

VIDA, MORTE E APÓS A MORTE

Lama Yeshe



CENTRO
SHIWA LHA

VIDA, MORTE E APÓS A MORTE



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 (português)
Como as coisas existem (português)
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 (português)
Faça da sua mente um oceano (português)
The Essence of Tibetan Buddhism
Ego, apego e liberação (português)
Universal Love
The Enlightened Experience (3 volumes)
A quietude pacífica da mente silenciosa (português)

LAMA YESHE & LAMA ZOPA RINPOCHE

Advice for Monks and Nuns
Ano do lamrim (português)
Liberdade por meio do conhecimento (português)

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 Tsultrim 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

Vida, morte e após a morte

COM ENSINAMENTO INTRODUTÓRIO
DE LAMA ZOPA RINPOCHE

Editado por Nicholas Ribush

Tradução: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha

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

Título original: *Life, death and after death*
© Lama Thubten Zopa Rinpoche 2011

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.
Tradutora: Paula Takahashi
Tradução e publicação em português gentilmente autorizadas pelo
Lama Yeshe Wisdom Archive, em 2001.

Resumo: “Este livro traz os últimos ensinamentos de Lama Yeshe no ocidente. É comovente que tenham sido exatamente sobre morte e renascimento, já que, passados seis meses, Lama Yeshe faleceu. Esta edição também inclui uma palestra introdutória de Lama Zopa Rinpoche e uma conclusão com o tema de transferência da consciência, abordado por Lama Yeshe em 1982, em Londres” – Do editor.

ISBN: 978-65-984784-9-0

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

Crédito das fotografias internas em Genebra, 1983: Ueli Minder

Por favor, entre em contato com o CENTRO SHIWA LHA
para outros livros gratuitos.

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

· · · Índice · · ·

Prefácio do editor	8
Prefácio do tradutor	11
PARTE 1: <i>Lama Zopa Rinpoche</i>	
1. Encontrando paz na vida cotidiana	14
PARTE 2: <i>Lama Yeshe</i>	
2. Por que devemos entender o processo da morte?	31
3. A natureza da mente	48
4. O processo da morte	63
5. Compreendendo e lidando com a morte	78
PARTE 3: <i>Lama Yeshe</i>	
6. Transferência da consciência	95



· · · Prefácio do editor · · ·

PARA LAMA YESHE, 1983 foi, como de hábito, um ano repleto de viagens e ensinamentos. Tragicamente, também foi o último. Itália, Espanha, Itália novamente, Índia, Estados Unidos, França, Suécia, de volta à Itália, Suíça e, por fim, Índia e Nepal. Os ensinamentos deste livro foram os últimos dele no ocidente; comoventemente, um seminário de fim de semana em Genebra sobre a morte.

Por anos, Lama dizia que morreria em breve, mas, como ele não partia e ainda mostrava uma energia aparentemente ilimitada bem como uma grande alegria de viver – apesar da sua doença cardíaca grave –, a maioria de nós, diante da inimaginável ideia de não o ter mais conosco, acomodou-se em um estado de negação. Então, quando ele dizia coisas como as suas últimas palavras deste seminário: “vocês podem escrever para mim; eu não desaparecerei imediatamente”, eram nessas afirmações que confiávamos. Bem, cinco meses depois, Lama nos deu o seu ensinamento mais direto sobre impermanência ao desaparecer de uma vez por todas. Mas, pelo menos, ele continua a viver em seus livros, áudios e vídeos, enquanto nós do LYWA fazemos o possível para preservar a sabedoria de Lama e disponibilizá-la a todos.

Os organizadores do seminário em Genebra gravaram o evento em vídeo e nós o lançamos em DVD, também intitulado *Vida, morte*

e após a morte. Como ainda tínhamos uma filmagem do ano anterior de Lama ensinando em Londres sobre transferência da consciência no momento da morte, nós a incluímos tanto neste livro como no DVD. Lama Zopa Rinpoche deu uma palestra geral durante o seminário em Genebra e abrimos o livro com ela.

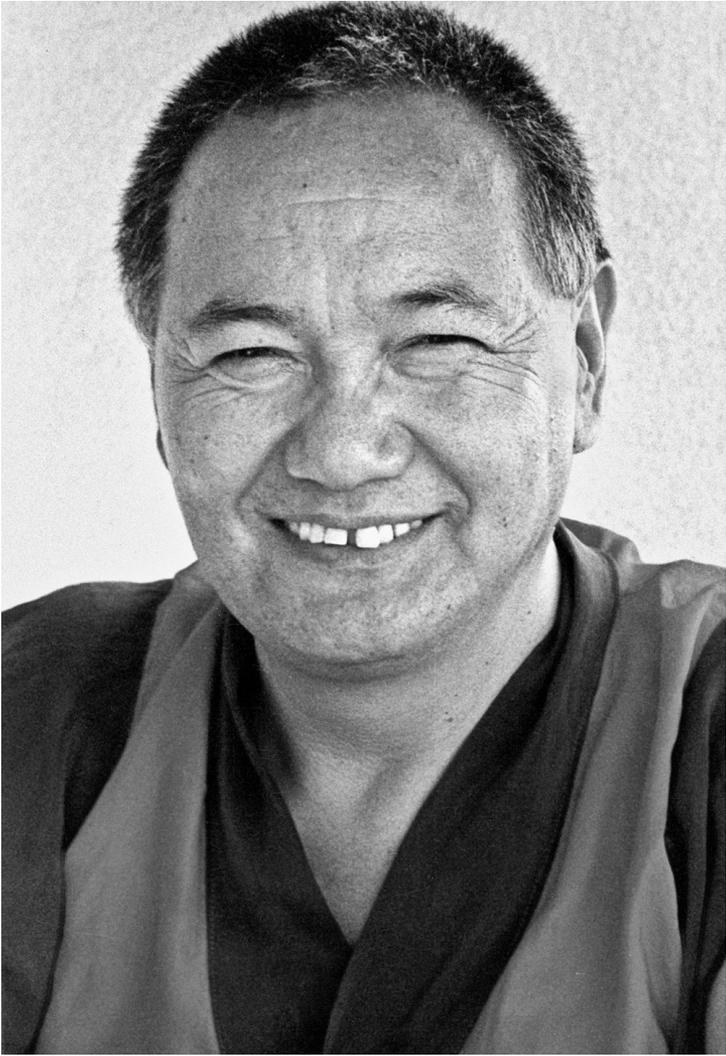
Portanto, este livro tem três partes: a palestra introdutória de Rinpoche; o ensinamento de Lama sobre o processo da morte; e a fala de Lama de 1982 sobre transferência da consciência.

Eu gostaria de agradecer a Wendy Cook e Jennifer Barlow por suas gentis sugestões editoriais. Esperamos que você aproveite este livro gratuito e assista ao DVD¹, para obter ainda mais benefícios destes ensinamentos.

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

♦ ♦ ♦ ♦

¹ Disponível, com legendas em inglês, em https://www.youtube.com/watch?v=le6mV_Ktroo



· · · Prefácio do tradutor · · ·

VIDA, MORTE e após a morte é o sétimo livro do Lama Yeshe Wisdom Archive (LYWA) lançado em língua portuguesa. Para nós do Centro Shiwa Lha, cada novo título é motivo de grande celebração, pois significa que mais pessoas terão acesso às preciosas palavras dos nossos gurus. Esta publicação é ainda mais especial por conter os últimos ensinamentos de Lama Yeshe, além de ser um tema de extrema sensibilidade e importância para todos.

Este trabalho foi realizado pelo Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha. Em abril de 2001, o diretor do LYWA, Nicholas Ribush, cedeu gentilmente os direitos para a publicação em língua portuguesa dos títulos do LYWA. Seguindo a filosofia de difundir o Dharma e os ensinamentos preciosos e incomparáveis de Lama Thubten Yeshe e Lama Zopa Rinpoche, os livros digitais serão distribuídos gratuitamente no site do 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 também contam com a generosidade de voluntários e benfeitores. Para apoiar a tradução e distribuição do Dharma em português, considere contribuir com as iniciativas do Shiwa Lha. Saiba como em: <https://shiwalha.org.br>.

Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha

Ensino introdutório
Encontrando paz na vida cotidiana

LAMA ZOPA RINPOCHE

Genebra, 1983



Encontrando paz na vida cotidiana

A FELICIDADE QUE DESEJAMOS, o sofrimento que não queremos, a felicidade que tentamos obter, o sofrimento que tentamos eliminar, tudo isso vem da mente – não da mente de outra pessoa, mas da nossa própria.

Como o sofrimento diário e indesejado que tentamos evitar vem da nossa própria mente? Ele surge porque a nossa mente não está sob o nosso controle; somos nós que estamos subordinados a ela, a qual, por sua vez, está sob o controle dos pensamentos perturbadores. Esse é o erro. Permitimos que a nossa mente seja controlada pelo inimigo interno; oferecemos a vitória aos pensamentos perturbadores, damos livre curso a eles: à ignorância, à insatisfação, à raiva e ao egoísmo. Em vez de derrotá-los e nos libertarmos, damos a eles completa liberdade e impomos uma derrota sobre nós mesmos. O problema todo é esse. É isso. Essa é a nossa vida cotidiana.

Se nos esforçarmos para colocar nossos pensamentos perturbadores sob o domínio da mente, encontraremos felicidade e paz diárias e o nosso sofrimento indesejado acabará. Mas, enquanto permitirmos que os nossos pensamentos perturbadores nos controlem, sempre experimentaremos problemas e sofrimento.

Se queremos paz mental na nossa vida cotidiana, mesmo que

não sejamos capazes de renunciar a nós mesmos e amar os outros seres sencientes absolutamente e de maneira unifocada, mesmo que não consigamos mudar a esse ponto, temos que ao menos praticar a equanimidade: a compreensão de que todos nós somos idênticos em não desejarmos o menor desconforto e em quereremos felicidade e satisfação. Nesse ponto, somos todos exatamente iguais.

O ensinamento tântrico *Guru Puja* explica que não basta saber ou compreender as palavras dos ensinamentos – o propósito é praticá-las. Se não aplicarmos o que sabemos, não teremos paz mental. Então, se não pudermos praticar a troca de nós pelos outros – a renúncia de nós mesmos e o amor absoluto pelos outros seres sencientes –, devemos, pelo menos, tentar cultivar a equanimidade.

Equanimidade

É bastante lógico. Se verificar com cuidado, perceberá que você, a sua família, amigos e colegas, todos do seu país e, com efeito, todos os outros seres sencientes são idênticos em querer felicidade e não desejar sofrimento. Portanto, não há nenhuma razão para que a sua própria felicidade e liberdade do sofrimento sejam mais importantes do que as de qualquer outro ser.

Primeiro, pense em seu parceiro e em alguém que você odeia, um inimigo: eles são exatamente iguais. Você não é capaz de encontrar uma única prova de que a liberdade do sofrimento e a felicidade da pessoa que você ama sejam mais importantes do que as da pessoa que o incomoda. Depois, pense do mesmo modo sobre o restante da sua família, os seus colegas de trabalho, as pessoas na

sua comunidade, no seu país, na Terra inteira e todos os outros seres sencientes. Eles são idênticos, embora falem línguas diferentes, usem roupas diferentes e tenham cores de pele diferentes. Não importa o quão distintos sejam, nisso eles são exatamente iguais.

Então você e a pessoa que o incomoda, o seu inimigo, são idênticos em aspirar à felicidade e não desejar o menor desconforto, nem mesmo o de escutar duas palavras desagradáveis sequer. Além disso, você e a outra pessoa são exatamente iguais em ter o direito de alcançar a felicidade e eliminar o sofrimento. Você e os demais também são idênticos no fato de que você precisa da ajuda deles e eles da sua. Logo, diante desta realidade, se você fere os outros por nenhuma outra razão válida a não ser o desejo pela sua própria felicidade e a indiferença quanto à felicidade deles, isso é algo profundamente decepcionante, extremamente egoísta. Quem age assim possui uma mente miserável, um caráter muito perturbador.

Por outro lado, se, em uma família ou até mesmo em um casal, pelo menos uma pessoa pratica a equanimidade, haverá muita paz e harmonia no relacionamento.

Na verdade, a igualdade sobre a qual tenho falado é um fato, mas a nossa concepção equivocada fabrica que “eu sou mais importante do que os outros, do que o meu inimigo, do que todos os seres sencientes”, a despeito de não haver a menor prova disso. De fato, esse eu que se diz mais importante do que os outros sequer existe; ele é uma alucinação. Agarrar-se a uma alucinação é um tanto engraçado, mas é o que fazemos o tempo todo no nosso dia a dia. E é a partir disso que surge toda a confusão.

As deficiências do amor egoísta por si mesmo

Essa atitude egoísta é a origem de toda a nossa depressão, agressividade, crises nervosas, falta de êxito, encontro com coisas desagradáveis, os altos e baixos da vida e os problemas cotidianos. Quanto maior for a nossa atitude egoísta, maiores serão os nossos problemas, e quanto mais intensa a preocupação com nós mesmos, o desejo pela nossa própria felicidade, mais incômodos encontraremos. Até os pássaros cantando na janela nos irritarão. Embora eles não tenham nenhuma intenção de nos perturbar e outras pessoas inclusive gostem do som, o canto deles se transforma em uma grande perturbação para quem é egoísta como nós. Ficamos nervosos com os cães latindo e até com o vento soprando nas árvores! Se nos servem comida um pouquinho mais fria, fazemos disso um grande transtorno. Muitas coisas incômodas como essas acontecem. Para outras pessoas, os vários eventos que perturbam alguém egoísta nunca são um problema.

Então você pode ver, a partir de alguns poucos exemplos, que tudo tem origem na mente da pessoa egoísta. Se ela vai à cidade, incomoda-se; se fica em casa, perturba-se. Aonde quer que vá, ela se aborrece.

Isso é facilmente visto em casais egoístas – eles brigam o tempo todo. Brigam no jardim, dentro de casa, no quarto, na sala de jantar, no café da manhã e no almoço. O único momento em que não discutem é quando estão separados. O que vemos os outros passarem e o que nós mesmos experimentamos é exatamente o que o Buda explicou em seus ensinamentos.

Porém, se um dos dois renunciar à própria felicidade em favor do outro, o relacionamento torna-se pacífico e harmonioso – quanto maior a renúncia, maior a paz e a harmonia.

Então, a partir desses exemplos, você pode compreender o quão importante é a prática da equanimidade, a mudança da mente e o seu desenvolvimento – a troca da mente anterior, que estima somente o eu, pela mente que estima os outros. A prática do bom coração é de suma importância até mesmo para a paz do dia a dia, sem levar em conta a felicidade definitiva.

Se permitirmos que a nossa mente esteja sempre sob o controle da atitude egoísta, se não mudarmos nada nela, mesmo que vivêssemos um bilhão de éons, não importaria: não teríamos nenhuma paz mental e enfrentaríamos problemas constantes. Quanto mais vivêssemos, mais problemas teríamos. É isso o que aconteceria. E mesmo que, devido à insatisfação, trocássemos milhões de vezes de maridos, esposas e companheiros, ainda não nos satisfaríamos; não encontraríamos paz mental.

Você pode ver o quanto isso é lógico e baseado em fatos. É muito claro. Por exemplo, se você e outra pessoa estão famintos e ela encontra um pouco de comida e a oferece, colocando de lado a própria felicidade em nome da sua, quanto isso o alegria. Essa é uma demonstração de como o abandono do amor egoísta traz felicidade.

Se outras pessoas o maltratam, criticam e apontam os seus erros e, assim, ferem a sua mente, isso, por si só, já é uma deficiência da atitude egoísta. Se você não estivesse apegado a si mesmo, estimando-se, o que quer que os outros dissessem não o machucaria. As críticas ferem apenas se você tem amor egoísta por si mesmo.

Para derrotar e destruir essa atitude egoísta, você precisa vê-la como um inimigo, do mesmo modo que identifica determinados seres como inimigos externos. Para ver o amor egoísta como um inimigo, você precisa estar constantemente atento às suas deficiências. Por exemplo, se você tenta praticar o Dharma, mas tudo o que faz com seu corpo, fala e mente não se torna Dharma, a culpada é a atitude egoísta. As suas ações não se tornam Dharma porque você está seguindo o amor egoísta por si mesmo.

Embora tenhamos recebido de muitos lamas os mais diversos ensinamentos sobre treinamento da mente, quando nos deparamos com problemas, não conseguimos sequer recordá-los, que dirá colocá-los em prática. Quando alguém nos maltrata ou é abusivo, não somos capazes de lembrar qual meditação deveríamos praticar naquele momento. Por que isso acontece? Porque seguimos a atitude egoísta. Enquanto continuarmos assim, mesmo que os budas dos três tempos aparecessem diante de nós e nos dessem ensinamentos por cem éons, enquanto não mudarmos a nossa atitude, enquanto não colocarmos em prática as instruções recebidas, os ensinamentos desses budas não nos beneficiarão de modo algum; eles não mudarão a nossa mente. Se o esforço não partir de nós, não importa quem nos dê ensinamentos, até mesmo o próprio Jesus, nada acontecerá; não haverá paz mental.

Embora pensemos que praticamos o Dharma e tomamos diversos níveis de votos – pratimoksha, bodhisattva e tântrico –, não podemos afirmar que eles são puros, límpidos. Eles são como panos velhos cheios de furos. Os nossos votos pratimoksha estão cheios de furos; os nossos votos bodhisattva estão cheios de furos; os nossos

votos tântricos estão cheios de furos. Tudo isso acontece porque insistimos em seguir a atitude egoísta. Enquanto o fizermos, nem mesmo os desejos pela nossa própria felicidade serão realizados; as ações feitas em nosso próprio benefício não serão bem-sucedidas.

O egoísmo não nos impede apenas de executar atividades para o nosso próprio benefício e para experimentar a felicidade temporária, mas também impossibilita que eliminemos todos os nossos obscurecimentos e alcancemos a felicidade definitiva. Ele ainda nos impede de realizar atividades perfeitas para os outros, de atingir realizações que conduzam à mente onisciente. Em outras palavras, manter a atitude egoísta é, por si só, prejudicial para todos os seres sencientes.

Se pensar com cuidado, você verá que o egoísmo é definitivamente nocivo a todos. Sem alcançar as realizações, não podemos trabalhar adequadamente para os seres sencientes, não somos capazes de guiar cada um deles com perfeição, não podemos libertá-los do sofrimento e conduzi-los à felicidade inigualável da iluminação. Portanto, a mera manutenção da atitude egoísta é, por si só, extremamente prejudicial à nossa capacidade de trabalhar pelos outros. Isso está bastante claro.

Você pode ver agora a importância fundamental de compreender como isso funciona, mesmo para quem não entende ou não acredita em reencarnação. Para vivenciar até mesmo a felicidade cotidiana, precisamos superar o egoísmo. Tudo o que fizemos ao longo de toda a nossa vida foi para ter felicidade. Quando éramos crianças, fomos à escola primária e secundária; como jovens adultos, fomos à faculdade; aprendemos muitas línguas, estudamos diversos tópicos – para que serviu tudo isso? Para que tivéssemos uma

vida feliz, só isso. É algo claro e muito simples. Ao longo de trinta ou quarenta anos, despendemos tantos esforços nisso, em acumular riquezas, desfrutar de uma boa reputação etc. Até arriscamos as nossas vidas para sermos felizes. Então você pode ver a importância crucial de compreender o que realmente traz felicidade.

A resposta: a prática da paciência

Portanto, a primeira coisa que precisamos fazer na nossa vida cotidiana é mudar de atitude e, quando tivermos um inimigo, praticar a paciência. Quando alguém nos incomoda, temos que aproveitar essa oportunidade para praticar a paciência. Precisamos gerar equanimidade, renunciando a nós mesmos e amando o próximo, ao nos lembrarmos da gentileza dos outros e das deficiências do amor egoísta. No mínimo, temos que praticar a equanimidade. Veja então que desenvolver um bom coração é a primeira coisa a ser feita.

Não importa quanta riqueza e bens acumulamos, quantas décadas estudamos, a excelência da nossa reputação, o número de pessoas que trabalham para nós: se não praticarmos a paciência e o bom coração, não teremos nenhuma paz mental. Mesmo que gastemos milhões de dólares em casas ao redor do mundo, enquanto não lidarmos, por conta própria, com a mente do amor egoísta, não teremos paz mental.

