e pernas.

Quando sonhamos que estamos em um certo país, em uma casa bonita ou em um local miserável e sujo, esses lugares não foram criados por alguém; eles são visões cármicas da nossa própria mente. O mesmo vale para as experiências dos seres dos infernos: o chão incandescente, as casas sem janelas, os caldeirões com água fervente etc. são todas visões cármicas, resultados de ações criadas a partir da delusão em vidas passadas.

Então os principais sofrimentos dos infernos são os de calor e frio; além dos sofrimentos dos infernos quentes mencionados acima, há os sofrimentos insuportáveis dos infernos frios. Após uma vida como um animal ou um ser humano, um ser com o carma para nascer no inferno frio morre e renasce em um lugar completamente escuro cheio de montanhas geladas, com um

corpo que se funde ao gelo, como carne no freezer. Há sofrimentos inacreditáveis: o corpo não é capaz de mover-se porque está preso nas fendas de gelo ou sob as montanhas congeladas; ele racha e milhares de fissuras aparecem, a sua cor torna-se vermelho azulada e inúmeros insetos infestam-no e devoram-no de dentro para fora. Enquanto isso, vários outros seres sencientes criados carmicamente, como alguns tipos de pássaros com longos bicos, vêm para comê-lo de fora para dentro. O sofrimento é terrível.

Contudo, independente do local em que esses sofrimentos sejam experimentados, nenhuma dessas condições foi criada ou preparada por terceiros; elas são criações das mentes daqueles seres. Que tipo de mente cria lugares de sofrimento assim, onde os seres nascem para sofrer, morrem e o local se transforma em um lugar de sofrimento diferente? É a mente negativa, não virtuosa – a mente da ignorância, da raiva, do apego, do orgulho, da inveja e das outras delusões; esses lugares de sofrimento são criados pela mente negativa.

### *O reino dos animais*

Há, ainda, os sofrimentos dos animais. Os animais domésticos podem ter vidas um pouco melhores, dependendo das pessoas que cuidam deles; eles são geralmente um pouco mais afortunados do que os selvagens. Animais que vivem nos oceanos e nas florestas experimentam muito sofrimento, sendo o mais comum o de serem comidos por outros animais.

Até mesmo criaturas minúsculas, difíceis de serem vistas a olho nu, são comidas por outros insetos, assim como animais maiores,

como elefantes e tigres, ou aqueles nos oceanos, como baleias e tubarões, são atacados e comidos por outros. E, em tempos mais remotos, havia, na terra e nos mares, animais ainda maiores devorados por menores, que penetravam em seus corpos e comiam-nos a partir das entranhas. Portanto, mesmo animais grandes podem ser mortos por pequenos; todos os animais têm um inimigo natural capaz de matá-los e comê-los.

Além disso, eles também são passíveis dos sofrimentos gerais de fome e sede e de calor e frio. Adicionalmente, cada animal tem o seu próprio sofrimento específico de acordo com a sua espécie.

Portanto, todos esses seres sencientes – animais, pretas e seres infernais – não são livres como os humanos; estes têm muito mais liberdade do que os seres sencientes nos reinos inferiores. Os animais que vivem nas florestas ou nos oceanos estão sempre com medo – eles não desfrutam das nossas liberdades e não possuem os meios para aproveitar a vida como nós. É por isso que os reinos inferiores – os reinos dos animais, dos pretas e dos seres dos infernos – são chamados de destinos maléficos [Tib.: *ngän-song*]; eles são os reinos do sofrimento.

### *Os reinos superiores*

Com relação aos reinos superiores, não há somente o reino humano; há também os reinos dos *suras* e dos *asuras*, cujos prazeres são muito maiores do que os dos humanos. As suas casas, alimentação, vestimentas e todas as outras coisas são muito mais ricas e puras do que as dos humanos; na verdade, não há nenhuma com-

paração. Contudo, as mentes desses seres são tão dominadas pelo apego aos objetos dos sentidos que eles não têm a oportunidade de compreender o sofrimento como os humanos.

Há todos os tipos de seres humanos: uns têm muitos prazeres, enquanto outros sofrem demasiadamente. Os suras não têm a nossa oportunidade de desenvolver a sabedoria que compreende a natureza do sofrimento porque eles estão rodeados por fabulosos prazeres e posses, têm muitas centenas de amigos e experimentam pouquíssimos problemas em suas vidas. Portanto, devido ao grande apego e à inabilidade de perceber o sofrimento ou de realizar a sua natureza, eles não têm a chance de praticar o Dharma.

As vidas dos asuras são, em muitos aspectos, similares às dos suras, no sentido de que ambos desfrutam das mesmas riquezas, mas eles têm uma natureza mais maliciosa e as suas mentes são mais tolas do que as dos suras.

Há também outros tipos de suras, ou deuses de longa vida, no reino sem forma, onde, novamente, eles não têm a oportunidade de praticar o Dharma, já que permanecem inconscientes desde o nascimento até a morte.

Portanto, nos três reinos inferiores e nos reinos dos suras e dos asuras, os seres não têm a chance de praticar o Dharma. Apenas no reino dos humanos essa chance nos é dada, onde é relativamente fácil praticar o Dharma, receber o caminho completo e alcançar rapidamente a iluminação.

## *O perfeito renascimento humano*

Contudo, apenas nascer humano não basta: é preciso ter um perfeito renascimento humano, com as oito liberdades e as dez riquezas, o que é extremamente difícil de encontrar, mas, uma vez encontrado, é profundamente significativo. Por exemplo, uma pessoa precisa encontrar os ensinamentos, possuir sentidos físicos perfeitos e seguir o caminho à iluminação.

Portanto, o nosso renascimento humano presente é profundamente significativo, já que conhecemos o Dharma, por meio do qual podemos libertar-nos completamente das amarras do sofrimento e receber a felicidade eterna. Com este perfeito renascimento humano, também somos capazes de alcançar a iluminação – nesta vida ou na próxima, ou numa vida além destas, e então libertar os outros seres sencientes de todos os problemas e sofrimentos em suas vidas e liderá-los à felicidade mais sublime da iluminação.

Como este perfeito renascimento humano é tão altamente significativo dessas diferentes maneiras, não o utilizar para satisfazer o seu propósito último e atingir esses objetivos eminentes é um grande desperdício, o maior possível. Ao encontrar os ensinamentos e um amigo espiritual para explicá-los, mas, por qualquer razão, não os praticar, será extremamente difícil, praticamente impossível, reencontrá-los em vidas futuras. Logo, enquanto ainda temos esta oportunidade, devemos tentar nos aproximar, o máximo possível, da iluminação, praticando os ensinamentos dia após dia, mês após mês, ano após ano.

O caminho principal, o método fundamental que nos aproxima

da iluminação, é o cultivo da bodhicitta, o treinamento contínuo da nossa mente no puro pensamento da bodhicitta. Para alcançar o pensamento extremamente benéfico da iluminação, a bodhicitta, necessitamos da realização prévia da compaixão imparcial – a compaixão idêntica por todos os seres sencientes. Isso depende de vê-los todos iguais em beleza, e isso, por sua vez, depende da compreensão de como todos os seres sencientes têm sido gentis conosco.

Portanto, precisamos equalizar o pensamento discriminativo que diferencia os seres sencientes entre amigos e inimigos. Quando identificamos alguns seres como “inimigos”, o ódio surge e criamos carma negativo ao brigar com eles. E quando identificamos outros como “amigos”, a delusão do apego surge e, ao agir sob o seu controle, criamos novamente mais carma negativo.

Então, para ver todos os seres sencientes como iguais em beleza, exatamente como uma mãe vê o seu filho único – como o mais belo, o mais querido, como o seu próprio coração –, precisamos constatar a bondade deles; antes disso, temos que equalizar o pensamento que os discrimina como amigos e inimigos. Se não o fizermos, sempre os veremos dessa maneira e, como resultado, criaremos ações negativas a partir do apego e do ódio.

### *A meditação de equilíbrio*

Atualmente, os únicos seres que vemos como belos são os nossos amigos. Já que não enxergamos aqueles que nos causam mal da mesma maneira, nós não os amamos. Enquanto nos sentirmos assim, não há como receber a bodhicitta e, obviamente, não

há como alcançar a iluminação. Portanto, precisamos, primeiro, equalizar o pensamento que vê os outros seres sencientes como amigos ou inimigos. Mas não fazemos isso com anúncios nos jornais ou comerciais televisivos pedindo: “Por favor, todos! Equalizem-se como amigos e inimigos!” Ao invés disso, praticamos uma meditação muito importante chamada de meditação de equilíbrio.<sup>11</sup>

A meditação de equilíbrio é especialmente importante em tempos como estes, em que há muita violência e infelicidade no mundo, e as pessoas diferenciam rigorosamente entre amigos e inimigos. Elas agem com base nessas distinções para se livrarem dos inimigos por meio de denúncias, danos e destruição. Não é assim que acabamos com os inimigos. Na verdade, isso apenas cria outros. Quanto mais inimigos você destrói, mais inimigos você faz. Esses métodos só garantem uma oferta ilimitada deles.

Contudo, os amigos e inimigos em que acreditamos são meras concepções. Nós somente *pensamos* que amigos são amigos verdadeiros e inimigos são inimigos verdadeiros. Eles são apenas projeções da nossa própria mente. Um amigo real ou um inimigo real não existem lá fora, independente da nossa mente.

Fato é que a maneira como acreditamos que os outros são amigos absolutos ou inimigos absolutos é completamente errada; a nossa visão é totalmente equivocada. A evolução desse tipo de discriminação é a seguinte.

Em primeiro lugar, eu sou apegado a mim mesmo, ao meu

<sup>11</sup> Ver o livro de Lama Yeshe *Ego, apego e liberação* (disponível em breve), Apêndice I, gratuito no LYWA, para a meditação de equilíbrio de Lama Zopa Rinpoche. Também online em [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com).

próprio “eu”, bem como ao meu corpo, às minhas posses e à minha felicidade. Então, quando alguém perturba a minha felicidade ou as minhas posses, eu me irritado e discrimino essa pessoa como um inimigo. Por outro lado, quando alguém favorece a minha felicidade, surge o apego e eu chamo essa pessoa de amigo. Além disso, eu acredito que ela é um amigo absoluto, real – qualidades que não existem em lugar algum.

Porém, amigos e inimigos surgem dessa maneira. Quando alguém me dá algo, apoia-me um pouco ou contribui com a minha felicidade, eu vejo essa pessoa como um amigo; quando alguém prejudica o meu bem-estar, a minha raiva enxerga essa pessoa como um inimigo. Eu dou diferentes nomes às pessoas conforme as suas ações. Amigo e inimigo não têm uma origem própria, a partir de si mesmos; esse tipo de coisa não existe. Primeiro, eu projeto uma pessoa como amigo ou inimigo e, depois, acredito que isso é real, que isso vem da própria pessoa.

A meditação de equilíbrio, por meio da qual equalizamos os outros como amigos e inimigos, é praticada com base na compreensão do modo como discriminamos os outros de acordo com as suas ações de auxílio ou prejuízo.

Comece visualizando, ao seu redor, todos os seres sencientes infinitos como o espaço. A sua mãe está à sua esquerda, o seu pai à direita; o seu pior inimigo encontra-se diante de você, enquanto o seu amigo mais querido está atrás.

Olhe agora para o seu inimigo e pergunte-se por que você não gosta dele. Observe as razões que surgem. Talvez ele tenha te batido, traído, criticado ou ferido de alguma maneira. Olhe, então,

para o seu amigo e pense sobre como ele também o prejudicou do mesmo modo no passado. Portanto, se esta pessoa lhe causou mal no passado da mesma forma que o seu inimigo atual, por que você a considera um amigo? Veja quais razões surgem – é porque esta pessoa ajudou-o de alguma forma. Depois, pense sobre como o seu inimigo também o ajudou do mesmo modo no passado. Portanto, já que ambos, no passado, prejudicaram-no e ajudaram-no, por que você considera, agora, um como amigo e o outro como inimigo?

Se você pensa que o seu inimigo lhe causou mais mal do que o seu amigo, se essa concepção surgir, se você vir que, nesta vida, o seu inimigo prejudicou-lhe mais do que o seu amigo, lembre-se de que esta vida é apenas uma em uma sequência sem princípio de vidas para todos os seres, incluindo para o seu inimigo e para o seu amigo. Portanto, este inimigo ajudou-lhe incontáveis vezes em vidas passadas, enquanto este amigo prejudicou-lhe inúmeras vezes em vidas passadas – logo, as razões para discriminar um como amigo e o outro como inimigo são equivalentes. Em outras palavras, o inimigo diante de você causou-lhe mal e auxiliou-o incontáveis vezes em vidas passadas e é, portanto, igual em ter sido o seu inimigo e amigo. E o amigo atrás de você também o ajudou e causou-lhe dano inúmeras vezes em vidas passadas e é, portanto, também igual em ter sido amigo e inimigo.

Assim, aplicando a lógica dessa evolução ao seu inimigo e amigo atuais, o seu sentimento ao olhar para ambos deve ser de equanimidade, como se você estivesse vendo estranhos: nenhum apego com relação ao seu amigo e nenhuma aversão ao seu inimigo. Quando você vê ambos como iguais, há uma sensação de paz na sua mente.

Nenhum pensamento violento, nenhuma tensão, apenas uma sensação de relaxamento.

Após igualar inimigo e amigo, faça o mesmo com o seu pai e a sua mãe – equalize-os como amigos e inimigos. Então, igualadas essas quatro pessoas, equalize todos os seres sencientes como tendo beneficiado e prejudicado você igualmente inúmeras vezes desde vidas passadas sem princípio até agora. Portanto, todos os seres sencientes são exatamente iguais em terem sido amigos e inimigos. Depois, sempre que você sentir essa forte sensação de equanimidade com relação a todos os seres sencientes, concentre-se apenas nisso; quando a sua mente chegar a esse ponto, mantenha-o o máximo que você puder.

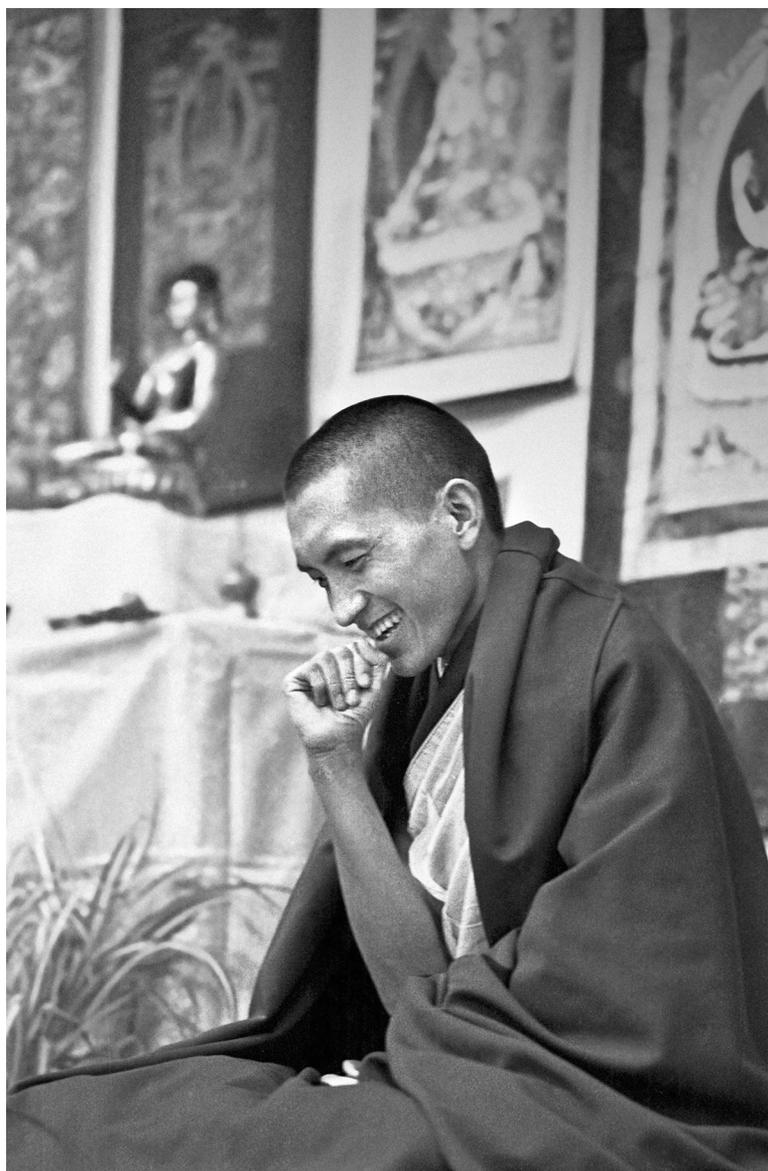
Há muitas maneiras de fazer essa meditação, mas a que descrevi é uma técnica bastante básica e simples para igualar todos os seres sencientes como amigo e inimigo. Se você treinar a sua mente nessa meditação – especialmente quando receber a realização –, sempre que alguém o prejudicar, louvar, presentear etc., porque você equalizou o seu pensamento discriminativo, não distinguirá essas pessoas como inimigo ou amigo; você nutrirá um sentimento de equanimidade por todos, independente do que façam para ou por você. Se alguém o incomoda, perturba o seu bem-estar ou as suas posses, a delusão da raiva não aflora; se alguém o louva, a delusão do apego não aflora. A sua mente permanece em paz constante.

Aonde quer que você vá, para onde quer que viaje, mesmo que esteja na companhia de um grupo de pessoas cruéis e violentas, a sua mente não se altera; ela não é afetada pelas condições. Portanto,

você não cria nenhuma outra ação negativa, não prejudica os outros nem lhes causa mal. Você para de criar carma negativo. Assim, deixa também de experimentar os resultados miseráveis causados por delusão e carma negativo; você evita todos os problemas futuros decorrentes dessas causas.

Esta meditação é extremamente útil para que você realize rapidamente a bodhicitta e alcance a iluminação. Ela também é imensamente importante para ajudá-lo a trazer paz ao mundo, à sua família e aos seus relacionamentos. Desarmonia e brigas decorrem do pensamento discriminativo que diferencia entre inimigos e amigos: “Ela me ajudou; ela é minha amiga. Ele me prejudicou; ele é meu inimigo, eu o destruirei”.

