ANO DO LAMRIM

TORNANDO A VIDA SIGNIFICATIVA DIA APÓS DIA

LAMA YESHE E
LAMA ZOPA RINPOCHE

Ano do lamrim

Publicado anteriormente pelo LYWA

Lama Zopa Rinpoche

Virtue and Reality

Teachings from the Vajrasattva Retreat

Daily Purification: A Short Vajrasattva Practice

Making Life Meaningful

Teachings from the Mani Retreat

The Direct and Unmistaken Method

The Yoga of Offering Food

A alegria da compaixão

Como as coisas existem

The Heart of the Path

Teachings from the Medicine Buddha Retreat

Kadampa Teachings

Bodhisattva Attitude

How to Practice Dharma

The Perfect Human Rebirth

Sun of Devotion, Stream of Blessings

Abiding in the Retreat

Lamrim Teachings from Kopan 1991 (4 volumes)

The Path to Ultimate Happiness

Enjoy Life Liberated from the Inner Prison

A Teaching on Heruka (apenas para iniciados)

A Teaching on Yamantaka (apenas para iniciados)

Lama Yeshe

Seja o seu próprio terapeuta

Faça da sua mente um oceano

The Essence of Tibetan Buddhism

A quietude pacífica da mente silenciosa

Ego, apego e liberação

Universal Love

Vida, morte e após a morte

The Enlightened Experience (3 volumes)

Lama Yeshe & Lama Zopa Rinpoche

Advice for Monks and Nuns

Liberdade por meio do conhecimento

Outros livros

Teachings from Tibet, vários grandes lamas

The Kindness of Others, de Geshe Jampa Tegchok

Big Love: The Life and Teachings of Lama Yeshe, de Adele Hulse

Em parceria com a TDL Publications

Mirror of Wisdom, de Geshe Tsultim Gyeltsen

Illuminating the Path to Enlightenment, de Sua Santidade o Dalai Lama

Que quem quer que veja, toque, leia, lembre-se, fale ou pense nestes livros nunca nasça em circunstâncias infelizes, receba apenas renascimentos em situações propícias para a perfeita prática do Dharma, conheça apenas guias espirituais perfeitamente qualificados, desenvolva a bodhicitta rapidamente e atinja imediatamente a iluminação para benefício de todos os seres sencientes.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

Lama Yeshe & Lama Zopa Rinpoche

Ano do lamrim

Tornando a vida significativa dia após dia

Compilado e editado por Alison Murdoch
com Sandra Smith

Tradução: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha

Lama Yeshe Wisdom Archive • Boston
LamaYeshe.com

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

Título original: *Lamrim year – Making life meaningful day by day*
© FPMT 2021

Tradução para o português: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha.
Tradutora: Paula Takahashi. Revisão: Pedro Yacubian e Yuri de Souza Pinto.

Tradução e publicação em português gentilmente autorizadas pelo Lama Yeshe Wisdom Archive, em 2023.

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

ISBN 978-65-984784-3-8

Crédito da foto de capa: Robin Bath. Editada por David Zinn.
Arte de Gopa & Ted2 Inc.

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

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

Índice

Introdução		vii
Prefácio do editor		ix
Prefácio do tradutor		xii
Agradecimentos		xi
Dias 1–3	Introdução	1
Dias 4–63	Devoção ao guru	4
Dias 64–86	O perfeito renascimento humano	64
Dias 87–113	Impermanência e morte	87
Dias 114–134	Os reinos inferiores	114
Dias 135–169	Refúgio	135
Dias 170–208	Carma	170
Dias 209–238	Os sofrimentos do samsara	209
Dias 239–266	A evolução do samsara	239
Dias 267–282	Os doze elos da originação dependente	267
Dias 283–339	Bodhicitta	283
Dias 340–363	Vacuidade	340
Dias 364–365	Conclusão	364

Apêndices

A fonte de todas as boas qualidades	367
Estrutura de tópicos do lamrim	369
Leitura recomendada	379

Introdução ao *Ano do lamrim*

O mais importante é desenvolver continuamente a sua mente no lamrim, os estágios do caminho para a iluminação. Não importa se você está na África, no Tibete, na Lua, no Iraque, onde quer que seja, ou se você é rico ou pobre: continue desenvolvendo sua mente no lamrim. Isso é o mais importante.

—Lama Zopa Rinpoche

O Ano do Lamrim é um programa autônomo de estudo de um ano para qualquer pessoa que queira provar a essência desse conjunto de ensinamentos budistas milenares e poderosos.

É inspirado no conselho de Lama Zopa Rinpoche aos alunos do Centro Budista Amitabha, em Cingapura, em abril de 2013, para que meditassem nos ensinamentos do lamrim por um ano, iniciando com dois meses de estudos sobre devoção ao guru.

O esquema de 365 dias e os elementos interdependentes do *Ano do Lamrim* oferecem uma estrutura clara e prática indicada para estudos tanto individuais como em grupo e apoia alunos com capacidades distintas a estabelecer e manter uma prática regular de meditação no lamrim.

A citação no topo de cada página funciona como introdução e resumo do tópico de meditação do dia. **O texto** em cada página resume os pontos-chave do tópico do lamrim de acordo com a estrutura de tópicos do renomado livro *Liberação na palma da sua mão*, de Pabongka Rinpoche. Assim como as citações, os textos foram selecionados a partir de ensinamentos publicados e não publicados de Lama Yeshe ou Lama Zopa Rinpoche e oferecem um gostinho do estilo e abordagem de seus ensinamentos.

As três sínteses abaixo do texto resumem os pontos-chave de cada parágrafo, oferecendo aos alunos uma maneira prática e rápida de revisar a compreensão que tiveram do material. **As referências em itálico** na parte inferior de cada página seguem de perto a estrutura de *Liberação na palma da sua mão*. Elas funcionam como um ponto de referência e guia de navegação ao longo dos tópicos do lamrim, do início ao fim.

As **fontes** estão listadas no site Lama Yeshe Wisdom Archive para aqueles que desejam explorar o material de forma mais aprofundada.

Além de seguir os tópicos do lamrim individualmente, Rinpoche recomenda recitar ao menos um resumo completo do lamrim todos os dias. Um deles, *A Fonte de Todas as Boas Qualidades*, está incluído no apêndice do *Ano do Lamrim*. Outros podem ser encontrados na seção sobre lamrim no site da FPMT (www.fpmt.org). Rinpoche aconselha fazer meditações diligentes no lamrim repetidamente até que realizações estáveis sejam alcançadas.

A aspiração final do *Ano do Lamrim* é inspirar e apoiar as pessoas em todos os estágios do caminho budista a colocar o lamrim em prática e obter realizações duradouras, criando, dessa forma, causas para a paz e felicidade delas mesmas e de todos os seres.

O lamrim contém tudo de que precisamos para sermos conduzidos por todo o caminho até o estágio final da iluminação. Na verdade, posso dizer definitivamente que o lamrim é a própria essência do Dharma.
—Lama Zopa Rinpoche

Prefácio do editor

Sugiro que você divida os 12 meses do ano entre as meditações do lamrim e medite em cada um dos temas por um mês ou por duas semanas para finalizar todo o lamrim em um ano. Meditar dessa forma todos os anos, uau, uau, uau! Seria ótimo. Sua vida seria tão rica e você estaria aproximando-se da realização e da iluminação. No momento da morte, você pode se alegrar e ficar satisfeito por ter dedicado tempo suficiente da sua vida praticando o Dharma. —Lama Zopa Rinpoche

Quando ouvi esse conselho do Lama Zopa Rinpoche pela primeira vez durante o verão de 2013, imediatamente me senti tocada. "Ótimo! Esta será a minha resolução de ano novo!", pensei. Em 1º de janeiro de 2014, sentei-me na minha almofada com o livro *Liberação na palma da sua mão*, de Pabongka Rinpoche, tomada por uma virtuosa empolgação diante da perspectiva de trilhar meu caminho ao longo do lamrim durante o ano que se iniciava.

Por alguns dias, segui cuidadosamente minha nova rotina, identificando passagens apropriadas no volume substancial à minha frente e fazendo o melhor que podia para ouvir, refletir e meditar sobre o significado delas. Foi, então, que perdi um dia. Comecei de novo. Perdi outro dia e vários outros em sequência. Até que tive que admitir que havia perdido o ritmo e, infelizmente, não conseguiria continuar.

Após um encontro da FPMT Inc. em Portland, eu e meu marido decidimos passar alguns dias explorando o estado. No cair de uma tarde, seguimos com nosso compacto carro vermelho alugado por uma estrada de terra ao longo de um cânion solitário e, pouco antes do pôr do sol, chegamos a um pequeno povoado em que o tempo parecia ter parado. Aparentemente éramos os únicos hóspedes estrangeiros no hotel da cidade desde o ano anterior, quando alguns engenheiros alemães estiveram ali. "Como seria viver em um lugar tão afastado?", perguntei-me. "Onde eu encontraria inspiração?" No mercadinho da cidade, a resposta surgiu na forma de um pequeno livro de capa lilás: um "Diário Devocional" com frases religiosas e histórias para cada dia do ano.

Foi quando tive a ideia de criar a versão budista desse livro singelo: um mapa diário

de 365 páginas ao longo do lamrim que consistiria inteiramente de trechos de ensinamentos de Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche, oferecendo a melhor forma possível de seguir o conselho de Rinpoche com as dificuldades e percalços da vida moderna.

Meu primeiro passo foi coletar ensinamentos dos lamas sobre o lamrim, publicados e não publicados, e identificar passagens que estivessem em linha com a estrutura presente no livro *Liberação na palma da sua mão*. Fascinei-me ao notar que mesmo os ensinamentos mais radicais de Lama Yeshe geralmente apresentavam uma linha tradicional de raciocínio – ainda que em sua linguagem e estilo únicos. Eu ficava admirada com a habilidade de Lama e Rinpoche em dissecar os problemas da vida moderna com uma fascinante precisão, bem como com a forma sempre criativa de usar histórias e metáforas, mesmo em uma segunda língua, para reiterar pacientemente os pontos repetidas vezes. Havia tanto material cativante que a tarefa de escolher o texto mais apropriado para cada página parecia muitas vezes impossível – uma pérola entre pérolas a ser adicionada à guirlanda.