De onde realmente vem essa paz? Do inimigo. Na prática, a pessoa que nos incomoda é a que nos oferece paz mental. Ao praticar paciência e gerar bondade amorosa e compaixão por essa pessoa, a nossa raiva diminui. Ano após ano, torna-se cada vez mais difícil

nos irritarmos, e, quando a raiva sobrevém, ela dura períodos cada vez menores. Amigos e companheiros não nos dão a oportunidade de praticar paciência, bondade amorosa e compaixão. Dependemos dos inimigos para isso.

Então você pode ver agora, depois de dedicar cinquenta anos à busca de uma vida feliz e de paz mental, de gastar milhões de dólares para ter uma boa educação e adquirir coisas, que, se você não praticar a paciência e o bom coração e tentar mudar a sua mente, não terá paz nenhuma. Todos os seus problemas continuarão os mesmos, talvez inclusive piores... Piores do que aqueles que você tinha antes de ser educado, quando era uma criança. Essa é a nossa experiência; podemos perceber isso agora.

Mas, se neste momento praticarmos a paciência, a bondade amorosa e a compaixão com relação ao nosso inimigo, a pessoa que nos incomoda e critica cotidianamente, desenvolveremos grandes realizações e uma tranquilidade mental inacreditável. Então note que toda a paz mental que você vive neste minuto, nesta hora, veio do seu inimigo. Se ele não tivesse tido pensamentos nocivos contra você, não tivesse sentido raiva de você, não quisesse feri-lo, a oportunidade de praticar paciência não existiria e, portanto, você não teria a paz mental e a tranquilidade que tem. A sua paz mental vem desse inimigo. Logo, a pessoa que sente raiva de você, que não gosta de você e quer feri-lo é incrivelmente preciosa e gentil.

Como acabo de mencionar, há alguns anos, antes de começar a praticar a paciência, sempre que você sentia raiva de alguém, ela durava semanas ou até meses. Apenas ver a foto daquela pessoa ou lembrar-se dela era algo doloroso. Porém, depois de anos de prática,

quando a raiva surge, ela dura apenas alguns segundos e desaparece. A sua mente muda de um modo definitivo. Antes do treinamento da mente, você considerava a pessoa que o perturbava e criticava horrorosa, indesejável, absolutamente negativa e nefasta, mas, agora, você vê essa mesma pessoa irritada e crítica como extremamente preciosa e gentil. Você a vê sob um aspecto afetuoso, como a sua mãe, como alguém que o ajudou e foi muito gentil. Na verdade, você sente ainda mais afeto pelo seu inimigo do que pela sua própria mãe.

Agora você é capaz de compreender que, assim que começa a praticar paciência com relação ao seu inimigo, você conquista imediatamente a paz mental que não conseguiu por meio de estudos e de enormes gastos durante estes muitos anos. Ao praticar paciência, você conquista a paz mental que não alcançou com seu vasto acúmulo de bens materiais. Então veja o quão incrivelmente preciosa e importante é a prática do bom coração. E ela não custa um centavo.

Como afirmado no ensinamento Kadampa, *Oito versos de transformação do pensamento*, ao ver o seu inimigo, a pessoa que sente raiva de você, como seu guru, como o amigo virtuoso que o ajuda a cumprir a prática da perfeição da paciência, você será capaz de erradicar todos os obscurecimentos, completar todas as realizações e alcançar o estado da onisciência². Depois, sem qualquer esforço, você poderá guiar todos os seres sencientes sem o menor equívoco.

Portanto, todas essas vantagens – alcançar a mente onisciente, guiar, sem erros, cada um dos seres sencientes até a liberdade do

² Verso 6: “Quando alguém que eu beneficiei e em quem depus grandes esperanças causar-me um mal terrível, considerarei essa pessoa como o meu santo guru”.

sofrimento e a felicidade inigualável – vêm do seu inimigo, do ser senciente que tem raiva de você. Logo, esse ser é incrivelmente precioso.

Se não praticar paciência com relação ao seu inimigo, você obterá o inferno; se o fizer, alcançará a iluminação.

Mesmo que alguém lhe desse um bilhão de dólares ou todos os diamantes da Terra, você ainda não seria capaz de comprar a tranquilidade e a paz mental oriundas da prática da bondade amorosa, da compaixão e da paciência com relação ao ser senciente que sente raiva de você.

Então, perceba: mesmo sem falar de iluminação ou de todos os outros benefícios supremos obtidos a partir do seu inimigo, apenas considerando a redução da raiva e a paz mental recebida cotidianamente, se você oferecesse a esse mesmo inimigo a Terra inteira repleta de joias todas as horas de todos os dias durante cem éons, isso não seria nada comparado ao benefício que você obtém ao praticar paciência com relação a ele. Mesmo essa imensa quantidade de joias jamais pagaria a bondade dele por ter oferecido a você a chance de praticar paciência e as vantagens recebidas a partir disso, como a grande paz mental.

Quando olhamos ao nosso redor, vemos seres vivos em todos os lugares – no céu, na água, nos arbustos – todos ocupados em uma busca incessante por felicidade. Todas aquelas pessoas atarefadas em cidades, vilarejos, no espaço, sob as águas, tudo isso é pela felicidade. Mas agora você compreende que a primeira coisa capaz de garantir que tais buscas tenham êxito é a prática cotidiana da paciência, o pensamento da bondade amorosa e da compaixão, a bodhicitta. Essa é a primeira coisa com a qual se preocupar, a mais importante delas.

E você também compreende que, para encontrar paz mental, para praticar a paciência, não é preciso viajar o mundo ou gastar muito dinheiro em busca de inimigos. Eles estão em todos os lugares! Bem ali, na sua família, por exemplo. Você não precisa ir a uma agência de turismo: “Por favor, poderiam levar-me a um inimigo? Preciso praticar paciência”. Os inimigos estão ao seu redor todos os dias – na sua casa, no escritório, nas ruas. Bem ali. Eles são tão gentis. Você não precisa gastar milhões de dólares para encontrá-los com a intenção de praticar paciência, encontrar paz mental ou desenvolver um bom coração. Eles são tão gentis que vêm até você. É como achar por acaso um milhão de dólares no lixo, como encontrar um tesouro precioso bem diante de você sem precisar buscá-lo.

Além disso, essa pessoa não é sua inimiga o tempo todo. Se fosse, se ela sentisse raiva de você constantemente, todos os dias, meses e anos, você seria inacreditavelmente afortunado, já que poderia praticar paciência o tempo todo, todos os dias, ano após ano. Mas não é assim – às vezes, ela não sente raiva de você e a oportunidade da prática não surge. Então, se você não aproveitar a ocasião em que ela está nervosa para praticar, você perderá aquela grande chance de desenvolver a sua mente, o bom coração.

Então, sem demora, devemos praticar no exato momento em que aquele tesouro precioso encontrado sem esforço – a pessoa irritada – está diante de nós. Esse deve ser o nosso plano. Caso contrário, embora tenhamos recebido muitos ensinamentos sobre paciência e treinamento do pensamento, os anos passam sem que pratiquemos. Aí um dia, de repente, morremos, e é o fim. A nossa vida acabou e nunca praticamos.

Veja, então, como aqueles que sentem raiva de nós são raros, gentis e preciosos. Devemos sempre lembrar-nos da gentileza deles e nunca perder a oportunidade que eles nos oferecem de praticar, por mais difícil que seja. Na verdade, esta deveria ser a nossa prática do coração. É fácil praticar com outros seres sencientes, mas a nossa prática do coração deve ser aquela que se mostra a mais difícil. Se formos capazes de recordar a gentileza do inimigo, de praticar paciência e de desenvolver bodhicitta com relação a ele, estender para outros seres sencientes será fácil.

Desse modo, onde quer que você esteja – em casa com seus pais e familiares ou sozinho –, você está feliz, sempre desfrutando da vida. Se pratica o bom coração – renunciando a si mesmo e amando o próximo –, você é feliz em qualquer lugar. Se vive na cidade, é feliz; se vive nas montanhas, também. Quando vai ao escritório trabalhar, não há ninguém ali por quem você sinta a necessidade de franzir o cenho ou irritar-se. Aonde quer que vá, há muita felicidade ao seu redor. Você não só está contente, como proporciona felicidade àqueles que encontra. As pessoas sempre se alegram ao vê-lo e querem estar na sua presença. Mesmo que não aspire a uma boa reputação, devido ao seu bom coração você automaticamente obtém uma. Mesmo que não precise de ajuda, os outros querem ajudá-lo. A sua vida é feliz e as suas vidas futuras serão ainda mais.

Então, quando você for ao trabalho, lembre-se todos os dias da gentileza dos outros. Isso é extremamente importante. Você deve ao menos lembrar-se da gentileza do seu empregador. Mesmo que você seja pago para exercer aquela função, ainda assim deve ter a atitude correta da gratidão. Os problemas cotidianos surgem da

falta de uma atitude correta. Pensar de maneira equivocada acarreta dificuldades; pensar da maneira correta traz muita paz e harmonia. Tudo depende da sua atitude. Então, quando você for ao trabalho pela manhã, deve fazê-lo com a atitude de lembrar-se da gentileza daqueles que lhe dão o seu emprego. O fato de você ser capaz de arcar com todas as necessidades, confortos e prazeres da sua vida deve-se à gentileza deles. Por causa disso, você também pode praticar o Dharma e desenvolver o bom coração.

Portanto, com a gentileza dos seus empregadores em mente, vá ao trabalho para aliviar o sofrimento deles e trazer-lhes felicidade. Se não conseguir pensar em todos os seres sencientes, você deve ao menos recordar-se dos seus empregadores. Ao invés de pensar: “Estou indo ao trabalho para a minha própria felicidade, para o meu sustento e o meu conforto”, vá com a atitude de que você trabalha pelos outros.

Do mesmo modo, quando for comer, beber, dormir ou fazer qualquer coisa prazerosa, faça-a para o benefício dos outros. Pense: “O propósito do meu nascimento humano é eliminar o sofrimento dos demais e trazer-lhes felicidade. O propósito da minha vida humana é servir os outros, ser útil para eles. Portanto, comerei esta refeição, vestirei estas roupas, irei dormir”. Tudo o que fizer, faça-o como um servente dos seres sencientes.

Como o grande bodhisattva Khunu Lama Tenzin Gyaltzen, guru de Sua Santidade o Dalai Lama, disse: “Se você olhar, olhe com bodhicitta; se comer, coma com bodhicitta; se falar, fale com bodhicitta; se examinar, examine com bodhicitta”. Tudo o que fizer, faça-o o máximo possível com o pensamento de beneficiar o próximo.

Mais uma coisa: quando perceber que alguém sente raiva de você,

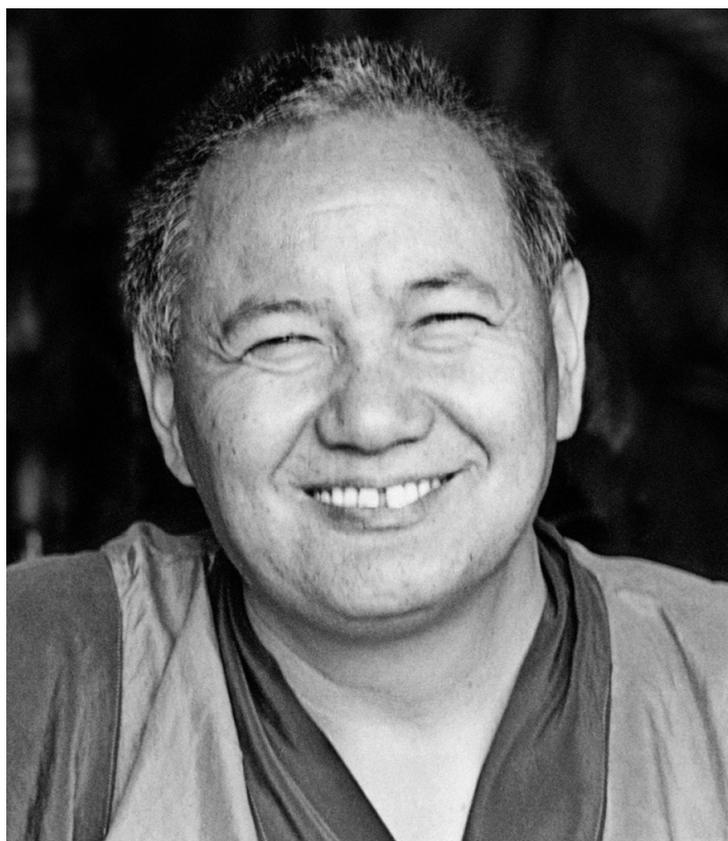
lembre-se de que aquela pessoa não tem nenhuma liberdade. Ela está completamente tomada pela raiva, como um louco sob o controle de drogas ou espíritos. Essa pessoa não tem nenhuma liberdade; ela está totalmente possuída pela raiva. Pense no quão infeliz ela é e gere o pensamento da compaixão. Se analisar cuidadosamente a situação, você concluirá que a própria falta de liberdade daquela pessoa é razão suficiente para gerar compaixão.

Vou parar por aqui, mas espero que você tenha encontrado algo benéfico nas minhas palavras, algo útil que possa usar na sua vida diária para encontrar paz mental. Muito obrigado.

Vida, morte e após a morte

LAMA YESHE

Genebra, 1983



... 2 ...

Por que devemos entender o processo da morte?³

Esta noite, darei uma breve introdução à visão budista da realidade humana, com foco na morte, no estado intermediário e assim por diante.

O budismo explica as qualidades superiores de intuição dos seres humanos, do intelecto e da inteligência. Defendemos que o crescimento humano é bem diferente dos vegetais. Cada um de nós possui uma longa história. Temos nos desenvolvido há muito tempo, especialmente a nossa consciência.

O budismo também afirma que a natureza fundamental da consciência humana é pura e clara; que a essência fundamental do ser humano é a sua mente, não o seu corpo de carne e osso. Além disso, acreditamos que o reconhecimento da nossa vida como prazerosa ou miserável depende principalmente de como a nossa mente a interpreta. Se você *pensa* que a sua vida é miserável, ela *se torna* miserável.

Portanto, essencialmente, os problemas humanos são criados pela mente de cada indivíduo, não por Deus ou pelo Buda. Porém, assim como temos a capacidade de prejudicar a nossa vida, também

³ Este primeiro ensinamento foi dado como uma palestra de sexta-feira à noite em um auditório grande. O restante do seminário foi realizado em um lugar menor para menos pessoas.

podemos resolver os nossos próprios problemas.

É um erro pensar que os nossos problemas mentais são tão vastos quanto o universo, abarcando o espaço e o céu, e, portanto, “até que eu destrua o sol e a lua, nunca serei capaz de resolver os meus problemas”. Isso é um total equívoco. Precisamos apenas reconhecer que somos responsáveis pela solução dos nossos próprios conflitos, pois somos responsáveis pelas ações do nosso corpo, fala e mente. Não podemos culpar os outros.

Com relação aos transtornos humanos, a maior parte deles é criada pelo intelecto. Claro, há problemas no nível mais profundo, intuitivo, mas a maioria deles, como perturbações emocionais e ansiedade, tem origem na maneira como pensamos.

Quando éramos bebês, não tínhamos conflitos políticos, tínhamos? Não tínhamos problemas econômicos ou sociais, já que éramos muito imaturos para conflitos de ego ou conceitualizações. Quando éramos bebês, não tínhamos insatisfação ou desavenças religiosas, ou mesmo atritos filosóficos e raciais; não tínhamos esses tipos de problemas intelectuais.

Mas, à medida que crescemos, começamos a intelectualizar: “O que é a sociedade? Quem sou eu? Como devo me identificar? Qual é o meu arquétipo?” O nosso ego aspira a algum tipo de identidade, a algo que possa agarrar-se com obstinação. Isso não pode ser algo natural. É por isso que somos completamente artificiais, confusos e insatisfeitos.

Você pode ver que, no mundo moderno, a maioria dos problemas humanos decorre de relações conflituosas entre as pessoas. Os homens têm problemas com as mulheres e vice-versa. Tudo isso

nasce a partir de jogos intelectuais, não da intuição.

Os nossos conceitos intelectuais fabricam crenças como: “Este objeto é o melhor para eu me agarrar. Se eu não puder tê-lo, vou me matar. As outras coisas não são reais para mim; este objeto é a minha única realidade”. Dessa maneira, fixamo-nos aos nossos conceitos intelectuais e acabamos cometendo suicídio. Então veja como os problemas intelectuais humanos são artificiais, irrealistas e completamente dissociados da realidade.

Por exemplo, a sua mente deludida descreve uma maçã como “fantástica. Ela tem uma cor belíssima, eu a amo tanto”. Essa é a maneira exagerada com a qual você descreve as coisas pelas quais tem apego e a razão de acabar com uma mente enferma. Fundamentalmente, é tudo uma fantasia. Você projeta a sua fantasia em objetos e termina miserável e insatisfeito. Você não se relaciona com um objeto do modo como ele de fato existe, mas apenas com a sua projeção fantasiosa dele.

Contudo, do ponto de vista budista, isso o habilita a examinar a sua própria mente para verificar se o seu pensamento é positivo ou negativo; se a sua projeção é uma fantasia ou não. Você é capaz de fazer isso.

Um buda é aquele plenamente desenvolvido. Cada um de nós tem o potencial de alcançar o mesmo estado. Podemos nos desenvolver por completo e erradicar todo pensamento poluído.

Quando pensamos em como agir na sociedade, quando tentamos ser inteligentes e descobrir uma maneira de tirar vantagem dela, do país e do próximo, todos esses pensamentos vêm, basicamente, de um desejo intelectual ávido e artificial. Como resultado,

acabamos miseráveis. Isso é especialmente verdadeiro na sociedade moderna, onde todos tentam agir por meio de intelectualizações e da maneira mais inteligente possível, mas a maioria acaba presa a extremos, miserável e descontrolada. Se você constrói essa enorme fantasia sobre si mesmo e sobre como as coisas devem ser, chegará ao ponto em que não conseguirá lidar com a situação. Você se afogará no oceano do seu mundo de fantasias pessoais e tornará tudo mais difícil para si mesmo.

Portanto, antes de chegar a esse estado de imensa desordem, a minha sugestão é que você tente, aos poucos, eliminar as causas e condições da sua confusão. Se o fizer, as coisas só melhorarão.

Questione se a sua vida intelectual é boa ou ruim. Segundo o budismo, você deve questionar sua maneira de pensar. Ao invés de permitir que o seu intelecto o governe, use a sua sabedoria discriminativa para analisar se aquilo que você pensa e faz é válido ou não.

A razão de eu afirmar que os nossos problemas – globais, sociais e pessoais – não são naturais é que eles foram construídos pela intelectualização dos nossos egos. Podemos entender isso, já que, quando éramos bebês, não tínhamos esses problemas. E, quando morremos, também não os temos.

O olhar da meditação

Como vocês sabem, o budismo tibetano confere uma ênfase especial à meditação. Ela permite que você veja claramente o que está acontecendo na sua mente. Por meio dela, você é capaz de perceber o conflito convencional e superficial do seu ego. Esse é o propósito

da meditação. Durante a prática, você acessa estados mentais que estão além do conflito emocional do ego. Dessa maneira, você pode examinar a sua mente como se estivesse observando um objeto externo, com a diferença de que, neste caso, você está vendo o que acontece dentro dela.

Todas as pessoas têm problemas diários: conflito de ego, dificuldades emocionais, obsessões variadas e assim por diante. Todos nós temos problemas. Porém, também somos capazes de identificar na nossa mente o que está além deles. Você não deve pensar: “Eu estou bastante confuso, então toda a minha natureza deve ser de confusão. Não tenho nenhuma expectativa de me libertar dela ou de eliminá-la”. Essa é uma atitude errada; ela deprecia a sua qualidade humana fundamental.

A psicologia budista é um tanto humanista. O budismo é, essencialmente, uma religião científica. Ele foca nos problemas humanos e em como interrompê-los. A ênfase não é no Buda ou em Deus. Portanto, vale a pena investigar a realidade da nossa própria consciência, ao invés de ignorar a nossa mente e voltar toda a atenção para o corpo. Isso é nocivo e desequilibrado. A verdadeira satisfação não vem do corpo de carne e osso, mas sim da mente, cuja natureza é completamente diferente da do cérebro.