Logo, esta meditação é extremamente benéfica e, à medida que você a pratica, torna-se o seu próprio psiquiatra, o seu próprio psicólogo – e esta é a melhor maneira de resolver os seus problemas: trabalhando dentro da sua própria mente.



...7...

## Rinpoche responde às perguntas

Se vocês tiverem perguntas, por favor, façam-nas.

*P.* Quando fazemos a meditação na respiração para purificar, começamos exalando as nossas negatividades na forma de fumaça preta ou inalando as qualidades da iluminação na forma de luz branca?

*Rinpoche.* Penso ser mais confortável primeiro visualizar todas as suas delusões e concepções equivocadas saindo na forma de fumaça ou neblina durante a exalação. Em outras palavras, parece-me mais confortável purificar-se antes. É similar a colocar algo delicioso na panela. Se ela estiver suja, você não se sentirá bem em colocar a comida ali; obviamente, é muito melhor que a panela esteja limpa. Então, assim como você primeiro limpa a panela antes de colocar algo nela, purifique-se antes de inalar as qualidades da iluminação.

Às vezes, quando fazemos meditação na respiração, não temos tempo suficiente para visualizar porque as nossas respirações são muito superficiais. O que pode ajudar na sua concentração é inalar vagarosamente para que um pouco de ar acumule e depois, ao exalar, você possa fazê-lo mais lentamente e obter uma visualização melhor. Isso lhe dá tempo para que a sua concentração seja mais longa e intensa.

P. Quando eu medito em um tema, às vezes a minha mente vai para outros tópicos do Dharma. Como ainda são Dharma, eles podem ser considerados distrações?

*Rinpoche.* Na verdade, você precisa parar de pensar em outros temas quando estiver meditando sobre algo específico. Por exemplo, se você estiver analisando a natureza da mente e tenta concentrar-se nisso, mas acaba pensando em outra coisa, em algo que não é o objeto da sua meditação, isso é definitivamente uma distração. Quando você estiver concentrado na natureza da mente e surgirem outros temas, você tem que interrompê-los.

Contudo, há certos níveis mentais que você alcança após realizar a vacuidade nos quais, durante a meditação, você não tem pensamentos como os atuais que diferenciam entre sujeito e objeto. Isso não significa que você está inconsciente; não significa que nenhum pensamento surja em sua mente. Não é como se você estivesse dormindo – há certos estágios meditativos nos quais o pensamento que discrimina entre sujeito e objeto cessa, mas, em geral, isso depende de qual meditação você pratica. Nem todas as técnicas meditativas são iguais; há diferentes modos. Basicamente, toda meditação é dividida em meditação analítica e concentração unificada. Em determinadas práticas, você utiliza qualquer pensamento que surgir como tópico da meditação; qualquer imagem que apareça em sua mente. Ao invés de tornar-se uma distração, ele se torna o seu objeto de meditação.

P. Quando a mente vai de uma vida para a outra, o que vai de fato e o que fica para trás? Quais propensões, como memórias ou conhecimento e sabedoria, vão para a próxima vida?

*Rinpoche.* O que de fato vai é a mente carregando as impressões deixadas pelas ações do corpo, da fala e da mente. As impressões são o potencial latente das ações; elas são como as sementes plantadas na terra. As ações deixam impressões na mente e elas são levadas vida após vida. É por isso que vemos crianças com diferentes níveis de inteligência, diferentes interesses, habilidades etc., até mesmo as nascidas dos mesmos pais; isso acontece porque elas trouxeram diferentes propensões de vidas passadas.

Por exemplo, quando as pessoas estudam o Dharma, algumas consideram certos temas mais fáceis do que outros. Isso ocorre porque elas já estudaram bem aquele tema em suas vidas anteriores. Devido às impressões deixadas na mente, alguém que já estudou sobre a realidade absoluta em vidas passadas terá mais facilidade de compreender vacuidade nesta vida do que alguém que não teve o mesmo treinamento. Essas impressões manifestam-se como experiências, da mesma forma que as sementes plantadas na terra brotam quando as condições são favoráveis. Algumas pessoas são capazes até mesmo de compreender ensinamentos complexos somente ao lê-los e não precisam de um professor para explicá-los; a compreensão vem espontaneamente de suas mentes.

No Tibete, há muitos altos lamas que renasceram com o conhecimento do Dharma em suas mentes como consequência do treinamento recebido em vidas anteriores. Mesmo quando ainda crianças, eles eram capazes de ler ou recitar orações sem que lhes ensinassem, de explicar ensinamentos sem estudá-los etc., já que não perderam o conhecimento no período entre a morte e o renascimento.

Esses altos lamas, se comparados às pessoas comuns, têm mais

controle e menos poluição da ignorância em suas mentes e, como nasceram com conhecimento preexistente, não precisam tanto de um professor. Porque não têm a profunda ignorância de pessoas ordinárias, eles conseguem se lembrar da vida anterior, a despeito do intervalo temporal entre a morte e o renascimento e a passagem pelo canal de parto de suas mães. Pessoas comuns, ignorantes, esquecem-se completamente da vida passada nesse processo, que dirá das coisas que aprenderam ao longo dela. Além disso, ao invés de terem o conhecimento instintivo que os lamas encarnados possuem, o que as pessoas ordinárias manifestam sem serem ensinadas são raiva, orgulho, inveja, apego e outras delusões, que podem aparecer já na infância.

P. Eu pensava que o budismo ensinava que um eu permanente não existe, mas, pelo que você está dizendo, parece que há um eu permanente ou uma alma que não cessa com a morte, mas continua vida após vida.

*Rinpoche.* É verdade que, já que a continuidade da mente não tem um início, a continuidade do eu também não. Após a morte da nossa vida anterior, assim como a continuidade da nossa mente se manteve nesta vida, também se manteve a continuidade do nosso eu. O eu não cessa com a morte; à medida que a mente continua, o eu também continua para o estado intermediário e, depois, para a próxima vida. Se a mente cessasse, o eu não poderia existir. Porém, a mente nunca cessa, ela sempre continua.

P. Então isso não significa que o eu é autoexistente?

*Rinpoche.* Ah, entendi a sua pergunta. Você deve estar pensando nisso porque, quando eu descrevi a meditação analítica sobre a observação da sua mente até o ventre da sua mãe e mesmo antes disso, até a sua vida anterior, eu mencionei a continuidade do eu, que ele é permanente e até mesmo autoexistente. Isso seria contraditório, já que os textos do Dharma geralmente falam sobre o não ser, a não identidade ou a ausência de eu. Bem, a primeira coisa que precisamos saber é o significado real das palavras nos livros. É preciso ir além das meras palavras e compreender o porquê de elas terem sido utilizadas naqueles contextos.

Então, quando você lê ausência de eu, pode parecer que o eu não existe, mas o significado não é esse; não quer dizer que o eu não exista. Se os ensinamentos dissessem que o eu não existe, não haveria motivo para praticar o Dharma ou para meditar, já que, sem o eu, não haveria uma pessoa para experimentar o sofrimento; uma pessoa para ser escrava do sofrimento; uma pessoa para seguir o caminho; uma pessoa para alcançar a liberação, a liberdade completa do sofrimento; uma pessoa para atingir a iluminação.

Logo, se o Dharma dissesse que não há um eu e, portanto, não há uma pessoa para meditar, para que precisaríamos de meditação? O Dharma estaria dizendo para não praticar o Dharma, para não meditar. Mas não é assim.

Há muitos outros ensinamentos que falam sobre não forma, não nariz, não língua, não cinco sentidos etc. Contudo, ainda que a palavra negativa “não” seja usada, o significado é que não há um eu *autoexistente*, não há uma pessoa *autoexistente*, não há um sentido ou objeto *autoexistente*. Além disso, quando os ensinamentos do

Dharma falam sobre a não autoexistência, eles não estão afirmando que você não existe quando você de fato existe. Não é isso.

Quando os ensinamentos dizem que algo não existe, eles se referem a algo que pensamos estar ali, mas que, na realidade, não está; algo que vemos, ou enxergamos, como existente, mas que não existe como pensamos. Nós vemos os objetos dos nossos sentidos – as coisas que vemos, ouvimos e sentimos – como autoexistentes, mas não estamos vendo a natureza real deles, a natureza verdadeira.

Por exemplo, quando assistimos à televisão, as pessoas agem de uma determinada maneira e nós reagimos emocionalmente como se aquelas situações fossem reais... Como se acreditássemos que aquilo que vemos é verdadeiro. Ou, quando estamos no cinema e há um desmoronamento de terra na tela, nós nos assustamos e saltamos da cadeira como se quiséssemos sair do caminho, como se houvesse um perigo real. Na verdade, não há razão para nos assustarmos – é apenas um filme, imagens em uma tela –, mas algo em nós acredita que aquilo é real e, por isso, tentamos desviar. Este é um exemplo de como vemos os objetos dos sentidos. A avalanche, a onda gigantesca vindo em nossa direção no cinema não está ali... Não há pedras ou água na tela, não há perigo, mas ainda assim reagimos como se houvesse. O que aparece para nós, aquilo em que acreditamos, não existe de modo algum; o que vemos como autoexistente, como independente, é o completo oposto da verdadeira natureza do objeto.

P. Como o estudo da astrologia pode ajudar na prática do Dharma? *Rinpoche*. Depende de como você estuda a astrologia. Se você a estuda de uma maneira dhármica, ela se torna Dharma; se não o

fizer, não. Se o seu estudo o ajuda a domar ou a controlar as suas delusões ao invés de fortalecê-las, então ele se torna Dharma. Portanto, isso depende sobretudo da sua motivação; se as suas ações serão benéficas ou não depende da sua motivação, ela é o fator determinante. Em outras palavras, depende da sua mente.

P. O que causa o surgimento da bodhicitta?

*Rinpoche.* Tome o máximo de café possível... Estou brincando! Uma das coisas mais importantes que você precisa ter para desenvolver a bodhicitta é a renúncia baseada na compreensão da natureza do samsara e de suas deficiências – impermanência, morte e os três níveis de sofrimento, sobre os quais falei anteriormente. Se você compreender que a natureza do seu próprio samsara é sofrimento e renunciá-lo, então, porque você entende profundamente a evolução do seu samsara, compreenderá facilmente o sofrimento dos outros seres sencientes, o modo como eles estão presos no samsara e sofrem.

Por exemplo, se você teve uma dor de dente muito forte e vê alguém com a mesma dor, você, com base no reconhecimento do seu próprio sofrimento, sabe como a outra pessoa está se sentindo, como a dor é insuportável; você é capaz de senti-la. Da mesma maneira, ao compreender as deficiências do seu próprio samsara, você é capaz de entender o sofrimento dos outros. Então este entendimento, unido à compreensão de como os seres sencientes foram extremamente gentis conosco no passado, no presente e no futuro, de como eles são tão preciosos quanto os pais que cuidaram de nós – que nos deram o nosso corpo, comida, roupas, educação, tudo –, leva ao surgimento do grande amor e compaixão,

do desejo de ajudar os outros a serem felizes e livres de sofrimento. Com base nisso, aflora a bodhicitta. Portanto, assim como uma árvore frutífera cresce na dependência da água e do solo, a bodhicitta cresce na dependência do amor e da compaixão, os quais, por sua vez, dependem da compreensão de impermanência, morte, das deficiências do samsara, dos sofrimentos dos outros no samsara e da grande gentileza deles.

P. Estátuas e rituais são necessários para a prática do Dharma? Se não forem, para que tê-los?

*Rinpoche.* Apenas porque alguns átomos foram reunidos de uma forma específica ou alguém está entoando uma certa oração não faz daquele objeto ou daquele ritual Dharma. É necessário algo mais. O mesmo vale para determinadas ações: as ações em si mesmas não são Dharma; a realização de uma ação não basta para que ela seja Dharma. Como o exemplo anterior da astrologia, isso depende, sobretudo, da mente, da motivação com que a ação é feita.

Se a mente da pessoa que medita, realiza um ritual ou faz oferecimentos é Dharma, se ela está unida ao Dharma, a ação torna-se Dharma; depende da motivação, da mente que produz a ação.

Outra maneira de dizer isso, para deixar ainda mais claro, é a seguinte: se uma ação for feita com uma mente que renuncia às três delusões venenosas – ignorância, apego e ódio –, se ela for feita com uma mente que se opõe às delusões, a ação torna-se Dharma, é uma ação pura. Esta, aliás, não precisa ter uma aparência religiosa. Varrer o chão, cozinhar, fazer negócios e trabalhar em um hospital – na realidade, qualquer tipo de ação – pode tornar-se Dharma. Até mesmo

contar mentiras ou outras ações que parecem negativas podem ser positivas, dhármicas. Desde que essas ações sejam feitas com a sabedoria que compreende o carma e com a certeza de que elas beneficiarão os outros, de que trarão bons resultados para eles e para você mesmo, de que são realizadas com uma mente unificada com o Dharma, a qual renunciou ao apego aos prazeres somente desta vida bem como à mente que não se preocupa com as vidas futuras e concentra-se apenas nesta; então essas ações são Dharma. Embora pareçam ações mundanas, cotidianas – como festejar, beber, ver filmes – ou até mesmo negativas – como mentir etc. –, se forem feitas com a sabedoria que verdadeiramente compreende o benefício delas para si mesmo e para os outros, com a mente que renuncia ao apego, então elas certamente tornam-se Dharma, puras e livres de perigo.

Agora, se você quiser saber se estas estátuas específicas aqui neste altar são necessárias para a prática do Dharma, você terá que perguntar à pessoa que as dispôs aqui qual foi a motivação dela!

P. Se eu tenho, por exemplo, parasitas intestinais, seria melhor não os matar e morrer ou tomar remédios e matá-los?

*Rinpoche.* Se os parasitas não forem tão perigosos para a sua saúde, o melhor é causar-lhes o menor dano possível. Porém, isso depende do indivíduo. Se eles forem uma ameaça para a sua vida e você tem uma mente muito forte, uma grande compaixão por aqueles seres sencientes, um intenso desejo de libertá-los do sofrimento o mais rápido possível, nenhum pensamento de amor egoísta por si como “a minha felicidade é mais importante do que a deles”, e é mais benéfico que você continue a viver, então talvez seja melhor

tomar o remédio. Contudo, é muito difícil ter uma mente verdadeiramente pura assim.

P. Você poderia falar um pouco mais sobre sabedoria e motivação? *Rinpoche*. Sabedoria é a mente que compreende a importância da motivação para determinar se uma ação é positiva ou negativa e conhece o resultado de ambas essas ações. É a mente capaz de diferenciar, claramente, entre a motivação negativa, a causa do sofrimento, e a motivação positiva, a causa da felicidade.

Há muitos obstáculos para atingir a iluminação, mas temos que fazer, basicamente, duas coisas: purificar os nossos obscurecimentos e acumular mérito. Então, após purificarmos totalmente todas as delusões e suas impressões e completarmos a acumulação de todos os méritos, podemos alcançar a iluminação. Sem que realizemos essas duas tarefas, não há como nos iluminar, já que ainda há obstáculos ou bloqueios. Portanto, todas as nossas diversas práticas – orar, recitar mantras, ouvir ensinamentos do Dharma, fazer oferecimentos, praticar caridade, disciplina moral etc. – estão incluídas nessas duas atividades de purificação e acumulação de mérito.

Bem, mesmo que você tenha o conhecimento-sabedoria capaz de ver que uma determinada ação, ou carma, trará benefícios, bons resultados, felicidade e ajudará alguém a receber realizações e iluminação, isso não basta. Esses métodos, ou formas de prática do Dharma, que purificam obscurecimentos e acumulam méritos têm que ser praticados até que você alcance a iluminação. Quando você se ilumina, a meditação não é mais necessária; o seu trabalho terminou. Você não precisa mais meditar para purificar, criar mérito e

obter realizações; essa tarefa foi concluída.

Contudo, a prática de purificação e criação de mérito deve ser mantida até o fim, até a iluminação. Enquanto isso, temos que fazer, continuamente, prostrações, oferecimentos de mandala – por meio de certas preces, oferecemos o universo inteiro, todos os objetos dos sentidos, incluindo aqueles que estimulam o surgimento em nós da ignorância, do apego e da raiva, renunciando, assim, a essas delusões – entre outras práticas. Portanto, há diversos tipos de métodos que precisamos praticar para atingir a iluminação.

P. Qual é o meio mais rápido para coletar mérito e limpar as negatividades?

*Rinpoche.* Limpar as negatividades? Tomar um banho seria um bom começo... Estou brincando! Contudo, para purificar, em um curto período, bilhões e bilhões de carmas negativos coletados durante muitas vidas passadas e para acumular, rapidamente, vastos méritos, o melhor método, o método essencial, é meditar sobre ou treinar a mente em bodhicitta. Se a sua preocupação é alcançar a iluminação o mais rápido possível, isso vai depender da velocidade com que você purifica as negatividades e da quantidade de méritos que você acumula, e o melhor modo para realizar esses dois objetivos é a prática da bodhicitta. Então qualquer ação sua, por menor que seja, como o oferecimento de um só incenso ou uma flor apenas, se feita com bodhicitta, o pensamento sincero que deseja alcançar a iluminação com o propósito único de libertar os outros seres sencientes do sofrimento e liderá-los à iluminação, cria méritos infinitos como o espaço. No curto período necessário para realizar

ações tão pequenas com bodhicitta, você purifica uma quantidade inacreditável de carma negativo e acumula méritos infinitos como o espaço. São estes os benefícios do pensamento puro da bodhicitta.

P. Dedicar a nossa iluminação para o benefício de todos os seres é a melhor meditação?

*Rinpoche.* Claro, é ótima. Ainda que você não seja iluminado agora, dedicar a sua iluminação futura para os outros seres sencientes é muito benéfico. Há muitas meditações como essa, nas quais dedicamos as realizações, felicidade e prazeres que temos agora, bem como as nossas realizações, felicidade e prazeres futuros, para os outros, sem avareza, sem apego. Essas meditações são extremamente úteis para enfraquecer o apego, enquanto a dedicação constitui uma prática de caridade – para quantos seres sencientes dediquemos, tamanha será a nossa caridade.

Caridade não consiste apenas em dar coisas materiais para os outros. Há diferentes tipos. É uma ação sobretudo mental, da mente que se dedica aos outros. Ela não implica necessariamente em compartilhar objetos físicos com todos os outros seres sencientes – podemos fazer caridade para todos eles com apenas uma xícara de chá ou com um único pedaço de doce. Este é o poder da bodhicitta. Se você dedica uma xicarazinha de chá a todos os seres sencientes e, enquanto a toma, visualiza que todos os sofrimentos e delusões deles foram completamente purificados e que eles receberam todas as realizações até a iluminação, isso é especialmente poderoso e você ganha muitos méritos.