Assim como os ensinamentos do lamrim podem, por si só, elevar-nos e também nos abater, meus dois anos de trabalho neste volume me fizeram mergulhar em desespero e também me encheram de regozijo. Após mais de 30 anos "no Dharma", fiquei abismada em ver quantos tópicos eu havia evitado, quão pouco eu havia entendido, e mesmo o quão reduzida fora a absorção ao revisitar passagens que estudei nos meses anteriores. Foi uma lição de humildade sobre os muitos obstáculos aos estudos e práticas do Dharma. Uma noite mal dormida ou mau-humor tornavam quase impossível o progresso do trabalho, enquanto recitar orações, fazer oferecimentos ou ser gentil com os outros restaurava subitamente o meu ritmo. À medida que a tarefa chegava ao fim, comecei a sentir-me desamparada, encontrando conforto apenas na expectativa de usar, eu mesma, o *Ano do Lamrim* diariamente.

Eu espero e faço preces para que este livro seja igualmente poderoso e significativo para você. Que os métodos penetrantes e a sabedoria extraordinária destes ensinamentos auxiliem cada um de nós a aprofundar nossa compreensão e prática, para que, rapidamente, possamos conduzir nós mesmos e todos os demais seres do sofrimento para a felicidade e paz perfeitas e incontestáveis.

Agradecimentos

O Ano do Lamrim não existiria sem o generoso encorajamento e apoio de Nick Ribush, fundador e diretor executivo do Lama Yeshe Wisdom Archive. Nick não apenas abraçou a ideia imediatamente, como providenciou acesso irrestrito à enorme riqueza de materiais presentes no arquivo. Ainda que venha sendo realizado um impecável trabalho de organização e preservação desse material, eu me animo com o quanto ainda espera para ser editado e compartilhado. Um enorme agradecimento a Nick e a todo o time e apoiadores do LYWA pela oportunidade transformadora que tive de trabalhar neste projeto e pelo papel extraordinário que todos vocês assumiram na preservação dos ensinamentos do Lama Yeshe e do Lama Zopa Rinpoche para as gerações futuras.

Quando Sandy Smith gentilmente concordou em se envolver na produção do *Ano do Lamrim*, suas habilidades profissionais, décadas de estudos do budismo e abordagem rigorosa levaram o projeto a um novo patamar. Enquanto nossos e-mails iam e vinham entre a Austrália e o Reino Unido, foi uma alegria trabalharmos juntas no que esperamos ser um gênero totalmente novo para as publicações da FPMT. Também estou em dívida com Gordon McDougall, que, como editor da FPMT Lineage Series, é provavelmente mais familiarizado com os ensinamentos do lamrim presentes no Arquivo do que qualquer outra pessoa, e tem sido incansável em seu apoio paciente e amável.

O *Ano do Lamrim* é dedicado à longa vida de Sua Santidade o Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche e Tenzin Ösel Hita, a reencarnação reconhecida do Lama Yeshe. Sem os nossos professores estamos perdidos. Que os ensinamentos deles sobre o lamrim abram nossos corações, dissipem todas as nossas concepções errôneas e nos tornem capazes de criar um mundo cheio de paz e felicidade.

Alison Murdoch,
Frome, Reino Unido
Janeiro de 2021

Prefácio do tradutor

Este guia de meditação nos tópicos do lamrim é um grande presente para praticantes que têm o compromisso diário de contemplar sobre os temas do caminho graduado à iluminação. Com o apoio de materiais complementares como o *Liberação na palma da sua mão*, de Pabongka Rinpoche, e os *Tópicos estendidos do lamrim*, compilado pela Venerável Ani Karin Valham, esta se torna uma prática poderosa e estruturada para progressão na jornada rumo à liberação.

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

Este trabalho foi realizado pelo Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha. Desde 1996, o centro mantém práticas regulares de meditação, cursos e grupos de estudo sob a orientação do escritório internacional. Também se dedica à tradução dos conselhos de Lama Zopa e Lama Yeshe, livros e demais ensinamentos disponibilizados pelo LYWA. Esta é uma das principais missões do Centro Shiwa Lha, único afiliado à Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT) no Brasil.

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

Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha

Dia 1 O lamrim é a estrada principal, o caminho direto para a iluminação
—Lama Zopa Rinpoche

É de completa responsabilidade de cada um de nós libertar, por conta própria, todos os seres sencientes do sofrimento e de suas causas e conduzi-los à iluminação. Para fazer isso, precisamos primeiro alcançar nós mesmos a iluminação; devemos conquistar a mente onisciente capaz de ver todos os seres sencientes diretamente. Então, poderemos ler cada mente, ver todas as suas características, níveis mentais e carma e saber os métodos adequados a cada ser em particular, conduzindo-o de felicidade em felicidade até a completa iluminação.

Para atingirmos a iluminação, devemos realizar o caminho, o que não acontece sem causas e condições. Ou seja, precisamos seguir os passos do caminho, progredir no lamrim, o caminho gradual para a iluminação. Essa é a única forma de completá-lo. Para obter realizações, as etapas desse caminho devem ser praticadas na ordem correta. Se meditamos apenas sobre aquilo que gostamos e evitamos o que não gostamos – como os sofrimentos dos três reinos inferiores, impermanência e morte e a natureza de sofrimento do samsara e da vida; se não refletimos ou meditamos sobre o que julgamos ser desagradável, se não colocamos os ensinamentos em prática e focamos apenas nas partes que nos soam bem, não atingiremos qualquer realização.

Por exemplo, sem meditar na natureza do samsara como sendo unicamente sofrimento, sem sentir como se estivéssemos presos em um incêndio ou em uma fossa ou sentados nus em um arbusto cheio de espinhos, não conseguimos sentir aversão total ao samsara ou renunciá-lo. Sem isso, não podemos desenvolver a compaixão por todos os seres sencientes ou a bodhicitta e, portanto, não entramos no caminho Mahayana. Em outras palavras, precisamos atingir as realizações do caminho gradual para a iluminação.

- Para libertar todos os seres do sofrimento, precisamos primeiro atingir nós mesmos a iluminação
- Todos os tópicos do lamrim precisam ser praticados na ordem correta
- Esta é a única forma de atingir realizações e completar o caminho Mahayana

Dia 2 No lamrim, lidamos com a realidade, e a realidade fala conosco —Lama Yeshe

O lamrim revela a nossa ignorância, desejo, raiva e ego, mostrando como essas mentes negativas resultam em complicações e miséria. Cada meditação do lamrim é um antídoto para uma determinada delusão e nos ajuda a eliminá-la.

Digo a vocês que o budismo é de fato algo científico e prático, e o lamrim é como uma maçã pronta para ser devorada – podemos nos nutrir ao simplesmente consumi-la. Se todas as manhãs fizermos uma curta meditação com bom entendimento e a forte motivação de querer ajudar os demais, acredito de verdade que o restante do dia será muito mais tranquilo. É simples assim. Normalmente, quanta energia gastamos buscando a felicidade? Por exemplo, dedicamos anos e anos na escola estudando todos os tipos de assuntos, mas não colocamos a nossa energia em algo que efetivamente nos fará felizes. É tão bobo. No entanto, podemos mudar a nossa forma de pensar e toda a nossa vida, e esta é a beleza do Buddhadharma, que nos mostra como transformar a nossa vida de negativa em positiva.

Não acredite em algo sobrenatural lá em cima. Se agirmos de uma maneira específica e meditarmos sobre determinadas coisas, acionaremos a nossa sabedoria. Cada meditação do lamrim é como um interruptor – quando temos um problema específico, acionamos o mais adequado e temos luz. Se ocorre um outro problema, usamos um interruptor diferente. Ao ligar o botão correto, a luz do Dharma surge e a nossa situação lastimável desaparece. É bastante científico, logo podemos fazê-lo.

- O lamrim revela as nossas delusões e nos oferece meditações para eliminá-las
- O budismo é um método realista e científico para mudar a nossa forma de pensar
- Cada meditação do lamrim é concebida para gerar sabedoria e eliminar o sofrimento

Dia 3

A coisa mais importante que podemos fazer é dedicar a nossa vida a atingir as realizações do lamrim —Lama Zopa Rinpoche

Quando passamos pelos principais pontos dos tópicos do lamrim, temos uma incrível visão dos ensinamentos do Buda. A partir daí, vemos o conjunto completo dos assuntos tratados pelo budismo e compreendemos o caminho que todos os budas seguiram até a iluminação. À medida que observamos as divisões dos ensinamentos de acordo com a estrutura daqueles tópicos, podemos ver, igualmente, que tudo aquilo ensinado pelo Buda está lá; tudo que precisamos para realizar, nós mesmos, a iluminação. Então, nasce em nós uma grande fé nos ensinamentos. Com essa fé, torna-se muito mais benéfico ouvi-los.

Todos os grandes meditadores, iogues altamente realizados, seguiram estruturas de tópicos em suas práticas. Era esta a habilidade deles e foi assim que atingiram a iluminação rapidamente. Este é o maior tesouro que eles transmitiram para os seus discípulos, pessoas como nós. Dessa forma, facilitaram a rápida obtenção de realizações com menos obstáculos. Quando nos deparamos com os ensinamentos do lamrim pela primeira vez, nem os próprios ensinamentos, nem a estrutura de tópicos fazem muito sentido. Mas, à medida que praticamos a meditação analítica nos diversos temas e ganhamos experiência, se somente nos lembramos dos tópicos já teremos uma sensação fantástica. Todo o caminho, tudo o que o Buda ensinou ficará claro, sem a necessidade de percorrer as incontáveis palavras. Apenas trazer os tópicos à mente será uma experiência forte e poderosa.