A realidade da nossa vida humana é que somos capazes de solucionar os nossos próprios problemas. Devemos compreender com bastante clareza que “os meus conflitos são os meus bebês; sou eu que tenho que cuidar deles”. Ao pensar dessa maneira, desenvolvemos uma autoconfiança profunda. Como conseguimos chegar a essa compreensão? Pelo simples fato de que todos

os seres humanos possuem sabedoria e inteligência. Não pense que a natureza humana é a completa ignorância. Todos nós temos sabedoria, amor e compaixão. Abandone pensamentos do tipo: “Eu sou uma pessoa completamente nervosa; estou cheia de ódio. Não tenho amor, sabedoria ou compaixão”. Essa é uma visão absolutamente niilista da sua realidade.

Quando você acredita em si mesmo e se sente confiante, quando experimenta um pouco da sua própria sabedoria e compaixão, você se torna mais natural e permite que a sua intuição se desenvolva. Porém, quando é extremamente intelectual e egoísta, essa intuição é prejudicada. Você nasce com ela intacta; a sua intuição original não é influenciada por filosofia, religião, professores ou pelo ambiente. Ela está aí, mas precisa ser protegida para que possa operar sem ser desligada ou suprimida.

Como eu disse há pouco, devemos reconhecer que nós, humanos, somos os criadores de todos os nossos problemas. Não podemos culpar a sociedade, os nossos pais ou amigos. Criamos os nossos próprios conflitos e sofrimento, portanto, somos capazes de criar a nossa própria libertação.

Durante o processo de morte natural, todos os nossos conceitos – políticos, econômicos, sociais, raciais, capitalistas, comunistas etc. – dissipam-se espontaneamente no espaço e desaparecem. Qualquer pensamento que temos, qualquer atitude egoísta com a qual tiramos vantagem de outras pessoas, convictos de que somos inteligentes e elas tolas, dissolvem-se no espaço. E não apenas no momento da morte – o processo do sono é similar ao da morte natural no que diz respeito à absorção dos elementos e conceitos. Em

outras palavras, sempre que dormimos, todos os nossos conflitos de ego, bem como os diversos conceitos que mencionei há pouco, dissolvem-se. É por isso que é melhor simplesmente dormir do que se tornar emotivo, estressado, agitado e nervoso. Durante o sono, ingressamos em um estado de consciência natural e fundamental, no qual o nosso intelecto não opera mais.

É por essa razão que, na tradição budista, preferimos meditar nas primeiras horas da manhã, já que, durante a noite, todos os nossos conceitos poluídos desapareceram e a nossa mente está um pouco mais limpa. À medida que o dia avança, a energia dos conceitos poluídos acumula; no sono, ela diminui. Quando despertamos, esses conceitos retornam aos poucos, mas estão, geralmente, fora do alcance da visão. Então, ao meditarmos logo cedo, a nossa mente está mais neutra do que extrema, e a nossa concentração costuma ser melhor do que mais tarde no dia, quando ela se torna mais letárgica e distraída.

Na verdade, isso não se aplica somente à meditação. Mesmo que você não seja um meditador, se tem algo que queira analisar com clareza, o melhor é fazê-lo de manhã bem cedo. Além disso, meditação budista não significa apenas concentração unifocada; também temos a meditação analítica sobre a realidade.

Contudo, independente de quem você seja, é muito importante compreender como a sua mente funciona no dia a dia, no sono e durante o processo da morte. É essencial educar-se nisso. Se o fizer, você não temerá a morte como algo terrível, como a queda em um buraco negro; que o buraco negro da morte o sugará e devorará.

Desde o momento do nosso nascimento, estamos destinados à

morte. Pensamos que morrer é um acontecimento terrível, pior do que perder um trabalho, um namorado, uma namorada, um marido ou uma esposa. Essa atitude é equivocada. Pensamos que a morte é negativa, mas isso é somente a nossa projeção.

A morte é melhor do que uma flor, por exemplo. Uma flor não pode oferecer-lhe paz e regozijo extraordinários. A morte, no entanto, pode dar-lhe ambos: paz extraordinária e regozijo extraordinário. A morte é melhor do que o seu namorado, namorada, marido ou esposa, já que eles lhe oferecem pouquíssima alegria e não podem resolver os seus problemas de fato. Talvez eles consigam aliviar momentaneamente a sua ansiedade emocional, mas não por muito tempo. Na hora da morte, contudo, toda ansiedade e outros problemas emocionais são totalmente eliminados por um longo tempo.

O processo de morte natural é, na realidade, bastante lento. Cada um dos quatro elementos – terra, água, fogo e ar – deteriora-se, ou é absorvido. Os cinco agregados – forma, sensação, discriminação, fatores composicionais e consciência – também são absorvidos e a pessoa no leito de morte experimenta, gradualmente, uma série de alucinações visuais internas.

Normalmente, pensamos que olhar para objetos visuais é um prazer fantástico, uma sensação fundamental. Julgamos ser algo importante e nos agarramos a esses objetos o máximo que podemos. A ideia budista é que nos desapeguemos dos objetos sensoriais tanto quanto possível.

Soltando-se

Tenho certeza de que você já ouviu falar em renúncia. Na verdade, ela é bastante natural. Por quê? Quando você era um bebê, não tinha os tipos de problemas que tem agora, não tinha esse apego social que construiu dentro de você, nem todos os objetos sensoriais que possui. Quando estava no ventre da sua mãe, você já havia renunciado a tudo; não existia nenhum objeto externo ao qual se agarrar. Sequer uma uva! Você era naturalmente um renunciante.

Não ser um renunciante significa, por exemplo, que você tem um carro, mas isso não basta. Você tem dois carros, mas isso também não é suficiente; você precisa de um barco. Você tem o barco, mas precisa de um maior. Os seus desejos são infinitos. Essa é a natureza da insatisfação. Porém, quando você nasce, nasce com renúncia. O que quero dizer é que, naquele momento, você não tinha muito a que se agarrar, nem muitas coisas com as quais se preocupar. Você chega ao mundo relativamente livre. Mas, depois, constrói os seus apegos e, com eles, as suas preocupações. Aí você morre e, de novo, renuncia naturalmente. Então, seja natural. Não pense que a renúncia e o desapego sobre os quais a filosofia oriental fala são uma ideia poluída do oriente.

A satisfação não depende de objetos materiais; ela vem da simplicidade. Não estou dizendo isso porque invejo as pessoas de países ricos. Não estou dizendo que gente rica é má. Ainda assim, rico ou pobre, todos nós precisamos de simplicidade para experimentar satisfação interna. Não tenho inveja dos prazeres ou das riquezas dos ocidentais.

A questão é, por que você está insatisfeito? Você sempre coloca a culpa fora de você – “Isto não basta; isto não é suficiente”. Não é verdade. Falta algo dentro de você. É isso que você precisa reconhecer.

Quando me refiro ao desapego, não quero dizer que você precise renunciar completamente. Ser desapegado significa ser um pouco mais relaxado, não ser tão rígido. Significa tornar-se um pouco mais descontraído, ao invés de estar sempre exasperado. Solte-se.

Por isso, quando digo que os suíços deveriam renunciar, não quero dizer que você tenha que dar todo o seu dinheiro. É possível ter uma vida feliz com ele, desde que você o aproveite de uma maneira razoável e com uma certa apreciação pela vida ao observar as pessoas no terceiro mundo. Se você simplesmente acumula francos suíços, será muito infeliz com os seus objetos de prazer. Ao invés disso, você deveria apreciar o seu dinheiro e prazeres suíços de uma maneira relaxada: “Eu devo aproveitar o que tenho e sentir-me satisfeito”. Pense assim. Caso contrário, mesmo que tenha todo o dinheiro da Suíça, você não será feliz; ele trará apenas tristeza.

De acordo com a psicologia budista, se um objeto o satisfaz ou não depende das decisões tomadas pela sua mente. Se você já decidiu: “Isto é bom; isto me faz feliz”, então, sempre que os seus olhos fizerem contato com aquilo, você pensará: “Ah, isto é bom”. Se a sua mente já decidiu: “Ele é uma péssima pessoa”, sempre que o vir, você pensará automaticamente: “Ah, ele é mau”.

Por que o budismo tibetano nos ensina a compreender o processo da morte e nos treina para lidar com ele? Para que, quando o momento crítico chegar e as diversas ilusões visuais surgirem, ao invés de ficar confuso, você saiba o que está acontecendo e

reconheça as ilusões como ilusões, as projeções como projeções e as fantasias como fantasias.

Depois que os quatro elementos dissolverem e desaparecerem e a respiração cessar, a consciência sutil ainda permanece. Nesse ponto, os médicos ocidentais dirão que o paciente faleceu e o colocarão em um freezer, mas, do ponto de vista budista, embora a pessoa não esteja mais respirando, ela ainda está viva, com quatro visões ainda por vir: as luzes branca, vermelha, preta e clara. Essas visões aparecem depois que a respiração cessa totalmente. Meditadores realizados reconhecem essas visões à medida que elas vêm e vão, e podem permanecer durante muitos dias ou até meses no estado extático da clara luz, em contato direto com a realidade universal, livres de qualquer visão poluída.

Ocidentais céticos dirão: “Isso é só uma crença budista; é só um monge falando sobre o que ele acredita; não tem nenhuma relação conosco”, mas isso não é verdade. Essa é a experiência humana, embora possa não ser a sua.

Você já ouviu falar do francês que foi declarado morto pelos médicos, mas duas horas depois acordou e mais tarde escreveu sobre a sua experiência com a morte? Ele não era um homem religioso, um crente, não sabia nada de budismo, mas, ainda assim, ele foi declarado morto por duas horas e depois despertou.

Contudo, quer você acredite ou não no que o budismo tem a dizer sobre o processo da morte, uma maneira fácil de compreendê-lo é familiarizando-se com o processo do sono. Esse é um bom exemplo do que acontece na hora da morte. Acredito que já existam até equipamentos científicos para monitorar o sono e a dissolução

dos conceitos que ocorre nele. Ao fazer esse tipo de análise, você pode familiarizar-se com esse processo sem depender de explicações budistas. Se você o compreender, será fácil relacioná-lo ao momento da morte.

O nosso tempo acabou e não quero mantê-los aqui muito mais, mas, caso o que acabo de dizer tenha causado ainda mais confusão, estou disponível para perguntas.

P. Os humanos só conhecem as coisas a partir de comparações. Por exemplo, apenas sabemos do calor por causa do frio e vice-versa. Da mesma maneira, parece ser necessário que aconteçam coisas ruins para que apreciemos as boas. Nesse caso, é provável que a imperfeição faça parte da perfeição da criação, permitindo-lhe movimento. Você considera ser possível eliminar o mau e manter apenas o bom?

Lama. Você não precisa se preocupar que não haverá o bem caso não haja o mal. O ruim é o pensamento miserável. Claro, eu concordo que miserável e feliz são condições interdependentes, mas você é capaz de compreender que é possível eliminar um certo grau de miséria para gerar mais felicidade. Você pode experimentar isso por si.

P. Você pode falar sobre os possíveis conflitos para um cristão que deseja usar métodos budistas?

Lama. Não há problema nisso. De novo, budismo e cristianismo vêm do intelecto. Por quê? Podem existir algumas pequenas diferenças filosóficas entre ambos, mas filosofias são um pouco como

roupas. Os suíços vestem ternos, os tibetanos usam *chubas*. Por outro lado, alguns suíços gostam de manteiga de iaque e eu gosto de queijos e chocolates suíços. De que importa?

Eu tenho muitas alunas idosas em Indiana, nos EUA, que são cristãs, mas nós ensinamos budismo, meditação e o significado da vida a elas. Estamos lidando com a vida todos os dias e o budismo pode ajudar nisso. Não se trata de uma religião contrária a Deus; o budismo não é contra o Buda. Ele simplesmente fala sobre os problemas cotidianos enfrentados pelos humanos. Aquelas senhoras – algumas com cerca de oitenta anos – disseram-me que o budismo melhora a compreensão delas sobre a Bíblia: “Antes, eu não entendia a Bíblia de fato, mas o budismo me ajudou a compreendê-la”. Elas realmente me falaram isso. Essa é a minha pesquisa antropológica!

Tomemos como exemplo os problemas. O budismo afirma que a mente os cria; o cristianismo diz que Deus é o criador de tudo. Para mim, não há contradição. A doutrina cristã de Deus como o criador de todas as coisas é boa para a mente ocidental, já que, do contrário, o ego ocidental pensaria: “Eu fiz tudo”. O individualismo ocidental é muito poderoso. Os ocidentais pensam que eles são os criadores ou a força principal, então quando eles ouvem: “Deus é o criador, não você”, eles se contêm. A explicação budista também é boa: quando ouvimos que a nossa própria mente é a criadora dos nossos problemas, não culpamos o Buda.

Concordo plenamente. Claro, eu não fui bem-educado na Bíblia cristã, mas, ainda assim, eu a estudei até um certo ponto e também aprendi um pouco de budismo. Do meu ponto de vista, a essência do cristianismo e do budismo caminham juntas, sem contradição.

Por exemplo, digamos que os budistas europeus pensem: “O budismo tem meditação; eu gosto disso. O cristianismo não tem”. Isso é equivocado. Budistas europeus pensam: “Encontrei o budismo; ele é muito bom. Posso meditar todos os dias, até mesmo no banheiro. Não preciso ir à igreja. O cristianismo não tem meditação”. Os egos deles estão orgulhosos por terem encontrado o budismo. Isso é simplesmente errado, já que eles não sabem que o cristianismo possui uma tradição meditativa. Infelizmente, eles ignoram a religião dos seus próprios países.

P. Por que um bebê chora quando está com fome se ele está completamente desapegado?

Lama. Ah, um bom debate. Um bebê chora porque está com fome. Mas ele não chora porque perdeu uma esposa ou uma namorada. E ele não chora, como nós, por chocolate. Você pensa que bebês têm problemas políticos? Salário insuficiente? Falta de emprego? Acho que isso está claro.

P. Muitas pessoas tiveram experiências similares à morte sob o efeito de drogas. O que você pensa disso?

Lama. Acho que é um bom exemplo. Isso é a experiência humana. Penso que isso os ajuda a compreender que o ser humano não é somente o corpo, que além do corpo há uma consciência, a qual é, de fato, a essência fundamental do ser humano. Contudo, drogas também podem fazer com que você perca a memória, por exemplo. Então usá-las tem seus pontos positivos e negativos. No entanto, uma vez que você tenha tido uma experiência com drogas,

é melhor não as usar novamente. É como quando você tem uma má experiência com uma namorada e prefere evitar uma situação similar no futuro.

P. Eu pensava que a consciência do sonho era grosseira, mas você disse que o intelecto desaparece quando sonhamos. Gostaria de compreender isso melhor.

Lama. Primeiro você adormece e, depois, quando todos os quatro elementos dissolveram etc., você alcança a clara luz. Nesse ponto, você manifesta um corpo onírico, que é como estar em uma discoteca! Mas sono e sonho são diferentes. A partir do sono você tem que manifestar um corpo onírico, e só então a mente do sonho pode operar. Quando você desperta, o processo acontece ao contrário: os elementos do corpo onírico são absorvidos, você volta ao sono e depois, gradualmente, acorda. O que quero que você entenda é que os estados de sono e sonho são diferentes.

P. O estado onírico produz carma? Criamos carma enquanto sonhamos?

Lama: Sim, criamos. No tantra, dizemos que a morte é como o sono, enquanto passar da morte para o estado intermediário [tib.: *bardo*] é como o sonho, já que há uma certa semelhança entre essas experiências.

Quando morremos, os elementos do corpo grosseiro são absorvidos. Da mesma maneira, quando dormimos, o nosso corpo e conceitos grosseiros são absorvidos. Depois, quando estamos dormindo, ingressamos em uma espécie de experiência de clara luz para

então manifestar um corpo sutil, o corpo do sonho, que tem uma natureza similar ao corpo do bardo e age de uma forma parecida.

O corpo onírico é mais sutil do que o nosso corpo regular e a mente do sonho é mais sutil do que a mente do estado desperto. Meditadores budistas têm bastante experiência na mente do estado onírico como sendo muito mais clara e limpa do que a mente do estado desperto, no que diz respeito à visão do futuro e coisas do gênero. Além disso, dizemos que tudo o que se manifesta nos sonhos, todas as imagens que você vê, estão inteiramente relacionadas ao que está acontecendo na sua vida desperta. E não dizemos que o que você experimenta no seu estado desperto é mais real do que aquilo que acontece nos seus sonhos. Ambas as experiências são igualmente reais.

P. Já que todos nós temos a capacidade de superar os problemas, podemos dizer que os seres só são infelizes quando pensam, usam seus intelectos, choram ou simplesmente dizem o que querem?

Lama. Bem, a sua pergunta não ficou muito clara para mim, mas, de certa maneira, eu concordo. Se as pessoas não têm sabedoria discriminativa quanto ao que devem ou não pensar, então qualquer pensamento porcaria entra em suas mentes e irrompe em torrentes verbais, manifestando-se fisicamente também. Tudo sai em uma enxurrada e isso pode causar carma muito pesado. Porém, seres humanos têm a capacidade de mudar os seus padrões de pensamento. Se o pensamento de insultar alguém surgir, precisamos controlá-lo; não devemos simplesmente dizer o que der na telha. Isso é errado.

Os ocidentais têm a concepção equivocada de que devem fazer tudo o que as suas mentes dizem; falar tudo o que querem. Isso é absolutamente extremo. A sua mente é como um elefante ensandecido; que tipo de dano ela causará se você deixá-la correr solta? Ao dar-se conta de que você tem a mente egoísta de um elefante desenfreado, tenha cuidado. Fazer o que ela deseja, dizer o que quer que você pense, não significa que você é uma pessoa aberta. Do meu ponto de vista, isso é uma abertura equivocada – se você abrir o seu lixo acumulado, cheirá mal! Se você disparar o seu míssil nuclear, cuidado!

Os nossos pensamentos têm uma longa história. Eles não acontecem do nada, assim, simplesmente. Eles são como nuvens. Nuvens precisam de muitas condições para surgirem: umidade, vento etc. O mesmo acontece com os pensamentos; eles precisam de condições cooperativas, ideias interdependentes para surgir. Então, quando perceber a formação de certos pensamentos indesejados, você é capaz de eliminá-los antes que se desenvolvam.

Muito obrigado. Espero não ter criado mais confusão para vocês. Estamos todos trabalhando juntos para a paz e a liberação, o que me deixa muito feliz.

A natureza da mente

CADA SER HUMANO possui uma mente que se divide em três: grosseira, sutil e muito sutil. Da mesma maneira, temos um corpo que também é dividido em três: grosseiro, sutil e muito sutil.

A consciência grosseira é composta pelas cinco consciências sensoriais que usamos todos os dias. A consciência sutil pode incluir coisas como o ego intuitivo e a superstição intuitiva. Elas são sutis no sentido de que não podemos vê-las ou compreendê-las com clareza. A mente grosseira é tão ocupada que obscurece a sutil. Quando essa mente grosseira não está mais reluzindo ou operando, a sutil tem a chance de emergir. E essa é uma das funções do tantra do budismo tibetano: eliminar os conceitos grosseiros e abrir espaço para que a mente sutil opere. Essa é a função do tantra.

Além disso, a mente grosseira não tem nenhuma força, nenhum poder. Embora tenha a capacidade de compreender muitas coisas, ela é relativamente fraca. A mente sutil possui muito mais poder de penetração e compreensão.

A meditação elimina a mente grosseira e atarefada e permite que a consciência sutil opere. Nesse contexto, ela exerce uma função similar à da morte. Contudo, para fazer o tipo de meditação que nos conduz através do processo da morte, precisamos de uma intensa concentração unifocada.

Como você sabe, o budismo explica a vacuidade [sct.: *shunyata*], a natureza da realidade universal. Experimentamos a vacuidade quando eliminamos a mente grosseira, superficial e convencional, permitindo, assim, que ela se manifeste. Até mesmo quem nunca ouviu falar desse conceito e não faz ideia do que seja experimenta a vasta vacuidade na consciência durante o processo da morte, quando a mente atarefada se dissolve por completo. Assim que seus conceitos grosseiros e tumultuados cessam, você sente um certo espaço, a vacuidade. Não há nada que você de fato esvazie, mas, porque os seus conceitos estão tão entulhados, porque a sua mente está tão cheia, quando todo esse conteúdo desaparece, você experimenta a vacuidade.

Às vezes, quando filósofos budistas descrevem *shunyata* – “blá, blá, blá, blá, blá” –, parece algo extremamente complicado. E é verdade; a filosofia budista pode ser bastante sofisticada. Pessoas comuns não a compreendem. “Como posso entender *shunyata*? Nagarjuna diz, ‘blá, blá, blá’. Chandrakirti diz, ‘blá, blá, blá’”. Porém, ao simplificarmos, tudo o que estamos dizendo é que, quando você eliminar o acúmulo de superstições, a experiência acontecerá. Quando erradicar todos os seus conceitos sobrecarregados, a experiência da *shunyata* surgirá, tal como no processo da morte.