## As deficiências do apego

**E**spero que vocês tenham entendido o que disse ontem: como é valioso compreender a natureza do seu próprio egoísmo e apego.

Você pode pensar às vezes: “Eu quero liberdade interior; eu quero algum tipo de mágica, de meditação superior”. Se você faz isso, está sonhando, não está encarando a realidade do que você é agora. Aquilo com o que você terá que lidar sempre, a sua vida toda, no seu relacionamento com as outras pessoas, com a sua mente, o tempo inteiro, do seu nascimento até a sua morte, é com o apego. Todos os seus problemas mentais externos, internos, ou seja lá o que você considere um problema, tudo vem do apego. A compreensão de que esta é a sua realidade é sabedoria e o caminho para a liberação, o veículo que o conduz à paz eterna da iluminação. É algo muito precioso.

Também é lógico: você não precisa acreditar em algo difícil de engolir; você não precisa acreditar em nada. É possível provar logicamente que o seu problema fundamental é o apego, que ele é a causa principal de todos os seus problemas particulares e com as pessoas ao seu redor.

Estas não são meras palavras vazias; elas nascem de experiências de vida. É muito importante saber disso. É por isso que o Buda sempre enfatizou a compreensão como o caminho para a liberação.

Hoje em dia, no ocidente, porque existem muitos livros que falam sobre a magia e o mistério do Tibete, quando as pessoas ficam sabendo que um lama tibetano dará um curso de meditação, elas pensam: “Ah, talvez eu aprenda um pouco de magia”, e comparecem com essa expectativa.

Porém, nós não precisamos ensinar-lhes magia – a mente de vocês já é mágica; a magia do apego tem estado dentro de você desde o seu nascimento até agora. A magia não é o caminho para a liberação; não esperem que eu faça algo inusitado. Algumas pessoas esperam por isso, sabia? Elas esperam que os lamas realizem alguma mágica que as faça alucinar. Não tenha essa expectativa. Ao invés disso, apenas compreenda o que é a sua vida, o que a complica, como surgem os problemas, o que lhe traz felicidade... São essas as coisas que você deve compreender. Isso faz com que a sua presença neste seminário seja proveitosa. Você não está sonhando; você tem os pés no chão e é realista sobre como desenvolver a sua mente. Com essa atitude, você não se desapontará; você sabe claramente o que vai fazer, qual é o seu lance – meditação, prática espiritual, o que for.

Caso contrário, há o perigo de fazer as coisas sem realmente saber o que você está fazendo. Muitas pessoas são assim. Intelectualmente, elas dizem: “Eu quero liberação, liberdade interior, nirvana, iluminação” – elas conhecem todas as palavras importantes, mas não sabem de fato o que fazer.

Pelo menos agora você sabe que, na verdade, todas as ações falsas, a miséria, a infelicidade e a energia negativa vêm do pensamento egoísta do apego. Enquanto você souber disso e for capaz de prová-lo a partir da sua própria experiência, esta simples com-

preensão basta para que você transforme verdadeiramente as suas ações, para que coloque um ponto final nos pensamentos egoístas. Isso é a coisa mais preciosa.

Senão, o que acaba acontecendo é que você aprende tudo sobre esta religião ou sobre aquela filosofia, mas não consegue mudar a sua atitude ou o seu comportamento; você sequer é capaz de parar de fumar e beber. Ainda que você diga que esses comportamentos são ruins, porque você não mudou internamente, também não ocorrem mudanças nas suas ações externas.

Do ponto de vista dos lamas tibetanos, se as suas ações não mudam, mesmo que você pense ou diga: “O apego é a causa de todos os meus problemas”, isso não é realmente verdade para você; você não realizou isso. A compreensão meramente intelectual não é realização. É importante compreender essas coisas.

Se não identificarmos a raiz psicológica dos problemas, jamais poderemos eliminá-los, jamais nos livraremos deles. Para superar um inimigo, temos que identificá-lo e saber onde encontrá-lo. Senão, atiramos no escuro. Da mesma maneira, para destruir a raiz da nossa energia miserável, temos que saber exatamente onde ela se encontra; então os antídotos que empregamos agirão no lugar certo. Até mesmo um só átomo de antídoto fará parte da solução.

Contudo, não é isso o que costumamos fazer. Na maioria das vezes, os nossos problemas estão aqui e aplicamos os antídotos lá. Por exemplo, quando as coisas vão mal, costumamos culpar a nossa família, amigos ou a sociedade. Isso é completamente equivocado. Se pensarmos que a causa dos nossos problemas é externa, jamais seremos capazes de interrompê-los. Na verdade, é por isso

que, desde que evoluímos nesta Terra, nunca fomos capazes de acabar com os problemas. É impossível fazê-lo assim.

Como agora percebemos que o apego é a causa de todos os nossos problemas e agir sob a sua influência cria ações negativas, precisamos tomar a decisão de não permitir, pelo resto das nossas vidas, que as ações do nosso corpo, fala e mente sigam essa mente deludida.

Temos que mudar a nossa atitude mental, o nosso apego ao ego, ao eu, e transferir essa energia para os outros. Isso significa que devemos preocupar-nos mais com o prazer das outras pessoas do que apenas pensar sempre em mim, mim, mim. Precisamos adotar esta determinação: “A partir de agora, pelo resto da minha vida, eu dedicarei a energia do meu corpo, fala e mente aos outros e mudarei a minha atitude, o meu pensamento egoísta de apego – a preocupação excessiva com o meu próprio prazer – por uma preocupação maior com o bem-estar dos outros. Desde o meu nascimento até hoje, todo o meu prazer nasceu da gentileza dos outros. Até mesmo a minha existência deve-se à gentileza de outros seres sencientes; sem ela, eu não existiria, eu não teria chegado sequer aos cinco anos”.

Isso é verdade. Por exemplo, temos tomado leite desde que nascemos. Não é o nosso próprio leite que bebemos; é o de outros seres, é a energia alheia. Pense que essa é a realidade científica. Também precisamos de roupas; sem elas, morreríamos de frio. Nós não fabricamos as nossas próprias roupas, não é mesmo?

Tudo o que nos mantém, como alimentos e vestimenta, tudo vem de outros seres sencientes. Portanto, pense sobre como os outros preservam as nossas vidas e como morreríamos sem eles. A maioria de nós come carne; sem depender dos animais, como nos

alimentaríamos de carne? Os animais são tão gentis; eles nos dão roupas, carne e leite. Do mesmo modo, todas as pessoas que trabalham para nós de uma maneira ou de outra também são gentis.

Para dar-lhes outro exemplo simples, pensem sobre como o Buda e Jesus Cristo abandonaram as suas vidas mundanas e os seus prazeres e dedicaram totalmente as suas ações ao bem-estar dos outros seres sencientes, como eles se libertaram do próprio apego e alcançaram o objetivo supremo da iluminação. Nós, por outro lado, preocupamo-nos apenas com eu, eu, eu e acabamos miseráveis.

Na verdade, psicologicamente, sofremos devido ao apego, ao eu, eu, eu, eu, eu... Sempre o eu. Essa atitude de apego em si é a mente sufocante; ela nos sufoca e nos tensiona. O apego faz com que sintamos um certo peso no nosso coração, um aperto; não há alívio, não há relaxamento. Tudo isso vem do apego.

Buda e Jesus Cristo deram inclusive os seus corpos para os outros; em muitas ocasiões, eles deram, em vidas anteriores, as suas mãos, pernas e reinos. Com a nossa atitude atual de apego egoísta, não somos capazes sequer de dar uma xícara de chá a alguém com prazer genuíno; não conseguimos dar nada sem esperar algo em troca.

Você pode pensar: “Lama deve estar brincando, menosprezando-nos, quando ele diz que não fazemos coisas boas. Fazemos muitas”.

Bem, talvez você dê coisas, pratique caridade, mas verifique com que tipo de mente você o faz. Tenho certeza de que, quando você dá presentes, você tem algum tipo de expectativa. Se você dá sem esperar nada, completamente para o benefício do próximo, sem nenhum pensamento de aumentar a sua reputação, sem nenhum motivo ulterior como “eu tenho que dar um presente porque ele é

meu parente” ou “se eu não der um presente, ela vai ficar brava”, então está bem. Mas não é assim que geralmente damos; na maioria das vezes, as nossas doações não têm nenhuma relação com caridade verdadeira e não passam de uma viagem do ego. Enquanto dermos com expectativas, isso não é doação verdadeira; não estamos dedicando de verdade. Temos a expectativa: “Se eu não lhe der um presente pelo seu aniversário, ele não me dará um no meu”.

Dar assim é apenas uma piada. Diante do universo inteiro, nós escolhemos um átomo – uma namorada ou um namorado –, uma micropartícula de energia e dizemos: “Eu te amo”. Com grande apego, investimos uma enorme quantidade de energia nesse único objeto concreto e assim, desde o início, criamos conflitos para nós mesmos.

Ao construir um apego tão tremendamente poderoso, criamos dentro de nós uma bomba atômica psicológica. A nossa energia interna é tão dependente daquele objeto externo – daquela menina, daquele menino, do que for – que, quando ele se move, estremeçemos. A nossa mente estremece; a nossa vida estremece. Porém, esse objeto externo é impermanente; pela sua própria natureza, ele está mudando, mudando e mudando, constantemente. Mas o caráter do apego é tal que ele não quer que as coisas mudem, mas que elas permaneçam as mesmas. Então, quando elas mudam, uma grande apreensão e paranoia tomam conta de nós.

E quando chega o momento de separar-nos do objeto de apego em razão da morte ou de qualquer outro motivo, sentimos: “A minha vida acabou”. Claro que isso não é verdade; você pode ver como o apego exagera: “Agora eu não tenho mais vida”. Antes, você tinha uma vida; agora, subitamente, você não tem mais? Você

acredita nisso? Mas isto serve para mostrar-lhes o que é de fato a concepção básica do apego: uma mente que superestima, exagera absolutamente tudo.

Portanto, agora você é capaz de ver como os sentimentos miseráveis provêm das nossas próprias construções de certos conceitos filosóficos baseados na concepção básica do apego, e é assim que acabamos sofrendo. O seu prazer não pode depender de outro átomo; isso é impossível, é o modo materialista de pensar. A coisa toda está completamente errada.

Claro, você pode pensar com sensatez: “O meu amigo é transitório, mutável; eu compreendo isso. Quando a mudança acontece, ela acontece; quando ela passa, passa. Eu também tenho que morrer; o meu amigo tem que morrer”. Isso está bem; você é capaz de desenvolver um raciocínio razoável. Mas o apego não faz isso. Ele superestima absurdamente as coisas e é assim que terminamos incrivelmente miseráveis.

Vocês podem ver no mundo hoje como as pessoas ficam preocupadas em perder os outros. Elas se afligem: “A minha esposa vai morrer... O meu namorado vai me abandonar... A minha namorada vai desaparecer”. Toda essa inquietação vem do apego, da preocupação excessiva com o próprio prazer. Ironicamente, ainda que chamemos isso de prazer, não é prazer de modo algum.

## *Filosofia*

O apego percebe os relacionamentos como felicidade, mas, se você verificar com conhecimento-sabedoria, descobrirá que eles são, na

verdade, sofrimento. Por quê? Porque eles resultam em sofrimento. Pensamos que o prazer mundano é felicidade, que usamos o nosso corpo e mente para o nosso próprio contentamento, mas a natureza de ambos é sofrimento. Por quê? Porque eles nos fazem sofrer. É por isso que a literatura budista, especialmente a da escola Hinayana, enfatiza que tudo mutável e transitório é, por sua natureza, sofrimento.

Se você compreende essa filosofia e pergunta-se: “Por que ela diz isso?” à medida que reflete sobre o seu dia a dia e sobre como o sujeito – a sua mente – interpreta o objeto – o mundo sensorial – e como você se relaciona com ele, constatará que tais asserções filosóficas budistas são bastante verdadeiras.

Devemos ter algum entendimento de filosofia. Muitos ocidentais que se aproximam do Dharma pensam: “Já basta de filosofia; eu não gosto de filosofia. Tudo o que eu quero é praticar”. Eles estão sonhando. O apego *em si* é filosofia – você nasceu com ele. Você não aprendeu o seu apego na escola ou de outras pessoas; você nasceu um filósofo. Não pense que a filosofia vem de livros, como se você lesse algo e dissesse: “Agora eu sei alguma coisa; eu sou um filósofo”.

As pessoas precisam de filosofia. Os mundos ocidental e cristão antigos tinham filosofias fantásticas, mas surgiram dificuldades porque religião e filosofia muitas vezes se contradiziam. Isso fez com que algumas pessoas abandonassem a religião e outras a filosofia.

Hoje em dia, encontramos a religião em sua maior parte dissociada da filosofia, porque muitos consideram os ensinamentos religiosos equivocados por contradizerem a ciência. Na verdade, o cristianismo contém uma filosofia maravilhosamente relevante que vale muitíssimo a pena incorporar em nossas vidas, mas as pessoas

simplesmente não entendem.

Como eu falava antes, muitos ocidentais dizem que querem apenas meditar e não pretendem ter nenhuma relação com a filosofia, mas eles estão errados; nós todos precisamos de filosofia. Ela nos fornece o panorama completo e, nesse contexto, podemos discernir para onde vai a nossa energia. Se não temos uma filosofia abrangente, mas sim a atitude: “O que vier, veio; o que se foi, foi-se”, esse tipo de pensamento hippie é errado. Precisamos de alguma compreensão, caso contrário nos perderemos.

Esta Terra é a casa de tantas superstições, de tanto lixo filosófico que, se você não tiver uma filosofia correta, uma compreensão correta, o que quer que você ouça o puxará pelo nariz primeiro para uma direção, depois para outra. Alguém diz “isto”, e você diz “sim, sim, sim, sim, sim”, e corre atrás disso; outro diz “aquilo”, e você diz novamente “sim, sim, sim, sim, sim” e corre atrás daquilo. Você não tem direção, não tem entendimento preciso. Contudo, você precisa de direção e compreensão, caso contrário, é muito perigoso. Se você não tem uma filosofia que possa ajudar-lhe a distinguir entre o certo e o errado – o que é a atitude correta e o que é a atitude errada –, se você não tem o conhecimento-sabedoria discriminativo para diferenciar entre positivo e negativo, você não sabe aonde vai parar. Por isso digo que é muito perigoso.

Recentemente, vi um filme que se passa na Índia – talvez vocês tenham visto também – em que um homem em busca de realizações vai a um iogue para pedir conselhos e recebe a orientação equivocada de que, se ele matar mil pessoas, receberá realizações internas e a liberação. Acreditando nesse mau conselho, ele mata

diversas pessoas, corta um de seus dedos e faz uma guirlanda deles para usá-la no pescoço. Assim, ele ganhou o nome de Angulimala [Tib.: *Sermo Threngwa*]<sup>12</sup>. Esta não é uma história tibetana; ela vem da Índia, da época do Buda.

O Buda viu com sua clarividência que Angulimala havia matado 999 pessoas e estava buscando a milésima vítima. Buda foi até o assassino e apareceu diante dele em uma estrada. Ao ver o que pensava ser a sua última vítima, Angulimala correu em sua direção, mas, embora o Buda manifestasse o aspecto de caminhar lentamente, Angulimala não conseguia alcançá-lo independente do quanto corresse. De algum modo, essa situação fez com que ele refletisse sobre o que estava fazendo e, gradualmente, o assassino percebeu o quão equivocado estava. Ele prometeu nunca mais fazer tais ações, tornou-se um monge budista e, eventualmente, alcançou o estado de um arhat.

Portanto, é muito perigoso não ter uma filosofia bem fundamentada para guiá-lo e simplesmente aceitar de olhos fechados tudo o que as pessoas dizem. Você tem que tomar cuidado. Os seguidores tibetanos do budismo Mahayana preocupam-se muito com esse tipo de coisa. Você tem que verificar por si próprio. No ocidente, há muitas viagens para você se enrascar; há milhares de coisas acontecendo. Claro, há algumas coisas boas, algumas coisas preciosas, mas também há muito lixo, e é este o perigo. Então tenha cuidado.

Por isso sempre dizemos para tomar o caminho do meio e evitar os extremos de superestimação e subestimação. Temos que tomar o caminho do meio. Para isso, precisamos compreender os cami-

<sup>12</sup> Sct.: *anguli*, dedo; *mala*, rosário, guirlanda; tib.: *sermo*, dedo; *threngwa*, rosário, guirlanda. Veja o artigo de Angulimala no Wikipedia.

nhos equivocados – como a nossa mente superestima e subestima as coisas. Sempre temos que verificar e, para isso, temos que desenvolver o conhecimento-sabedoria discriminativo que compreende como a nossa mente opera.

### *Perdendo a cabeça*

Por exemplo, pessoas consideradas loucas pela sociedade não conseguem distinguir entre o comportamento normal e os extremos. Quando elas se deparam com grandes problemas, essa energia domina os seus corações, cérebros ou mentes – chame do que quiser – e elas perdem completamente a consciência, a ponto de não saberem o que estão fazendo ou não se lembrarem do que fizeram. Tenho certeza de que vocês sabem do que estou falando; não preciso descrever as ações de gente louca. Se essas pessoas compreendessem a direção em que a energia e os conceitos mentais delas estavam indo e tivessem controle sobre suas ações, elas seriam capazes de evitar essa situação e não pareceriam loucas.

É verdade, o que estou dizendo é claro. Se você possuir o conhecimento-sabedoria discriminativo, a habilidade de analisar-se da maneira correta, você nunca enlouquecerá, já que será capaz de perceber quando a sua mente se inclina para um dos extremos e trazê-la de volta. Ao saber quando a sua mente se comporta assim, você consegue impedi-la de ir em uma direção extrema. Senão, você acha que está bem – “Eu estou bem, a minha vida está indo bem, eu saio com os meus amigos, tenho comida, posso cuidar de mim mesmo” – mas, quando chega uma notícia ruim que toca naquele

manancial de energia poderosíssima do seu apego, você perde a consciência e o controle ou, em outras palavras, enlouquece.