Agora, ainda que façamos a leitura detalhada das várias palavras, levamos um longo tempo e não sentimos muita coisa, mas temos que ser pacientes. Se perseverarmos, tudo virá no tempo certo.

- A estrutura de tópicos do lamrim nos oferece uma visão de todos os ensinamentos do Buda
- Todos os grandes meditadores do passado usaram esses tópicos para alcançar realizações rapidamente
- Precisamos ser pacientes: com perseverança definitivamente haverá progresso

Dia 4 Devoção ao guru é a raiz do caminho
—Lama Zopa Rinpoche

Devoção ao guru, vê-lo como um buda, é considerada "a raiz do caminho" porque, assim como o tronco, os galhos, as folhas e os frutos crescem a partir da raiz estável de uma árvore, todas as realizações do caminho gradual para a iluminação crescem a partir da devoção estável ao guru. Se não há raiz, nada pode crescer. Se temos a raiz estável da devoção ao guru, todas as realizações virão rapidamente.

Ao sermos introduzidos à prática de devoção ao guru logo no início, nós nos atentamos desde o começo para não cometer erros. Damos os nossos primeiros passos na prática do Dharma sem equívocos porque temos plena compreensão sobre o tema de devoção ao amigo virtuoso. Compreendemos que essa é a raiz que nos permite realizar com êxito o restante do caminho. Ao sermos ensinados sobre essa prática desde o princípio, não cometemos erros. Acredito que seja por isso que Lama Tsongkhapa coloque este tema logo no início.

A menos que saibamos a importância da correta devoção ao amigo espiritual, não importa o quanto o restante do caminho nos seja explicado, não seremos bem-sucedidos em realizá-lo. Sem devoção ao guru, não teremos como interromper os obstáculos e não receberemos bênçãos. Com a prática de devoção ao guru, todos os nossos desejos, incluindo o de atingir a iluminação rapidamente, serão realizados. Por isso, o ensinamento sobre como devotar-se ao amigo virtuoso é o mais importante, mais do que qualquer outro. É a raiz de toda felicidade, desde agora até a iluminação.

- Devoção ao guru é chamada de raiz do caminho porque todas as realizações crescem a partir daí
- O tema aparece no início do lamrim para que possamos começar a nossa vida espiritual sem erros
- Devoção ao guru é o mais importante dentre todos os ensinamentos e a fonte de toda felicidade

Devoção ao guru

Dia 5 O guru é o antídoto para a mente confusa — Lama Yeshe

Por que precisamos de um guru? Porque, para curar as nossas mentes adoecidas, precisamos da ajuda de alguém que saiba como fazer isso. Já que é extremamente difícil entender como a mente funciona, necessitamos da orientação de um especialista. Além disso, obter a liberação ou a liberdade interior não é algo fácil. Absolutamente tudo o que falamos e fizemos nesta viagem que chamamos de vida teve a sua origem na mente e, da mesma forma, todo o caminho para a liberação e a iluminação depende dela.

No entanto, se pensarmos em todas as experiências de vida que tivemos, o quão convencidos estamos de que todas elas vieram da mente? Para entendermos como isso é verdadeiro, precisamos da explicação de alguém com o conhecimento correto. Em outras palavras, precisamos do guru. Se pensarmos apenas de forma superficial sobre esse tema, provavelmente diremos: "Eu sei o que eu quero; eu sei do que se trata a minha vida." Podemos acreditar que sabemos, mas não. Pensamos que a poluição do meio ambiente vem da indústria, mas de onde a indústria vem? É uma criação da mente humana. Da mesma forma, toda a confusão do mundo – da sociedade ao indivíduo – é uma criação da mente.

Se as pessoas pudessem preencher as suas mentes com tranquilidade pacífica e gentileza amorosa, nenhum dos problemas que vemos ao nosso redor surgiriam. Para alcançar isso, precisamos empregar um método que traga esse resultado. Como não sabemos quais são esses métodos e como colocá-los em prática, necessitamos de um professor experiente para nos mostrar essa realidade.

- Para curar as nossas mentes adoecidas, precisamos de orientação especializada sobre o funcionamento da mente
- Toda a confusão do mundo, da sociedade ao indivíduo, é criada pela mente
- Precisamos de um professor experiente para nos ajudar a desenvolver tranquilidade e gentileza amorosa

Devoção ao guru

Dia 6 O amigo virtuoso é o objeto mais poderoso na nossa vida —Lama Zopa Rinpoche

No momento em que estabelecemos contato dhármico com alguém e passamos a ter uma relação guru-discípulo reconhecida, essa pessoa se torna o objeto mais poderoso da nossa vida, mais do que inúmeros budas. Assim que identificamos alguém como o nosso guru, como a pessoa em quem confiaremos para nos guiar rumo à felicidade nas vidas futuras, à liberação e à iluminação, e nos vemos como o seu discípulo, essa pessoa se torna o nosso objeto mais poderoso. Trata-se de algo mental. O poder é criado quando tomamos a decisão de identificar alguém como o nosso guru e, com essa relação reconhecida, fazemos contato com o Dharma. O poder vem do contato com o Dharma, não do fato da pessoa ser ou não iluminada.

Quando tomamos a decisão de criar uma relação guru-discípulo, a conexão com o Dharma pode ser estabelecida por meio de ensinamentos, iniciação, votos, ou simplesmente pela transmissão oral do mantra om mani padme hum ou um único verso do Dharma. A conexão dhármica não ocorre simplesmente ao ouvir um ensinamento ou ao estar presente para uma iniciação ou votos, mas por fazer tudo isso com o reconhecimento daquela pessoa como o nosso guru e de nós mesmos como seus discípulos.

O encontro de dois átomos para a produção de energia nuclear pode ser construtivo, como no caso de tratamentos médicos e geração de eletricidade, ou destrutiva, como em bombas atômicas. O encontro do guru com o discípulo é semelhante. Se somos cuidadosos e praticamos bem a devoção ao guru, podemos acumular os mais vastos méritos no menor tempo, mas se não somos cuidadosos e cometemos um pequeno erro sequer na nossa prática, podemos experimentar o maior dos sofrimentos pelo tempo mais longo.

- A pessoa que identificamos como nosso guru se torna o objeto mais poderoso da nossa vida
- A conexão com o Dharma se dá ao receber ensinamentos como discípulo do guru
- A qualidade da nossa devoção ao guru irá determinar se ela traz mérito ou sofrimento

Devoção ao guru
1 Devotando-se ao guru
1.1 O poder do guru

Dia 7

É preciso que uma espécie de força orgânica e viva entre em contato com o nosso coração
—Lama Yeshe

A principal razão para que a religião tanto no Oriente quanto no Ocidente tenha degenerado tanto, nos dias atuais, é a raridade em encontrar bons exemplos espirituais. Se as pessoas nunca se encontrarem com seres altamente realizados, elas não têm como saber as possibilidades ilimitadas de suas próprias consciências humanas. Não é suficiente que existam textos rememorando as ações e conquistas de mestres do passado. Sozinhas, essas histórias não são capazes de nos inspirar tanto. Na verdade, elas podem aumentar nossa sensação de distanciamento. Podemos pensar: "Buda e Jesus viveram há tanto tempo que a pureza deles pertence a outra época. É impossível que alguém como eu, vivendo neste degenerado século XXI, atinja algo que se assemelhe ao nível de pureza deles".

A única maneira de acabar com esses sentimentos de dúvida, incapacidade e ceticismo é ficando cara a cara com alguém que ativou o seu potencial máximo. Somente então teremos um exemplo de pureza e evolução espiritual que podemos de fato ver e associar a nós mesmos. Portanto, o guru externo é de extrema importância. Precisamos do exemplo de alguém que, humano como nós, desenvolveu-se além dos limites que atualmente acreditamos serem possíveis.

Quando vemos alguém que foi além do egoísmo, que transcendeu as preocupações mesquinhas deste mundo enquanto ainda vivo nele, que fala e age com sabedoria intuitiva e que é verdadeiramente dedicado ao bem-estar dos outros, podemos então ter fé e convicção de que realizações como essas são também possíveis para nós.

- A religião degenerou-se devido à raridade de encontros com seres altamente realizados
- Precisamos do exemplo de alguém que tenha se desenvolvido além do que acreditamos ser possível
- Ver as grandes qualidades dos outros nos dá a fé de que podemos ter as mesmas realizações

Devoção ao guru
1 Devotando-se ao guru
1.2 As qualidades do guru

Dia 8

Um amigo espiritual precisa ser sábio ao liderar o discípulo no caminho para a felicidade nas vidas futuras e um perfeito renascimento humano e, então, para o nirvana e a completa iluminação —Lama Zopa Rinpoche

Para atingir a iluminação, temos que completar as realizações do caminho gradual. Há vários níveis de realização a serem recebidos e muitas delusões a serem eliminadas. Então, para ser capaz de realizar esse objetivo, não é suficiente ter um professor que saiba apenas uma técnica, como concentração unifocada, e não conheça outras meditações; que saiba apenas ensinar meditação na respiração, mas não conheça as demais. Não é suficiente.

Para ensinar o caminho gradual, primeiramente o professor deve ter compreensão perfeita ou ao menos correta. A perfeição é ter a experiência. Se ele não possui compreensão perfeita do mais elevado caminho gradual, esse professor não pode mostrá-lo para nós e não pode guiar-nos para a iluminação. Se um professor não tem compreensão perfeita do ensinamento do caminho gradual para seres de média capacidade, não pode revelar esse ensinamento e sequer nos guiar para a cessação do samsara ou mesmo para o nirvana inferior. Ele não pode fazer com que nós, os discípulos, nos liberemos do samsara.

A compreensão de refúgio e carma está entre as coisas mais importantes. Se o professor não tem esse entendimento básico dos ensinamentos do caminho gradual para seres de baixa capacidade, não há como salvar o discípulo dos sofrimentos dos reinos inferiores. Se o que ele faz é contrário ao bom carma – ação virtuosa, moral – se este é o caminho que ele revela, não há como ajudar o discípulo a ser feliz nem mesmo nesta vida atual.