Neste momento, estamos habitualmente distantes da realidade – de nós mesmos e de tudo o que existe – porque um pesado cobertor de superstições nos envolve. Um cobertor de superstições, dois cobertores de superstições, três cobertores de superstições... Este cobertor, aquele cobertor, outro cobertor... Todos estes cobertores grosseiros, mentes grosseiras, empilham-se e crescem, como o Monte Meru, o

Monte Evereste – tão pesados que você é incapaz de se livrar deles.

Bem, eu não conheço os métodos que vocês normalmente utilizam, mas a nossa tarefa neste fim de semana é dar uma olhada no método budista para remoção gradual desses cobertores: a meditação. Para isso, precisamos compreender a natureza característica da nossa própria mente.

Em primeiro lugar, a mente não é uma substância material; ela não tem forma ou cor. Trata-se de um tipo de energia sem forma e incolor: a energia do pensamento ou da consciência. Portanto, a sua natureza é clara e limpa e ela recebe em si o reflexo dos fenômenos. Até mesmo pensamentos que você considera pesados e negativos ainda têm essência própria, clareza própria, para perceber a realidade ou refletir as projeções.

Além disso, a consciência, ou a mente, é como o espaço. A essência do espaço é a sua própria natureza, não misturada com a poluição ou com as nuvens. A natureza das nuvens, ou da poluição, e a natureza do espaço são diferentes, embora a poluição permeie o espaço.

O motivo de eu mencionar a mente negativa é que as pessoas têm a tendência de alimentar julgamentos como: “Eu sou mau, a minha mente é má, sou muito negativo”. Nós sempre nos criticamos de uma maneira dualista. O budismo afirma que isso é um equívoco. A natureza característica do espaço não é a poluição; a natureza da poluição não é o espaço. Da mesma maneira, a natureza da consciência não é negativa. Na verdade, o próprio Buda afirmou que a natureza búdica encontra-se dentro de cada um de nós e é pura, límpida e clara. Maitreya também explicou que, se você coloca um diamante em excrementos, a natureza dele continua diferente

da dos excrementos e a natureza dos excrementos permanece diferente da do diamante.

É importante saber disso. Dentro de nós, existe uma mente clara e limpa. A natureza fundamental da nossa consciência é pura. Porém, enquanto a nossa mente tem a sua própria essência de clareza, ela está coberta pelo pesado cobertor contaminante dos conceitos. Mesmo assim, a sua natureza continua sendo clara e limpa; a nossa consciência é clara e límpida. Portanto, temos que reconhecer: “A minha natureza, a essência da minha consciência, não é totalmente negativa. A natureza pura, clara e limpa da minha mente existe dentro de mim neste instante”.

Na verdade, a nossa consciência possui duas características, relativa e absoluta, e a natureza da relativa não é negatividade ou superstição.

Os cristãos dirão que a alma humana é pura, não negativa. Ela está livre do conflito do ego, do desejo ávido, do ódio e da inveja. Do mesmo modo, a consciência humana relativa é capaz de partir de qualquer nível em que esteja atualmente e elevar-se até alcançar a iluminação. Isso não significa que os conflitos do ego permaneçam até a iluminação. A mente insatisfeita e emocionalmente agitada jamais passa pelo primeiro, segundo, terceiro e demais níveis até o décimo do caminho de um bodhisattva, para então alcançar a iluminação. Isso não acontece.

A essência da consciência humana, ou, poderíamos também dizer, a essência da alma humana, continua a se elevar incessantemente. O cobertor negativo de superstições nunca ascende. Cada vez que purificamos as nossas ações negativas, elas simplesmente desaparecem.

Então essa é a natureza relativa. Com relação à natureza absoluta da consciência ou alma humana, ela é absolutamente não dual. Na não dualidade da mente humana, não há qualquer resquício de confusão ou perturbação emocional. Nada disso existe; a sua natureza é sempre clara e limpa. Portanto, devemos compreender que a essência fundamental de cada um de nós é a nossa consciência e que essa consciência não se mistura com negatividade. Ela tem a sua própria natureza, tanto relativa como absoluta.

Às vezes comparamos a mente ao oceano, em que os conflitos do ego são como as ondas na superfície. Conceitos erguem-se como ondas, agitam um pouco as coisas e depois desvanecem de volta no oceano da consciência. Logo, a consciência de cada um de nós é naturalmente clara e límpida e o nosso desejo cobiçoso, ódio e ignorância são como as ondas sobre a superfície. Isso significa que temos a capacidade de não tumultuar a nossa consciência; podemos, até um certo ponto, mantê-la sem agitação. É essa a função da meditação.

Agora, no que diz respeito à motivação, uma motivação negativa também é como uma onda. Ela cria toda confusão, insatisfação, dor e miséria que experimentamos. Tudo isso vem da motivação negativa presente na nossa mente – ela é a raiz de todos os problemas humanos. É muito importante que você investigue isso diretamente.

Ainda assim, devemos entender que a nossa natureza não é totalmente negativa, não é completamente irremediável. Temos que respeitar a nossa própria natureza, a nossa pureza, as nossas características. Quando nos respeitamos, respeitamos o próximo. Se nos vemos como um enorme estorvo, egoísta, desesperançoso e negativo, vemos os outros da mesma maneira. Isso é perigoso.

Meditação

Quando você medita, não é a sua percepção sensorial ou consciência sensorial que medita. Ocidentais às vezes se confundem quanto a isso, já que eles estão bastante acostumados ao mundo sensorial como a única realidade. Devido ao hábito, a mentalidade ocidental limita a realidade àquilo que você pode ver, tocar etc. No entanto, a consciência sensorial é tola. Ela não possui a inteligência capaz de discriminar o certo e o errado. É por isso que, tão logo abrimos os nossos olhos, somos distraídos pelos objetos sensoriais e os lampejos dos conceitos dualistas. Para evitar esses hábitos tolos e inveterados dos sentidos, eu sempre recomendo que você medite com os olhos naturalmente fechados.

Você pode compreender a razão. A sua mente sempre quer ver coisas belas. Ela já se decidiu. Digamos que você está planejando uma ida ao supermercado. Antes de sair de casa, você começa a visualizar: “As maçãs estão lindas nesta época do ano. As peras também devem estar boas”. Então, quando você chega lá e vê as maçãs e as peras, elas parecem belas devido às suas preconcepções.

A percepção sensorial é como a população suíça; a consciência equivale ao governo suíço. O governo decide: “Estas pessoas são boas; aquelas são más”. A decisão está tomada. A consciência funciona assim. As nossas preconcepções decidem com antecedência quais objetos são bons e ruins e, quando a consciência sensorial entra em contato com esses objetos, ela os percebe como bons ou ruins. É por isso que eu digo que a percepção sensorial é tola – ela não tem força e discriminação próprias.

Além disso, a percepção sensorial enxerga apenas a realidade grosseira. Ela não tem capacidade de compreender o todo. A ciência moderna tenta entender as coisas observando-as com microscópios cada vez mais poderosos, mas você nunca pode penetrar a essência delas dessa maneira. O budismo sabe muito bem que você nunca será capaz de compreender a vacuidade assim.

Então, nesta tarde, meditaremos na nossa própria consciência. Não tenha medo: “Como vou meditar? Não sei o que é a minha consciência. Este monge está me dizendo para meditar na minha consciência, mas o problema é que eu não sei o que ela é. Como posso meditar nela?”

Bem, digamos, por exemplo, que você está em um quarto onde não é possível ver o sol diretamente, mas você enxerga os seus raios atravessando a janela. A partir dos raios, você é capaz de entender que o sol existe. De maneira similar, ao experienciar seus pensamentos e motivações, você poderá compreender que a sua consciência é a base deles.

Observar ou simplesmente atentar-se aos seus pensamentos e motivações é suficiente para que você medite sobre a sua própria consciência. Ficou claro? Direi mais uma vez. Uma maneira de meditar sobre a sua consciência é simplesmente atentar-se à visão da sua mente. Quando você observa a visão da sua própria mente, quando se atenta a ela, basta. Chamo isso de meditação na sua consciência.

Outra opção é atentar-se à essência dos seus próprios pensamentos. Você sabe que, assim que fechar os olhos, algum tipo de pensamento surgirá; preste atenção na essência dele. Também chamo isso de meditação na consciência. Não se preocupe se os pensamentos são bons ou ruins – o aspecto essencial de ambos é claro e limpo, já que

tanto os pensamentos bons como os ruins refletem os fenômenos.

Quando digo “meditação”, não estou dizendo que você deve se contrair todo. Hoje em dia, há muitos equívocos sobre o que é meditação, especialmente no ocidente. Algumas pessoas pensam que você deve se contrair ao máximo ou até mesmo se sacudir; outros acham que você deve relaxar completamente. Ambos estão errados. Com o primeiro método, você se distrai totalmente; com o segundo, você se torna absolutamente letárgico.

Meditação é, na realidade, algo bastante simples. Quando você fecha os olhos, o que acontece é que a sua atenção consciente começa a irradiar, como um radar sensível. Um bom radar detecta qualquer tipo de sinal; ele percebe, está atento. Do mesmo modo, quando você medita, a sua mente fica atenta; você se torna muito sensível ou totalmente desperto para o que está acontecendo. É isso o que eu chamo de meditação – atenção consciente intensa. Mas não me refiro a isso como um falatório: “Blá, blá, blá, ah, tem uma luz, tem alguma outra coisa”. Não é assim.

Bem, é melhor eu explicar o que quero dizer com falatório. Digamos que estamos meditando. Estamos cientes do que está acontecendo ao nosso redor; um carro passa; um caminhão... Estamos atentos, mas o que não devemos fazer é iniciar uma espécie de conversa sobre o que notamos: “Aquele caminhão deve ser muito bom. Talvez esteja cheio de queijo ou suco para venda”. Falatório. É isso o que não devemos fazer. Devemos estar cientes, mas no controle, sem começar um diálogo interno.

Na meditação, você está aprendendo a controlar e, eventualmente, a eliminar a mente descontrolada. Por que você está fora de controle? Porque a sua mente começa os falatórios: “Ele é assim; ela é assado.

Ele diz isso; eu não gosto. Ela diz aquilo; eu gosto”. Toda essa conversa interna é o que chamo de falatório. A mente descontrolada reage constantemente, enquanto a mente controlada não o faz de maneira alguma. Alguém diz que você é uma má pessoa, mas você não reage, não começa um falatório: “Ela disse que sou mau. Isso machucou o meu ego, machucou o meu ego, machucou o meu ego, machucou o meu ego...” É isso o que quero dizer com reação; essa é a mente descontrolada, obcecada.

Do meu ponto de vista, a mente obcecada tem dois objetos: o lindo objeto do desejo ávido e o objeto repulsivo da aversão. E uma mente obcecada por esses objetos não é capaz de se separar deles. Isso significa que você não é livre, não é flexível. Você está incessantemente pensando: “Isto, isto, isto, isto, isto...” Obcecada significa isso. Não importa se é um objeto de ódio, de inveja ou de desejo, a mente obcecada está perturbada. A meditação nos ensina a interromper o hábito de reagir quando um objeto de obsessão surge.

Bem, agora você pode perguntar, qual é o real benefício da atenção na sua própria consciência comparado a, digamos, a atenção em uma flor ou em um namorado ou namorada? Há um benefício em utilizar a natureza da sua consciência para gerar atenção porque, diferentemente de namorados, namoradas e flores, a consciência não estimula noções de existência própria concreta. Assim, a beleza de observar ou atentar-se à sua própria consciência é que isso leva à desintegração do seu cobertor pesado, os conceitos supersticiosos, e à experiência da vacuidade vasta.

Para solucionar os nossos problemas, precisamos de alguma experiência. O “blá, blá, blá” da compreensão intelectual não basta.

Para romper com os conceitos, precisamos de uma maneira de ganhar experiência com a nossa própria mente e, quando tivermos essa experiência, saberemos que somos realmente capazes de resolver os nossos problemas. Isso nos encoraja: “Posso fazer tudo o que eu quiser. Posso realmente solucionar os meus problemas”. Do ponto de vista budista, esse é o início da liberação humana.

Geralmente, somos muito intelectuais. Dizemos sempre: “Bom, mau, bom, mau, bom, mau”. Quando meditamos, paramos de dizer: “Bom, mau, bom, mau, bom, mau”. O pensamento intelectual do bom-mau é interrompido. Esse pensamento é dualista; ele divide a sua mente. Apenas preste atenção; esteja consciente.

Devemos ser como o sol ou a lua. Eles não pensam: “Esquentarei as pessoas; darei luz a elas. Como ficarão agradecidas”. Eles não fazem isso e é como devemos ser: extremamente atentos sem qualquer bom ou mau intelectual. Isso é muito importante.

O Buda Maitreya disse que textos e escrituras são como uma ponte. Para cruzar um rio, precisamos de uma ponte confiável. Uma vez do outro lado, você pode dizer: “Tchau, ponte”. Se, ao invés disso, você começar a pensar: “Ah, esta ponte é tão gentil, esta Bíblia é tão gentil, este sutra é tão gentil”, se você ficar apegado de tal forma às escrituras, não fará sentido algum.

Estou dizendo que, de um certo modo, o bom-mau intelectual tem sua serventia – é positivo ser capaz de discriminar entre o bem e o mal, há um valor nisso. Porém, sempre pensar “bom, mau, bom, mau, bom, mau” não tem muito valor. Você precisa de alguma sabedoria discriminativa, mas, em um determinado momento, você terá que ir além dela, deixá-la para trás e simplesmente ser.

Deixe-se ir. Apenas seja

Eu disse anteriormente que a experiência da atenção em sua própria consciência leva à experiência da não dualidade. Isso pode fazer com que você argumente: “Como isso pode levar à não dualidade? Há duas flores ali o tempo todo; o sol e a lua estão ambos ali o tempo todo. Há multidões em todos os lugares. Como posso experimentar a não dualidade? A dualidade sempre está ali”.

Isso é verdade. Contudo, embora experimentemos dualidade no nível convencional da realidade, isso não significa que, quando experimentamos a não dualidade, nós nos tornamos niilistas. Significa, isto sim, que conquistamos uma compreensão ampla da realidade e o mundo convencional deixa de enviar vibrações através da nossa mente.

É por isso que você não deve debater consigo mesmo ao tentar experimentar a não dualidade: “Como pode não haver dualidade? Eu vejo duas flores”. Nesse momento, você precisa colocar um ponto final nessas mentes argumentadoras. Quando meditar em não dualidade, você precisa interromper esse tipo de conversa. Estamos tentando experimentar algo, não destruir a flor. Tentamos desenvolver um certo tipo de atenção e compreensão da totalidade da flor. Quando você alcança a concentração unifocada na não dualidade da flor, a experiência dela, naquele momento, desaparece. A flor convencional desaparece na experiência.

Do mesmo modo, quando você experimenta a não dualidade de si mesmo, não existe o conceito do eu desesperançoso naquele momento. Isso desaparece. Não há mais aquele lamento: “Sou

bonito ou feio?” Esse tipo de conversa relativa desaparece. Naquele instante, não há nenhum pensamento sobre cosméticos, nenhuma preocupação com a beleza. Há, contudo, menos rugas – quanto menos você se preocupa, menores as suas rugas!

Enfim, aqui estou falando sobre o estágio da experiência consciente. Mas não se preocupe pensando: “Estou desaparecendo, tudo está desaparecendo; talvez eu acabe um niilista”. Não se preocupe com isso. Apenas elimine completamente todas as suas concepções equivocadas. Destrua o reino inteiro de concepções egoístas.

Neste tipo de meditação – atenção intensa na sua própria consciência sem interpretação, seja ela boa ou má –, apenas seja. E deixe-se ir. Novamente, deixar-se ir não significa deixar-se levar pela distração; significa atenção consciente intensa. Essa atenção é como o sol – a consciência radiante está ali; depois, apenas deixe-se ir, apenas seja. Isso é bom o bastante.

Além disso, quando fechar os olhos, simplesmente relaxe a sua atenção. Às vezes, surgem cores e visões diferentes. Não converse com a cor branca ou com qualquer outra coisa; apenas seja.

Em outras palavras, seja qual for a experiência da sua consciência, qual for o momento dessa experiência, lembre-se somente disso, desse instante único; permaneça com essa lembrança. A continuidade da memória da atenção na sua consciência basta.

Para concluir, o que estou tentando explicar é que, neste fim de semana, nós estamos apenas tentando experimentar algo. Se você tiver a experiência meditativa de romper o seu cobertor de superstições, este curso terá valido a pena; caso contrário, não. É assim que me sinto com relação a isso e é o meu direito humano dizer-lhe.

Agora, você não precisa acreditar em tudo o que eu digo. Não é nem um requisito, nem uma obrigação fazê-lo. Apenas tente experimentar. “Este monge está falando que há uma experiência a ser vivenciada. Ela existe realmente ou não?” É só isso que você precisa descobrir. Contudo, sem a experiência meditativa, você não pode se libertar. Nesse caso, o budismo não pode ajudá-lo.

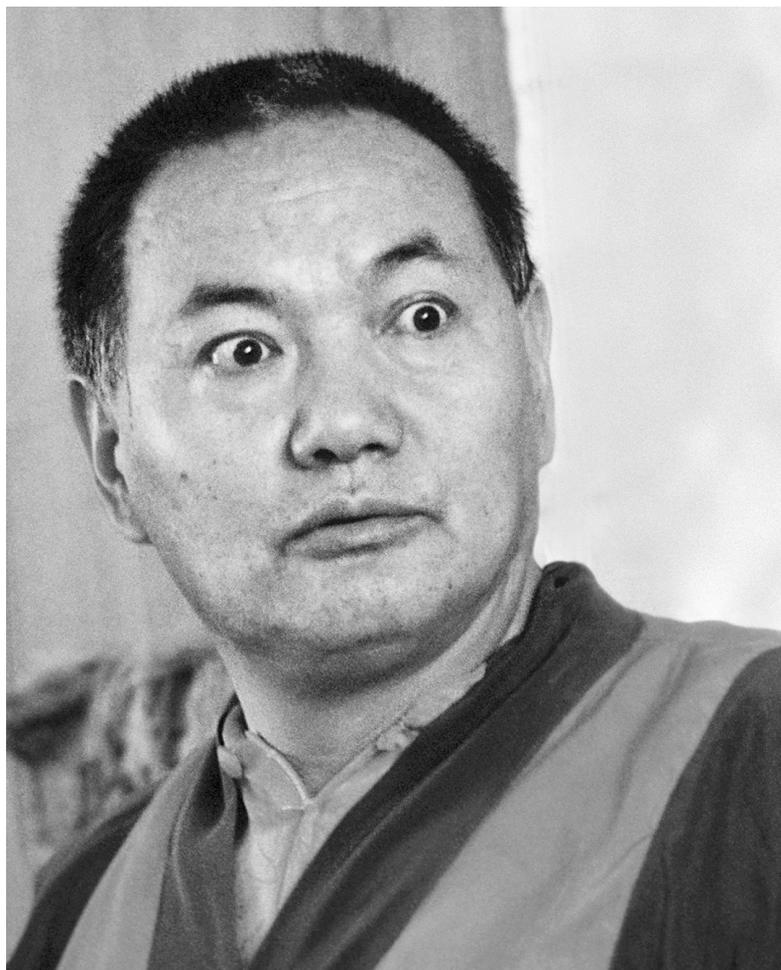
Você compreende? É muito simples. Você não precisa tornar-se um grande meditador. Apenas relaxe e esteja consciente. Não utilize o bom e o mau da sua percepção sensorial. Simplesmente atente-se à sua própria consciência sem nenhuma interpretação. Apenas seja. Mesmo que pensamentos ruins surjam, não se preocupe com eles. E não os rejeite. A essência dos pensamentos ruins ainda é a consciência clara e límpida.

E não se envolva em falatórios com os objetos que surgem. Esse é o pior inimigo da meditação. [Lama pega uma manga enorme da mesa ao seu lado]. Você precisa atentar-se à sua própria consciência mas, de repente, o pensamento de alguma outra coisa surge [Lama ergue a manga]. Quando isso acontecer, não o rejeite: “Ah, este pensamento é terrível”. Não se incomode com a sua aparência. Apenas observe a essência dele dentro de você. Apenas preste atenção no nível subjetivo. Não entre em nenhum tipo de conversa [examinando a manga detidamente]: “O que é isto? É meu? Ah, é amarelo; é tão lindo. Olhe para isto. Fantástico!” Não converse sobre o objeto.