Como isso acontece? Acontece porque o potencial de energia para nos tornarmos loucos existe dentro de nós agora, neste momento. Não pense: “Não tem como eu enlouquecer”. Tem sim. Enquanto você tiver os altos e baixos da mente do apego, ela pode desmoronar a qualquer momento. É possível. Portanto, é preciso desenvolver continuamente o conhecimento-sabedoria, com o qual você será capaz de distinguir as situações e preservar a sua mente no seu lugar de paz. Você tem que desenvolvê-lo, caso contrário o potencial está aí dentro, e você pode enlouquecer a qualquer momento. Não pense que estou exagerando; verifique.

Agora, você tem as condições perfeitas e a inteligência para distinguir entre o certo e o errado; você tem um potencial imenso de energia positiva poderosa e utilizá-lo corretamente é algo maravilhoso. Essa é a distinção entre você e um animal. Senão, como eu disse antes, qual é a diferença entre os seres humanos e os pássaros? Eles também têm uma rotina: comem, enchem a barriga, dormem, acordam na manhã seguinte... Como isso é diferente da maioria dos humanos? Nós somos assim também. Vamos ao supermercado, compramos coisas, falamos disto e daquilo e vamos dormir. Não pensem que esses são os limites da habilidade humana; até mesmo os animais conseguem fazer isso.

Portanto, meus queridos, é valioso comprometer-se e fazer algo realmente significativo com esta sua vida: dedicar a energia dela para o benefício dos outros. Desde que você se dedique, sinceramente, aos outros, com o entendimento de que o apego é a causa

de todos os seus problemas, você será automaticamente feliz. Se compreender isso, você ingressará naturalmente no caminho para a felicidade e a alegria e nada o preocupará.

O que estou dizendo é que precisamos chegar a uma conclusão ao final de cada meditação analítica. Se você faz uma sessão de meditação analítica e entende algo, mas deixa por isso mesmo – “Ah, está bem, agora eu entendo algo” –, a sua meditação não tem força; não há uma conclusão. Você não tem a força ou a energia para colocar aquilo que entendeu em ação na sua vida cotidiana.

Contudo, de modo geral, a conclusão na qual você precisa chegar é esta firme determinação: “Pelo resto da minha vida, evitarei, o máximo que puder, as atitudes mentais do apego e do egoísmo e, dentro das minhas possibilidades, vou me dedicar e me preocupar com o bem-estar dos outros seres sencientes. Em particular, como os problemas principais deles não são materiais, mas sim apego e ignorância, a falta de conhecimento-sabedoria, a melhor maneira de ajudá-los é dando-lhes a luz do conhecimento-sabedoria, para orientar a energia dos seus corpos, falas e mentes na direção correta. Para alcançar esse objetivo, eu tenho que primeiro corrigir as minhas próprias ações e, lentamente, obter conhecimento-sabedoria e realizações. Assim, serei capaz de dar-lhes, automaticamente, boas vibrações e conhecimento-sabedoria”. Dedicar desta forma é extremamente valioso.

## *Dar*

Além disso, os lamas tibetanos têm uma técnica de treinamento da mente especial para que nos desvencilhemos dos pensamentos de apego e egoísmo, na qual transformamos o nosso corpo em milhares, milhões, bilhões de corpos e os damos por completo a todos os seres sencientes. Aliás, vamos fazer essa meditação agora.

Quando fizemos a meditação de equilíbrio, nós nos vimos rodeados por todos os seres vivos do universo; faremos o mesmo aqui. Transformamos o nosso corpo em coisas belas – não coisas feias e repugnantes que não queremos – e as damos a todos os seres sencientes. Fazemos isso porque, neste momento, agarramo-nos ao nosso corpo com uma energia de apego incrivelmente poderosa; dá-lo aos outros começa a enfraquecê-la.



Você não dá somente o seu corpo aos outros – medite, agora, que você dá a eles todas as suas posses. A sua casa transforma-se em milhares de casas, a comida na sua geladeira multiplica-se milhares de vezes; faça o mesmo com todos os seus prazeres. Envie tudo isso a todos os seres sencientes com muita compaixão, compreendendo que todos os seres são iguais em desejarem a felicidade e em não desejarem o sofrimento, mas, porque agem a partir da ignorância, precisam experimentar constantemente sofrimento, confusão e insatisfação.



Este tipo de meditação não é uma piada ou algo engraçado. Ele é muito útil. Antes de praticá-lo, o seu apego pode entristecê-lo até mesmo quando você dá apenas um centavo ou uma xicarazinha de chá a alguém, mas, por meio do treinamento da mente, de maneira paulatina, você pode chegar ao ponto em que dá as coisas com muita alegria e prazer. É essa a experiência – não estou dizendo que é a minha, mas é a de muitas pessoas tanto no ocidente como no oriente. Então isso é algo que nós também precisamos conquistar – a habilidade de dar o nosso corpo e todos os nossos bens materiais com alegria.

Há uma história verdadeira de um lama tibetano que era tremendamente sovina; ele não conseguia dar um só centavo aos outros, que dirá as suas outras posses. Ele perguntou ao seu professor o que poderia fazer quanto a sua espantosa avareza. O professor disse-lhe para começar passando algo de uma mão para a outra, pensando: “Agora, eu estou dando isto”, enquanto visualizava que estava de fato dando aquela coisa para outros seres sencientes. Foi assim que o seu professor começou a ensinar-lhe como dar aos outros com alegria, e é esse o tipo de caridade que precisamos desenvolver ao treinar a nossa mente: dar sem apego.

Quando ouvem a palavra “caridade”, muitas pessoas provavelmente pensam que se trata de algo relacionado à religião. Do ponto de vista budista, a caridade é um antídoto ao apego. As pessoas também pensam que fazer caridade significa apenas dar coisas materiais, mas não é exatamente isso. A verdadeira caridade ocorre

quando a ação é realizada de maneira sincera, sem expectativas. Essa é a mente da caridade. Dar coisas materiais aos outros não é necessariamente caridade.

Por exemplo, se, com apego a uma boa reputação, você pensa: “Eu sou uma pessoa muito religiosa e quero que os outros saibam disso, então eu vou doar um milhão de dólares para caridade”, isso é apenas uma viagem do ego. Ao invés de tornar-se um antídoto para o apego e ajudar-lhe a desenvolver conhecimento-sabedoria, essa maneira de doar apenas fortalece o seu ego.

Frequentemente, aquilo que você pensa ser uma prática espiritual não passa de um lance do ego, de apego. Você precisa verificar isso. É por essa razão que, apesar da sua prática, você ainda não encontrou uma solução para os seus problemas. Você é um hipócrita, porque não tem uma compreensão real do que é espiritualidade; as suas ações não são ações dhármicas sérias. Se você for agir, não o faça a partir de uma filosofia intelectual pretensiosa e cheia de pompa, mas aja com simplicidade, sinceramente. Comece de baixo; pratique o que faz sentido para o seu nível. Se iniciar a prática do Dharma assim, você resolverá verdadeiramente os seus problemas. Se você se perde no intelectualismo e não age corretamente, para que praticar? Você continua chafurdando no lixo.

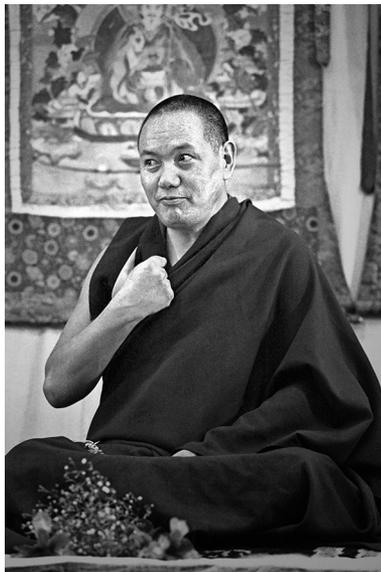
Embora as ações sejam muito importantes, não se exceda. Não tente práticas avançadas antes de estar preparado; comece aos poucos, de baixo. Não pense que você é capaz de começar pelo fim. Faça um pouco todos os dias e gradualmente você fará progresso e se desenvolverá.

Até o Buda disse: “Não aceite o que eu disse simplesmente porque

fui eu quem disse. Essa abordagem é equivocada”. Ele falou: “Verifique o que eu ensino, e se você considera isso adequado ao seu nível mental, use-o, com clareza de entendimento”. É como sapatos... Você deve usar apenas os que são confortáveis e servem. Em outras palavras, antes de começar a meditar ou a fazer uma prática espiritual, certifique-se de que você está 100% seguro do que está fazendo. Assim, a sua prática será bastante confortável e, pelas suas próprias ações, você será capaz de ver o seu desenvolvimento.

Muitas vezes, o problema com o modo ocidental de pensar é que você quer muito de tudo. Você tem samsara demais, apego demais às coisas que gravitam aos sentidos... Tudo é exagerado em nome dos prazeres dos sentidos. E, então, quando você começa a meditar ou a fazer algum outro lance espiritual, traz consigo essa energia; você traz essa atitude materialista para a sua prática do Dharma. Isso é uma ideia extremamente equivocada. Tenha os pés no chão; essa é uma maneira mais realista para desenvolver-se espiritualmente. É algo tão valioso, tão importante.

Além disso, o potencial humano é extremamente poderoso. Nós geralmente pensamos que foguetes e energia atômica são muito poderosos, mas o poder deles vem dos seres humanos, do poder da inteligência humana, que sabe como manipular coisas materiais para torná-las poderosas. Olhe ao seu redor para os grandes e fantásticos edifícios da Terra – de onde você acha que eles vieram? Eles foram projetados e construídos por seres humanos, não por Deus.



### *Causa e efeito*

Portanto, como um ser humano, você deve sempre se lembrar do quão poderoso é e de não se desvalorizar, pensando: “Eu não sou nada; não sou capaz de fazer nada”. Isso é ridículo. Você realmente é valioso, incrivelmente inteligente e dotado de uma energia poderosa. Claro, você pode usá-la de um modo positivo ou negativo. Logo, os seres humanos também podem ser perigosos. Por que o mundo hoje em dia é perigoso? Por causa da mente humana, que criou armamentos, guerras e problemas ambientais.

Muitas vezes, ouvimos as pessoas lamentarem: “O mundo é tão miserável; há tantas guerras”. Ao invés de preocupar-se com guerras, você primeiro deve empenhar-se em integrar a si mesmo, tornando-se cristalinamente límpido. Então a sua vibração pura

contribuirá, automaticamente, para a paz mundial e para o benefício dos outros. Caso contrário, se você, a partir da sua confusão e da sua falta de entendimento, disser, emocionalmente: “Este mundo miserável é demais para mim agora”, isso é inútil. É só emoção, não é compaixão. Não há sabedoria, não há método.

Alguns problemas podem ser resolvidos, mas há outros que, neste momento, estão além de qualquer solução. Por exemplo, o budismo sempre fala de carma, mas o carma sobre o qual falamos não é fixo. Carma significa causa e efeito. Quando já há uma causa na nossa mente – como a de enlouquecer –, ali, naquele exato momento, se aplicarmos o método correto, podemos nos livrar dela antes que amadureça. Mas, uma vez que a causa tenha dado o seu resultado e já enlouquecemos, é tarde demais. Praticamente não há soluções para esse tipo de problema. Portanto, o momento para implementar uma solução é antes do amadurecimento do resultado cármico. Quando o problema já estiver manifesto, é muito mais difícil resolvê-lo.

Ambas as filosofias hindu e budista usam a palavra do sânscrito *karma*, mas o significado é diferente. O hinduísmo acredita que o carma é completamente imutável, predeterminado... Algo assim. O budismo afirma que, como um fenômeno impermanente, o carma é mutável. Carma é a sua atitude mental colocando a sua energia em uma determinada direção e produzindo uma reação em cadeia; você é capaz de interromper essa cadeia antes que o resultado amadureça.

Além disso, carma é a energia do seu corpo, fala e mente. Não pense que é alguma outra coisa. Por que a chamamos de carma? Porque a energia da causa relaciona-se com outra energia e isso produz uma reação em uma outra energia. É só isso. É científico;

não estou falando de algo religioso. Os próprios cientistas descobriram que a energia dos quatro elementos – terra, água, fogo, ar – não surge sem causa; há sempre uma causa: uma energia relaciona-se com outra e produz uma terceira e assim por diante. Se você não sabe disso, por favor, visite um laboratório de ciências! Estou brincando – eu nunca fui a um na minha vida! Enfim, é verdade – verifique. Talvez eu esteja brincando, talvez não... Não estou certo!

Tudo o que você vê, ouve, cheira, prova ou toca produz uma reação, positiva ou negativa. Isso é carma. Por isso digo que o budismo é científico: você pode provar isso hoje, neste momento. É verdade, é algo muito simples. Por isso dizemos que a meditação desenvolve uma atenção consciente mais elevada; e quando você a desenvolve, é capaz de ver como cada um dos seus movimentos produz uma reação diferente.

Tome a revista *Time* como um exemplo. Os editores são excelentes psicólogos; eles entendem carma em um certo nível. Eles colocam algo especial na capa sabendo que aquilo atrairá a atenção das pessoas – geralmente o rosto de um homem ou de uma mulher. As pessoas veem a capa, reagem, compram a revista e a *Time* ganha dinheiro. Isso é tudo! Na verdade, isso é carma.

O mesmo acontece com outros publicitários no ocidente. Eu os considero fantásticos. Se você investigar por que eles fazem o que fazem, você terá uma ideia da psicologia budista. Eu mesmo aprendo com isso; ajuda-me a entender como a mente ocidental funciona. O modo de pensar da mente humana é realmente incrível: “Se fizermos isto, as pessoas reagirão assim...” Os marqueteiros sabem; isso também é carma.

Quando você caminha por uma rua de Londres, vê, ouve e cheira coisas, mas, na maior parte do tempo, você está inconsciente de todas elas; tudo o que você percebe causa uma reação automática na sua mente, mas você está completamente desatento. Quando praticamos meditação, nós gradualmente nos tornamos mais conscientes; se não meditamos, a nossa mente inconsciente se fortalece e, ao invés de se desenvolver, ela degenera e nos alienamos cada vez mais. Você pode ver como isso é possível, não pode?

Se você compreender a psicologia humana verdadeira, a natureza da mente humana, você será capaz de integrar a sua mente e a sua vida; elas trabalharão juntas em harmonia. Se a sua mente estiver dividida, a sua vida estará dividida; ela não tem direção e você acaba infeliz e perdido – mesmo que saiba exatamente em que lugar do mundo está.

## Dar e tomar com a respiração

**M**ais cedo, fizemos uma meditação para treinar a nossa mente em desapego ao dar todas as nossas posses, incluindo o nosso corpo, aos outros seres sencientes. Agora, faremos o mesmo, enviando toda a nossa bondade a eles – o nosso conhecimento-sabedoria, as nossas boas qualidades e a nossa energia positiva.

Tecnicamente, a maneira como fazemos isso é transformando, na nossa mente, toda essa bondade em luz branca e, à medida que expiramos pela nossa narina direita, enviamos essa luz à narina esquerda dos outros. À medida que eles inspiram, ela entra em seus corações e eles experimentam uma sensação de extremo contentamento.

Em seguida, ao inspirar, inale todas as doenças e problemas dos outros na forma de uma energia preta esfumada – ela sai da narina direita deles, entra na sua esquerda e penetra o seu coração. Esse é o tipo de energia negativa e de sofrimento que desagrada completamente a sua associação entre o ego e o apego. Ao longo de incontáveis vidas, inclusive nesta, desde o seu nascimento até agora, você tem tentado evitar o máximo possível aqueles problemas, sempre obcecado com o bem para si mesmo, para o seu eu. Porém, desta vez, traga toda aquela negatividade para dentro do seu coração; ela esmaga completamente o seu ego e apego. Eles

enlouquecem – deixe-os enlouquecer.

Mudar totalmente a sua atitude de ego e apego é muito útil, já que a personalidade do apego é caracterizada pelo desejo ilimitado: “Eu quero todos os prazeres que o universo tem a oferecer”. E o apego quer evitar, a todo custo, qualquer tipo de sensação desagradável. Porém, desta vez, agiremos de maneira totalmente oposta. Sem a menor hesitação, enviamos toda a nossa bondade, sabedoria e energia vital revigorante – toda a nossa energia positiva física, mental e verbal – para os outros. Exalamos pela nossa narina direita e enviamos a energia feliz e repleta de êxtase na forma de luz branca para a narina esquerda de todos os outros seres sem discriminação – não somente ao nosso amigo preferido, mas a todos os seres vivos do universo.

Depois, traga os maiores problemas deles, aqueles para os quais você sequer consegue olhar, que dirá vivenciar, pela sua narina esquerda até o seu coração, onde eles colidem com o seu ego e apego, que desaparecem completamente; o seu ego fica absolutamente louco.

Geralmente, a atitude do seu ego é tal que, se alguém que você não conhece entra na sua casa sem ser convidado, você enlouquece: “Como você ousa entrar sem avisar?” Comparado ao seu *coração*, isso não é nada! Então visualize que você traz todos os problemas e doenças dos seres sencientes pela sua narina esquerda para dentro do seu coração.

Chamamos esse tipo de meditação de *tong-len*. *Tong* significa dar; *len* significa tomar, receber. Também dizemos *lung wai gyö par cha*. *Lung* significa respiração: dar e tomar com a respiração.

Em resumo, envie toda a sua bondade, a energia positiva do seu

corpo, fala e mente, o seu controle mental, o que for, na forma de uma luz branca, exalando-a pela sua narina direita. Ela entra pela narina esquerda dos outros e desce até os corações deles, enchendo-os de energia jubilosa. Alegre-se. Depois, traga as piores doenças e problemas psicológicos dos outros seres – tudo o que desagrade o seu ego – na forma de uma fumaça preta, inalando-a pela sua narina direita para dentro do seu coração.



Talvez você ache difícil trazer doenças e outras coisas negativas para o seu coração. Contudo, visualize pessoas idosas no ocidente, muitas das quais são como vegetais, sofrendo imensamente em asilos sem saber o que está acontecendo. Envie-lhes energia positiva. Pense em todas as pessoas que morrem de fome e sede – essas coisas existem no ocidente, mesmo que haja supermercados cheios de comida ao redor; devido à situação individual, muitos ainda passam fome. Pense nas guerras: milhares de pessoas matando, milhares morrendo. Envie as suas vibrações positivas para todos que sofrem assim. Visualize que a sua energia positiva entra nos corpos mortos e eles voltam à vida; tome para si todo carma negativo dessas pessoas e os seus resultados na forma de uma luz preta, inalando-a pela sua narina esquerda para dentro do seu coração.