- Se nosso objetivo é atingir a iluminação, precisamos de um professor com vários níveis de realização
- Nosso professor deve ter perfeita compreensão dos caminhos para seres de elevada e média capacidades
- Para salvar-nos dos reinos inferiores, ele também deve mostrar-nos os ensinamentos do caminho para seres de baixa capacidade

Devoção ao guru
1 Devotando-se ao guru
1.2 As qualidades do guru

Dia 9

Como discípulos devemos ter forte devoção, apreciar meditação e gostar muito de virtude
—Lama Zopa Rinpoche

Alcançar a iluminação depende tanto do guru quanto do próprio discípulo. O guru deve ser alguém perfeitamente qualificado para conduzir o discípulo no caminho completo rumo à iluminação, mas se o discípulo não tem a sorte de ser levado nesse caminho, ele não se iluminará. Se o guru é perfeitamente qualificado e o discípulo também tem a sorte de ser conduzido no caminho completo, a iluminação vem facilmente.

Em *Liberação na palma da sua mão*, Pabongka Dechen Nyingpo enumera cinco qualidades que o discípulo deveria ter. Um bom discípulo é *imparcial*, *inteligente*, *diligente*, *tem grande respeito por seu guru* e *ouve atentamente as suas instruções*. Se somos imparciais, somos capazes de examinar e entender outras visões. Se estamos interessados em checar os dois lados de uma discussão, temos a oportunidade de aprender por meio do esclarecimento do que é certo e do que é errado. Por outro lado, se somos tendenciosos em relação às nossas próprias crenças equivocadas, nunca examinaremos outras visões, não havendo, portanto, a oportunidade de aprendizado; não ouvimos o que é dito e não nos permitimos examinar e entender os ensinamentos. Por exemplo, se assumimos que reencarnação é um completo absurdo, não importa o quanto se explique com lógica e citações, nós sequer dedicaremos tempo a isso. Vamos nos ater teimosamente às nossas visões equivocadas.

Quando fazemos um *tsatsa* a partir de um molde perfeito, a imagem de um buda surge na argila impecável e facilmente, sem que falte qualquer detalhe. Da mesma forma, a iluminação surge fácil e perfeitamente para discípulos qualificados.

- Alcançar a iluminação depende tanto do guru quanto do próprio discípulo
- Um bom discípulo é *imparcial*, *inteligente*, *diligente*, *respeitoso* e *ouve as instruções*
- A iluminação surge fácil e perfeitamente para o discípulo qualificado

Devoção ao guru
1 Devotando-se ao guru
1.3 As qualidades do discípulo

Dia 10 O sucesso das nossas vidas futuras será determinado pela prática de devoção ao guru nesta vida —Lama Zopa Rinpoche

A nossa prática de devoção ao guru nesta vida é incrivelmente importante porque o maior ganho e a maior perda estão relacionados, respectivamente, à devoção correta ao amigo virtuoso e aos erros cometidos em relação a ele. Se somos cuidadosos em nos devotar ao amigo virtuoso desde o começo, quando estabelecemos o primeiro contato com o Dharma, teremos menos obstáculos mais tarde.

Precisamos entender e estudar bem os ensinamentos do lamrim sobre os benefícios da devoção correta e os prejuízos da devoção incorreta e, então, praticar da maneira mais perfeita que pudermos. A prática de devoção ao guru nesta vida determinará se vamos ou não encontrar o amigo virtuoso em nossas vidas futuras e se ele será ou não perfeitamente qualificado. Temos que ser extremamente cautelosos em relação a esses pontos para nos protegermos de todos os perigos e falhas e para alcançar o sucesso, agora e no futuro.

Ao saber os benefícios da correta devoção ao amigo virtuoso, entenderemos a importância de confiar nele bem como todos os ganhos alcançados ao fazê-lo. Se não conhecemos as falhas, não seremos cautelosos em nos devotar corretamente ao amigo virtuoso porque não veremos a relevância disso. Dessa forma, criaremos mais empecilhos. Vemos o quão importante é a cautela, porque se fizermos bem essa prática, não haverá obstáculos para o sucesso dos nossos desejos temporários ou para a nossa realização do caminho para a iluminação.

- Se nos devotarmos corretamente desde o princípio, teremos menos obstáculos mais tarde
- Temos que entender, estudar e praticar os ensinamentos de devoção ao guru o melhor que pudermos
- Saber os benefícios da correta devoção nos inspira a tomar bastante cuidado em nossa prática

Devoção ao guru
2 Os benefícios da correta devoção ao guru

Dia 11

Agradar o guru realizando os seus desejos é, por si só, o rápido caminho para a iluminação —Lama Zopa Rinpoche

Sem um guru, não há como acabar com o nosso samsara. Se não o conhecermos, o momento da nossa iluminação nunca chegará. Mas se confiarmos em um guru que mostre o caminho infalível, o nosso próprio samsara, ainda que sem princípio, poderá ter um fim. Ao conhecê-lo e seguir os seus conselhos, atingiremos rapidamente a iluminação.

Quando meditamos neste primeiro benefício, devemos relacioná-lo a todas as atividades que fazemos, quer sejam práticas diárias, retiro ou serviço para os outros. Em nossa vida cotidiana, todas as vezes que seguimos o conselho do guru – e aqui não estamos falando apenas de meditação sentada – acumulamos os mais vastos méritos, realizamos a maior das purificações e nos aproximamos da iluminação. Com cada tarefa que fazemos, reduzimos o nosso carma negativo – a causa dos reinos inferiores –, os nossos obscurecimentos ficam mais sutis, e, dessa forma, ficamos mais perto da iluminação. Cada pequeno conselho que seguimos causa uma grande purificação, já que o amigo virtuoso é o objeto mais poderoso da nossa vida. Deveríamos nos lembrar de todas as práticas e conselhos que o guru nos deu e associá-los à nossa meditação.

Na nossa vida cotidiana, ficamos mais próximos da iluminação a cada vez que seguimos um conselho dado pelo amigo virtuoso e somos capazes de praticar os ensinamentos. Se estivermos cientes desse benefício, veremos que estamos ganhando méritos inconcebíveis em todos os momentos que seguimos o conselho do guru. A nossa vida se torna extremamente agradável.

- Confiar em um guru que mostre o caminho infalível significa que o nosso próprio samsara pode acabar
- Todas as atividades que fazemos para o guru acumulam méritos e purificam o nosso carma negativo
- Todas as vezes que seguimos o conselho do guru, nós nos aproximamos da iluminação

Devoção ao guru
2 Os benefícios da correta devoção ao guru
2.1 Nós nos aproximamos da iluminação
2.1.1 Nós nos aproximamos da iluminação ao praticar o conselho do nosso guru

Dia 12 O mérito imediato que acumulamos ao fazer oferecimentos ao nosso guru é inimaginável —Lama Zopa Rinpoche

Nós nos aproximamos da iluminação não apenas praticando o conselho que nos foi dado pelo guru, mas também fazendo oferecimentos a ele, respeitando-o e servindo-o. Isso porque, para alcançar a iluminação, precisamos acumular méritos amplos e o amigo virtuoso é o supremo campo de mérito. Se fazemos oferecimentos ao nosso guru, podemos acumular instantaneamente os vastos méritos que levaria um inimaginável número de éons para serem reunidos por qualquer outro meio.

Sacrificar a nós mesmos oferecendo o nosso corpo e até a nossa vida por outros seres sencientes ao longo de mil éons, um vasto período, é incrível. Mas, no que diz respeito à conclusão do acúmulo de méritos, o simples oferecimento de um copo de água ao amigo virtuoso reúne a mesma quantidade. Criamos méritos infinitos que são recebidos por meio da gentileza dos nossos gurus, pela relação guru-discípulo que mantemos com eles.

Temos tantas oportunidades incríveis de acumular mérito; não precisamos fazer oferecimentos apenas no distante Oriente. Até mesmo oferecer aos "poros" do guru – a qualquer ser que esteja relacionado ou pertença a ele – permite-nos coletar mais mérito do que ao fazê-lo aos incontáveis budas. A nossa oferta não precisa ser apenas de comida. Pode ser o apoio para o centro de meditação, com a criação de um projeto ou algo similar. Ajudaremos todos os alunos do centro e aqueles que vão até lá para aprender o Dharma. Isso naturalmente se torna um oferecimento.

- O guru é o supremo campo por meio do qual acumulamos vastos méritos
- O simples oferecimento de um copo de água ao guru cria méritos inimagináveis
- Também coletamos méritos ao fazer oferecimentos aos poros do guru ou ao apoiar um centro

Devoção ao guru
2 Os benefícios da correta devoção ao guru
2.1 Nós nos aproximamos da iluminação
2.1.2 Nós nos aproximamos da iluminação ao fazer oferecimentos ao nosso guru

Dia 13 Realizar os desejos do guru é a melhor causa para o nosso próprio sucesso —Lama Zopa Rinpoche

Sempre que podemos servir o nosso guru, somos seres afortunados. Isso porque tudo o que fazemos, desde a manhã até a noite, é seguir o seu conselho. Com base nisso, acumulamos méritos inacreditáveis. Se estamos fazendo um trabalho que nos foi dado pelo guru – seja limpando banheiros, construindo casas ou mesmo gerenciando um negócio – é fácil pensar que o propósito de estarmos vivos é servi-lo.

Se nos lembramos dos benefícios explicados nos ensinamentos do sutra e do tantra, qualquer trabalho que fazemos para o guru torna-se bastante eficaz para a nossa mente, como se lêssemos as escrituras ou meditássemos, e até mesmo agradável, porque temos confiança nos resultados que receberemos disso. Não importa o quão difícil seja a tarefa, a nossa motivação para fazê-la facilmente se tornará Dharma. Caso contrário, se não relacionamos a prática de guru ioga com o nosso próprio trabalho, ao invés de trabalhar para o guru, trabalharemos para nós mesmos. A nossa motivação será egoísta, ficaremos física e mentalmente esgotados e a tarefa que desempenhamos não fará sentido. Então, há o perigo de perdermos a nossa fé, gerarmos heresia e outros tipos de pensamentos negativos que nos jogarão nos infernos.