É muito importante que os meditadores não gerem pensamentos discursivos de “isto, isto, isto”, mantendo um tipo de conversa corriqueira. Pare com isso. Apenas conscientize-se do pensamento; atente-se a ele. Se o fizer, esse pensamento pode levá-lo além da

distração até a não dualidade. Está completamente claro para vocês?

Então, para concluir, quando você meditar, primeiro verifique a sua motivação. Se ela lhe parecer um pouco absurda, dedique um tempo à meditação na respiração. Respire naturalmente e concentre-se na respiração. Depois, volte a sua atenção para o seu próprio pensamento. Isso é bom o bastante. Muito obrigado.



O processo da morte

DURANTE A VIDA, acumulamos diversas experiências alucinatórias que nos obrigam a lidar com muita confusão no momento da morte. Como essas experiências são fenômenos interdependentes, quando envelhecemos e os nossos quatro elementos são absorvidos, elas ativam um caos interno.

Na verdade, à medida que os anos passam, a função dos nossos órgãos sensoriais declina, e, de certa maneira, a absorção dos nossos quatro elementos se inicia. Os nossos olhos e ouvidos começam a falhar e os outros órgãos sensoriais também podem gerar confusão.

Se você já recebeu ensinamentos sobre o processo da morte, já deve ter ouvido termos como “o elemento terra declina” ou “absorve” ou “dissolve”. Isso significa que o elemento terra deteriora. É por isso que pessoas idosas têm sentidos debilitados e não conseguem ver ou ouvir adequadamente. O elemento terra delas começou a degradar-se. Claro, não vemos isso somente em idosos, mas em jovens também.

Não são apenas os nossos órgãos dos sentidos que deterioram, mas os nossos prazeres sensoriais também. Os objetos não nos trazem mais prazer. Se sofremos de uma doença grave, por exemplo, as coisas que costumavam ser prazerosas para nós, como comida, objetos visuais etc., deixam de ser. Flores das quais costumávamos

gostar não nos agradam mais e podem até nos irritar: “Odeio essas flores vermelhas. Tire-as daqui”.

Quando os nossos quatro elementos se deterioram, experimentamos determinadas visões internas. Primeiro, há a alucinação de uma miragem; depois, a visão de fumaça; então, fagulhas de fogo. Essas são todas experiências internas. Não há água ou fogo real no ambiente. Ainda assim, quem está morrendo pode dizer: “Tire esta água daqui” ou “Apague este fogo”. Tudo isso produz confusão interna – na nossa mente, vemos fogo; sentimos como se ele estivesse vindo em nossa direção e prestes a nos queimar. Embora sejam alucinações, sentimos como se a água ou o fogo realmente estivessem ali e ficamos muito confusos.

O nosso ego geralmente se fixa a determinados objetos externos, mas, no processo da morte, tão logo os experimentamos, eles desaparecem. Isso causa ainda mais confusão e alucinações e ficamos com muito medo. Tememos especialmente a perda da nossa identidade do ego.

Deixe-me explicar isso novamente. Quando experimentamos os quatro elementos em declínio, os nossos cinco órgãos sensoriais estão deteriorando e, para nós, os objetos sensoriais externos também estão. Porém, queremos nos manter agarrados a eles, tal como nos agarramos firmemente aos objetos de apego durante a vida. No momento da morte, todas essas coisas começam a desaparecer, iniciamos a perda da nossa identidade e nos aterrorizamos.

Geralmente, nossos entes queridos e posses fazem parte da nossa identidade e tê-los por perto nos traz segurança. Quando estamos morrendo, tudo, tanto interno quanto externo, deteriora e

desaparece. Então ficamos com muito medo, já que estamos perdendo a nossa segurança costumeira.

Contudo, ao estudar sobre o processo da morte e treinar a nossa mente em meditação, quando o momento da morte chegar, seremos capazes de reconhecer o que está acontecendo e pensar: “São as condições que me fazem alucinar. Não há objetos alucinatórios com existência própria”. Isso também amplia a nossa compreensão da vacuidade.

Perdendo o ego

O que é o eu com existência própria? Ele não existe, não pense o contrário. Primeiro tentamos instruí-lo com palavras: “Não há um eu dualista”. Nós o instigamos intelectualmente: “Não há um eu com existência própria”. Mas, na hora da morte, essa compreensão não pode ser estimulada de modo intelectual; você naturalmente perde a sua identidade com existência própria.

Algumas pessoas experimentam a perda da identidade durante a meditação e ficam amedrontadas. Isso é bom. Você deve sentir medo. Monges tibetanos querem assustá-lo. Os ocidentais não gostam disso, mas nós temos as habilidades necessárias para aterrorizá-lo! Muitas pessoas têm essa experiência. Isso é algo bom.

Por que você tem medo? Por que teme perder algo? O que você está perdendo é a sua preconcepção concreta ou com existência própria de si mesmo; é isso que fica abalado. É a sua projeção de si mesmo que estremece, não a sua não dualidade. A sua natureza verdadeira não se move.

Certa vez, Lama Je Tsongkhapa estava dando um ensinamento sobre vacuidade. Enquanto falava, um dos seus discípulos mais próximos experimentou subitamente, naquele instante, a vacuidade, e agarrou-se à própria lapela devido à sensação de estar desaparecendo. Sentindo-se completamente perdido e totalmente abalado, ele se agarrou à própria veste para assegurar-se de que ainda estava ali. É assim que deve ser: experiências e realizações devem acontecer durante os ensinamentos. A maneira de descobrir a sua natureza verdadeira é rompendo a fantasia, ou as ideias preconcebidas, que você tem de si mesmo. Mas não interprete mal o que estou dizendo; a língua portuguesa tem diferentes maneiras de interpretar “eu”, “identidade” ou “si mesmo” e “perdendo o eu” ou “perdendo a si mesmo”.

Quando uso a palavra “preconcebido”, refiro-me à maneira como você fixa a sua realidade: “Eu sou isto, eu sou aquilo, eu sou o outro, este sou eu”, criando uma forte ideia preconcebida de quem você é, do que você é. É isso o que quero dizer com “eu”, “identidade” ou “si mesmo”. Esse eu não existe. Ele é uma mera projeção do seu próprio ego.

Por exemplo, um homem se identifica como o marido de uma certa mulher. Desse modo, ele confere a si mesmo a imagem de um marido com existência própria, que existe por si mesmo. Logo que ele decide ser esse marido concreto, com existência própria, ele imediatamente projeta na sua esposa a imagem de uma esposa concreta, que existe por si mesma. Essas concepções concretas levam ao sofrimento. “A minha existência depende da minha esposa. Se ela desaparecer, eu também desaparecerei”. Ele se identifica como um marido concreto e a esposa como uma esposa

concreta, e então a sua vida se torna impossível. A verdade é que tanto ele como a esposa são impermanentes, transitórios, mudando dia após dia. Em outras palavras, ele superestima a realidade.

Hoje em dia, percebemos que os jovens estão muito confusos. “A sociedade deseja que eu seja alguém: um engenheiro, um cientista”. Eles sentem que precisam de uma profissão com a qual se identifiquem. Uma parte deles acredita nisso, a outra não. Daí a confusão. Ainda assim, eles querem realmente ter algum tipo de identidade e, então, forjam uma. Eles abandonam os estudos, usam drogas e tornam-se hippies. Isso não significa que eles estejam livres do ego. Eles já têm um, mas querem acrescentar outra camada a ele com a qual possam se identificar. Eles já possuem um eu com existência própria; eles querem dar um sabor a mais a ele.

É muito fácil experimentar a imaginação com existência própria de você mesmo à qual me refiro. Não é difícil. Agora mesmo você pode observar e analisar a sua identidade autoimaginada. E, porque tem concepções sobre esse eu, você se envolve em problemas. Você se critica constantemente: “Não sou bom o bastante”. Se analisar essa maneira de pensar, compreenderá o quão deludido e fora de compasso com a realidade você está. É possível compreender isso neste instante.

Porque você se agarra a uma projeção tão limitada de si mesmo, uma autoimagem tão restrita, ela se torna a raiz de todas as suas outras limitações. Você tem amor limitado, sabedoria limitada e compaixão limitada. Como já decidiu que, fundamentalmente, você é medíocre, toda a sua vida se torna medíocre – a sua sabedoria, o seu amor, tudo relacionado a você se torna medíocre, apenas devido à

projeção fundamentalmente medíocre que você faz de si.

Na hora da morte, quando os seus quatro elementos são absorvidos, todos os conceitos grosseiros de si mesmo, os seus prazeres, ambiente, amigos, amor autocomplacente e compaixão desaparecem. Por isso que dizemos que, quando o elemento ar é absorvido na sua consciência, as suas oitenta superstições desaparecem⁴.

Quando as suas oitenta superstições, os oitenta aspectos do seu ego, cessam, a sua experiência consciente interna é de ampla vacuidade, de um grande espaço vazio. É como o céu azul límpido, um espaço totalmente vazio, claro e limpo: é isso o que você experimenta internamente. Por quê? Porque, normalmente, a nossa mente está repleta de conceitos, das oitenta superstições deludidas; ela está tão tomada que não há espaço para enxergar a realidade. Nesse momento do processo da morte, todos esses conceitos dualistas desaparecem. O resultado é que você toca uma realidade mais vasta.

As experiências internas no momento da morte

Geralmente, a nossa energia física também corre na direção errada, deflagrando as nossas delusões e superstições. Mas, no momento da morte, essa energia se integra naturalmente ao nosso *shushuma*, o canal central, e proporciona a experiência de grande paz e vacuidade. Nesse contexto, o tantra enfatiza a importância de meditar nos *nadis* (canais psíquicos) e *chakras* (rodas, ou centros energéticos) e de trazer a energia para o canal central.

Se você focar intensamente, com concentração penetrante, em

⁴ Veja Death, Intermediate State and Rebirth, p. 38 ss.

um dos seus chakras – coração, umbigo, garganta, coroa ou testa –, a energia é reunida naquele local, ao invés de ir na direção errada. Iogues e ioguinis controlam a própria energia por meio da meditação nos chakras localizados no canal central e, assim, simulam a experiência da morte durante a sessão meditativa.

Após a absorção dos quatro elementos, a nossa respiração cessa completamente, mas, depois, ainda surgem quatro visões: a visão das luzes branca, vermelha, preta e clara.

Desde o momento da nossa concepção, temos dentro de nós as energias fundamentais masculina e feminina recebidas, respectivamente, do nosso pai e da nossa mãe. É por isso que o tantra afirma que, em cada um de nós, sempre há a união dessas duas energias fundamentais masculina e feminina.

A visão do branco ocorre porque a nossa energia masculina é levada para o canal central e, como reflexo dessa energia branca, a nossa consciência experimenta um grande espaço vazio repleto de luz branca radiante. Do mesmo modo, a visão do vermelho acontece devido à transferência da nossa energia feminina para o canal central, fazendo com que a nossa consciência experimente uma vacuidade ampla impregnada de luz vermelha.

Depois que a visão do vermelho acaba, porque neste momento toda luz cessou, a visão do preto surge por um curto período. Quando ela termina, surge a visão da clara luz. Novamente, isso é apenas uma experiência. Nesse momento, não há chocolate suíço. Experimentamos um espaço vazio gigantesco permeado por uma impressão de luz clara. Por ser somente uma experiência, nós a chamamos de experiência da clara luz. Não há aí qualquer objeto

sensorial à vista – não há cores ou belos objetos dos sentidos, não há nada. Não há garotas de Genebra, nem rapazes de Genebra; não há lojas de Genebra, reuniões da ONU – tudo está adormecido; nenhuma agitação de Genebra sequer.

Todos os objetos do nosso orgulho se foram, assim como os objetos do desejo, aversão e inveja. Todos os objetos do ego desapareceram completamente. Todas as visões deprimidas acabaram, assim como toda visão do preto – a única visão que resta é a da luz, a visão da clara luz.

Agora, isto é importante. Na maior parte do tempo, não estamos conscientes e, porque somos extremamente deludidos, inflexíveis, confusos e impuros, a nossa consciência sensorial sempre experimenta uma espécie de escuridão. Se fôssemos límpidos, sempre teríamos uma luz diante de nós. Na verdade, eu realmente acredito que essa experiência está sempre conosco, mas nós a ignoramos – estamos tão deludidos que não a vemos. Quando a nossa mente é cristalina, surge uma espécie de projeção de luz; enquanto permanecermos confusos e impuros, sempre haverá projeções poluídas em nossa mente ou elas se manifestarão diante de nós. É importante saber disso – neste instante!

Bem, eu gostaria muito de saber, quantas pessoas aqui já tiveram esse tipo de experiência? Vamos fazer assim, assim [pedindo a todos que levantem as mãos]: quantos de vocês tiveram esse tipo de experiência? Eu já disse isso muitas vezes. Quando você está deprimido e impuro e a sua mente degenerou, ocorre um certo tipo de projeção poluída, mesmo ao ar livre. O sol pode estar brilhando, mas você ainda tem uma projeção poluída. Contudo, quando você

está limpo e puro internamente e olha para algo, há a visão de uma luz fora de você. É disso que estou falando. Quantos de vocês já tiveram esse tipo de experiência?

É algo bastante simples. Não estou falando de realizações elevadas. Esteja consciente apenas do quão confuso você está cotidianamente e de como essa confusão não traz nenhum reflexo externo; ou, por outro lado, do quão cristalino você está internamente e de como isso sim traz um reflexo externo. Analise as suas experiências. É algo bastante simples; não é uma grande experiência meditativa. É uma questão de sensibilidade.

Quando você está bastante degenerado e é excessivamente negativo, é possível constatar, no dia a dia, que algo acontece com a sua visão do mundo externo. Ao contrário, quando você é limpo e puro, a sua visão externa é bem diferente. Isso é importante. Não é algo elevado; é uma questão de sensibilidade. Sempre falamos de negativo e positivo, não falamos? Esse é o nosso trabalho, é a preocupação de todos nós. Temos que tentar ser o mais positivo possível e analisar a vibração resultante.

Isso é lógico. Deixe-me explicar de uma outra forma. Muitas biografias de grandes lamas explicam que eles sempre tiveram visões puras de deidades. Eles sempre tiveram visões puras do Buda, de Manjushri ou de outras deidades diante deles. Mas o que sempre aparece para nós? Objetos de raiva, desejo ávido, ignorância, inveja etc. Isso é simples e lógico. Somos todos seres humanos, mas alguns sempre têm visões puras, enquanto outros têm visões negativas. Isso é lógico; não é algo complicado.

Se, mês a mês, você estiver consciente ou atento aos padrões das

visões da sua mente, ao ritmo e à visão da sua consciência, poderá analisar o que está acontecendo. Não é difícil. Já que estamos buscando experiências internas, precisamos saber o que está acontecendo na nossa mente. É muito útil analisar as nossas visões e sonhos dessa maneira. É assim que acabamos compreendendo o carma. Geralmente ouvimos ensinamentos sobre esse tema – “Carma é isto, blá, blá, blá. Carma é aquilo, blá, blá, blá” –, mas não nos convencemos. Contudo, quando experimentamos o nosso carma com a nossa própria compreensão e atenção consciente, quando percebemos o que está acontecendo na nossa mente e na nossa vida, mês após mês e ano após ano, isso faz com que realmente compreendamos o carma.

Você já pode ter ouvido falar de grandes meditadores capazes de permanecer em meditação por longos períodos no momento da morte. Quando o processo da morte os conduz à clara luz, eles se concentram nela e podem ficar ali por dias, semanas ou até meses. Isso é possível; é esse o objetivo. Mesmo depois que a respiração cessa, eles conseguem permanecer vivos por muito tempo dessa maneira. Enquanto estiverem meditando, eles estão vivos, não mortos.

Portanto, é importante que os meditadores tentem mudar as leis dos seus países para que não sejam perturbados no momento da morte; esse é o direito humano deles. Eles precisam obter uma permissão governamental para que o corpo não seja perturbado até que apareçam os sinais de que a consciência deixou o corpo.

Alguns lamas dizem que a experiência da clara luz é uma experiência da vacuidade. Outros afirmam tratar-se de uma experiência artificial e não real da vacuidade. Há um debate sobre isso. Aqueles

que dizem não ser real argumentam que, porque todos nós temos a experiência da clara luz mas nem todos somos capazes de compreender a vacuidade, essa é uma experiência meramente superficial. Há quem discorde.

Contudo, não é da nossa alçada discutir se a clara luz é ou não uma experiência genuína da vacuidade; não precisamos brigar ou debater sobre isso. É suficiente que coloquemos um ponto final nas nossas concepções e superstições concretas e experimentemos a não dualidade ou a não existência própria. Na minha opinião, isso é o chocolate suíço, e não precisamos debater se é ou não uma experiência verdadeira da vacuidade.

Agora, intelectualmente, podemos discutir esses temas entre nós. Posso perguntar: “Qual é a sua experiência da vacuidade?” e você responder: “Quando eu experimentei a vacuidade, eu não vi namorada, namorado, chocolate...” Eu posso retrucar: “O quê?! Você não tem um problema com chocolate? Isso não é vacuidade. Você não tem um problema com seu marido ou esposa, nenhum problema político? Essa é a sua experiência da vacuidade? Isso não pode ser vacuidade”. Posso tentar convencê-lo de que o que você descreveu não é a experiência da vacuidade.

Mas vamos dar uma olhada nisso do ponto de vista prático. Para experimentar a vacuidade, precisamos desenvolvê-la gradualmente a partir da ausência absoluta dela no presente. Primeiro, precisamos de uma experiência bebê da vacuidade, depois de uma adolescente, depois de uma de meia idade, depois de uma idosa e, finalmente, a grande experiência da vacuidade. Estou falando do ponto de vista prático, não intelectual. Intelectualmente, algumas pessoas pensam:

“Vacuidade é isto, então, quando você tiver a experiência, deve ser assim”. Isso é só um lance intelectual, não é orgânico, experiencial. A experiência orgânica acontece quando você começa aos poucos, aos poucos, aos poucos, e, à medida que os seus conceitos concretos diminuem, uma experiência da vacuidade gradualmente se desenvolve. É lento e gradual – e é por isso que a explicação intelectual da vacuidade e a experiência real são bastante diferentes.

Quando a experiência da clara luz acaba, surgem sinais de que a mente deixou o corpo. A energia feminina na forma de sangue sai das narinas e o líquido claro da energia masculina sai pelo órgão sexual. Depois disso, as visões reaparecem em ordem inversa. A partir da clara luz, experimentamos a visão do preto, seguida pela do vermelho e do branco. Então, todas as superstições surgem novamente. Agora estou falando do estado intermediário, do *bardo*. Em outras palavras, vamos da morte desta vida, da clara luz, para o corpo do bardo, e experimentamos as visões do preto, do vermelho e do branco, nessa ordem, e, então, o ego é reconstruído.

Se você tiver sensibilidade e atenção, perceberá que as emoções na mente ignorante estão associadas a certas cores. Anseio e desejo têm as suas próprias cores; inveja e ódio as suas. Você deve tentar ter consciência desse tipo de visão.

Aqui, estou falando sobre experiências no momento da morte, mas temos outras similares quando vamos dormir, desmaiamos ou temos um orgasmo. Devemos estar conscientes de tudo isso. Já experimentamos a morte tantas vezes, mas estivemos inconscientes, demasiado insensíveis para reconhecer o que estava acontecendo, incapazes de compreender as experiências que acabamos de ter.

Logo, o processo da morte não é uma coisa incomum; já o experimentamos muitas vezes, durante o orgasmo e em outras situações, como já mencionei – a absorção dos nossos elementos, a miragem, a fumaça, as fagulhas e a aparência de uma vela cintilante, as visões das luzes branca, vermelha, preta e clara –, mas, devido à nossa pesada ignorância, estivemos inconscientes dessas experiências. Se pudermos estar conscientes e sensíveis e nos mantivermos intensamente atentos às nossas ações, perceberemos e compreenderemos o processo da morte todas as vezes que ele ocorrer. Nós já o experimentamos com frequência, não só desde que começamos a meditar.