Mesmo com o seu melhor amigo, pode surgir uma situação na qual você terá que escolher: “Não há saída, um de nós dois terá que sofrer”. Quando chegar a esse ponto, mesmo que você diga intelectualmente: “Eu assumirei qualquer sofrimento em nome da felicidade dele”, na hora H, o seu egoísmo tomará a decisão por você. Verifique; seja honesto; você escolherá a felicidade para si mesmo e permitirá que o seu amigo sofra.



Normalmente, nós nos consideramos espertos e inteligentes porque sabemos como evitar doenças e coisas do gênero. Sentimo-nos tão superiores. Na verdade, isso é apenas apego – obsessão com o prazer e aversão ao desagradável. Essa atitude não é boa. Claro, evitar doenças e outras coisas para manter-se saudável e usar a sua vida para o benefício dos outros é algo bom, mas fazê-lo com egoísmo não é.

Portanto, desta vez, traga as doenças dos outros para dentro do seu coração. Deixe que o seu ego enlouqueça; deixe que o seu apego enlouqueça. Quando você fizer esta meditação, é especialmente importante que, do ponto de vista psicológico, você observe como o seu ego reage ao trazer as doenças dos outros para o seu coração. Transforme a tuberculose, o câncer etc. dos outros em luz preta e traga-os pela sua narina esquerda para dentro do seu coração, e verifique como o seu ego se sente. Ao fazer isso, você perceberá que ele reage intensamente.



De novo, considere os idosos no ocidente. Eles são incrivelmente miseráveis. Eles não têm nenhum treinamento da mente que os ajude a se compreenderem; eles não têm nenhuma meditação para preservar a integridade das suas mentes. Eu mesmo vi isso; este é o meu experimento científico. Quando os ocidentais envelhecem, eles se tornam incrivelmente miseráveis, muito mais do que os idosos no oriente. Isso acontecerá conosco, desde que não morramos. Neste momento, não queremos sequer olhar para o rosto de um idoso, mas, a cada dia, estamos mais próximos de termos rostos como os deles.

Pensem: e se, de repente, o seu rosto se tornasse o de uma pessoa de cem anos, você acha que o seu ego enlouqueceria? Verifique; é possível, não é um sonho. O potencial está ali. A cada dia você está se aproximando de ter o rosto de um velho.

Contudo, se treinarmos a nossa mente para desvencilhar-se do apego e desenvolver o desapego, não teremos problemas mesmo velhos; seremos capazes de lidar com a situação e compreender a nossa própria mente. Mesmo que, fisicamente, tenhamos cem anos, a nossa mente permanecerá jovem, como a de uma criança. É possível. Este é o poder da mente humana... E podemos desenvolvê-la até a realização pacífica eterna, a realização feliz eterna, como você quiser chamá-la: nirvana, iluminação, salvação – não importa; são apenas palavras. O que importa é a sua capacidade de compreender a realidade definitiva. Isso é tão valioso. Portanto, o treinamento da mente é extremamente importante. Aqueles que o fizeram conseguem lidar com qualquer situação difícil, transformando-a em

energia feliz e, desse modo, tendo sempre uma vida feliz. Independente da situação do mundo, eles sempre se mantêm alegres.



Então traga aquilo que você sequer gosta de ouvir falar sobre para dentro do seu coração e verifique a reação do seu ego; examine como você se sente.



Os lamas tibetanos repetem essa meditação vinte e uma vezes, enviando as suas boas qualidades para os outros pela narina direita e trazendo para si as más qualidades, doenças e quaisquer outros problemas, na forma de uma luz preta que entra pela narina esquerda e penetra seus corações, e verificam como os seus egos reagem.

Ao mesmo tempo, eles adotam a seguinte resolução: “Por incontáveis vidas, e mesmo do meu nascimento até agora, eu sempre me apeguei aos prazeres mundanos. Com a atitude de apego e o pensamento egoísta, eu sempre quis a maior felicidade para mim mesmo e tentei evitar todos os sofrimentos. Eu agora reconheço isto como o problema psicológico principal por trás de todas as minhas ações equivocadas. Enquanto eu não mudar, enquanto eu não fizer algo com relação a isso, experimentarei continuamente infelicidade e reações lastimáveis. O verdadeiro contentamento e felicidade duradouros estão além do apego da mente egoísta; portanto, pelo resto da minha vida, o máximo que eu puder, investirei toda a minha

energia em livrar-me do apego e do pensamento de amor egoísta por mim mesmo. Este é o meu caminho principal para a liberação real, a liberdade interna e a iluminação.”



A sensação de equilíbrio com todos os seres vivos universais é tão poderosa quanto a experiência de enviar toda a sua bondade para os outros e de trazer para si todas as suas doenças e problemas. O resultado é uma alegria inacreditável; a sua mente se torna realmente equilibrada e você ingressa no caminho do meio. Como apego e ódio são extremos exagerados, se você for capaz de se manter no caminho do meio entre ambos e lidar com as pessoas a partir desse lugar, será extremamente benéfico e valioso, já que a maioria dos nossos problemas nasce quando lidamos com outros seres humanos.

### *Mais deficiências do apego*

Verifique: o Buda disse que não devemos nos apegar nem mesmo às realizações do nirvana ou da iluminação. Ele também disse ser um erro se os seus seguidores se agarram às suas doutrinas de maneira dogmática, que isso não passa de outro tipo de doença ou enfermidade psicológica.

Incrível, não é? Geralmente pensamos: “A minha ideia é boa”, mas, se alguém nos diz: “A sua ideia é ruim”, enlouquecemos. Isso é apego. Buda disse: “Eu não quero que nenhum dos meus discípulos se atenha a conceitos, como o objetivo supremo da iluminação ou qual-

quer outra das minhas filosofias ou doutrinas”. Além disso, no ioga tântrico do budismo tibetano, há votos que nos proíbem de criticar a doutrina de qualquer outra religião. Você consegue imaginar? O Buda recomenda que tomemos votos contra isso; é fantástico. Esse é um método incrivelmente habilidoso e mostra como ele entendia maravilhosamente bem a psicologia humana. Inacreditável, não é?

Bem, as pessoas mundanas dirão: “A minha ideia é a melhor”, e, se você as contradiz, elas piram. Isso acontece devido ao apego; elas não são realistas. O Buda disse que, ao invés de enlouquecer, não tenha o apego em primeiro lugar, já que, enquanto você estiver apegado a ideias e a filosofias religiosas, você está criando conflitos internos futuros que destruirão a sua paz interior e a sua felicidade.

Portanto, devemos tomar o caminho do meio e evitar, o máximo possível, visões extremas. Esse é o caminho *real*, o caminho *verdadeiro* para a liberação, a iluminação ou seja lá o que você preferir; as palavras não importam. Se você for além do apego e do egoísmo, eu garanto que a sua vida estará livre de problemas físicos e mentais e você não se engajará de forma alguma em ações equivocadas – a porta do sofrimento estará fechada para sempre. Mas, quando você abre a porta do apego e do egoísmo, você também abre a porta para todos os problemas.

Os maiores problemas humanos são, na verdade, o renascimento, o envelhecimento e a morte. Porém, se você estiver livre do apego, será capaz até mesmo de morrer com muito prazer; a morte será como ir para casa. Se você morrer com apego às suas posses materiais, amigos e reputação, a sua morte será miserável; se você não tiver apego, a sua morte será incrível; a experiência será de êxtase, de alegria.

Na verdade, o budismo nos ensina a morrer. A educação budista começa no início da vida e continua até o seu fim; é uma experiência total. Não é particularmente difícil, é fácil. Se você tiver o método habilidoso e a sabedoria para desvencilhar-se do apego e do egoísmo, a sua vida será sempre feliz. Você não precisará mais fingir; será natural. A felicidade será natural, o controle será natural – não será mais necessário fingir.

Se você planta uma semente, ela crescerá naturalmente. Do mesmo modo, se você planta a semente da solução oferecida pelo conhecimento-sabedoria para desvencilhar-se do apego, ela prosperará espontaneamente. É por isso que sempre digo que a mente humana é muito poderosa – positiva e negativamente. Você pode direcioná-la para ambos os lados; ela é flexível. A energia da mente humana não é fixa.

Você é capaz de perceber como a energia do apego e do egoísmo é como uma agulha no seu coração; quando você se livra dela, a sensação de alegria é indescritível. Você afrouxa aquela tendência rígida no seu coração e o seu corpo relaxa.

### *Os benefícios da meditação*

Nós realmente podemos alcançar, por meio da meditação, um estado de alegria perene; então, se não fizemos nada para isso, somos bastante estúpidos, não somos? E podemos alcançar esse estado sem gastar dinheiro. Porém, nós nos esquecemos disso e acabamos nos preocupando excessivamente com coisas materiais e, ao exagerarmos o valor delas, corremos atrás dos objetos senso-

riais do apego. Somos absolutamente irrealistas.

Faça uma análise comparativa: o que lhe oferece mais, as coisas materiais ou o conhecimento-sabedoria? Claro, coisas materiais proporcionam um certo nível de conforto, mas, se você passar a vida toda trabalhando apenas para isso, acaba sem nada ao morrer. Por outro lado, se você passar o seu tempo desenvolvendo conhecimento-sabedoria e livrando-se do apego e do egoísmo, isso é algo incrivelmente poderoso – a sua vida inteira transforma-se em contentamento. Mesmo se a Terra se alçar aos céus ou o sol e a lua caírem sobre ela, não importa o quanto o mundo exterior mude, o controle e a sabedoria estarão sempre com você. As coisas materiais invariavelmente o enganarão – às vezes elas estarão ali, outras vezes não. Muitas pessoas ricas morrem de fome. Nunca é uma certeza. O dinheiro não é um seguro ou uma garantia contra a fome. Eu acho que você sabe disso, mas é importante dizê-lo. Verifique de verdade, com seriedade.

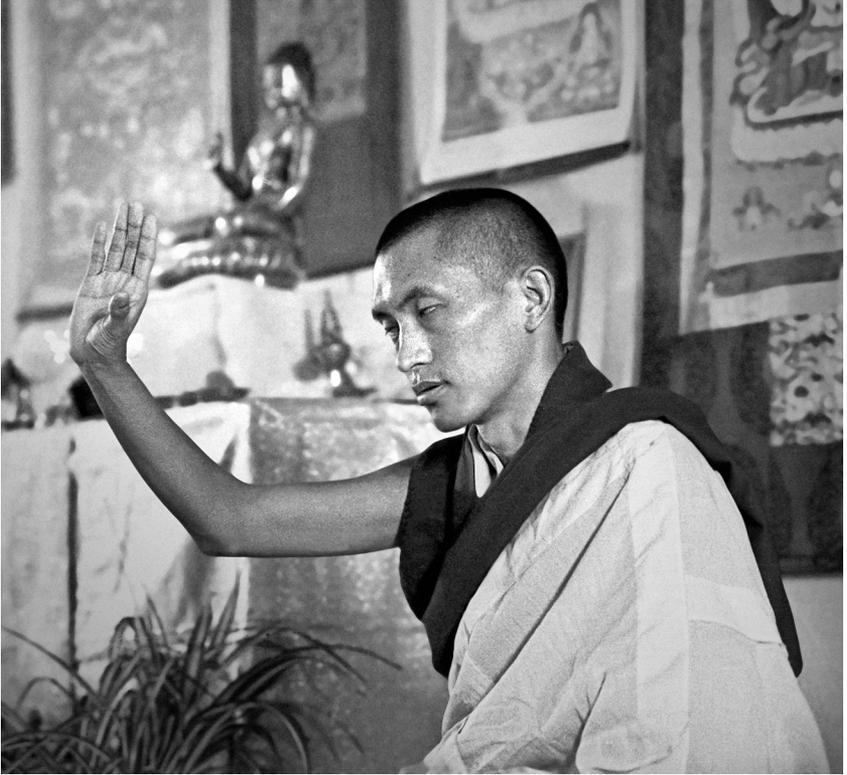
Então, pelo menos por alguns momentos todos os dias, compare os benefícios entre a busca por bens materiais e o desenvolvimento da sua mente. Há bastante tempo para fazê-lo. Você só precisa meditar e treinar a sua mente por dez, vinte, trinta minutos todos os dias nas técnicas meditativas que ensinamos aqui. Essas práticas são incrivelmente poderosas. Em um curto período, você será capaz de produzir bastante energia poderosa em seu coração. Isso é muito mais valioso do que perseguir prazeres samsáricos transitórios, que resultarão apenas em miséria inútil atrás de miséria inútil.

O potencial para o prazer e para a alegria já se encontra na sua mente; você não precisa de dinheiro para comprá-lo. Enfim, não é

possível comprar esse tipo de contentamento; ele já está dentro de você. Se essa energia for utilizada com habilidade, ela *sempre* estará com você; esteja você no céu ou na Terra, ela o acompanhará. As posses materiais são o exato oposto.

Além disso, meditar é bem mais fácil do que ir ao supermercado. Você deve pensar que estou exagerando, mas pense bem. Uma ida ao supermercado não é algo necessariamente fácil. Primeiro, você não pode ir andando; é preciso ir de carro. Aí, o carro talvez não funcione. Enfim, você entende; não quero entrar em detalhes. Podem ocorrer diversos problemas na ida e na volta do supermercado. Verifique. Ao contrário, uma meditação curta pode relaxá-lo imediatamente e mantê-lo atento o dia todo. Isso é extremamente valioso e pode proporcionar-lhe felicidade perene. O seu corpo pode estar velho, mas, mentalmente, você consegue experimentar um estado de mente desperto e incrivelmente feliz. É tão valioso. Vamos todos envelhecer, mas podemos garantir que, quando a velhice chegar, a nossa vida ainda será feliz. Portanto, é muito importante que paremos de acumular lixo com o apego, algo tão absurdo.

Contudo, eu gostaria que vocês verificassem por si mesmos; não estou tentando forçar as minhas ideias em vocês. Vocês são inteligentes, então verifiquem. Na verdade, os ocidentais não são muito fáceis. Vocês têm muito conhecimento, mas também acumularam bastante lixo. No entanto, agora podem olhar para esse lixo e aprender com ele; vocês têm muitas experiências a serem analisadas. É muito mais complicado ensinar estas coisas para pessoas primitivas; para elas, é bem mais difícil compreender temas que são fáceis para os ocidentais.



## Tornando a vida significativa

**P**ara que a ação de escutar os ensinamentos seja a causa da felicidade eterna, da liberdade completa, é preciso transformar essa ação em Dharma. Além disso, para que essa mesma ação de escutar os ensinamentos seja a causa da iluminação para o benefício de todos os seres sencientes, é necessário cultivar a motivação pura, o pensamento puro da bodhicitta.

Portanto, é preciso sentir, ou ao menos pensar, da seguinte maneira: “Libertar somente a mim de todos os sofrimentos sam-sáricos não basta. Há incontáveis outros seres sencientes que foram extremamente gentis comigo e que se encontram em sofrimento contínuo, sem a sabedoria ou o método para escaparem deste sofrimento e receberem a felicidade eterna. Como é minha a responsabilidade de libertar todos os seres sencientes do sofrimento e conduzi-los à felicidade mais sublime da iluminação, preciso iluminar-me primeiro. Por essa razão, escutarei estes ensinamentos profundos”.

O tema desta sessão é o ensinamento Mahayana do caminho gradual à iluminação, que todos os budas do passado, presente e futuro percorreram para alcançar o despertar completo e que também foi trilhado pela sucessão de discípulos da linhagem.

## *O perfeito renascimento humano*

Este perfeito renascimento humano é extremamente significativo para que alcancemos tanto objetivos temporais como definitivos, e é de imensa importância em todas as horas, minutos e segundos. Por que ele é tão precioso e útil para o alcance até mesmo de objetivos mundanos? Por exemplo, se desejarmos receber outro perfeito renascimento humano no futuro para continuarmos a praticar o Dharma e a seguir o caminho gradual à iluminação ao encontrar novamente o amigo espiritual, podemos criar, nesta vida, a causa para esse resultado, vivendo-a em conduta moral pura, praticando caridade e fazendo orações imaculadas. Este perfeito renascimento humano presente oferece-nos os recursos para fazê-lo.

Ele também nos dá a oportunidade de criar a causa para renascermos como o rei de um país, uma pessoa abastada ou um deus nos reinos dos suras ou dos asuras – onde as vidas são longas e os prazeres transcendentais – por meio da prática da caridade, da disciplina moral e de preces para alcançar esses objetivos temporais.

Este perfeito renascimento humano também é altamente significativo porque nos permite alcançar os objetivos definitivos seja da felicidade duradoura da liberdade completa do samsara, seja da felicidade mais sublime da iluminação.

Ele nos oferece ainda a oportunidade de atingir a iluminação nesta vida ou em algumas poucas vidas, ao invés de levar muitos éons. Como isso é possível? O caminho gradual à iluminação divide-se em dois: o caminho gradual do sutra, ou Paramitayana, e o caminho gradual do tantra, ou Vajrayana. Já que todos os ensina-

mentos de ambas essas divisões existem hoje, este perfeito renascimento humano nos dá a chance de praticá-los: ao seguir o caminho Paramitayana, podemos alcançar a iluminação após muitos éons, mas, pelo caminho Vajrayana, o atalho à iluminação, podemos atingi-la muito mais rápido, sem que leve tanto tempo.

Além disso, este perfeito renascimento humano é extremamente útil todos os segundos, minutos e horas. Isso vale sobretudo para o momento atual, em que os ensinamentos Mahayana ainda existem, não degeneraram e nós tivemos a sorte de conhecê-los e a possibilidade de praticar a sua essência, a bodhicitta. Como somos capazes de gerar o pensamento puro da bodhicitta, em apenas um minuto podemos purificar os obscurecimentos e o carma negativo acumulados ao longo de éons nas nossas incontáveis vidas passadas sem princípio no samsara. Com este perfeito renascimento humano, ao gerarmos o pensamento puro da bodhicitta, podemos purificar o carma negativo acumulado durante bilhões de éons e criar méritos infinitos como o espaço no mais breve intervalo de tempo.