Quando trabalhamos duro para servir o nosso guru, devemos sentir uma grande felicidade. Não precisamos preocupar-nos se não temos tempo para meditar, fazer prosternações ou alguma outra prática preliminar. Qualquer desejo que tivermos será realizado sem obstáculos; é um processo natural, um surgimento dependente.

- Sempre que oferecemos serviço ao nosso guru, acumulamos méritos inacreditáveis
- Recordar esses benefícios torna o trabalho para o guru muito eficiente e agradável
- Todos os nossos desejos são realizados sem obstáculos como resultado natural do serviço ao guru

Devoção ao guru
2 Os benefícios da correta devoção ao guru
2.1 Nós nos aproximamos da iluminação
2.1.3 Nós nos aproximamos da iluminação ao servir o nosso guru

Dia 14 Agradar ao guru significa agradar a todos os budas —Lama Zopa Rinpoche

Assim como uma mãe fica muito feliz ao ver alguém ajudando o seu querido filho, todos os budas ficam satisfeitos quando nos devotamos corretamente ao amigo virtuoso. Mesmo que a pessoa não ajude de fato a mãe, ainda assim, ela fica extremamente contente que seu filho esteja recebendo auxílio. Da mesma forma, se seguimos corretamente o conselho do nosso guru, que é o principal trabalho, fazemos oferecimentos e assim por diante, todos os budas ficam extremamente satisfeitos conosco do fundo dos seus corações.

Por que isso acontece? Porque o guru é a personificação de todos os budas. Para controlar a nossa mente, todos os budas se manifestaram nesse aspecto particular, de acordo com o nosso carma ou, em outras palavras, com o nosso mérito. Se seguimos corretamente o nosso amigo virtuoso, mesmo não havendo necessidade de invocá-los, todos os budas vivendo em todas as direções residirão alegremente no sagrado corpo do nosso guru e aceitarão os nossos oferecimentos.

Oferecer ao guru mesmo que uma só xícara de chá é o mesmo que fazer oferecimentos a todos os budas, mas o benefício é ainda maior. Como Pabongka Dechen Nyingpo indica, se fizermos um oferecimento para os budas dos três tempos, receberemos o benefício por tê-lo feito, mas não teremos a certeza de que os budas realmente o aceitaram com contentamento em suas mentes sagradas. No entanto, ao fazer um oferecimento ao guru, recebemos tanto o benefício por tê-lo feito a todos os budas quanto por ele ter sido aceito. Dessa forma, somos capazes de terminar rapidamente a tarefa de acúmulo de méritos.

- Ao seguir corretamente o conselho do nosso guru, todos os budas ficam extremamente contentes conosco
- Se seguirmos corretamente o nosso amigo virtuoso, todos os budas residirão em seu corpo
- Oferecer uma xícara de chá ao guru é mais benéfico do que oferecer a todos os budas

Devoção ao guru
2 Os benefícios da correta devoção ao guru
2.2 Nós agradamos a todos os budas

Dia 15 Ter total devoção nos permite derrotar todos os nossos inimigos —Lama Zopa Rinpoche

Ao nos devotarmos corretamente ao nosso amigo virtuoso por meio de pensamento e ação, colocando-nos sob o seu controle, não seremos prejudicados por *maras* ou más companhias. Devido à nossa forte devoção, purificamos obscurecimentos e carma negativo do passado inconcebíveis e acumulamos vastos méritos; seres não-humanos como *devas* e espíritos que perturbam a prática da virtude, e mesmo seres humanos, não podem mais nos prejudicar. Nem os quatro elementos – terra, água, fogo e ar – podem nos fazer mal.

De modo geral, uma pessoa com muitos méritos tem grande poder e não pode ser prejudicada pelos outros, mesmo que não seja apreciada e que existam aqueles que desejem o seu mal. Ela tem muito sucesso em sua prática e alcança realizações. No entanto, quando o nosso nível de mérito se torna baixo porque criamos alguns carmas negativos pesados ou paramos de criar vastos méritos, experimentamos uma série de problemas em nossa vida. Humanos e não-humanos podem então nos fazer mal.

Existem dois tipos de maras: internos e externos. Maras internos são delusões e carma. Maras externos são seres mundanos que causam o aumento das delusões, como *nagas*, devas e vários tipos de espíritos. Eles também podem ser seres humanos, as "más companhias". Quando praticamos a correta devoção ao guru, não podemos ser prejudicados por amigos malévolos porque estamos seguindo o amigo virtuoso. Por conta disso, nem mesmo as companhias ruins podem ser influências negativas e levar-nos para o caminho errado.

- Devotar-se corretamente ao guru com pensamento e ação nos protege de malefícios
- Uma pessoa com muitos méritos tem grande poder e não pode ser prejudicada pelos outros
- Com correta devoção, carma, delusões, espíritos ou amigos maldosos não podem nos prejudicar

Devoção ao guru
2 Os benefícios da correta devoção ao guru
2.3 Nós não somos prejudicados por maras ou más companhias

Dia 16 Quando nos devotamos corretamente ao guru, não podemos ser levados para o caminho errado —Lama Zopa Rinpoche

À medida que entendemos o que deve ser praticado e o que deve ser descartado, somos capazes de abandonar condutas erradas. Todos os nossos pensamentos perturbadores e ações negativas cessam naturalmente, seja porque seguimos o exemplo do nosso professor, seja porque praticamos correta devoção ao guru. Quando o seguimos, permitimo-nos estar sob o seu controle ao invés de estar sob o controle das delusões.

Por causa do professor, os discípulos se tornarão naturalmente praticantes do Dharma puro, abandonando toda a preocupação com felicidade, conforto, comida, roupas e reputação. Quando inquietações mundanas são deixadas para trás, os discípulos tendem a não gerar delusões ou carma negativo. Se os professores são rigorosos na prática da virtude, ao invés de comer, dormir e divertirem-se o tempo todo, eles sempre tentarão, dia e noite, não perder tempo e praticar a virtude noite adentro. Os discípulos de professores como estes também tentarão continuamente praticar a virtude e não gastar muito tempo com os prazeres desta vida.

Se o amigo virtuoso é um grande erudito que ouviu extensivamente e refletiu, os discípulos deste professor também terão ampla compreensão do que deve ser praticado e o que deve ser abandonado. Se o professor é rigoroso em conduta moral, abstendo-se de vícios com suas três portas, seus discípulos serão também naturalmente cautelosos em conduta moral. Bons discípulos serão automaticamente como seus professores, abdicando até mesmo dos menores vícios. Dessa forma, delusões e ações equivocadas cessarão naturalmente.

- Quando seguimos corretamente o guru, nossos pensamentos e ações negativos cessam naturalmente
- Se o nosso guru pratica virtudes e evita preocupações mundanas, seguiremos o seu exemplo
- Bons discípulos serão automaticamente como seus professores, abdicando até mesmo dos menores vícios

Devoção ao guru
2 Os benefícios da correta devoção ao guru
2.4 Todas as nossas delusões e ações negativas cessam naturalmente

Dia 17

A maneira habilidosa de meditar e completar as realizações do lamrim é realizar a devoção ao guru —Lama Zopa Rinpoche

Quando seguimos o amigo virtuoso corretamente, mesmo que não meditemos muito, as realizações serão geradas espontaneamente, sem esforço. A maneira mais célere de alcançar realizações é fazer aquilo que mais agrade à santa mente do amigo virtuoso, o que significa seguir os seus conselhos.

Normalmente, perguntamos coisas do tipo: "Como posso atingir rápidas realizações?" ou "Como posso desenvolver minha mente rapidamente no caminho para a iluminação?". Mas, de alguma forma, não nos lembramos desta seção do lamrim em que está contida a resposta. Geralmente, a nossa constatação não é tão simples; achamos que devemos fazer mais retiros ou alguma outra prática. Nós não sabemos ou nos esquecemos que a devoção ao guru possibilitou aos praticantes passados e presentes atingirem realizações rapidamente. Pensamos que alguma outra prática nos permitirá alcançá-las, mas não.

Ainda que uma pessoa seja bastante tola, se ela possui uma devoção indestrutível, ela tem a coisa mais importante da vida. Pode soar um pouco estranho dizer que as realizações dependem da devoção ao guru ao invés da compreensão dos ensinamentos. Parece não ter lógica, mas é algo que somos capazes de entender claramente a partir das nossas próprias experiências. Quando a água da devoção ao guru seca, a nossa mente é como uma rocha. A meditação não toca o nosso coração e não é realmente eficaz para a mente. Em outros momentos, quando temos mais devoção e realmente sentimos do fundo do coração a gentileza do guru, qualquer meditação que fazemos é muito eficaz e poderosa.

- Realizações ocorrem espontaneamente e sem esforço quando seguimos corretamente o guru
- Devoção ao guru é a chave para desenvolvermos a nossa mente com rapidez no caminho para a iluminação
- Podemos ver como a devoção torna a nossa meditação muito eficaz e poderosa

Devoção ao guru
2 Os benefícios da correta devoção ao guru
2.5 Todas as nossas realizações dos caminhos e bhumis aumentam

Dia 18

Muitos praticantes atingiram realizações ao servirem ativamente o guru ao invés de sentarem-se em uma almofada de meditação
—Lama Zopa Rinpoche

O Geshe Kadampa Chayulwa era um praticante e discípulo incomparável que se devotou ao amigo virtuoso e seguiu-o com perfeição. Se ele estivesse oferecendo uma mandala, empilhando-a para a geração de mérito, e o guru o chamasse, assim que ouvia a sua voz, Chayulwa interrompia imediatamente o oferecimento e corria ao seu encontro. Se estivesse escrevendo algo, como por exemplo a letra *na*, assim que ouvia a voz do seu guru, ele não esperava sequer terminar a letra e corria imediatamente ao quarto dele para oferecer serviços. Sua devoção era inacreditável.