Todos nós já tivemos experiências valiosas no passado. Isso não significa que sejamos grandes meditadores. Todas as pessoas já experimentaram o processo da morte incontáveis vezes. Contudo, o importante é reconhecer ou estar consciente das experiências valiosas que tivemos e trazê-las de volta à mente, recordá-las. Fazê-lo nos dará confiança na nossa prática e auxiliará o nosso crescimento espiritual. Porém, o que estamos fazendo agora inconscientemente é jogando no lixo todas as nossas experiências relevantes. Isso não está certo. Possuímos todas estas experiências internas valiosas, mas as ignoramos totalmente, jogamos elas fora e, no lugar, vestimos o cobertor concreto da ignorância e o usamos em todos os lugares. Descartamos experiências preciosas e valiosas que nenhum dinheiro pode comprar e que são uma parte integral do que somos; escolhemos ignorá-las para vestir o que não somos e sair por aí, tentando. É algo absolutamente estúpido.

Bem, é isso. Agora é melhor eu voltar ao nosso tema: OM AH HUM.

A meditação OM AH HUM

Visualize um OM branco no centro do seu cérebro. Reconheça-o como a energia pura do som divino produzindo o som OM. Ele simboliza o corpo divino de um buda ou bodhisattva ou o que quer que você considere puro. Quando você disser OM, uma luz branca muito brilhante flui dessa sílaba para baixo, ao longo do seu canal central, penetrando o seu corpo, purificando a sua energia impura e enchendo-o, da cabeça aos pés, com energia branca radiante de êxtase. Sinta isso intensamente.

Agora recite OMMM por dois ou três minutos. Enquanto o fizer, medite que você está purificando o seu corpo. Quando parar, mantenha a sua consciência nesse lugar, sem discriminar entre bem e mal. Apenas preste atenção. Não reaja, não se envolva em nenhuma conversa interna, apenas atente-se à luz enchendo o seu corpo com atenção consciente intensa. Coloque a sua mente nisso, mantenha ela aí e deixe estar, sem letargia ou distração.

Não se contraia todo em uma posição meditativa que você julga correta. Apenas sente-se naturalmente, com conforto. Do mesmo modo, deixe o seu pescoço em uma posição confortável. Respire naturalmente; permita que a sua energia flua de maneira espontânea. Não pense: “Eu sou um meditador”; não pense: “Eu sou tão humilde”; não pense: “Eu sou tão egoísta”. Não pense em nada. Apenas seja.

Coloque as suas mãos em uma posição confortável. Elas não precisam estar em uma posição específica para que você atinja a concentração unifocada. Faça o que lhe parecer mais confortável.

Agora, feche os seus olhos, visualize o OM branco no centro

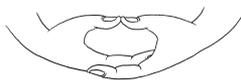
do seu cérebro produzindo o som *om*, e entoamos todos juntos OMMM por alguns minutos. Enquanto entoa, visualize muita energia *kundalini* radiante e extática emanando do OM, enchendo o seu corpo por completo e purificando toda a sua energia impura. Aqui, é importante visualizar o seu corpo inteiro repleto de energia da luz branca radiante; tudo é energia branca radiante. É importante ver isso. Ajuda a romper os conceitos críticos do seu corpo.

[Todos entoam OMMM juntos por dois minutos.]

Muito bem. Agora, descanse em um estado de atenção consciente intensa. Deixe-se ir. Sem nenhuma expectativa.



A sua atenção consciente intensa o leva à experiência zero, à ausência de ego, à vacuidade total, ao nada. Aprenda isso com atenção consciente intensa e entregue-se.



Bem, se não pararmos de meditar agora, talvez nos percamos. Muitíssimo obrigado.

Compreendendo e lidando com a morte

ONTEM, FALAMOS SOBRE as inúmeras confusões que podem ocorrer durante o processo da morte. E, como vocês sabem, do ponto de vista budista, confusão e doença vêm destes três venenos: desejo, ódio e ignorância. Portanto, todas as visões alucinatórias que experimentamos no momento da morte vêm desses três venenos. Se estivéssemos livres deles, não teríamos nenhum problema na hora da morte. Ela seria extasiante.

É importante saber disso. Quando descrevemos o processo da morte, com a absorção dos quatro elementos e a confusão resultante, estamos falando de pessoas cujas mentes estão tomadas pelos três venenos, os causadores do desequilíbrio entre os elementos do corpo. Dizer que os elementos são absorvidos significa que eles perdem o equilíbrio.

Como também mencionei, quando você participa de ensinamentos sobre este tema, ouve coisas como “os elementos absorvem” ou “o elemento terra se dissolve no elemento água”, que é o tipo de linguagem utilizado em textos tibetanos sobre o assunto. Isso é só terminologia. Algo como o elemento terra se dissolve no elemento água não existe, nem a água no fogo etc. Cientificamente, um elemento deteriora e desaparece, causando desequilíbrio corporal e

confusão mental. Em suma, essa deterioração e desequilíbrio vêm dos três venenos.

Aqueles de vocês familiarizados com a terminologia médica tibetana já ouviram falar de *rlung*, que se refere, geralmente, a uma perturbação do elemento ar. Quando o desejo surge, ele produz uma intensa energia de ar no seu sistema nervoso – esse ar não circula suavemente e pode causar hiperventilação. A inveja e o ódio perturbam a bile. O ódio em especial produz bastante fogo, um excesso desse elemento. A ignorância produz excesso de água. Então, quando um dos três venenos é intenso, ele fortalece o seu elemento correspondente. Isso os desequilibra, gera confusão interna e pode até levar à morte.

O elemento ar tem a função de preservar a nossa vida, mas, se ele se desequilibra, podemos morrer. O mesmo vale para o elemento fogo: normalmente ele sustenta a vida, porém, se houver uma explosão de calor, ela pode nos matar. E a água? Ela é necessária, contudo, novamente, se houver excesso, podemos morrer. Quando os nossos elementos estão no equilíbrio adequado, boas coisas acontecem; quando um se desequilibra demasiadamente, morremos. Essa é a nossa realidade.

Alguns de vocês podem ter lido o *Bardo Thödrol* [O livro tibetano dos mortos]. Nele, há descrições das visões horríveis de algumas pessoas no momento da morte, como serem atacadas por alguém com uma faca e coisas do gênero. Por um lado, parece um pouco exagerado: “Como isso pode acontecer?” Parece excessivo. Por outro, eu acredito que possa ser verdade, já que acumulamos tantas camadas de negatividade – não só nesta vida, mas em vidas anteriores

sem princípio, empilhadas umas sobre as outras – que elas acabam amadurecendo desse modo arrebatador.

Eu vi na TV a história de um cantor que vendeu tantos discos que, se você os empilhasse, eles seriam mais altos do que o Monte Everest. O mesmo ocorre com os nossos cobertores pesados de confusão: se você os empilhasse, eles seriam ainda mais altos do que isso, duas ou três vezes mais altos do que o Everest. Então, devido a todas essas impressões de confusão, é possível que, durante o processo da morte, surja todo tipo de visão.

Por exemplo, vemos pessoas com câncer terminal sofrendo terrivelmente nos hospitais, perdendo e recobrando a consciência de maneira contínua – para mim, isso é como o inferno. Quando vejo pacientes na ala de câncer, não preciso de nenhuma explicação adicional sobre o inferno. Claro, possuímos explicações detalhadas dos infernos, mas, para mim, a ala oncológica basta. Não é um sofrimento comum; é diferente, pior do que o sofrimento dos animais. Aqueles pacientes estão conscientes, caem na inconsciência e no processo da morte, para depois recobrem a consciência. Já viram pessoas sofrendo assim? Para mim, é uma experiência infernal. Então afirmo que esse tipo de situação é idêntica às descritas no *Bardo Thödrol*: visões exageradas de yamas com chifres vindo em sua direção para comê-lo e coisas do gênero.

Eu estive em São Francisco há alguns anos e fui visitar pacientes com câncer. Eu não pude dormir naquela noite. Ver aquelas pessoas foi demais para mim. Foi como o inferno.

Por isso é importantíssimo que você se mantenha limpo e puro o

tempo todo. Todos os dias, mantenha-se o mais limpo possível. Não crie situações confusas com o seu corpo, fala e mente. É simples. Assim, você não terá problemas. Você manterá o equilíbrio interno e externo, além de livrar-se do perigo de contrair doenças graves.

Quando você estiver meditando e as forças negativas da confusão entrarem na sua mente, reconheça-as pelo que são: confusão, ilusão e falsidade. Isso o ajudará a compreender a ausência de existência própria e a não dualidade no momento da morte. Você desenvolverá uma compreensão mais estável da realidade e isso fará uma grande diferença na sua capacidade de lidar ou não com o que acontece durante o processo da morte. Se as ilusões que surgirem o abalarem muito, você não terá controle, mas, se tiver uma mente forte, será capaz de manter o controle quando elas aparecerem.

Se você tiver uma doença gravíssima e avançada e estiver tremendamente confuso, não suportará. Você não será capaz de manter-se limpo devido ao poder arrebatador da sua confusão. Contudo, se morrer de um modo mais natural, sem uma doença terrivelmente grave e sem confusão, você poderá lidar com o processo da morte e preservará a sua consciência cristalina. Quando os diferentes estágios da morte ocorrerem, você será capaz de explicar para si mesmo: “Agora isto está acontecendo, agora aquilo virá...” e observar os eventos quase como se eles estivessem ocorrendo fora de você. O que estou dizendo é que estar consciente e manter o controle durante o processo da morte depende muito do quão livre a sua mente está dos três venenos. Essa é a conclusão.

Talvez você esteja pensando sobre como o desejo pode surgir

no momento da morte. Ele surge com base na fantasia. O nosso desejo habitual da vida cotidiana e desperta também é, obviamente, uma fantasia, mas, embora no momento da morte estejamos de olhos fechados e tudo esteja acabando, ainda assim a experiência de fantasias passadas pode surgir e nos fazer desejar pela vida futura. Isso é similar ao modo como o desejo surge tão intensamente nos nossos sonhos que ejaculamos. O nosso corpo morto pode estar frio como um bloco de gelo, sem circulação, mas coisas desse tipo podem continuar acontecendo dentro da nossa mente.

Pessoas afortunadas que morrem naturalmente, sem doenças graves ou confusão, têm uma morte bastante tranquila. A vantagem delas é a de possuir um controle claro. Embora um pouco de confusão possa surgir quando os elementos são absorvidos, elas conseguem reconhecer as diversas visões como alucinações e compreender que não há terra, água, fogo etc. com existência própria, e, portanto, mantêm o controle. Depois, paulatinamente, à medida que mais elementos são absorvidos, elas se tornam progressivamente mais límpidas, aproximando-se da unificação sem existência própria, ou não dual, e são conduzidas aos poucos ao estágio da clara luz total. Ao invés de causar-lhes confusão, o processo da morte permite que essas pessoas afortunadas toquem a realidade. A morte pode trazer coisas boas ou ruins; aqui, estou falando de alguns acontecimentos bons.

Contudo, você não deve preocupar-se com o fato de que a morte parece ser algo difícil e o renascimento ainda pior; que você pode renascer nos reinos inferiores como um tigre, um asno, um macaco ou coisas do tipo. Digo a vocês: não se preocupem. Embora não

tenhamos uma grande sabedoria, possuímos um certo grau de bondade amorosa e, se morrermos com ela em nossa mente, nunca precisaremos nos preocupar com um mau renascimento. Com bondade amorosa na mente, é impossível renascer nos reinos inferiores.

Continuação da meditação OM AH HUM

Agora faremos outra breve meditação. Da última vez, purificamos o nosso corpo; agora, purificaremos a nossa fala. Isso significa purificar a fala negativa descontrolada, como a mentira e as palavras que prejudicam e machucam os demais. É isso o que quero dizer com fala negativa.

Visualize um AH vermelho no seu chakra da garganta irradiando energia de luz vermelha, como o sol no crepúsculo. Reconheça este AH vermelho como a fala pura de todos os budas e bodhisattvas.

Luz irradia do AH e todo o seu corpo é envolvido pela energia radiante da luz vermelha, especialmente o seu chakra da garganta. Ao mesmo tempo, recite AAAHHH por alguns minutos. Depois pare, como fizemos da última vez, e permaneça em um estado de intensa atenção na sua própria consciência. Mantenha-se ali sem nenhuma expectativa ou interpretação. Esteja apenas profundamente atento. Permaneça ali.

[Todos recitam AAAHHH ...]

Quando você experimentar o eu sem existência própria, ou o nada, o zero, a vacuidade ou o espaço, compreenda que essa é a verdade, a

realidade; isso fortalece a sua compreensão da não dualidade. Aprenda isso intensamente. Esta experiência é muito mais real do que a fantasia desperta do mundo dos sentidos.

Se pensamentos desgovernados incontroláveis surgirem, pense que não apenas você, mas todos os seres sencientes estão na mesma situação descontrolada e gere equilíbrio e muita bondade amorosa com relação a eles. Dessa forma, a sua mente caótica se transforma em recurso para gerar bondade amorosa. Contemple o sentimento de bondade amorosa pelo próximo. Quando ela surgir, pratique atenção consciente intensa nessa mente.

Então você faz duas coisas nesta meditação: permanece em atenção intensa na sua consciência ou, ao se distrair, mantém atenção consciente intensa na bondade amorosa dentro da sua mente. Alterne entre essas duas.

Em seguida, a sua bondade amorosa se manifesta como uma lua cheia no seu chakra do coração. No centro da lua cheia, há um HUM azul irradiando luz azul e produzindo o som de HUM. Reconheça-o como a energia não dual da sabedoria de todos os budas e bodhisattvas. O seu coração está revigorado, calmo e completamente aberto pela luz radiante da lua e pela luz azul radiante infinita que emana do HUM.



Todos os pensamentos estreitos desaparecem.



Todas as mentes indecisas desaparecem.



Todas as mentes obsessivas desaparecem.



Muita luz irradia da lua e do HUM azul, preenchendo todo o seu corpo com energia infinita de luz e com um sentimento de grande êxtase.



Uma vez que você está completamente envolvido pela luz azul infinita, não há espaço para conceitos dualistas fanáticos.



Agora, por alguns minutos, entoaremos HUM juntos. Sinta, então, que a luz azul infinita permeia a sua consciência e que ela e a sua atenção profunda abarcam a realidade universal em sua totalidade. Sinta isso, seja isso, sem nenhuma expectativa ou superstição.

(Todos entoam HUUUMMM juntos por dois minutos.)

Bem, precisamos de duas experiências: sabedoria e método. A primeira é a experiência da sabedoria penetrante, a atenção intensa na realidade da sua própria consciência. Essa é a maneira de abordar a sabedoria. O método entra em cena quando você perde o controle da sua mente e se distrai completamente. Essa experiência da distração se torna um recurso para que você gere bondade amorosa. Em outras palavras, a distração não se torna um problema significativo, já que você a utiliza para gerar bondade amorosa. Quando você estiver livre da distração, retorne à permanência na sabedoria. Então o seu trabalho é duplo: sabedoria e bondade amorosa. Se não houver problema, penetre na sabedoria; se houver, na bondade amorosa. Portanto, além dos seus afazeres cotidianos, você tem essas duas outras tarefas para cumprir.

O mantra OM AH HUM é muito útil. Vocês todos são muito ocupados, então, se não tiverem tempo para recitar mantras longos, apenas recitem OM AH HUM. Ele representa todos os mantras. Especialmente quando você entoa OMMM, a sua atenção consciente intensa é energizada para despertar.

Recentemente, uma pessoa me contou sobre alguns cientistas que descobriram, em seus experimentos, que o som tem um papel restaurador no cérebro. Eles chegaram à conclusão de que o mantra ativa o despertar cerebral, de que faz com que o cérebro funcione ao invés de dormir. Poucas pessoas compreendem isso, nem mesmo os cientistas. Então, quando você entoa OMMM, todo o seu sistema nervoso é energizado.

É isso o que significa meditação: despertar do sono. Aqui, significa despertar para a realidade ampla, ao invés da sua realidade

fanática habitual; de uma certa maneira, você entra em contato com a realidade universal. Por isso o mantra é muito útil.

Conclusão

Parece que o nosso tempo acabou, mas estou satisfeito de ter tratado adequadamente do tema a que me propus. O importante é que você se convença claramente, não só do ponto de vista intelectual, mas a partir da sua própria experiência meditativa, de que você é capaz, até certo ponto, de permanecer em atenção intensa na sua própria consciência sem distração ou letargia. Isso basta. E o importante aqui é que, no budismo, a atenção intensa na sua própria consciência é como um míssil nuclear – um míssil para penetrar a não dualidade do espaço. É muito importante que você entenda isso.

Isso significa que não existe “este ou aquele modo”. Quando você se concentrar totalmente na atenção da sua própria consciência, eu garanto que esse míssil nuclear interno entrará no espaço da não dualidade e é isso o que você experimentará. Assim que você experimentar a não dualidade ou a vacuidade, precisará aumentar a força da sua atenção, compreendendo que isso é a realidade e não permitindo qualquer conversa interna de “isto ou aquilo”. Você precisa fortalecer a sua compreensão interna de que a não dualidade é a realidade.

Por que é necessário fortalecer a sua atenção ou compreensão da não dualidade da sua própria consciência? Porque normalmente pensamos que a fantasia é real e nos agarramos a ela. Então, quando temos uma experiência de não dualidade, já que ela é o oposto do

que sempre acreditamos ser a realidade, costumamos pensar: “Ah, isto não é verdade”. Como o nosso hábito é ver a fantasia como algo concreto, quando temos uma experiência interna, pensamos que ela não é real. Portanto, precisamos fortalecer a nossa compreensão de que as experiências internas *são* reais.

Acho que basta por hoje. Infelizmente, não tive tempo de entrar nos detalhes do estado intermediário e como avançamos para a próxima vida a partir dele. É algo complicado e a explicação levaria muito tempo. No entanto, o principal é obter as experiências internas. Então você verá como é possível entrar no bardo e reencarnar, e não terá que ouvir o meu “blá, blá, blá” sobre esses temas. Você descobrirá a verdade a partir da sua própria experiência.

Acho que temos tempo para algumas perguntas, só para ter certeza de que não criei muitas dificuldades ou confusão para vocês.

P. Como podemos ajudar uma pessoa que está morrendo?

Lama. Depende da religião dessa pessoa, do seu treinamento e filosofia. Qual seja a crença dela, você precisa fazer algo para energizá-la ou despertá-la de acordo. A coisa mais importante é não irritar; deixe-a em paz. Quando sentir que ela está pronta para partir, deixe-a em paz. Não diga: “Tome um pouco de remédio” ou “Assine aqui”; não chore: “Ai, você vai morrer”. Isso torna tudo muito mais difícil.

Por exemplo, digamos que eu sou seu pai e estou morrendo. Você entra chorando: “Ai, papai, você está morrendo. Como posso viver sem você?” Eu fico terrivelmente perturbado e não consigo lidar com a situação. Então o melhor é apenas deixar que as coisas

aconteçam. Não crie uma imensa ansiedade ou perturbação emocional na pessoa no leito da morte. Simplesmente deixe-a em paz. Isso é muito importante.

Tente dar confiança a essa pessoa. “Você está morrendo, mas está tudo bem. Fique feliz, não se preocupe. Agora é o momento perfeito para partir”. Tente ajudar dessa maneira. Além disso, o ambiente é importante. Certifique-se de que não há nada que possa aumentar o apego ou a aversão dela. Assegure-se de que a situação é bastante calma e pacífica.

Se a pessoa for cristã, você pode dizer: “Deus cuidará de você. Você tem sorte, irá para o céu”. Seja positivo. Isso é bom porque, nesse momento, mesmo que ela não tenha sido a melhor cristã durante a vida, no seu interior, subconscientemente, ela está buscando uma oportunidade. Porque ela não tem nada, está em busca de algo em que se apoiar, para refugiar-se. Então, quando mencionamos Deus ou Jesus, tocamos o subconsciente dela. Isso é ótimo. Na minha opinião, é possível. Muitos europeus dizem não ter nenhuma relação com a religião dos seus países, mas, ainda assim, ela teve muita influência na vida e mentalidade deles. Subconscientemente, eles são cristãos. No nível consciente, podem afirmar: “Eu não quero ser cristão” e, quando se encontram em uma situação crítica ou desastrosa, não têm nada em que se apoiar. Então, se você menciona Deus ou Jesus, há algo em que podem agarrar-se. Isso é muito útil. Aí, claro, se a pessoa for budista, você pode mencionar o Buda.

P. O que acontece com um paciente mentalmente confuso que

sempre diz: “Eu irei para o inferno” e morre enquanto o diz?