Portanto, este perfeito renascimento humano que recebemos desta vez é extremamente útil. Ele é incrivelmente precioso, muito mais precioso do que um universo repleto de joias. Mesmo se tivéssemos um universo tomado por joias, elas não nos proporcionariam o que o perfeito renascimento humano nos proporciona. Elas não nos dariam sequer um perfeito renascimento humano futuro, que dirá a iluminação suprema. O valor do perfeito renascimento humano que desfrutamos neste momento está além de qualquer comparação com o valor de um universo repleto de joias.

Adicionalmente, na medida em que este perfeito renascimento humano é significativo, também o é a dificuldade de outros renascimentos, como os dos animais, pretas, suras e asuras, de serem tão relevantes no alcance daqueles objetivos. Esses renascimentos não chegam aos pés da relevância e preciosidade deste perfeito renascimento humano atual.

Contudo, apesar de o termos recebido, desde o momento em que nascemos até agora não reconhecemos o seu significado ou a sua preciosidade. Não só não reconhecemos este precioso renascimento humano como valioso, mas também pensamos que ele não tem significado algum, que não existe sentido para termos nascido humanos. Em outras palavras, tudo o que fizemos foi nos tornarmos mais ignorantes. Ao invés de nos encorajarmos, nós nos depreciamos, o que serviu apenas para tornar a nossa vida insignificante.

Temos usado este perfeito renascimento humano como uma criança com uma joia extremamente preciosa nas mãos que não reconhece o seu valor e a atira na privada. Nós o desperdiçamos exatamente da mesma maneira. Temos em nossas mãos algo imensamente precioso, mas, ao não reconhecer o seu valor, nós o desperdiçamos completamente.

Ainda que este perfeito renascimento humano seja altamente significativo, se não o utilizarmos para atingir os objetivos difíceis para os outros seres sencientes – como o objetivo supremo da iluminação, a felicidade eterna ou objetivos temporais como outro renascimento humano – mas, ao contrário, nós o usarmos apenas para buscar a felicidade desta vida, a felicidade do aqui e agora, as nossas ações não serão mais elevadas do que as dos animais, cuja

única preocupação é o prazer temporal e cujos propósitos visam somente a esse fim.

Porque este perfeito renascimento humano tem um significado, se não o utilizarmos adequadamente, se vivermos as nossas vidas como animais, sempre sedentos por prazeres temporais, então é como se não tivéssemos nascido humanos, mas como um daqueles seres dos reinos inferiores. Por quê? Porque as nossas ações não são mais elevadas do que as deles; o que fazemos não é mais especial. Desde as minúsculas criaturas impossíveis de serem vistas a olho nu até os maiores animais, todas as suas atividades cotidianas, todas as ações dos seus corpos, falas e mentes são feitas com apego aos prazeres transitórios apenas desta vida.

Então verifique dentro de você: “Desde o dia em que nasci, será que criei, com o meu perfeito renascimento humano, ações significativas, ações dignas deste renascimento humano, ações mais elevadas do que as dos animais, ações significativas feitas sem apego aos prazeres temporais, ações que conduzam aos objetivos superiores de vidas futuras melhores e aos objetivos definitivos da liberação e da iluminação?” Verifique quantas ações significativas e valiosas – se houver alguma – você realizou com este perfeito renascimento humano desde que nasceu até agora; verifique se alguma das suas ações foi mais elevada do que as dos animais.



Também verifique desta maneira: “Todas as atividades diárias das aves que cantarolam de árvore em árvore e dos insetos caminhando

pelo chão são feitas com apego aos prazeres temporais. Alguma das minhas atividades cotidianas – comer, beber, caminhar, falar, dormir – é diferente? Será que faço algo sem apego aos prazeres temporais ou será que todas as minhas ações são iguais às daqueles pássaros e insetos, que fazem tudo com apego?” Verifique isso.



Verifique tudo o que você faz de manhã até a noite, as suas atividades cotidianas habituais.



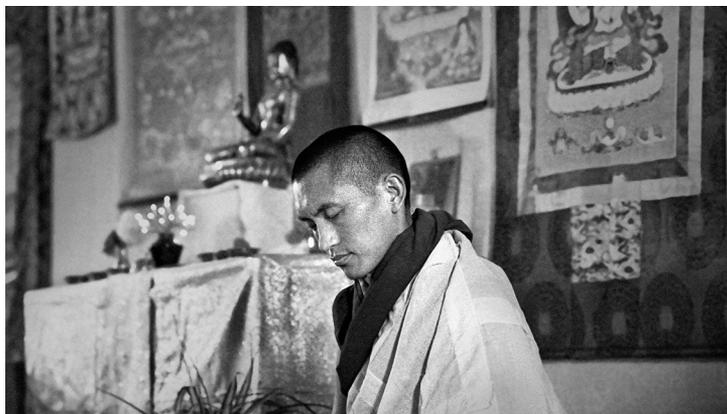
Verifique as atividades ao longo de um dia para ver se há ao menos uma ação realizada sem apego aos prazeres temporais que seja mais elevada do que a dos animais.



Quando você verifica desse modo, será capaz de ver claramente se está vivendo uma vida humana ou animal; verificar em detalhes as ações da sua vida cotidiana tornará isso óbvio.

Contudo, quando investigamos dessa maneira, praticamente não conseguimos encontrar uma só ação que seja pura, que seja mais elevada do que as ações de animais ignorantes. As nossas mentes pensam da mesma forma; a maneira como conduzimos as nossas vidas é idêntica. Não encontramos nada mais elevado. A única dife-

rença está no formato do nosso corpo e no fato de que moramos em casas; não há diferença na nossa forma de pensar. Basicamente, não nos diferenciamos de um cão que vive na rua. Se analisarmos adequadamente, é isso o que encontraremos; é bastante desolador.



### *A dificuldade de receber um perfeito renascimento humano*

Agora, se pudéssemos receber este perfeito renascimento humano uma e outra vez, facilmente, um após o outro, de novo e de novo, então talvez não tivéssemos que nos preocupar. Se ele ocorresse facilmente como arroz cresce – você planta as sementes, elas crescem, produzem mais sementes que são novamente plantadas e você obtém mais arroz –, se, ao morrer, recebêssemos automaticamente outro perfeito renascimento humano, então não precisaríamos nos empenhar em tornar esta vida significativa. Não seria tão perigoso desperdiçá-la. Porém, não é isso o que acontece; não é assim.

Será muito difícil receber outro perfeito renascimento humano

como este, muito difícil. Por quê? Por que é extremamente difícil encontrar outro perfeito renascimento humano? Porque nós não o recebemos sem uma razão; ele tem uma causa. Por que recebemos, nesta vida, um perfeito renascimento humano, encontramos os ensinamentos e tivemos a chance de meditar, de controlar as nossas mentes? Porque, ao longo de muitas das nossas vidas anteriores, seguimos a lei do carma, vivemos conforme a disciplina moral e fizemos muita caridade e orações para receber este perfeito renascimento humano. Trabalhamos duríssimo em muitas das nossas vidas prévias, investimos um enorme esforço para criar a causa deste renascimento.

Então este renascimento humano não é algo que recebemos sem uma causa, algo independente, autoexistente. Não é assim. Portanto, recebê-lo no futuro depende da criação, nesta vida, da causa de um perfeito renascimento humano futuro; está nas mãos do nosso atual renascimento. Se não criarmos a causa para o perfeito renascimento humano nesta vida, não receberemos um no futuro; se a criarmos, receberemos. Tudo depende da nossa vida presente.

Por que, então, é extremamente difícil receber um perfeito renascimento humano? Porque a criação da causa é tremendamente difícil. Por exemplo, analisemos do ponto de vista da conduta moral. Ao verificarmos desse modo, seremos capazes de descobrir se receberemos ou não um perfeito renascimento humano novamente. Pense: “Desde o meu nascimento até hoje, será que segui todas as condutas morais, tais como não matar, não roubar, não cometer impropriedades sexuais? Nesta vida, obedeci a essas condutas ou não?”



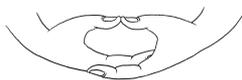
Também verifique: “Será que eu não menti, não fofoquei, não falei rispidamente ou não caluniei os outros? Obedeci a qualquer uma dessas disciplinas morais ou não?”



Verifique ainda: “Será que eu não agi com malícia ou cobiça, ou com a heresia de acreditar que a realidade última, o Buda, o Dharma, a Sangha e as vidas passadas e futuras não existem? Obedeci ou não a estas disciplinas morais na minha vida?”



Agora pense: “Será que obedeci a qualquer uma dessas disciplinas morais por um só dia?”



Se descobrir que seguiu essas condutas, então alegre-se, regozije.

Agora, depois dessa análise, pergunte-se: “Se eu morresse agora, eu receberia novamente um perfeito renascimento humano?”

Isso é a análise para descobrir se você observou, em sua vida, qualquer uma das disciplinas morais. Não é necessário investigar detidamente se você cometeu, com uma mente negativa, as con-

dutas opostas: as três imoralidades do corpo – matar, roubar e má conduta sexual; as quatro imoralidades da fala – mentira, fala ríspida, fala divisiva e fala fútil; ou as três imoralidades da mente – malícia, cobiça ou heresia. Se analisarmos quantas dessas ações nós criamos desde que renascemos até agora, não precisamos nos preocupar com o que encontraremos. É fácil saber que as criamos; não é preciso gastar muito tempo buscando.

Enfim, é isto o que eu quero dizer: não temos certeza se receberemos outro renascimento humano, que dirá outro perfeito renascimento humano em nossas vidas futuras. Portanto, agora que o recebemos, precisamos extrair a sua essência. Qual é a sua essência? São os três objetivos temporais e definitivos que mencionei há pouco, dos quais o supremo é a iluminação. Então, enquanto temos em nossas mãos a joia do perfeito renascimento humano, precisamos assegurar-nos de que criaremos a causa para a iluminação, pois é bastante incerto se teremos, no futuro, outra chance.

Somos capazes de compreender essa incerteza porque é fácil encontrar muitas ações negativas cometidas ao longo da nossa vida, diversas ações do nosso corpo e fala feitas com a mente negativa, com ignorância, apego, raiva e outras delusões. Já que criamos tantas vezes essas ações, as dez condutas imorais que acabei de descrever, é inevitável que experimentaremos os seus resultados.

O que torna ações como matar, roubar e mentir negativas é o fato de serem realizadas a partir da delusão. Se cometermos as mesmas ações sem delusão ou egoísmo, se as fizermos com bodhicitta, elas não serão imorais. O Buddhadharmas explica que aquilo que torna uma ação imoral não é a ação em si, mas a mente que a cria.

### *Os resultados do carma negativo*

Há quatro resultados cármicos das ações imorais. Usemos, como exemplo, a ação imoral de matar, causar a morte de outro ser. Um dos quatro resultados é chamado de resultado de amadurecimento, que significa o renascimento em um dos três reinos inferiores: o reino do inferno, dos fantasmas famintos ou dos animais. O segundo resultado para a pessoa que matou é ter uma vida curta ou ser morto por alguém, mesmo que, depois de um longo tempo, ela tenha renascido no reino humano devido ao resultado de um bom carma criado anteriormente. Isso é chamado de experiência similar à causa. O que você faz para outro ser eventualmente volta contra você.

O terceiro resultado da ação imoral de matar com uma mente negativa é matar novamente outros seres, mesmo que, depois de um longo tempo, a pessoa tenha renascido como um humano em razão de um bom carma passado. Isso é chamado de ação ou hábito similar à causa. A ação anterior de matar cria a tendência de matar novamente. Por exemplo, às vezes, temos dificuldades para controlar, nesta vida, certas ações violentas – esses impulsos habituais decorrem de ações prévias similares.

O quarto resultado da ação imoral de matar relaciona-se ao local em que a pessoa renasce; isso é chamado de resultado ambiental ou possuído. Mesmo que, após algum tempo, a pessoa que matou renasça como um humano, ela perde a essência dos seus prazeres; no lugar onde ela vive, esses prazeres não têm substancialidade. Além disso, o ambiente é muito perigoso, com muitas desavenças e riscos à vida.

O mesmo acontece com as outras ações imorais de corpo, fala e mente. Por exemplo, todos os dias, na televisão ou nos jornais, ouvimos falar de problemas no mundo todo. Alguns lugares são muito úmidos, lamacentos e suscetíveis a inundações; outros têm brigas disseminadas de facções e desarmonia.

Até mesmo no nível familiar ouvimos sempre falar de brigas entre pais e filhos. Alguns homens não se dão bem com as suas esposas, independente de quantas tenham; os seus relacionamentos sempre fracassam, há desarmonia constante. O mesmo vale para algumas mulheres; independente de quantos esposos, os seus casamentos nunca duram, elas sempre brigam e nunca estão felizes. Algumas pessoas são constantemente maltratadas ou criticadas por outras; onde quer que estejam, sempre falam mal delas, causando-lhes muito sofrimento. Esse tipo de desunião ou desarmonia, esses relacionamentos disfuncionais são, sobretudo, o resultado da ação imoral da fala divisiva, de caluniar ou difamar os outros para criar desarmonia entre eles.

Há também aqueles que independente do quanto tentem acumular riquezas, de quanto dinheiro ganhem fazendo negócios, sempre perdem o que têm e nunca conseguem mantê-lo. Onde quer que estejam, as suas posses são sempre roubadas. Mesmo que fiquem em um mesmo lugar, elas são constantemente levadas ou, se não as perdem, essas pessoas não têm tempo para desfrutá-las. Esses problemas resultam da ação imoral de roubar em vidas anteriores.

Para outras pessoas, ainda que tenham uma boa casa ou excelentes posses materiais, as suas coisas não duram; elas se deterioram rapidamente ou quebram com facilidade. E há outros que nunca

conseguem desfrutar de coisas boas; o que quer que obtenham é sempre de má qualidade. Independente do quanto tentem, nunca obtêm algo bom. Outros não encontram trabalho ou são sempre despedidos. Acontecem muitas coisas assim.

Há aqueles que são obrigados a viver em lugares onde é difícil encontrar comida ou água. Outros têm que morar em lugares horríveis e cheios de espinhos ou em montanhas muito elevadas e íngremes, de difícil acesso, ou em desertos secos e inférteis. Ainda que a vida nesses lugares seja muito difícil, essas pessoas têm que, de alguma forma, passar as suas vidas ali; não há escolha.

Eu poderia dar muitos outros exemplos, mas todas essas experiências resultam de ações imorais que devem ser vivenciadas no reino humano; não estou mencionando os outros resultados de sofrimentos ainda maiores que decorrem do renascimento nos reinos inferiores<sup>13</sup>.

O oposto das dez imoralidades é seguir as dez moralidades. Porque fizemos isso no passado, nós nos encontramos, hoje, nos reinos superiores desfrutando de muitos prazeres. Conseguimos tudo o que tentamos obter. Se queremos comida ou roupas, nós as conseguimos; se queremos estar em um lugar maravilhoso, podemos ir até lá. As coisas são fáceis para nós; a nossa vida é fácil. Outras coisas, como possuir órgãos sensoriais intactos; um corpo bonito; uma boa personalidade, paciência e o respeito das outras pessoas; ter controle sobre os outros para fazerem o que lhes dizemos, são todos resultados do bom carma criado anteriormente porque seguimos a disciplina moral.

13 Veja o *Sutra of Causes and Effects of Actions* no site do LYWA, [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com).

## *A raiz do sofrimento*

Agora, vamos fazer uma meditação curta.

Todos os sofrimentos nos seis reinos samsáricos – o reino do inferno, dos fantasmas famintos, dos animais, dos humanos, dos asuras e dos suras – vêm da ignorância, a criadora do samsara. A ignorância cria o samsara, o mundo da dor.

O que é essa ignorância, a criadora do samsara? Ela é a ignorância que não percebe a natureza verdadeira do eu, a natureza absoluta do eu.

Portanto, para não experimentar todos os sofrimentos do samsara e estar absolutamente livre da sua causa, temos que destruir completamente a ignorância, a causa de todos os sofrimentos samsáricos. Para isso, precisamos realizar a natureza verdadeira do eu.

A realização da natureza verdadeira do eu depende do reconhecimento da ignorância, da mente que não tem clareza quanto à natureza do eu.

Funciona assim: se o seu corpo estiver sujo e você deseja limpá-lo, você primeiro identifica a sujeira. Da mesma maneira, para realizar a natureza verdadeira do eu, o que o eu é, você primeiro precisa reconhecer a ignorância, a mente que nos faz enxergar o eu de uma maneira completamente equivocada, uma maneira contrária à sua realidade. Vemos o eu do modo como a ignorância o concebe.

Então, primeiro, concentre-se no pensamento, no que quer que você esteja pensando agora. Apenas observe esse pensamento e, à medida que a sua mente gradualmente se acalma e relaxa, verifique como você vê o eu, como o concebe, ou como ele aparece

para você. Primeiro, concentre-se no pensamento; enquanto a sua mente se acalma e relaxa, analise com cuidado como o eu aparece para você, ou como você o concebe.

Se encontrar algo, se você encontrar o eu verdadeiramente existente, procure onde ele está. Quando você encontrar o eu verdadeiramente existente, o eu real, veja se ele está no corpo ou na mente, se ele está dentro do seu corpo-mente ou fora dele. Analise desse modo. Se não puder encontrá-lo, se você perceber a vacuidade do eu, concentre-se apenas nisso.

Se você encontrar o eu real, verifique se ele é o corpo, a mente ou a combinação entre corpo e mente. Você deve buscar esse eu verdadeiramente existente dos pés à cabeça, em todas as partes do seu corpo, até encontrar precisamente onde ele está. Se não o encontrar e chegar à conclusão de que ele simplesmente não existe, isso é uma concepção equivocada; você caiu no extremo do niilismo. Essa conclusão não o libertará do sofrimento.

Mas, se a sensação da vacuidade do eu surgir para você sem muito esforço, ao invés de correr dela, você deve praticar concentrar-se nela, apenas pela auspiciosidade da meditação em vacuidade, buscando a verdadeira natureza do eu.



Isso é tudo o que eu tenho para dizer agora. Se você, como resultado da sua participação neste seminário, for capaz de compreender como a sua vida humana é extremamente significativa e que há muitas coisas boas a serem feitas com ela que você desconhe-

cia, coisas que beneficiam todos os seres sencientes, então esse é o significado da sua presença aqui. Se você sabe, agora, que é capaz de receber, novamente, um perfeito renascimento humano, que é capaz de libertar-se completamente das suas delusões e atingir a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes, e você deseja alcançar esses objetivos, deseja estudar incansavelmente e meditar para escapar do sofrimento e receber a iluminação para o benefício dos outros, então a sua presença aqui foi muito valiosa. Isso é extremamente importante para a sua própria paz mental e para a paz dos outros.