Geshe Chayulwa limpava o quarto do seu guru todos os dias, recolhendo o lixo com seu manto inferior, o *shemthab*, e, segurando-o com uma das mãos, descia os degraus para jogar o lixo fora. Um dia, ele recolheu o lixo, colocou-o no seu shemthab e desceu as escadas como de costume, mas, quando chegou ao terceiro degrau, teve uma realização. O nível da sua mente atingiu o caminho de mérito e, dentre os três níveis deste caminho – inferior, médio e elevado –, o elevado. Então, ali mesmo, porque a sua mente tornou-se mais pura, ele subitamente viu incontáveis budas em aspecto *nirmanakaya*.

Pensamos que só conseguimos atingir realizações fazendo meditação formal com os nossos olhos fechados, mas não é assim. Em seu grande comentário, Pabongka Rinpoche relatou várias histórias de devoção ao guru, de correta devoção ao amigo virtuoso, que ilustram quantos praticantes atingiram realizações ao servirem ativamente os seus gurus ao invés de sentarem-se em uma almofada de meditação.

- Geshe Chayulwa era um praticante incomparável que seguiu o seu guru perfeitamente
- Ele atingiu o elevado caminho de mérito enquanto descia as escadas com o lixo retirado do quarto do seu guru
- É um erro pensar que a meditação formal é a única maneira de atingir realizações

Devoção ao guru
2 Os benefícios da correta devoção ao guru
A história do Geshe Chayulwa

Dia 19 A correta devoção ao amigo virtuoso nos ajuda a não ficar sem gurus em vidas futuras —Lama Zopa Rinpoche

Devoção ao guru em vidas futuras pode ser algo fácil – ao encontrar o guru perfeito sem adversidades e praticar com êxito a devoção – ou difícil – sem que haja sequer o encontro com ele ou que muitos erros sejam cometidos ao achá-lo. O quão perfeita será a nossa prática de devoção ao guru em vidas futuras depende do quão habilidosos somos em nossa devoção aos amigos virtuosos nesta vida; e os resultados nesta vida relacionam-se a vidas passadas, ao nosso carma passado.

Por exemplo, em Dharamsala, na Índia, onde Sua Santidade o Dalai Lama e outros lamas vivem, muitas pessoas não comparecem aos ensinamentos oferecidos. Mesmo que elas estejam próximas aos lamas, na mesma cidade, elas não vão ouvir o Dharma. Sua Santidade, um verdadeiro buda vivo, está lá, mas, por algum motivo, essas pessoas não se dão conta. Elas não têm qualquer interesse ou não podem ir aos ensinamentos.

Muitas pessoas não conseguem encontrar um guru que possa ensiná-las a criar causas inequívocas para a felicidade de vidas futuras, que dirá para a iluminação. Deveríamos apreciar o quão afortunados somos e o quão preciosa é esta oportunidade. Caso contrário, ela se torna um lugar comum, como tomar café ou almoçar todos os dias. O fato de termos o carma para conhecer professores tão qualificados já é algo incrível, como um sonho; mais incrível ainda é sermos capazes de ouvir deles os ensinamentos completos. Deveríamos nos regozijar com o quão afortunados somos. E, por conta da nossa boa sorte, devemos continuar praticando o máximo possível.

- A nossa prática futura de devoção ao guru depende do quão habilidosa é a nossa devoção nesta vida
- Por exemplo, em Dharamsala, na Índia, muitas pessoas nunca vão ouvir o Dharma
- Deveríamos nos regozijar com a nossa boa sorte e fazer o melhor uso possível desta preciosa oportunidade

Devoção ao guru
2 Os benefícios da correta devoção ao guru
2.6 Nós nunca ficaremos sem amigos virtuosos em todas as nossas vidas futuras

Dia 20

Pensar no guru nos protege imediatamente de experimentar o renascimento em reinos inferiores —Lama Zopa Rinpoche

Quando nos devotamos corretamente ao guru, todo o pesado carma negativo para renascimento nos reinos inferiores, tal como os cinco carmas negativos ininterruptos, pode ser completamente purificado no menor tempo possível – até mesmo em um só instante. Ao invés de termos que nascer em reinos inferiores e lá vivenciar os mais terríveis sofrimentos por um tempo inacreditável, purificamos completamente o nosso carma negativo experimentando doença, fome ou alguma outra dificuldade nesta vida. Todo aquele carma negativo pode ser purificado até mesmo por um sonho assustador ou ao sermos repreendidos pelo nosso guru, como na história de Milarepa.

Não importa quanto carma negativo pesado tenhamos criado nesta e em vidas passadas, a resposta está na nossa correta devoção ao amigo virtuoso. Qual é o método mais poderoso de purificação? De novo, a resposta correta é a devoção ao amigo virtuoso, porque ele é o mais poderoso dentre todos os objetos poderosos.

Com a prática perfeita de guru ioga, é possível purificar, por meio da experiência de uma mera dor de cabeça, dor de dente ou algum outro pequeno problema nesta vida, o pesado carma negativo que causaria o nosso renascimento no inferno e o sofrimento de muitos éons. Devemos entender que, quanto mais problemas temos ao fazer o trabalho do guru, mais carma negativo e obscurecimentos purificamos e mais méritos acumulamos. Em outras palavras, ao pensarmos nos benefícios, deveríamos ver qualquer dificuldade que experimentamos ao fazer o trabalho do guru como algo bom e necessário.

- A devoção ao guru pode purificar nossos pesados carmas negativos no mais curto período
- A correta devoção ao amigo virtuoso é o mais poderoso método de purificação
- Quanto mais problemas enfrentamos ao fazer o trabalho do guru, maior a purificação

Devoção ao guru
2 Os benefícios da correta devoção ao guru
2.7 Nós não cairemos nos reinos inferiores

Dia 21

Aqueles com devoção indestrutível são os seres mais afortunados; eles têm todo o êxito —Lama Zopa Rinpoche

Todos os nossos desejos por felicidade temporária e definitiva são rapidamente realizados como resultado de termos seguido o conselho dos gurus e os servido. A nossa correta devoção estabelece a raiz de toda a felicidade futura, incluindo a iluminação. Tudo – os trabalhos para nós mesmos e para os outros seres sencientes – é bem-sucedido e nos iluminamos rapidamente. Resumindo, todas as várias bondades que experimentamos nesta e em vidas futuras dependem da correta devoção ao guru.

Se fazemos um retiro, somos capazes de terminá-lo com sucesso. Quando estudamos, somos capazes de fazê-lo bem e sem obstáculos. O quão bem-sucedidos somos no nosso aprendizado do Dharma, quantas oportunidades temos para completar com sucesso os nossos estudos dependem da nossa prática de devoção ao guru. O mesmo se aplica à vida em ordenação.

O quanto podemos beneficiar os seres sencientes e os ensinamentos do Buda nesta e em vidas futuras também depende do quão correta é a nossa devoção aos nossos amigos virtuosos. Lama Atisha, Dromtönpa, Milarepa, Lama Tsongkhapa e vários outros panditas e iogues do passado foram capazes de oferecer incríveis benefícios aos seres sencientes e aos ensinamentos devido à perfeita prática de devoção ao guru. Lama Atisha disse: "Eu tenho vários gurus, mas eu não fiz uma coisa sequer que os desagradasse". Por isso, Lama Atisha foi capaz de proporcionar benefícios tão vastos quanto o céu aos ensinamentos e aos seres sencientes na Índia e no Tibete. Ainda hoje, as ações sagradas do Lama Atisha continuam funcionando para nós.

- A nossa correta devoção ao guru estabelece a raiz para toda a nossa felicidade futura
- Todo o sucesso ao fazer um retiro, estudar ou viver em ordenação depende da devoção ao guru
- A perfeita devoção ao guru deu a professores como o Lama Atisha a capacidade de beneficiar os demais

Devoção ao guru
2 Os benefícios da correta devoção ao guru
2.8 Nós obteremos sem esforços todos os nossos desejos temporários e definitivos

Dia 22

Se não somos cuidadosos, o guru, tal como a eletricidade, pode ser perigoso
—Lama Zopa Rinpoche

Se, depois de encontrar o professor virtuoso que revela o caminho inequívoco, nós nos devotarmos a ele corretamente, ganharemos todos os oito benefícios mencionados nas escrituras. Portanto, podemos ver facilmente que, se não confiarmos em um amigo virtuoso, não receberemos esses oito benefícios, o que, por si só, é uma grande falha. Além disso, se estabelecermos uma relação com o amigo virtuoso, mas nos devotarmos incorretamente, sem que confessemos ou mudemos os nossos pensamentos e ações negativas, nós experimentaremos as oito falhas.

Sem entender os ensinamentos completos sobre as oito falhas da incorreta devoção ao guru, não temos como praticar nem como enfrentar e interromper as nossas concepções equivocadas. Quanto de esforço despendemos para evitar as oito falhas depende do quanto compreendemos a importância delas. Praticar é nossa responsabilidade. Se fizermos diversas práticas de Dharma – estudos, preliminares, retiro, recitação de muitos mantras – mas cometermos erros contínuos em nossa devoção e desagradarmos o nosso amigo virtuoso, criaremos um grande empecilho. Não há obstáculo maior do que esse.

Ainda que a eletricidade pareça algo insignificante, se não tomarmos cuidado com ela, podemos colocar a nossa própria vida em risco. Da mesma maneira, ainda que possamos obter o maior dos benefícios relacionados ao guru, também podemos criar o maior dos sofrimentos. Mesmo o menor erro cometido em relação a ele se torna um grande entrave para o desenvolvimento da nossa mente no caminho para a felicidade desta vida até a iluminação.