Lama. Isso pode acontecer. De certo modo, algumas pessoas já podem estar a meio caminho do inferno. Elas o veem chegando. Intelectualmente, é muito difícil ajudá-las. Naquele momento, trata-se de uma situação perdida. Pode ser possível ajudá-las do ponto de vista médico, de certa forma acalmá-las e diminuir um pouco a confusão, porém é muito difícil.

P. O budismo Zen tem *koans* para nos ajudar a compreender a existência não inerente. Como a frase “Qual é o som de uma mão batendo palma”, por exemplo, relaciona-se com shunyata? Como meditar nisso nos ajudaria a realizar shunyata?

Lama. Os nossos conceitos fantasiosos concretos se agarram às coisas como existentes por conta própria, como o marido com existência própria e a esposa com existência própria que mencionei anteriormente. Ou o governo suíço acreditando que apenas o franco suíço com existência própria pode engendrar a sociedade suíça perfeita com existência própria.

Toda essa fantasia que existe por si mesma e que julgamos ser real não está conectada à realidade. Para produzir um som, as duas mãos devem se tocar. Do mesmo modo, para tocar a realidade, você primeiro precisa descobrir que se agarrar a todas as suas fantasias, conceitos e preconceitos é como tentar produzir som batendo palmas com uma só mão e perceber que não há som. Então o zero do som, o zero da fantasia com existência própria, desaparece. Essa é a maneira de experimentar shunyata.

Também, aqui, OMMM... O som OM é um fenômeno interdepen-

dente. É interdependente com todo o meu sistema nervoso. Não há um som OM que existe por si mesmo, há? Não existe nenhum som com existência própria. O som depende das cordas vocais, do espaço, da energia e de muitas outras coisas. Todo som é completamente interdependente – muitos fatores precisam cooperar para que ele seja produzido. Então o próprio som demonstra a natureza da ausência de existência própria.

O budismo muitas vezes usa o som para explicar a ausência de existência própria ou a não dualidade. Um exemplo é o do eco, em que você grita na direção de um rochedo e o som volta. Esse é um bom exemplo. O som é o exemplo perfeito do caráter interdependente. Os fatores envolvidos em sua produção dependem totalmente uns dos outros. A compreensão do caráter da interdependência é uma evidência de que não existe um eu concreto, existente por si mesmo, ou qualquer outra coisa com existência própria.

Se você afirma que o som existe por si mesmo, então ele não dependeria de duas mãos batendo uma na outra. Essa é a explicação racional e científica budista. Se o som existisse por si mesmo, ele não dependeria das duas mãos batendo e não seria um fenômeno interdependente.

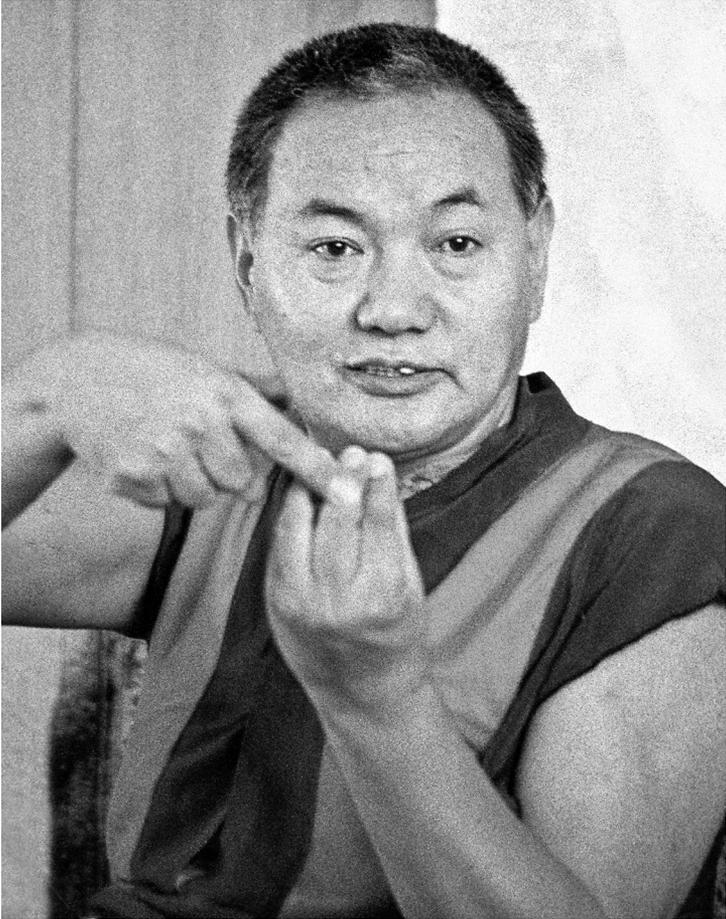
Então acho que agora temos uma boa compreensão dos fenômenos interdependentes. O nosso encontro aqui também é um fenômeno sem existência própria.

Muito obrigado a todos vocês, especialmente àqueles que me convidaram à Suíça para dar este seminário e esforçaram-se tanto para organizar este excelente programa. Eu dedico o árduo

trabalho de vocês para o benefício de todos os seres sencientes, então dediquemos todos juntos dessa maneira.

E como, sem dúvida, as minhas palavras causaram muita confusão, vocês sabem o meu endereço e, se me escreverem, enquanto ainda estiver nesta Terra, eu responderei. Sou responsável pelas coisas que venho falando e por limpar o meu próprio lixo. Então vocês podem escrever para mim; eu não desaparecerei imediatamente⁶.

⁶ Contudo, menos de seis meses depois, Lama de fato desapareceu. Este foi o seu último ensinamento no ocidente e o penúltimo da sua vida. Ele morreu em Los Angeles, em 3 de março de 1984.



Transferência da consciência

LAMA YESHE

Londres, 1982

Transferência da consciência

ESTA NOITE, EU falarei sobre a experiência dos iogues himalaios de transferência da consciência [tib.: *powa*]. Bem, por coincidência, da última vez que estive nos Himalaias, conversei com um iogue que vivia recluso nas montanhas sobre as suas experiências com essa prática.

Não, na verdade, este método de transferência da consciência vem dos ensinamentos do Buda Shakyamuni. Não é uma obra de monges tibetanos. Ele começou com Shakyamuni, foi passado por meio de uma linhagem de transmissão oral, chegou ao Tibete e, agora, faz parte da tradição tibetana.

Quem pratica a transferência da consciência e quais são os seus benefícios?

Antes de qualquer coisa, do ponto de vista budista, a vida e a morte humanas são eventos igualmente importantes. Não há motivo para pensar que a vida é importante e a morte é ruim, irrelevante. Você não deve pensar dessa maneira. Ambas são importantes.

Todos queremos uma vida feliz, não é? Iogues himalaios, no entanto, preferem uma morte feliz. Eles não querem uma morte desastrosa, infeliz ou confusa.

Claro, os que alcançaram a iluminação durante as suas vidas não

precisam transferir as suas consciências, mas aqueles que não o fizeram e têm que assumir outra encarnação precisam. Certas condições aflitivas, como uma doença grave ou pensamentos equivocados, desejo e apego criam situações desastrosas no momento da morte e podem impedir os iogues de morrerem perfeitamente. Por isso eles praticam os métodos de transferência da consciência antes do surgimento dessas condições.

Devido ao carma, à força vital ou qualquer outra razão, parecemos estar presos, sem saída, num corpo que gravita em torno do apego aos sentidos. Mas os iogues treinam de uma maneira tal que facilita a transferência de suas consciências para fora desse corpo, libertando-os do medo e de uma morte desastrosa. Então, quando eles se sentem livres, quando sentem que é o momento certo de transferirem suas consciências, eles são capazes de fazê-lo por meio da técnica meditativa apropriada.

Não estou apenas falando de filosofia aqui. Muitos monges tibetanos e meditadores utilizaram essas técnicas quando o momento era oportuno. Por exemplo, ouvi falar que, depois da conquista chinesa do Tibete em 1959, muitos monges comuns empregaram os métodos para deixarem esta vida com felicidade, já que lhes parecia não haver mais liberdade para praticar a sua crença religiosa. Isso é um fato. Portanto, é muito útil ter esse tipo de experiência.

É importante que os ocidentais saibam disso, já que, até este momento, vocês negligenciaram bastante os fenômenos da consciência e a habilidade de usar as suas mentes de uma maneira significativa, ocupando-se, no lugar disso, com coisas materiais. Então é bom introduzir a ideia de que você tem o poder de eliminar

situações de vida desastrosas ao erradicar o medo da morte, o medo da vida e o apego que gravita ao redor dos sentidos. Qualquer pessoa pode fazer isso, já que todos possuem o potencial búdico. Ele existe dentro de todos nós, então não devemos pensar que estamos presos e não podemos fazer nada quanto a isso. Temos a capacidade de nos libertar de toda confusão e sofrimento.

É importante reconhecer que a fonte primária de toda felicidade, tristeza, medo e confusão é a mente, não o corpo físico. Porém, para de fato compreender a nossa mente, precisamos investigá-la. A compreensão da natureza da mente é também o caminho para a liberdade de todos os medos.

Precisamos escolher o momento correto para transferir a nossa consciência; não nos é permitido fazê-lo no momento errado, pois isso se torna suicídio. Existem oportunidades específicas e sinais cientificamente determinados de morte iminente que indicam o momento mais adequado para praticar *powa*. Há explicações detalhadas dos sinais internos e externos que mostram a proximidade da morte. Contudo, também é possível alterar essa situação.

Já sabemos que, até um certo ponto, somos capazes de mudar qualquer circunstância, inclusive a falta de energia vital. A vida é uma força energética; quando ela diminui, podemos reativá-la no nosso sistema nervoso. Temos métodos para prolongar a vida e adiar o desencadeamento da morte, mas não vou detalhá-los aqui; esta é uma palestra meramente introdutória.

Por que transferir a consciência? A morte virá; uma transferência de consciência natural acontecerá de qualquer forma, então por que empregar esses métodos? Porque nós geralmente morremos devido

a doenças e, se elas forem demasiado graves, podem arrebatá-los de uma maneira insuportável. Então, antes que uma enfermidade tenha progredido a esse ponto, enquanto ainda estamos em uma condição relativamente boa, neste momento transferimos a nossa consciência. Caso contrário, seria como cometer suicídio. Não devemos praticar powa sem a compreensão adequada dos sinais e indícios de uma morte iminente, mas, quando chegamos a um certo ponto em que ainda temos claramente o controle, utilizamos a técnica.

Como praticar powa? É basicamente uma questão de colocar a nossa concentração e energia no canal correto e impedir que se dirijam para o lugar errado. Claro, há informações técnicas extremamente detalhadas sobre como fazer isso.

O que quero dizer com “dirigir-se para o lugar errado” é a consciência deixar o corpo pelo orifício errado, como a boca, o nariz, o umbigo ou os orifícios inferiores. Os ensinamentos do Buda explicam com muitos detalhes os diferentes tipos de renascimento a serem obtidos caso a nossa mente deixe o corpo por uma dessas portas.

O objetivo é que a nossa consciência saia através da coroa da cabeça. Se formos capazes de abrir essa porta e, de uma maneira consciente, deliberada e atenta, separar a nossa mente do corpo através dela, conquistamos a habilidade de escolher o nosso próximo renascimento da melhor maneira e, então, passamos continuamente de uma vida feliz à outra. Esse é o objetivo principal.

Uma coisa importante a considerar é que, mesmo que você sempre tenha sido uma boa pessoa, gentil e amorosa, se, no momento da morte, não conseguir encará-la e porventura morrer com raiva,

tudo o que fez de positivo durante a vida inteira terá sido destruído.

É por isso que chamamos a transferência da consciência de método superior. Mesmo uma pessoa que tenha feito coisas terrivelmente negativas – Hitler, por exemplo, que matou milhões de seres humanos e criou carma negativo inacreditável – é capaz de dizer adeus a toda essa negatividade se utilizar esse método com perfeição no momento da morte e partir com uma mente limpa. Já que a morte é, na verdade, uma espécie de destino, precisamos assegurar-nos de que estaremos limpos e puros quando ela chegar. Esse será o nosso seguro para uma próxima vida perfeita.

Contudo, os praticantes dos Himalaias devem preparar-se antes de realizar powa. Eles treinam as técnicas e certificam-se de que não têm apego a um único átomo sequer, que não há um único objeto ao qual estejam apegados. Isso é o mais importante.

O que interfere em uma boa morte, o que provoca medo, é a mente de aferramento. Quando você está morrendo, qualquer objeto que cause o surgimento do apego aferrado se torna uma fonte de confusão e o leva a uma próxima vida ruim.

Alguns ocidentais não gostam de ouvir sobre renascimento, mas a maioria das pessoas sente que algo acontece depois da morte, quer você chame isso de renascimento ou não. Isso basta. Não importa se você afirma ou não a existência do renascimento: desde que sinta no seu coração ou até mesmo intelectualmente que algo continua além desta vida, isso é bom o bastante.

Tradicionalmente, os tibetanos prestes a morrer dão todas as suas posses, para que, no momento da morte, eles não tenham nada. Isso é fantástico. Quando eu era um monge jovem e inexperiente,

ver os mais velhos darem tudo e morrerem perfeitamente ajudou-me muito. Deu-me confiança. Claro, todos nós somos capazes de compreender intelectualmente, mas ver os outros de fato fazendo isso nos faz acreditar que também podemos fazê-lo. Isso é muito importante.

Também dizemos que transferimos a nossa consciência para uma terra pura. Do ponto de vista budista, uma terra pura não é um lugar lá fora esperando por você. Pura significa que é um reflexo do seu próprio pensamento puro, da sua própria mente pura, límpida. É isso o que queremos dizer com terra pura. Qualquer manifestação ambiental, seja ela boa ou má, vem da mente; ela não existe de fato externamente, por si mesma, lá fora.

Como sabemos, gostamos de projetar coisas boas, mas, por algum motivo, o que surge incontrolavelmente são projeções ruins. Verifique. Para projetar coisas boas, é importante que sejamos positivos e felizes, mas não de uma maneira excessiva. Você pode ter boas projeções de outras pessoas de um modo realista. Isso é importante. As pessoas aparecem para você da maneira como você quer que elas apareçam. Se quiser vê-las sob uma ótica ruim, é assim que elas surgirão. As visões de bom e mau vêm de você, não dos objetos externos.

Isso significa que podemos escolher nossas visões e conceitos. Também temos a capacidade de ampliar esse ponto de vista, seja ele positivo ou negativo. Como dispomos de alternativas, devemos sempre optar pela melhor.

No entanto, temos meditações técnicas para reter e aumentar a energia da força vital que deixa o nosso corpo através de diferentes

orifícios no momento da morte. Elas nos ajudam a preservar essa energia dentro de nós e, assim, aumentar a nossa longevidade. Lembre-se, a vida depende do movimento da respiração.

Quantas respirações você faz em vinte e quatro horas? O ocidente tem um número? O budismo tem.

O que examinamos é a nossa respiração. Se a respiração for desigual, saindo com mais força de uma narina do que da outra, isso pode ser um sinal de morte iminente. São sinais de aviso, se você estiver atento. Caso investigue e perceba esse desequilíbrio, você pode mudar o ritmo da sua respiração e estender a sua vida por meio da meditação.

Além disso, a transferência da consciência não é feita unicamente pela mente. Quando praticamos a transferência da consciência, também utilizamos a força energética do movimento da respiração física por meio de certas técnicas de meditação na respiração. Essas práticas também envolvem concentração nos chakras, como os do coração e do umbigo. Meditar nesses pontos traz diferentes realizações e experiências. Em outras palavras, o budismo tibetano não emprega apenas recursos mentais, mas também físicos.

Pesquisas científicas recentes mencionam centros de prazer e de substâncias químicas no cérebro. De maneira similar, o tantra do budismo tibetano também fala de um centro de êxtase ou de felicidade. Se nos concentramos nele, ativamos essa energia e produzimos uma experiência extasiante. Por essa razão, quando meditamos em transferência da consciência, a técnica focaliza em diferentes chakras, e o êxito produz diferentes sinais, como a geração de calor, melhoria da digestão etc. Você também sente como se não estivesse

mais preso ao apego gravitacional dos sentidos e que, de alguma maneira, você transcendeu a vida mundana. Devemos desenvolver a nossa vida, aproveitá-la. Isso significa utilizar os nossos recursos inatos para ir além das nossas amarras e inércia habituais.

Claro, muitas pessoas temem a morte porque, primeiro, elas pensam que acontecerá um desastre, com muitas dificuldades e sofrimento, e, segundo, porque acreditam que, após a morte, elas entrarão em uma miséria terrível. A projeção e a pressuposição delas é de que isso acontecerá. Para acabar com essa preocupação, se você – mesmo que não consiga transferir a sua consciência – puder diminuir o amor egoísta por si mesmo e aumentar a bondade amorosa pelos outros, isso será certamente bom o bastante para aliviar o medo da morte e da próxima vida, garantindo-lhe um bom renascimento. A atitude dedicada, por si só, é pacífica; logo, essa é a melhor maneira de assegurar uma boa morte e livrar-se da preocupação com um mau renascimento – mesmo que você não seja capaz de transferir a sua consciência.

Ela pode ser transferida não apenas para uma terra pura, como também para outro corpo. A mente é realmente poderosa. Por meio de meditação e concentração, você consegue aquecer ou até mover objetos. Com o poder da sua mente, você também é capaz de eliminar perturbações emocionais como apego, confusão etc., que, na verdade, é o principal objetivo da prática do Dharma. Em outras palavras, você pode mudar a sua mente completamente e transformar a sua tristeza em felicidade.

No entanto, a questão é: você realmente quer isso ou não? Você está de fato buscando ou não? Se estiver à procura da verdade,

você sabe intuitivamente que é capaz de fazer algo. Esse é o poder da mente humana. Não faça julgamentos restritivos de si mesmo. Todos nós temos bons pensamentos, pensamentos positivos que podem ser aprimorados infinitamente. Essa é a beleza da consciência humana: ela possui um potencial ilimitado. Todos temos um pouco de bondade amorosa – essa quantidade limitada pode ser desenvolvida em bondade amorosa infinita.

A natureza da bondade amorosa é paz e felicidade. A natureza do amor egoísta e do apego é miséria e confusão. Então, para ter uma vida tranquila e feliz, você precisa estar disposto a corrigir a sua atitude, acreditar que pode de fato consegui-lo e estar preparado para empregar os esforços necessários. Uma mente fraca acaba com todo esse potencial.

O motivo de nos sentirmos aprisionados é o extremo apego ao nosso corpo. Nós basicamente o identificamos como “eu”. No entanto, a verdade é que o seu corpo *não* é você. Os seus ossos não são você. A sua essência verdadeira é a sua consciência, que não tem forma nem cor. É a atitude materialista que pensa: “Eu sou o corpo”. Essa é uma maneira fundamentalmente equivocada de pensar. “Eu sou o meu corpo” torna-se “o meu corpo é bonito, então eu sou bonito; o meu corpo é feio, então eu sou feio; o meu corpo é feliz, então eu sou feliz”. Essa atitude é errada. Alguém pode estar cortando pedaços de carne do seu corpo enquanto a sua mente permanece em êxtase, pacífica e tranquila. Isso é possível. Esse é o ponto. O seu corpo pode estar doente, mas a sua mente está completamente extasiada e radiante. Então o que estou dizendo é que você deve abandonar todos os conceitos de “o meu corpo sou eu”.

A maioria dos ocidentais não entende a diferença entre o corpo e a mente. Você precisa compreendê-la. É por isso que você acha difícil haver vida após a morte. Ao acreditar que o seu corpo é você, quando ele esmorece você pensa: “Como posso continuar? Onde estou?”

A questão é que o budismo não afirma que você existe permanentemente ou que o “você” desta vida vai, sem mudanças, para a próxima. Quando o budismo fala de renascimento, ele está dizendo que a sua consciência muda de forma, que ela assume outro corpo. Por quê? Porque você está constantemente apegado a algo, então, quando o seu relacionamento com este corpo acaba, você se apega naturalmente a alguma outra coisa. Nesse ponto, a sua consciência assume outro corpo e é por essa razão que o budismo denomina isso de renascimento. Renascimento não significa levar este corpo para a sua próxima vida.