Contudo, o mais importante é tentar, o máximo possível, fazer com que a sua mente não cause dano aos outros, tentar controlá-la o quanto puder. Mantenha-se afastado da mente nociva – essa é a essência do Dharma, a coisa mais importante. Quer você medite ou não, a essência da meditação é impedir o surgimento da mente nociva o máximo possível. Isso preserva a paz para você e para aqueles ao seu redor.

Estou feliz por estabelecer essa conexão dhármica com vocês e ter tido a chance de ajudá-los um pouco com o Dharma, mas é importante que vocês mantenham a aspiração contínua de meditar e estudar o Buddhadharma mais a fundo. Depois, se tiverem tempo, talvez vocês tenham a chance de praticar as meditações de uma maneira cada vez mais profunda.

## Lama responde às perguntas

### *As melhores respostas vêm da meditação*

Quando surgem problemas humanos, ao invés de angustiar-se e preocupar-se, o melhor que você pode fazer é meditar e verificar. A meditação é como um computador – quando pessoas comuns têm um problema, elas buscam as respostas no computador; do mesmo modo, quando meditadores se deparam com problemas, eles meditam e, assim, obtêm respostas. Elas estão ali; a mente calma e clara abre espaço para que o conhecimento-sabedoria responda. A mente nebulosa é um obstáculo; ela oculta as respostas. Portanto, a meditação é realmente a melhor maneira de verificar e encontrar as soluções para os seus problemas.

Geralmente, pensamos que obtemos as respostas ao fazer perguntas e isso é, até certo ponto, verdadeiro; algumas coisas podem ser respondidas desse modo. Porém, se você estiver inconsciente, mesmo que o lama lhe dê uma boa resposta, ela não se fixa na sua mente; você sequer a compreende. Isso ocorre porque você não pergunta com seriedade. Se você quiser realmente questionar algo com profundidade, medite sinceramente sobre isso; quando a res-

posta vier, será um momento bastante poderoso. Você *se torna* a resposta, você *se torna* aquele conhecimento; ele não permanece ali somente como uma espécie de fato superficial.

Muitas vezes, quando você faz uma pergunta a alguém e essa pessoa responde “isto, isto e aquilo”, você pode até receber um pouco de sabedoria, mas nós não consideramos isso conhecimento verdadeiro.

Então meditação é algo realmente valioso; ela lhe dá as respostas que você quer. Ela é o verdadeiro computador pessoal. As respostas que você mesmo descobre ao meditar são muito mais significativas, muito mais profundas do que as que você obtém de alguém que responde aos seus questionamentos. Você pergunta: “Por favor, você poderia me dizer sobre blá, blá, blá”; a outra pessoa responde: “Blá, blá, blá”; e você pensa: “Está bem, isso é bom”. Mas, então, um outro problema surge e ocupa a sua mente, já que você não tem a concentração penetrante para transpor a neblina da sua confusão. É por isso que sempre digo que os seres humanos são tão poderosos. Potencialmente, temos uma energia fantástica; precisamos apenas usá-la do modo mais profissional possível.

A qualidade de todos os seres humanos é belíssima. Se olharmos apenas para a aparência externa, superficial de uma pessoa, jamais encontraremos a beleza verdadeira, mas, se olharmos para as suas qualidades humanas mais profundas – a capacidade delas, as ações positivas que elas podem criar e o poder das suas mentes humanas –, veremos todos como belos. Na verdade, todos os seres vivos universais têm *algumas* belas qualidades.

Se tudo o que existe no mundo aparecesse como belo, a mente miserável não teria como surgir. A visão dessa mente é nebulosa –

o sujeito, a mente, depende do objeto que percebe. A transformação do mundo exterior em belo impede que a mente da feiura surja ao não dar espaço a ela.

Então é realmente precioso que vocês todos, tendo percebido que a felicidade não pode ser encontrada somente no mundo superficial dos sentidos, busquem agora uma vida contente através da felicidade interior, totalmente convencidos – sem “talvez, talvez” – de que este é o caminho. Vocês *têm* que tomar essa decisão. Se a sua mente ainda tiver dúvidas – “talvez eu realmente encontre tudo de que preciso no supermercado” –, a sua meditação não será adequada e você não alcançará nenhuma realização.

Além disso, você não deve passar a sua vida em buscas inúteis. Por exemplo, há tanto lixo na televisão; ao assisti-la, a sua mente inconsciente absorve automaticamente o reflexo daquele lixo. Você tem que treinar a sabedoria discriminativa capaz de avaliar se você está fazendo algo válido ou não.

Não estou dizendo que a televisão em si é ruim. Digo que, conforme a sua mente, você tem que verificar se o que está assistindo é útil ou não. Isso o conduz à sabedoria ou a um apego absolutamente concreto que causa conflito mental? Verifique. Isso vale muito a pena.

Na verdade, será muito melhor se você assistir à televisão interna da sua mente. A TV normal é tão entediante; os mesmos e velhos programas sobre os mesmos e velhos assuntos uma e outra vez. No fundo, você não quer assisti-los. Porém, assistir à sua mente é algo incrível; é muito mais interessante. Sempre acontece algo novo; se você pensar bem, todas as experiências são novas.

Isso é verdade, não estou exagerando. Todos os momentos da

mente são interessantes. É muito valioso se você puder verificar a sua mente em meditação por dez a vinte minutos todos os dias.

No Tibete, após ouvir ensinamentos do lamrim e ter uma compreensão intelectual clara e límpida, as pessoas geralmente entram em retiro para colocar os ensinamentos em prática; elas faziam experimentos para analisar se aquilo que o lama havia dito realmente funcionava. Elas verificavam tudo meticulosamente. Claro, a vida ocidental é tão ocupada que não há tempo para longos retiros, mas, se você puder passar, ocasionalmente, dois ou três dias em meditação absoluta, isso seria extremamente poderoso e valioso.



Com relação a este seminário, nós falamos tanto que vocês não tiveram muito tempo para meditar. Porém, se deixássemos mais tempo para meditação, vocês não teriam recebido os ensinamentos de que necessitam, então tentamos fazer o melhor que pudemos.

Agora, eu posso tentar responder a eventuais perguntas, lembrando que as respostas reais são as que você obtém por meio da

meditação. Como eu disse antes, essas respostas tornam-se incrivelmente poderosas e significativas. As respostas verbais, geralmente, não são tão profundas. Contudo, se vocês tiverem questões sérias, por favor, perguntem.

P. Lama, no ano passado, no Nepal, você disse que monjas plenamente ordenadas têm mais de cem votos além dos monges plenamente ordenados. Além disso, vemos bem menos imagens de Tara do que de manifestações masculinas do Buda. Eu estava pensando se você poderia dizer algo sobre mulheres. Desculpe-me!

*Lama.* O Buda deu aos monges plenamente ordenados, os *gelongs*, 253 votos, e às monjas plenamente ordenadas, as *gelongmas*, 364. A razão da diferença relaciona-se à incrível sabedoria e às mentes rápidas das mulheres. Os homens são, de modo geral, um pouco mais lentos, mas as mulheres são capazes de juntar as coisas e chegar a conclusões imediatas com muito mais rapidez. Além disso, a constituição dos corpos das mulheres as torna mais suscetíveis às vibrações do sol, da lua e da terra, e elas também passam por mudanças internas mensais. Tudo isso tem efeitos psicológicos. Então as mentes das mulheres mudam muito mais rápido do que as dos homens. Mulheres são muito inteligentes; elas têm a sabedoria de juntar rapidamente as coisas.

Além disso, o desejo das mulheres não surge com tanta frequência, mas, quando isso acontece, pode ser muito intenso e durar um longo tempo; pode ser algo bastante desconfortável, como ser furado com uma agulha. Os homens também têm desejo, mas, apesar de mais presente, ele é menos intenso.

P. Então o número maior de preceitos deve-se ao fato de que as mulheres são menos capazes de controlar o desejo?

*Lama.* Sim, isso é correto. É por isso que estou falando disso.

P. Então nascer mulher é um carma ruim?

*Lama.* Não, não necessariamente. Você fez uma pergunta geral, então eu estou generalizando a minha resposta. Individualmente, algumas mulheres têm sim grande controle. Há budas femininas. Então, na verdade, você não pode generalizar. Contudo, o Buda considerava que homens e mulheres têm o mesmo potencial para alcançar a liberação nesta vida. Ele não disse meras palavras – ele mostrou o método, o caminho à liberação. Portanto, a liberação das mulheres – a liberação interna – é ótima. Enfim, as mulheres têm qualidades e habilidades que os homens não têm e vice-versa. Ambos têm as suas características individuais próprias.

Além disso, quando ordenamos mulheres, Buda disse que devemos, primeiro, dar cinco preceitos – preceitos são o modo como damos início ao treinamento da mente – por, digamos, um mês; depois, talvez oito preceitos; aí talvez mais. Avance lentamente e espere, às vezes por um ano, para então verificar se ela consegue lidar com aquilo ou não. Tradicionalmente, era algo bastante rigoroso; o propósito era ter certeza. Claro, geralmente o mesmo vale para os homens. Eles também têm desejo descontrolado. Mas eles também têm as suas próprias características específicas, psicológicas e físicas.

Mas não há como dizer que os homens são capazes de obter a liberação ou a iluminação e as mulheres não. Isso é impossível. No Tibete, às vezes até mesmo monges sêniores recebiam ensinamen-

tos de monjas mais elevadas.

*P.* Se uma pessoa superou o apego intenso ou a aversão nesta vida, ela seria colocada em contato com as mesmas pessoas ou lugares na vida seguinte?

*Lama.* Sim, isso é possível. É também lógico. Se, nesta vida, você treina a sua mente de tal modo que o seu apego diminui progressivamente, no momento da morte, a sua poderosa determinação e a força da sua energia mental cármica podem levá-lo ao contato perfeito com pessoas ou lugares familiares, para que você tenha a oportunidade de ajudá-los novamente.

*P.* Você disse ontem à noite que um homem não seria religioso se ele apontasse uma arma e atirasse em outro homem religioso. O que me incomoda é que você ouve falar de monges tailandeses abençoando armas para serem usadas no Vietnã, monges vietnamitas queimando-se até a morte em Saigon e monges tibetanos devolvendo os votos de ordenação e lutando contra os chineses. Você poderia explicar tudo isso, por favor?

*Lama.* Obrigado, você fez bem em perguntar sobre essas coisas. Eu acho que monges que abençoam armas o fazem devido a ideias equivocadas, independente de quem sejam. Psicologicamente, isso vai voltar para incomodá-los. Quanto ao monge que se queimou em Saigon, poderia haver duas coisas. Se ele teve compaixão incrível pelo sofrimento do povo vietnamita na guerra e se queimou como uma demonstração desse sofrimento, eu não considero isso insensato; porém, se ele não teve compaixão e agiu apenas por raiva, é estúpido.

P. É verdade que monges tibetanos devolveram os votos de ordenação, lutaram contra os chineses e mataram alguns?

Lama. Sim, alguns monges tibetanos fizeram isso. Há diferentes tipos de monges tibetanos. Quando os chineses vieram, alguns devolveram os seus votos a monges sêniores que não foram à guerra. Você não pode parar esse tipo de raiva individual. Na verdade, eles estavam errados em fazê-lo. Se eles tivessem perguntado ao monge sênior se deveriam ir, ele teria dito: "Isso é tolo, é uma ideia equivocada. Você quer lutar, mas você já é o melhor tipo de soldado. Você quer deixar de ser o membro do melhor exército, da Sangha, para juntar-se a um exército porcaria". Aquele monge já é um soldado; ele está lutando contra o inimigo interno das delusões, o que realmente o abate. A sua pergunta é excelente e você está certo em fazê-la.

Há muitas religiões no mundo e o budismo é uma delas. Quando os seus seguidores agem de maneira errada, não é a religião que está errada; são as pessoas que têm ideias equivocadas. E não são apenas ideias equivocadas. O apego descontrolado é extremamente poderoso: "Ah, a minha nação, o meu país... Eu perderei o lugar onde eu como e durmo". Então, ao agir com apego descontrolado, aqueles monges tibetanos abandonaram a sua ordenação e apressaram-se à luta. Eles são tolos, eu concordo. É sobre isso que eu estava falando antes. Eu sequer os considero budistas. Eles são tão emotivos, a sabedoria deles é tão limitada.

P. O que fazemos se reconhecemos a nossa mente negativa? Nós simplesmente a encaramos ou reagimos a ela? Às vezes me parece

que a reação seria não querer encará-la.

*Lama.* A que tipo de situação você se refere? Seja específico.

*P.* Por exemplo, quando meditamos e vemos: “Ah, agora estou orgulhoso” ou “agora estou nervoso”, apenas reconhecemos isso e dizemos para nós mesmos, “está bem, eu estou nervoso”, ou dizemos, “eu estou nervoso e isto não é bom”? O que fazemos com a mente negativa? Quando a encontramos, o que fazemos?

*Lama.* Quando você perceber que a sua mente negativa surgiu, ao invés de simplesmente permiti-la, aplique o antídoto apropriado. Melhor ainda, logo que você perceber que a sua mente negativa está começando a surgir, pare-a aí; não a deixe ir além. Muitos psicólogos ocidentais dizem para você soltar a raiva quando está nervoso, para não a reprimir; eles lhe dizem para ficar ainda mais nervoso. Eles têm boas intenções, mas, segundo a psicologia do Buda, eles estão errados. Cada momento de raiva cria uma impressão cármica; cada momento de raiva incontida aumenta a energia da raiva dentro de você.

O melhor é identificar a raiva interna e, logo que a sentir surgindo, ao invés de deixá-la manifestar-se e então reconhecê-la e expressá-la, tente digeri-la. Esse é o melhor método. A psicologia ocidental diz: “Não, não, não... Não guarde a sua tremenda energia de raiva dentro de você, solte-a; expresse a sua raiva”. Isso permite que a pessoa fique explicitamente nervosa. É algo estúpido. Não é bom porque a energia da sua raiva aumenta. Na verdade, qualquer ação feita repetidamente, positiva ou negativa, aumenta o tipo de energia correspondente.

Vou te dar um exemplo. Se você é uma pessoa que tem grande

dificuldade em controlar a raiva, como poderá fazê-lo? Quando acordar de manhã, traga à mente a natureza característica da raiva. Para começar, a raiva vem da raiz da ignorância, e a causa cooperativa para o seu surgimento é um enorme acúmulo de superstições. A sua função é destruir todo o seu prazer. Até mesmo o seu rosto torna-se a imagem da miséria. Observe os rostos de pessoas que estão sempre com raiva: eles são sempre meio tensos, rijos. Verifique; eles são diferentes.

Enfim, logo que acordar de manhã, porque você não estará nervoso nessa hora, examine as deficiências da raiva e veja claramente a sua natureza. Depois disso, gere muita compaixão por você mesmo: “Se eu continuar me comportando desta maneira, vou acabar com a minha vida. Mas não sou somente eu. Todos os seres vivos do universo também destroem as suas vidas belas e agradáveis ao ficarem nervosos. Um só momento de raiva pode destruir a vida de um casal que esteve junto por anos. Eles fazem isso contra si próprios. É muito estúpido. A natureza da raiva é pura estupidez; hoje, eu não vou ficar nervoso. Dedico a minha vida hoje ao oposto da raiva: à paciência. Desde agora até eu me deitar, vou controlar a minha raiva com muita compaixão por todos os seres vivos universais.”

Quando você adota essa determinação de manhã, o dia inteiro transcorre assim. À noite, você verifica: “Que surpresa. Normalmente fico sempre nervoso, mas hoje não fiquei de forma alguma. Estou tão contente, tão agradecido, tão feliz”. Dedique, então, a sua energia positiva aos outros e vá dormir com alegria.

No dia seguinte, você praticamente não precisará gerar uma

energia intensa para manter o seu controle; será fácil. Aí, no dia seguinte a esse, será ainda mais fácil... E no próximo, e no próximo, até que você consiga controlar a sua raiva por uma semana. Se isso acontecer, a segunda semana será certamente mais fácil. Aí você a terá controlado por um mês. Então dois meses serão fáceis. Aí você a terá controlado por um ano. Feito isso, você praticamente não ficará mais nervoso. Ao final, você vai dizer para as pessoas: "Eu acho impossível ficar nervoso. Você poderia, por favor, ensinar-me como?" Você vai ter que ir à escola da raiva para aprender! É possível, isso é verdade. Você pode chegar a um ponto em que ninguém mais é capaz de deixá-lo nervoso.

Então essa pergunta foi boa, prática. Simplesmente parar o problema da raiva é extremamente valioso, é incrível. A natureza da raiva é a miséria e a mente da raiva é tensa. As pessoas nervosas sofrem de uma maneira profunda; os seus rostos são diferentes e elas destroem completamente os prazeres das suas vidas. Por isso, o controle da sua raiva é valiosíssimo. Se não há raiva em um casal, não há como as suas vidas serem miseráveis; é impossível. Eles sempre terão um bom relacionamento, uma boa casa e boas vibrações.

Muitos ocidentais são extremamente intelectuais, sempre buscando por algum tipo de meditação mais elevada. Eles não são realistas. A simples prática de não ficar mais nervoso é muito valiosa. Ela, em si mesma, é liberação, liberdade interna; isso é mais realista e precioso – você lida com pessoas no seu dia a dia e não fica nervoso com a sua esposa, o seu marido, os seus amigos ou com qualquer outra pessoa. Você sempre está bem.

P. Por favor, você poderia falar um pouco mais sobre dedicação de mérito?

*Lama.* Temos uma analogia do porquê dedicamos a energia do mérito. Digamos que você está montando um cavalo grande e forte. Se você não tiver um arreio, o cavalo correrá desenfreado e você não chegará ao seu destino. Ainda que a energia do animal seja perfeita e ele corra bem, você, sem controlá-lo, acabará caindo ou machucando-se seriamente. Do mesmo modo, se você tem a poderosa energia do mérito e não a dedica, se alguém subitamente lhe disser algo que lhe cause raiva, o seu mérito desaparecerá imediatamente.