- Se nos devotarmos incorretamente ao amigo virtuoso, experimentaremos as oito desvantagens
- Precisamos entender essas desvantagens para enfrentar e interromper as nossas concepções equivocadas
- Um pequeno erro cometido em relação ao guru torna-se um grande obstáculo para a nossa felicidade

Devoção ao guru
3 As desvantagens da devoção incorreta ao guru

Dia 23 Desrespeitar o guru significa desrespeitar todos os budas —Lama Zopa Rinpoche

Se, depois de estabelecer conexão com o Dharma e aceitar a relação guru-discípulo, nós criticarmos ou desistirmos desse guru, incorreremos no mesmo carma negativo pesado de criticar e abandonar todos os budas. O termo tibetano *nyä mö* tem dois aspectos: o mais pesado é o de desistir do guru (ou abandoná-lo) como um objeto de respeito do nosso corpo, fala e mente; o outro aspecto é o de criticar o guru e suscitar raiva, heresia ou outros pensamentos negativos.

Isso está relacionado à explicação de que o amigo virtuoso é a essência ou a personificação de todos os budas. Se servimos ou fazemos oferecimentos ao nosso amigo virtuoso, estamos servindo ou fazendo oferecimentos a todos os budas. Por outro lado, se criticamos ou abandonamos o nosso amigo virtuoso, estamos criticando ou abandonando todos os budas. Não estamos apenas falando de crítica e desrespeito ao lama que revela o Dharma sentado em um trono elevado, mas também ao nosso professor cotidiano, aquele que nos ensinou a ler e com quem convivemos. Isso é também uma crítica e desrespeito a todos os budas das dez direções.

A maioria de nós tem mentes que foram habituadas ao apego, à raiva e a todas as demais delusões ao longo de renascimentos sem princípio. Por conta disso, é extremamente difícil superarmos pensamentos negativos relacionados ao guru. Logo, se não praticamos devoção, vamos continuar gerando pensamentos negativos em relação a ele, especialmente raiva e heresia, cujas falhas são muito pesadas.

- Criticar ou abandonar o guru é tão prejudicial quanto criticar ou abandonar todos os budas
- Isso porque o nosso guru – e até mesmo o nosso professor cotidiano – é a essência de todos os budas
- Ao praticar devoção ao guru, podemos cessar nossos pensamentos negativos habituais em relação a ele

Devoção ao guru
3 As desvantagens da devoção incorreta ao guru
3.1 Se criticamos o nosso guru, criticamos todos os budas

Dia 24

Gerar raiva ou heresia em relação ao guru cria o maior dentre todos os obstáculos e resulta no maior dos sofrimentos
—Lama Zopa Rinpoche

Cada momento de raiva em relação ao guru destrói éons de méritos iguais aos momentos da nossa raiva, e causará renascimento nos infernos e sofrimento pelo mesmo número de éons. A coisa mais perigosa é desenvolver raiva e heresia em relação ao guru. Quanto mais tempo tivermos que permanecer no inferno, mais distantes ficaremos da felicidade temporária e da felicidade suprema da liberação e da iluminação.

Da mesma forma, as nossas realizações do caminho serão adiadas pelo número de éons igual aos momentos da nossa raiva. Se estivermos prestes a alcançar renúncia, bodhicitta, vacuidade ou qualquer outra realização e tivermos raiva do nosso guru, essa realização será postergada por um número de éons igual aos momentos da nossa raiva. Mesmo que o mérito tenha sido dedicado, a experiência do resultado daquele mérito será adiada por aquele número de éons.

Durante todos os anos em que estivermos no inferno, todo um sistema de mundo terá evoluído, existido, degenerado e se tornado vazio várias vezes. Mesmo quando este mundo tiver desaparecido completamente, o nosso carma para permanecer no inferno não terá acabado. De lá, iremos novamente reencarnar no inferno em outro dos incontáveis universos e seguir sofrendo. Isso é algo para se ter em mente. Meditar neste ponto é bastante efetivo, pois conseguimos facilmente controlar os nossos pensamentos perturbadores e evitar a criação do mais pesado carma que destrói a nossa liberação e iluminação e interfere até mesmo na nossa felicidade temporária.

- Cada momento de raiva em relação ao nosso guru destrói nosso mérito e causa o renascimento nos infernos
- As nossas realizações serão adiadas por um número de éons igual aos momentos da nossa raiva
- Meditar nesse ponto nos permite evitar a criação dos mais pesados carmas negativos

Devoção ao guru
3 As desvantagens da devoção incorreta ao guru
3.2 Ter raiva do guru destrói nossos méritos e causa renascimento nos infernos

Dia 25

Não importa qual tenha sido o pesado carma negativo que criamos, nós podemos purificá-lo —Lama Zopa Rinpoche

Mesmo que tenhamos ficado com raiva, criticado ou abandonado o amigo virtuoso, causado mal ao seu corpo sagrado, ido contra o seu conselho ou perturbado a sua mente sagrada, nós podemos definitivamente purificar o carma negativo que criamos e que nos conduziria ao inferno. Não há carma negativo tão pesado que nunca possa ser purificado, como no cristianismo, em que, uma vez nascida no inferno, a pessoa ficará presa ali para sempre, sem a oportunidade de mudar de reino. Carma é uma originação dependente, assim como a mente que cria o inferno. Porque o carma depende de causas e condições, ele pode ser alterado por meio de outras causas e condições.

Há muitas formas de purificar o carma negativo que criamos em relação ao guru. Os ensinamentos do lamrim aconselham que, se o lama estiver vivo, devemos imediatamente confessar-lhe o nosso erro com profundo arrependimento. A partir dessa confissão, a melhor forma de purificar é fazendo algo que agrade à mente sagrada do guru, seja seguindo algum conselho que ele nos deu, seja oferecendo serviço ou alguma outra coisa nesse sentido. Ao reconhecer o nosso erro, mudamos a nossa atitude e as nossas ações.

Se não purificarmos os erros que cometemos em relação ao amigo virtuoso nesta vida, ainda que o encontremos em vidas futuras, cometeremos os mesmos equívocos novamente, criando então um resultado semelhante à causa. Repetiremos os erros continuamente e não desenvolveremos a nossa mente vida após vida.

- Porque o carma é uma originação dependente, ele pode definitivamente ser purificado
- A melhor purificação é a confissão dos nossos erros e o cumprimento das instruções do nosso guru
- Se não purificarmos os nossos erros em relação ao guru, nós os repetiremos no futuro

Devoção ao guru
3 As desvantagens da devoção incorreta ao guru
3.2 Ter raiva do guru destrói nosso mérito e causa renascimento nos infernos
Purificando os nossos erros

Dia 26

Não importa o quanto pratiquemos o tantra, se criticarmos de coração o nosso mestre, não atingiremos nenhuma realização nesta vida —Lama Zopa Rinpoche

Quando cometemos erros em nossa prática de devoção ao guru, ainda que pratiquemos o tantra, nunca poderemos atingir a iluminação. Não importa o quão correta seja a nossa compreensão do caminho tântrico e quantos éons meditemos nele, jamais alcançaremos a sublime realização. Até que tenhamos purificado o carma negativo acumulado em relação ao guru, não importa o quanto pratiquemos o tantra, não haverá iluminação.

Aqueles que criticaram de coração o seu guru não terão qualquer conquista ainda que pratiquem o tantra. Às vezes, um pensamento crítico apenas vem e vai, mas, neste caso, *de coração* significa algo sério. Se somos desleixados em nossa relação com o guru, enquanto, por outro lado, fazemos centenas de milhares de prosternações e outras práticas, nada acontecerá em nossa mente. Não haverá nenhuma realização mesmo com retiros de meditações tântricas secretas e profundas por muitos anos em um local isolado. Não teremos qualquer experiência; nossa mente continuará como antes. Não obteremos sequer um bom presságio em sonho.

Se confessamos e purificamos, a situação se altera. É diferente quando modificamos a nossa atitude, confessamos o nosso erro e tentamos não o cometer novamente. Se não mudarmosa nossa atitude e não tentarmos evitar a repetição do erro, não importa o quanto pratiquemos o tantra, nunca atingiremos a sublime realização. É muito importante lembrar-nos disso, especialmente se sentimos que cometemos esses erros.

- Se a nossa devoção ao guru é falha, mesmo a prática do tantra não nos conduzirá à iluminação
- Nada mudará em nossa mente se formos desleixados na relação com os amigos virtuosos
- Devemos mudar a nossa atitude, confessar os nossos erros e tentar não os repetir

Devoção ao guru
3 As desvantagens da devoção incorreta ao guru
3.3 Mesmo que pratiquemos o tantra, não alcançaremos a iluminação

Dia 27 Abusar ou desprezar o nosso guru intencionalmente é como buscar os infernos —Lama Zopa Rinpoche

Enquanto críticas, raiva e outros equívocos cometidos em relação ao guru não forem confessados e o samaya restabelecido, mesmo que tentemos praticar o tantra durante vários anos com privação de comida e sono, isso será o equivalente a ter alcançado o inferno ou algo do gênero. De novo, não se trata apenas de ter raiva do nosso guru, mas também de abandoná-lo como objeto de respeito das nossas três portas.

Não significa que todas essas intensas práticas tornam-se causas para os reinos inferiores ou que não estamos coletando méritos. Ainda que fortes pensamentos negativos surjam, podemos acumular mérito por meio das mais variadas práticas, como prosternações e oferecimentos ao Buda. Claro que, até mesmo pela força do objeto, tais ações se tornam virtuosas. No entanto, a montanha de carma negativo proveniente de maus pensamentos em relação ao guru é tão pesada que o carma positivo coletado torna-se insignificante.

Não importa o quanto pratiquemos o tantra ou até mesmo o Yoga Tantra Superior, o mais rápido caminho para a iluminação, se cometermos erros em relação ao amigo virtuoso e não mudarmos os nossos pensamentos e ações, alcançaremos o inferno ao invés da iluminação. Se continuarmos a ingerir um veneno mortal, ele pode tornar-se tão forte que mesmo o seu antídoto terá pouca eficácia, levando-nos à doença e à morte. Algo similar acontece quando cometemos erros em nossa devoção ao guru.