A compreensão básica é que, depois da morte, a sua consciência continua e leva as suas experiências com você. Se entender isso, relaxe. Você não precisa ocupar cada segundo do seu dia: “Nesta vida do século XX, eu preciso fazer tudo; preciso provar de tudo”. Há tantos lances nesta Terra para desfrutar. “Quero fazer isto, quero fazer aquilo. Quero fazer o lance do macaco, o lance da galinha, o lance do porco. Tenho que fazê-los agora, ou vou ficar de fora. Só tenho uma vida”. Isso não é verdade. Você terá muitas vidas futuras, então não há motivo para se apressar.

Ao compreender o poder da mente, você encontra uma maneira de se satisfazer. Isso é muito importante para todos nós. Temos que achar uma forma de satisfação, de trazer contentamento para a nossa vida, ao invés de vivê-la com a sensação de que ela é vazia e

sem valor. Você tem que sentir que a sua vida é a coisa mais preciosa, mais valiosa do que todo dinheiro do mundo.

Portanto, ao conhecer a natureza característica da sua consciência, você traz paz para si e para o mundo de modo geral, pois ela vem da sua própria experiência. A paz é a sua própria experiência, não algo externo. A beleza dela deve ser vivida e, com essa paz, vem a satisfação. Ela tem que ser gerada dentro de você e, uma vez gerada, poderá ser oferecida aos outros. Então você será capaz de realmente trazer paz ao mundo. Antes de levá-la aos outros e ao mundo, você primeiro tem que experimentá-la por si mesmo. O oposto da paz é o apego; a mente apegada é o oposto da paz. Você pode perceber isso dentro de si mesmo e no mundo ao seu redor.

Contudo, ao invés de continuar a falar, seria melhor se eu respondesse a algumas perguntas.

P. O que devemos fazer no caso de morte súbita, como em um acidente?

Lama. É difícil dizer. Depende do tempo e do espaço. Se não houver tempo ou espaço para preparar a sua mente, então você simplesmente tem que deixar acontecer. É assim que as coisas são. Mas, se houver tempo e espaço, se você sabe que o acidente acontecerá, é possível preparar a sua mente da maneira correta. Ao invés de sentir medo, você pode concentrar a sua mente ou, se houver tempo, transferir a sua consciência. Depende do tempo e do espaço.

P. E se morrermos inconscientes ou, como acontece bastante no ocidente, sob o efeito de remédios pesados ou sedados em um

hospital?

Lama. Se você estiver inconsciente, deixe estar. Você não pode mudar isso, a não ser em uma situação em que uma droga possa restaurar a sua consciência. Se não é possível comunicar-se com o intelecto de uma pessoa no leito da morte, não há muito a ser feito.

P. Lama, você poderia, por favor, descrever a consciência, e por acaso você distingue entre a consciência do ego e o inconsciente?

Lama. A consciência é uma espécie de energia clara que recebe em si o reflexo de todos os fenômenos existentes, ainda que ela própria não tenha forma ou cor. Já a consciência do ego é uma consciência, mas ela precisa ser eliminada. Do ponto de vista budista, a consciência do ego é negativa, um aspecto negativo da consciência que precisa ser gradualmente abandonado. Mas você não precisa livrar-se da consciência geral, que continua vida após vida. Dentro dela, há ambas, as consciências positiva e negativa. A positiva continua e não precisa ser abandonada. É a negativa, ou a consciência do ego, que precisa ser erradicada, já que ela é a fonte de todo conflito e confusão. O ego tem que ser abandonado.

P. Como podemos ajudar alguém que está morrendo, mas não tem conhecimento ou contato com o Dharma, para que a sua morte seja mais fácil?

Lama. Se você conhece a história dessa pessoa – estilo de vida, fé, religião, crenças etc. –, pode tentar trazê-la para o processo. Essa é uma boa forma de ajudar. Contudo, seja a pessoa religiosa ou não, você precisa certificar-se de que o ambiente é tranquilo e pacífico

e de não deixar a pessoa nervosa ou agitada. Deixe-a em paz. Não mostre o “você está morrendo e eu estou sofrendo”. Deixe a pessoa partir feliz. Isso é muito importante.

P. Você poderia falar um pouco sobre a transferência da consciência que acontece no nascimento, se ela de fato acontece e se podemos ajudar quem está nascendo nesse processo?

Lama. É possível escolher o seu renascimento, ter uma escolha. De certa maneira, você pensa no tipo de visão e conceitos perfeitos que gostaria, mantém a continuidade dessa visão perfeita e, eventualmente, isso o conduzirá a essa situação. Faz sentido?

Antes de tudo, você deve compreender que, devido à continuidade da consciência, jamais há morte ou renascimento de fato. O que chamamos de “morte” e “renascimento” são artificiais – mudanças momentâneas e relativas de forma, só isso. Você muda somente a sua forma convencional, mas a sua mente verdadeira – a que você teve desde o nascimento e continuará após a morte – segue sem ruptura.

Em outras palavras, você leva as suas experiências com você. Do ponto de vista budista, a sua mente contém não apenas as experiências desta vida: você carrega consigo as experiências de incontáveis vidas. A isso damos o nome de carma. E, como o aferramento a algo em que se apegar é inerente em você – é da natureza do ego apegar-se; ele não pode existir sem se agarrar a algo –, após a morte desta vida, quando a força que conecta a sua mente a este corpo desaparece, você continua a buscar algo em que se agarrar. É por essa razão que ocorre o renascimento: devido ao aferramento.

Contudo, se você estiver limpo e morrer de uma maneira liberta,

não é preciso preocupar-se; você pode escolher ter felicidade perfeita na próxima vida. Não há nada com o que se preocupar. Mas se você estiver confuso e terrivelmente amedrontado no momento da morte, terá um tipo diferente de vida. Isso será decidido na hora da morte.

P. Como bodhisattvas, devemos permitir que a bodhicitta escolha o nosso renascimento futuro ou devemos tentar obter liberação completa da existência cíclica?

Lama. Bodhisattvas dedicam-se mais à segurança, felicidade e liberação dos outros do que à própria. O dever deles é conduzir os demais à perfeição e não se preocupar com a própria liberação. Um bodhisattva no leito da morte reza para realizar a bodhicitta em sua próxima vida, não para obter liberação pessoal rapidamente e ir a algum lugar agradável. Isso seria egoísta, não seria? Enfim, buscar a própria liberação pode, às vezes, trazer muita tristeza e desapontamento. Dedicar-se aos outros proporciona tempo e espaço para que você não se sufoque. Em certos casos, pessoas que meditam para a própria liberação tornam-se muito rígidas.

P. Quanto do amor por uma pessoa específica é apego? Ele impede o estado de mente necessário para a transferência da consciência?

Lama. Isso depende. Ter um relacionamento humano não significa, necessariamente, desenvolver apego e aferramento. Se você tiver esse tipo de relação, então sim, ele se torna um obstáculo para a liberação da sua mente.

P. Por que há tanto sofrimento nos relacionamentos entre homens

e mulheres hoje em dia? Qual é o significado disso? E o que nos ajudará a enfrentar e conviver com isso?

Lama. É simples. Em primeiro lugar, pessoas do século XX têm muita superstição, muita liberdade para desenvolverem o ego, e isso transborda para os seus relacionamentos, que tendem a ser excessivamente intensos, extremos e superficiais. O resultado disso é conflito e insatisfação. Então esta é a minha resposta: se os relacionamentos humanos são superficiais e extremos, o resultado é conflito. Eles não são realistas. Você não pode tornar o vaso e as flores um só. Intellectualmente, pessoas em relacionamentos extremos querem transformar duas pessoas em uma só; há uma expectativa excessiva de transformar dois em um – é algo impossível. Em outras palavras, você não pode fazer com que dois egos se tornem um. É preciso dar tempo e espaço para o outro ego. Além disso, do ponto de vista budista, cada um de nós tem seus próprios conceitos e elementos mentais, então precisamos permitir que eles se desenvolvam livremente. Embora você sinta que essa pessoa é sua amada, ele ou ela não pode tornar-se um com você – a não ser que ambos descubram a verdade absoluta.

P. Como podemos manter as nossas mentes limpas e felizes com tanto sofrimento ao nosso redor?

Lama. Essa pergunta é só uma desculpa! O que você está dizendo é: “Eu estou infeliz e insatisfeito porque tantas outras pessoas são infelizes e insatisfeitas”. Isso não é lógico. Você é responsável pela sua própria felicidade; você é responsável pela sua própria satisfação; você é responsável pela sua própria miséria.

Claro, você não pode deixar de se importar com o sofrimento do próximo. Você precisa ser solidário. Porém, uma mente simpática aos outros traz mais satisfação do que tristeza. Quero que você compreenda isso. Algumas pessoas têm a ideia equivocada: “Como posso sentir-me satisfeito se tantos outros passam fome e estão insatisfeitos?” Isso é um pensamento errado. Se você tem simpatia, amor e compaixão por todas essas pessoas, isso lhe trará mais satisfação, mas, normalmente, reagimos ao sofrimento do próximo com emoção; ficamos emocionalmente perturbados. Isso não é compaixão verdadeira; é só uma reação emotiva baseada na falta de compreensão da situação. A compreensão correta produz bondade amorosa, cujo resultado é mais felicidade e alegria ao invés de miséria.

Então a sua pergunta indica uma lógica equivocada. Muitas pessoas perguntam esse tipo de coisa; eu considero esse pensamento errado. Por exemplo, você pode dizer: “Como as pessoas podem viver em paz quando há guerras, mortes e derramamento de sangue no Oriente Médio?” Na minha opinião, essa pergunta é equivocada.

Claro, podemos dizer: “Como posso ser feliz quando há tanta miséria no mundo?” Você pode fazer essa pergunta de um ponto de vista relativo, mas, cientificamente, ela está errada. É possível sentir-se satisfeito e contente embora outros não se sintam. Por exemplo, o Buda Shakyamuni renunciou à confusão do samsara, agiu adequadamente e alcançou a experiência da iluminação. Isso aconteceu devido ao seu grande esforço de desenvolvimento pessoal. Enquanto isso, ainda estamos aqui com a nossa compaixão e pensamento limitados. Então depende completamente do indivíduo. Se agir pela paz, você obtém paz; se você se coloca no caminho da

miséria, acaba miserável.

Mas tudo isso não significa que você não deva ter simpatia pelos outros. Ela lhe proporciona satisfação e felicidade, não miséria.

P. Você disse que a paz é o oposto do aferramento. Seria correto dizer que a paz é contentar-se com o que acontece? Apenas aceitar a dor e o prazer ou o que quer que ocorra com paciência e equilíbrio? É isso o que traz paz e segurança?

Lama. Não estou tão certo quanto a isso. Aceitar é bom, mas depende de como você faz isso. Se tiver a atitude: “O que vier, veio; não posso fazer nada”, ela está errada. É uma atitude débil, porque você acaba aceitando qualquer coisa que aconteça.

Já a aceitação sábia é como quando você quebra o nariz: ele já está quebrado, a situação está ali, então é melhor aceitá-la. Mas a decisão de aceitar tudo o que acontece independentemente do que for é equivocada.

Na verdade, você tem sim a capacidade de mudar a situação e direcioná-la para onde quiser. Já que tem o livre arbítrio para alterar as coisas, você também precisa ter a sabedoria discriminativa capaz de julgar: “Eu aceitarei certas coisas que aconteçam, mas outras terei que mudar”. Eu penso assim.

Sabe, algumas pessoas religiosas tendem a acreditar piamente: “Deus concede as minhas experiências; tenho que aceitar tudo”; “Tudo vem do carma; não posso mudar nada”; “Hoje tenho fome; tenho que aceitar a minha fome”. Tudo isso está errado. Você pode mudar a situação. Essa é a beleza das nossas vidas. Garanto, você definitivamente é capaz de mudar qualquer situação. É o poder do

ser humano. Você pode chamá-lo de natureza búdica, natureza humana ou o que preferir.

Então é muito importante que todos nós reconheçamos a nossa capacidade de transformar e lidar com qualquer pensamento difícil que eventualmente surja. Esse é o poder do ser humano e por isso afirmamos que a vida humana é tão maravilhosa. Os animais não podem fazer essas coisas. Não é porque conseguimos acumular muitas riquezas que somos mais afortunados do que eles. Isso é errado. Alguns animais podem ser mais ricos do que seres humanos.

P. Cristo disse: “Ame o próximo”. O que o amor significa para você? *Lama*. Bem, eu penso que Jesus era muito prático. Ele nos ensinou a ter menos amor egoísta, a amar o próximo e a nos dedicarmos mais à felicidade deles do que a nossa própria. Se você estiver sempre agressivo e nervoso, irritando sua família e colegas, tenso e sem amor ao seu redor, dizendo coisas como: “Eu amo todos no mundo, dedico-me a todos no mundo”, mas, quando uma pessoa com sede pede um copo d’água, você diz: “Vá embora e me deixe em paz”, isso não faz nenhum sentido.

Por isso digo que Jesus era muito prático. Bondade amorosa significa que precisamos começar por aqueles ao nosso redor. Na verdade, precisamos começar por nós. Primeiro, temos que amar e valorizar nós mesmos. A partir daí, ao perceber as nossas próprias boas qualidades, podemos gradativamente desenvolver amor pelo próximo. Se você tiver raiva de si mesmo, certamente sentirá raiva dos outros. Isso é apenas psicologia científica. Por essa razão, seja prático também. Cerque-se de amor. É algo tão objetivo.

Na verdade, a sua pergunta é muito importante. Você nota que, se companheiros, como marido e esposa, namorado e namorada, não se amam, mas são obrigados a permanecer juntos, ocorre um verdadeiro desastre. Porque a confiança um no outro é perdida, perde-se também a confiança em outros seres humanos. Você desrespeita o seu parceiro, você tem uma má opinião sobre si próprio, você tem uma opinião ruim sobre ele – como é possível ter uma boa opinião sobre terceiros? Você perde a sua dignidade interior.

Então, ao praticar bondade amorosa, o melhor é começar por onde você está, próximo de você. Essa maneira é realista. Você não pode ir à África todos os dias e dizer: “Eu amo o povo africano; quero servi-los”. Você não pode servir café da manhã a todos os africanos. É melhor servir café da manhã para o seu marido ou esposa.

P. Devo amar e honrar os meus pais? Isso é muito difícil para mim.
Lama. Do ponto de vista budista, os seus pais cuidaram de você durante todos os anos desde que você esteve no ventre da sua mãe e, ao pensar nessa gentileza, você cria espaço para amá-los. Você não consegue encontrar nenhum exemplo de amor materno ou paterno para refletir sobre? Você não sente a gentileza dos seus pais na sua vida? Caso não sinta, isso é errado. Em primeiro lugar, você afirma ter pais, então deve ter havido um tempo em que eles cuidaram e tiveram carinho por você. Além disso, observe como os muitos pais que vemos ao nosso redor cuidam dos seus filhos. É incrível. Quando vejo como eles cuidam de suas crianças vinte e quatro horas por dia, eu me sinto um monge egoísta! Mães não têm boas noites de sono não só por um ou dois dias, mas por meses,

anos até. Isso é demais.

Então, se pensar sobre a situação de uma maneira positiva, você pode sempre encontrar muita gentileza no que os seus pais fizeram por você. Porém, como eu disse antes, se você gerar uma projeção negativa, tudo, o mundo inteiro, aparece como negativo para você. Se pensar sobre os seus pais negativamente, é claro que eles parecerão negativos para você.

As pessoas que odeiam seus pais são bastante peculiares. Eles cuidaram delas por anos e elas os odeiam, mas conseguem professar amor por alguém que encontraram há pouco ou conheceram por alguns dias. Elas consideram esse novo namorado ou namorada muito gentil, mas não se importam com as pessoas que cuidaram delas por anos e às quais estão intensamente ligadas carmicamente. Do ponto de vista científico, isso é simplesmente errado. Você diz “eu te amo” para alguém que acabou de conhecer, por quem sente uma atração momentânea e cujo toque você anseia, mas rejeita os seus pais, que lhe demonstraram amor por muitos anos. Não é razoável – é psicologicamente doentio e cientificamente incorreto. Infelizmente.

Também é perigoso. Mostra que você não compreende a própria vida e diminui a sua bondade amorosa no mundo. Enfim, todo prazer que você experimenta vem dos outros. O seu corpo vem do seu pai e da sua mãe, as suas roupas das pessoas que as fizeram, a sua vida do esforço alheio... Todos os prazeres vêm de outras pessoas. Portanto, elas são os seres mais gentis. Já que qualquer prazer concebível vem dos outros, você deve sempre dedicar-se a eles.

P. A transferência da consciência é algo que qualquer um pode aprender como uma técnica específica ou é preciso praticar a vida toda em meditação reclusa para conseguir fazê-la?

Lama. Qualquer um pode aprender essa técnica. É bastante fácil. Você não precisa ir para uma caverna. Além disso, esse tipo de treinamento não é só meditação. Ele tem uma base científica. Também usamos um pouco de força física. Logo, é algo que todos são capazes de entender e utilizar. Contudo, nesta noite, não transfiramos as nossas consciências; apenas aproveitemos!

P. Se você escolher mal o seu renascimento, o aborto poderia ser considerado uma libertação feliz, sem a criação de carma negativo para a mãe?

Lama. É certamente negativo, mas ainda não é definitivo. Depende do que acontecerá com a mãe caso ela tenha a criança. Se a continuidade da gravidez trazer grande sofrimento para ambos – por exemplo, os dois morrerão –, então pode ser razoável fazer um aborto. Mas, caso a criança seja abortada devido ao amor egoísta, isso é carma pesado.

Ainda assim, mesmo o carma pesado pode ser completamente purificado; você é capaz de mudá-lo. Não é algo absolutamente imutável. Essa é a beleza dele. Você pode destruir qualquer tipo de energia negativa. Não pense: “Eu criei carma ruim, a minha vida acabou. O restante dela será um desastre”. Isso é errado. Fazemos coisas boas e más nesta vida – o bem e o mal são mais ou menos iguais. Isso está bem. É tudo só energia. Independente das ações que cometa, boas ou más, tudo é apenas energia. O que importa é qual é

a mais forte, a positiva ou a negativa. À medida que a energia positiva aumenta, a negativa automaticamente diminui; se a energia negativa aumenta demais, a positiva não tem força. Contudo, você é capaz de aumentar a sua energia cármica ou livrar-se dela completamente. É assim que funciona; é algo natural.

Negatividades são realidade convencional: relativas, mutáveis, transitórias. Essa é a beleza delas. Não importa quais negatividades tenha criado, você tem o potencial de superá-las. Não é preciso andar por aí pensando: “Criei carma ruim; devo sentir-me culpado o resto da vida”. Essa forma de pensar é equivocada. Significa que você tem um conceito permanente da negatividade. Não há negatividade permanentemente existente.

Lembra-se das quatro nobres verdades? A primeira é a verdade do sofrimento e sua primeira característica é a impermanência. O sofrimento verdadeiro, qualquer que seja, é transitório e impermanente, e a sua natureza é vazia, não dual. Mas, se você conceitualiza: “Este sofrimento é a pior coisa da minha vida; sempre sofrerei, mas eu mereço”, se você se coloca para baixo assim, isso está completamente errado. Claro, poderia ser dessa maneira caso não houvesse solução, mas sempre há uma solução. Toda ação negativa possui um antídoto capaz de fazê-la desaparecer. Portanto, você não deve manter uma concepção permanente de nenhuma negatividade. Essa é a base do método ensinado pelo Buda: você pode entrar no caminho espiritual nesta vida e nesta vida mesmo alcançar a iluminação – nesta vida, em uma única vida. Isso mostra que você tem o poder ou a capacidade de eliminar toda energia negativa e libertar-se de todos os conceitos do ego e de pensamentos dualistas.

Então, se não houver mais perguntas, eu gostaria de agradecer-lhes muito. Peço desculpas por hoje ter sido mais geral, mas não acho que este seja o lugar ou o momento para entrar em detalhes sobre as técnicas meditativas para a transferência da consciência. Contudo, o motivo de eu ter escolhido este tema é que, de alguma maneira, vocês ocidentais precisam entender esses conceitos para serem capazes de fazer algo com as suas vidas. Esse é meu principal objetivo.

Não quer dizer que vocês se tornarão grandes iogues ou meditadores. Não me importo com isso. Mas vocês podem fazer algo com suas vidas, com suas mentes, para que se mantenham felizes. Isso é a coisa mais importante para todos nós. Nós todos queremos felicidade para o resto das nossas vidas. Nós todos queremos nos libertar de situações miseráveis e lidar com o que quer que aconteça momento a momento. O budismo nos ensina a fazer isso.

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".

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.