Criar mérito e depois destruí-lo é como limpar o chão e, ao terminar, jogar excrementos nele, sujando-o todo novamente. Este é um bom exemplo do que normalmente fazemos. Portanto, você deve dedicar qualquer energia positiva que tiver para o benefício dos outros, ao invés de deixá-la sem um direcionamento, como um cavalo poderoso sem arreio.

Além disso, sempre que você dedica a sua energia positiva para os outros, ela é como uma gota de água derramada num oceano – enquanto o oceano permanecer, a gota de água nunca se esgota. Do mesmo modo, quando você deposita a sua energia positiva no banco da iluminação para o benefício dos outros, ela se torna inesgotável.

Não só isso. Quando faz algo positivo, você pode automaticamente sentir-se orgulhoso: “Ah, eu fiz uma meditação tão boa”. O orgulho é um problema psicológico; a dedicação é a solução. Portanto, é muito importante dedicar o seu mérito. Caso contrário, nós

frequentemente geramos orgulho e nos gabamos: “Eu fiz isto, eu fiz aquilo”. Você faz um grande espetáculo em torno da sua virtude. A dedicação de mérito é como colocar dinheiro em um banco. Você deposita o seu dinheiro para protegê-lo; a dedicação de mérito o protege dentro do seu banco interno.

P. Quando você faz algo bom e sabe para que serve, isso é dedicação?  
*Lama.* Não, não é. Dedicação é a mente que pensa: “Eu não fiz esta ação positiva para a minha própria salvação ou prazer, mas totalmente para o benefício dos outros”.

P. Então você abre mão dela?

*Lama.* Sim, você a deixa ir; você a coloca em uma só direção. Não a deixe como um cavalo poderoso descontrolado. Levaria muito tempo se eu falasse de mérito em detalhes, mas, em resumo, não é tão fácil dedicar mérito corretamente; você tem que trazer à mente a vacuidade de três coisas: de você mesmo, a pessoa que dedica o mérito; do mérito em si; e da maneira como você o dedica. Dedicar com o entendimento da natureza vazia dessas três coisas é a melhor dedicação, absolutamente valiosa. Dedicar com conhecimento-sabedoria puro elimina todas as concepções equivocadas de apego a essas três coisas. Esta é a maneira de dedicar *prajnaparamita*, a perfeição da sabedoria. É difícil, mas, se possível, você deve fazer assim. Caso contrário, a nossa dedicação mistura-se com o apego. Em tibetano, chamamos isso de *ngo-wai kor-sum* – dedicar no círculo dos três.



P. Como usar o rosário (Skt: *mala*)?

*Lama.* O rosário é usado, entre outras coisas, para contar mantras. Às vezes, precisamos contar um determinado número de mantras diariamente ou em retiro, e nós o usamos para isso. Em alguns retiros, você tem que recitar um, dois, cinco ou até dez milhões de mantras; nós abençoamos o nosso rosário todos os dias e o usamos para contar o número de mantras que recitamos. Também o usamos para tratar certas doenças. Por exemplo, algumas pessoas adoecem devido à possessão de um espírito e podem ser curadas com uma mala colocada em suas cabeças. Porém, a pessoa que faz isso precisa de longa experiência e de ter recebido o empoderamento do mantra.

P. Podemos ir além do tempo, como reencarnar no passado?

*Lama.* Não, isso é impossível. Cada renascimento é o resultado do

carma anterior e ocorre em um ambiente diferente, então ele nunca é o mesmo. Por exemplo, digamos que desde o seu nascimento até agora você tenha vivido com a mesma família na mesma casa em Londres – parece-lhe que tanto você como as coisas ao seu redor são as mesmas. Porém, se você verificar com cuidado, o seu ambiente e a sua experiência têm mudado a cada minuto desde o seu nascimento; tudo é completamente diferente. Se observamos as coisas apenas superficialmente, temos esta atitude: “Ah, toda manhã eu tomo café, como o mesmo almoço, tenho esta família, esta casa... Tudo é o mesmo”. Mas não é; pensar assim é um equívoco nascido da superficialidade.

Se você analisar as suas experiências de vida cientificamente, descobrirá que cada uma delas é diferente. Mesmo do início deste seminário até agora, tudo é diferente: as suas experiências, as suas percepções, a sua visão e a sua consciência. Claro, você pode dizer algo como: “Ano passado, eu era uma mulher negra; talvez, na minha próxima vida, eu seja novamente uma mulher negra”. É esse tipo de coisa superficial que você está perguntando? Isso pode acontecer, mas não há como você ser exatamente a mesma coisa da sua vida passada. Isso está claro? Talvez fosse melhor se você fizesse a sua pergunta de novo.

P. Você está dizendo que o carma sempre avança?

*Lama.* Isso, exato. É impossível que o carma retroceda. Se fosse possível, eu poderia me tornar uma criança de cinco anos nesta vida.

P. Muitas pessoas tornam-se crianças à medida que envelhecem.

*Lama.* Ah, vamos; isso é só uma expressão. Precisamos falar sobre isso cientificamente. Quando falamos de maneira geral, dizemos coisas como: “A sua mente é como a de um bebê”. Isso não significa que a pessoa se tornou um bebê. Estamos falando de pessoas de 101 anos tornando-se crianças de cinco. Isso é impossível. Você pode provar cientificamente que isso pode acontecer? Você pode dizer que alguém é *como* uma criança; isso não significa que ela seja uma criança.

P. Mas as coisas parecem ir em círculos.

*Lama.* Sim, elas vão, mas as experiências em si são diferentes. Você não pode dizer que elas são sempre a mesma coisa. Se você analisar cientificamente, descobrirá que elas são diferentes.

P. Você poderia dizer especificamente quais meditações devemos fazer logo que acordamos de manhã e logo antes de dormir à noite?

*Lama.* A melhor meditação pela manhã é o desenvolvimento da concentração unificada; à noite, você deve fazer purificação. Antes de dormir, verifique o seu dia: “Desde que acordei esta manhã, eu fiz muitas coisas e fui a muitos lugares”. Então você analisa: “Que tipo de mente eu tive aqui? Que tipo de mente eu tive ali?” Verifique quantas mentes positivas você teve e quantas negativas. A sua conclusão provavelmente será: “A maior parte das minhas ações foi negativa; não foram muitas as positivas”. Então, antes de dormir, faça uma meditação de purificação e durma feliz, alegre, com a mente limpa e cristalina. Isso é muito útil.

Na verdade, o melhor é não dormir com uma mente nebulosa, desconfortável. Se dormir agitado, você continuará a gerar essa

energia a noite inteira. Por exemplo, se você dormir com raiva, a energia da raiva acumulará na sua mente a noite toda. Portanto, é muito melhor acalmar e limpar a sua mente antes de dormir. E, se você pegar no sono enquanto medita, toda a sua energia do sono torna-se o caminho pacífico eterno à liberação. Então a meditação antes de dormir é muito, muito útil. Também temos métodos especiais de meditação durante o sono chamados de ioga do sonho, que estão na parte final do caminho gradual à iluminação. Você pode estudá-los mais adiante.

Essa é uma pergunta prática sensacional. Quando você acordar de manhã, ao invés de pensar de uma maneira conflitante, mundana: “O que eu vou fazer hoje?” e correr à cozinha enquanto a sua mente imediatamente entra na sua geladeira, levante-se aos poucos e medite. Relaxe, acalmando e aclarando a sua mente, e dedique-se a tornar a vida neste dia significativa da maneira mais elevada, ao invés de vivê-la como um animal. Desse modo, você não tem altos e baixos o dia todo porque a determinação poderosa gerada pela manhã o mantém nos eixos. Mesmo que alguém o golpeie de repente, você mantém o controle. Isso é possível com a força de vontade da mente.

Ela é incrivelmente poderosa, vou te falar. Você tem que saber o quanto. Pensamos que as coisas externas são tão poderosas, mas elas são todas feitas pelo homem. O poder real está, na verdade, dentro de nós. Nós criamos todas essas coisas; o nosso poder interno manifesta-se no mundo externo. Se direcionarmos este poder para dentro, somos capazes de criar a realização interna da iluminação. É por isso que gerar a motivação adequada pela manhã é muito importante.

Muito obrigado pelas perguntas. Agora, um dos alunos fez pequenos botões de lapela de Manjushri, o que é muito auspicioso. Manjushri é a manifestação do conhecimento-sabedoria, então eu abençoei esses botões e os oferecerei a vocês. Também darei a transmissão do mantra de Manjushri para facilitar o desenvolvimento do conhecimento-sabedoria em vocês.

[Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche fazem puja para abençoar os botões de Manjushri.]

### *Transmissão do mantra*

Agora, se vocês puderem, ao invés de visualizarem a mim, Thubten Yeshe, sentado aqui com este corpo de carne e osso, transformem-no, imediatamente, no corpo de luz vermelho-amarelada radiante de Manjushri. No meu coração está o mantra da Sabedoria Divina de Manjushri. Desse mantra, um mantra transcendente duplicado manifesta-se e vem do meu coração através da minha boca como um rosário. Essa energia elétrica do rosário entra pela boca de vocês até os seus corações três vezes: na primeira, ela vai até o coração; na segunda, ela mergulha no primeiro mantra; e, na terceira vez, ela mergulha novamente no mantra em seu coração, tornando-o indestrutivelmente poderoso, magneticamente poderoso para atrair realizações iluminadas por meio do desenvolvimento do seu conhecimento-sabedoria.

Enquanto visualizam tudo isso, repitam o mantra:

OM AH RA PA TSA NA DHIH; OM AH RA PA TSA NA  
DHIH; OM AH RA PA TSA NA DHIH.

Agora recitemos juntos:

OM AH RA PA TSA NA DHIH DHIH DHIH DHIH DHIH. . .  
(X3)<sup>14</sup>

Do seu coração, uma luz vermelho-amarelada de êxtase irradia por todo o seu corpo, energizando-o com grande alegria.

[Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche entoam orações.]

Ao receber a transmissão deste mantra, você não está assumindo o compromisso de recitá-lo diariamente, mas você pode fazê-lo se quiser; isso seria extremamente valioso. É um método específico para obter conhecimento-sabedoria.

Por exemplo, no Tibete, se um monge fosse um pouco lento para entender as coisas, ele praticava Manjushri para ganhar conhecimento-sabedoria rapidamente. Este mantra também é incrível para pessoas que não conseguem falar adequadamente devido a problemas na língua. Depois de apenas um mês, elas passam a falar bem. Não estou brincando; essa é a experiência das pessoas. Se você recitar este mantra antes de falar ou de dar um discurso, o poder das suas palavras pode aumentar significativamente. Então é muito

<sup>14</sup> DHIH é a sílaba semente de Manjushri. Ela é geralmente repetida nas recitações, sozinha ou após a repetição do mantra OM AH RA PA TSA NA, para beneficiar a fala nos modos que Lama menciona abaixo.

bom recitar este mantra transcendente. Manjushri não é nada externo; ele é o conhecimento-sabedoria transcendental supremo de todos os seres iluminados transformado em um corpo de luz vermelho-amarelada. É isso o que chamamos de Manjushri – a corporificação do conhecimento-sabedoria.

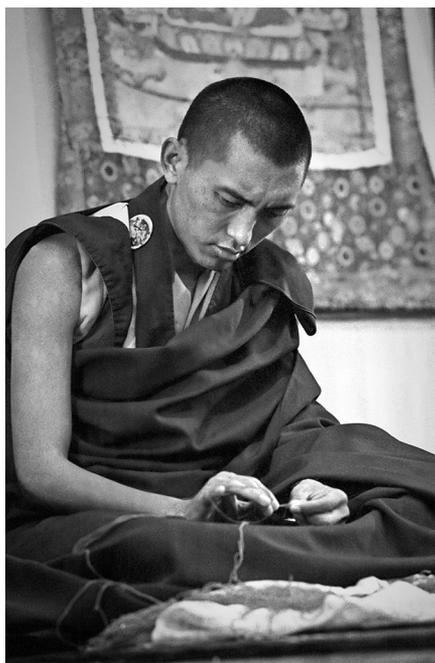
### *Conclusão*

E agora chegamos ao fim deste seminário bastante curto. Eu gostei muitíssimo e fiquei muito feliz em conhecer todas estas pessoas bonitas. Faço preces para que possamos passar mais tempo juntos na próxima vez que nos encontrarmos; seria melhor assim. Foi um pouco apressado desta vez, então, por favor, perdoem-nos. Contudo, se surgir algum questionamento, vocês podem nos escrever. Hoje em dia, o mundo é bem pequeno. Além disso, se tiverem perguntas, vocês podem falar com Chime Rinpoche ou Akong Rinpoche, que vivem no Reino Unido.

Também vamos oferecer um cordão de proteção abençoado por Lama Zopa Rinpoche para quem desejar; você pode usá-lo se quiser. Ele oferece proteção psicológica. Não pensamos que haja demônios dos quais vocês precisem de proteção.

Também vale a pena guardar os botões de Manjushri. Eles podem ser muito úteis para recordar-lhe do conhecimento-sabedoria que você obteve, ao invés de permitir que a sua mente se ocupe sempre com pensamentos mundanos. Esse tipo de imagem não é apenas um objeto material, mas uma recordação do conhecimento-

sabedoria. Ele fornece ensinamentos sem palavras. Quando você vê uma imagem do Buda sentado em postura meditativa, você sente algo, não sente? Ela automaticamente lhe confere um pouco de controle. É por isso que temos esse tipo de arte, não porque acreditamos que isso seja realmente Deus ou Buda. Ela produz uma vibração positiva.



Além disso, quando voltarem para suas casas, verifiquem como ela está decorada. Isso pode dar-lhes uma pista sobre a sua psicologia, o que desperta o interesse da sua mente, que tipo de mente vocês têm. Enfim, o melhor é manter o interior da sua casa bem limpo, claro e simples, ao invés de entulhado com todo tipo de lixo.

Quando tudo estiver limpo na sua casa, limpo e em ordem, a sua mente torna-se simples, limpa e cristalina. Não guardem um monte de coisas misturadas, muitas fotos, tralhas malucas. Observem a arte de pessoas perturbadas psicologicamente. Tudo que elas desenham é tão complicado e confuso. Então não façam isso com o seu ambiente; a sua mente é condicionada – vocês ainda não superaram os condicionamentos.

A arte pode ser útil às vezes. A arte religiosa explica as coisas além das palavras. Até mesmo donos de lojas compreendem esse tipo de psicologia, como é possível constatar pelas suas vitrines.

Acho que é isso o que eu posso dizer. Muito obrigado por tudo. Agora, dedicaremos o mérito que criamos durante este seminário para o benefício de todos os seres sencientes, para conduzi-los à iluminação, o estado da consciência eternamente feliz.

*Ge wa di yi nyur du dag*

*Lama sang gyä drub gyur nä*

*Dro wa chig kyang ma lü pa*

*De yi sa la gö par shog*

Obrigado novamente. Talvez eu diga mais uma coisa. Às vezes, os jovens ouvem os ensinamentos de um lama e, quando voltam para casa, forçam as suas ideias nos seus pais e amigos, perturbando-os. Não façam isso.

As coisas que vocês aprenderam aqui são para a sua própria liberação, não para serem forçadas em outras pessoas. Não acreditamos nisso, em tentar convertê-las para o budismo. Isso não

é correto. Não force os seus pais ou amigos; apenas viva naturalmente. Coloque aquilo que você aprendeu em prática o máximo que puder. Não force as suas ideias nos outros.

Se você viver os ensinamentos, aqueles próximos a você sentirão as suas boas vibrações por meio das suas ações. Alguns jovens ficam animadíssimos: “Ah, agora eu encontrei algo realmente especial”, e forçam as suas viagens nos outros. Não faça isso. Também não aborde estranhos na rua e diga: “Venha comigo, eu vou lhe mostrar o caminho à liberação”. Isso também não funciona. Seja realista, natural. Claro, se alguém perguntar, responda da melhor maneira possível. Mas, se as pessoas não perguntarem nada, não force – essa não é a natureza do budismo. Aja o máximo possível; é assim que as realizações são obtidas.

Agradeço novamente por tudo e nos veremos em breve – no céu!

## Leitura sugerida

Veja na página 2 a lista de livros publicados previamente pelo Lama Yeshe Wisdom Archive. Todos eles ampliarão a sua compreensão dos ensinamentos contidos neste livro. Além disso, milhares de páginas de ensinamentos de Lama Zopa Rinpoche sobre o lamrim e vários outros de Lama Yeshe podem ser encontrados no site [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com).

### Geral

- Rabten, Geshe. *The Essential Nectar: Meditations on the Buddhist Path*. Edição e tradução dos versos por Martin Willson. Boston: Wisdom Publications, 1984, 1992.
- Yangsi Rinpoche. *Practicing the Path: A commentary on the Lam-rim Chenmo*. Editado por Miranda Adams. Boston: Wisdom Publications, 2003.
- Yeshe, Lama, e Zopa Rinpoche, Lama. *Wisdom Energy: Basic Buddhist Teachings*. Editado por Jonathan Landaw e Alexander Berzin. Boston: Wisdom Publications, 1976, 2000.

### Aprofundada

- Pabongka Rinpoche. *Liberation in the Palm of Your Hand: A Concise Discourse on the Path to Enlightenment*. Editado por Trijang Rinpoche. Traduzido por Michael Richards. Boston: Wisdom Publications, 1991, 2006.
- Sopa, Geshe Lhundub, com David Patt. *Steps on the Path to Enlightenment: A Commentary on Tsongkhapa's Lamrim Chenmo: Volumes 1–5*. Boston: Wisdom Publications, 2004, 2005, 2008.
- Tsong-kha-pa. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment: Volumes um, dois e três*. Traduzido pelo Lamrim Chenmo Translation Committee. Ithaca, Nova York: Snow Lion Publications, 2000, 2002, 2004.
- Yeshe, Lama. *Introdução ao Tantra: a transformação do desejo*. Editora Gaia; 1ª edição (1 janeiro 2007).
- Zopa Rinpoche, Lama. *The Heart of the Path: Seeing the Guru as Buddha*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2009.

# Lama Yeshe Wisdom Archive

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana

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

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

## O QUE FAZER COM OS ENSINAMENTOS DO DHARMA

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

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

### DEDICAÇÃO

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

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

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

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*" 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 de-

finitiva), *Dear Lama Zopa*, *How to Be Happy*, *Wholesome Fear*, bem como muitas transcrições e livretos para 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.