- Se não respeitamos o nosso guru, nossas tentativas de praticar o tantra serão como alcançar o inferno
- O carma negativo que coletamos é tão pesado que o positivo se torna insignificante
- É semelhante à ingestão de um veneno mortal tão forte que mesmo o antídoto não funciona

Devoção ao guru

3 As desvantagens da devoção incorreta ao guru

3.4 Mesmo que pratiquemos o tantra com grande esforço, será como alcançar o inferno e similares

Dia 28

Quando a devoção ao guru diminui, tudo degenera, até mesmo a prática pura
—Lama Zopa Rinpoche

Uma outra falha relacionada à incorreta devoção ao guru é que seremos incapazes de obter novos entendimentos ou realizações das escrituras, e até mesmo aquelas qualidades que já havíamos estabelecido irão degenerar. Dessa forma, a incorreta prática de devoção ao guru é muito prejudicial ao desenvolvimento da nossa mente. Nossas experiências anteriores de compaixão, vacuidade, renúncia, impermanência e assim por diante serão perdidas. Nossa fé também degenerará. Além disso, nós nos esqueceremos das coisas, inclusive dos ensinamentos.

Quando não há devoção em nosso coração, a mente é seca e vazia como um deserto quente onde nada cresce. Não há aquela felicidade e riqueza que sentimos quando a temos. Quando a devoção está ausente ou é tênue, como uma fina nuvem prestes a desaparecer do céu, não nos sentimos dispostos para o que resta do caminho. Não importa quantas vezes repetimos as palavras, qual ensinamento do lamrim lemos ou em que meditemos, não sentimos nada vindo do nosso coração. Tudo são apenas palavras.

Se não nos devotamos corretamente ao amigo virtuoso, a nossa vida se torna uma bagunça. Não há progresso em nenhuma das nossas práticas. Cometemos erros continuamente e achamos trabalhoso seguir o conselho do guru, dificultando muito o desenvolvimento da nossa mente. Ela acaba criando muitos empecilhos para cumprir as orientações do amigo virtuoso, o que significa muitos obstáculos para a prática do caminho até a iluminação.

- A prática incorreta de devoção ao guru impede novas realizações e prejudica as já estabelecidas
- Quando a devoção ao guru é fraca ou ausente, não temos qualquer sentimento pelo restante do caminho
- Se fracassamos na correta devoção, não haverá desenvolvimento em nenhuma das nossas práticas

Devoção ao guru
3 As desvantagens da devoção incorreta ao guru
3.5 Nós não geraremos novas realizações e aquelas geradas degenerarão

Dia 29

Se nos devotarmos incorretamente ao amigo virtuoso, mesmo nesta vida seremos prejudicados por doença e diversas outras coisas indesejáveis —Lama Zopa Rinpoche

É muito fácil que a sorte daqueles que corromperam ou quebraram o samaya com seus gurus diminua continuamente. Eles têm mais chances de serem prejudicados pelos elementos, seres não-humanos como espíritos, e mesmo seres humanos. Há também a possibilidade de que morram por suicídio; eles se matarão mesmo que não haja ninguém para fazê-lo. Eles têm uma morte terrível.

Há uma história sobre Acharya Buddhajñana. Um dia, enquanto Buddhajñana ensinava para um grande grupo de discípulos, seu guru, o grande iogue Saukarika, um cuidador de porcos, passou pelo local dos ensinamentos. Buddhajñana o viu, mas fingiu não o ter feito e continuou a ensinar. Mais tarde, terminados os ensinamentos, Buddhajñana foi encontrar-se com Saukarika. Enquanto ele fazia suas prosternações, Saukarika perguntou-lhe: "Por que você não se prosternou para mim mais cedo?" Buddhajñana respondeu: "Ah, eu não te vi". Seus dois olhos imediatamente caíram no chão. Saukarika abençoou ambos os olhos de Buddhajñana, mas foi capaz de recuperar apenas um deles.

Agir de maneira oposta à correta devoção ao amigo virtuoso é a raiz de todo o fracasso, desde o fracasso para encontrar a felicidade e o sucesso nesta vida até para atingir a iluminação. Uma forma de cometer equívocos é não reconhecer os nossos erros por não termos analisado o nosso comportamento de acordo com os ensinamentos do lamrim sobre devoção ao guru. Outra forma de incorrer em erro é o simples descuido. Para aqueles que não conhecem os ensinamentos completos sobre devoção ao guru, a vida se torna uma contínua criação de carma negativo pesado.

- Quebrar o samaya com o guru faz com que a nossa sorte diminua continuamente
- Os olhos de Buddhajñana caíram no chão porque ele mentiu para o seu guru
- Agir de maneira oposta à correta devoção ao amigo virtuoso é a raiz de todo o fracasso

Devoção ao guru
3 As desvantagens da devoção incorreta ao guru
3.6 Nós sofreremos mesmo nesta vida de doenças e outras coisas indesejáveis

Dia 30

Não há carma negativo mais pesado do que perturbar a mente sagrada dos gurus ou criticá-los de coração —Lama Zopa Rinpoche

Após estabelecer uma conexão dhármica com um professor, mesmo que tenhamos recebido apenas a transmissão oral de algumas poucas sílabas de um mantra ou um só verso com o reconhecimento da relação guru-discípulo, não há dúvidas de que o mais pesado dentre os carmas negativos é criticar e renunciar o guru. Experimentaremos, incessantemente, um após o outro, os sofrimentos dos reinos inferiores. Por um tempo longuíssimo, vagaremos por esses reinos; será difícil ver o fim do nosso sofrimento.

Vajrapani uma vez perguntou ao Guru Buda Shakyamuni: "Bhagavan, qual é o resultado do aspecto amadurecido de menosprezar o guru?" Buda respondeu: "Não me pergunte isso, Vajrapani. Se eu explicasse as falhas de haver cometido erros na devoção ao amigo virtuoso, todos os devas e os outros seres mundanos ficariam aterrorizados". Ele acrescentou: "Os bodhisattvas, que têm grande compaixão pelos seres sencientes, vomitariam sangue". Em outras palavras, os bodhisattvas, tão compassivos por todos, não suportariam o choque de ouvir os pesados sofrimentos que aqueles seres teriam que enfrentar por um tempo inacreditável. Como uma mãe que sabe que o filho amado está sendo torturado, os bodhisattvas considerariam tais sofrimentos insuportáveis.

Porque esse carma negativo é extremamente pesado, até mesmo nos divertirmos com uma pessoa que tenha criticado de coração o nosso mestre vajra, levará à perda das nossas realizações e à degeneração das nossas experiências. Isso se torna a raiz do lamentável sofrimento dos reinos inferiores.

- Criticar ou renunciar o guru fará com que vaguemos incessantemente nos reinos inferiores
- Buda não queria descrever os resultados aterrorizantes de tal carma para Vajrapani
- Até mesmo passar um tempo com alguém que tenha criticado o guru traz resultados desastrosos

Devoção ao guru
3 As desvantagens da devoção incorreta ao guru
3.7 Em vidas futuras vagaremos indefinidamente nos reinos inferiores

Dia 31

O resultado de desrespeitar o amigo virtuoso é não o encontrar em todas as vidas futuras e, por isso, não ouvir o Dharma sagrado
—Lama Zopa Rinpoche

A desvantagem final de cometer erros em nossa devoção é não ter um amigo virtuoso em nossas vidas futuras. Mesmo que o país em que vivamos tenha milhares de professores qualificados – Tibete e Índia, por exemplo – não seremos capazes de encontrar um guru. Nunca conheceremos alguém que nos guie para a liberação e a iluminação. Teremos que vagar indefinidamente pelo samsara experimentando sofrimento.

O carma é expansível, mais do que, por exemplo, milhões de sementes provenientes da plantação de uma única. Se nesta vida gerarmos pensamentos negativos em relação ao amigo virtuoso ou aos ensinamentos, criaremos a causa para que o mesmo aconteça ao longo de muitas vidas. Ainda que leve pouco tempo para cometer o erro, experimentaremos continuamente o resultado e incorreremos no mesmo equívoco em muitas vidas futuras. Mesmo que tomemos os votos, nós os quebraremos de novo; será muito difícil mantê-los puros. Se pensarmos nas desvantagens no longo prazo, seremos cuidadosos para, nesta vida, concentrar todo o nosso esforço na prática pura.

É muito útil conhecer esses pontos importantes e arrepender-se. Deveríamos ter um grande arrependimento do carma negativo que acumulamos devido aos erros na nossa devoção aos amigos virtuosos, como se tivéssemos tomado veneno. Por causa desse forte arrependimento, o pensamento de não repetir os erros surgirá de modo natural e desejaremos intensamente purificar o nosso carma negativo.

- Se nos devotarmos incorretamente, não encontraremos um guru em vidas futuras e permaneceremos no samsara
- Porque o carma é expansível, os resultados negativos continuarão por muitas vidas futuras
- Ao gerar forte arrependimento, o pensamento de não repetir os nossos erros surgirá naturalmente

Devoção ao guru
3 As desvantagens da devoção incorreta ao guru
3.8 Em todas as nossas vidas futuras, não teremos amigos virtuosos

Dia 32

Ter uma forte determinação de praticar a devoção ao guru, agora e no futuro, é o remédio que previne outros erros
—Lama Zopa Rinpoche

A partir da nossa própria experiência, conhecemos estes oito benefícios e falhas que descrevem as derrotas e os sucessos da nossa vida. Por exemplo, tentamos fazer um retiro, mas, pouco depois, surgem muitos incômodos e não conseguimos terminá-lo. Podemos, ainda, viver em ordenação, aspirando intensamente trabalhar pelos ensinamentos e pelos seres sencientes, porém não é isso o que acontece. O desejo está ali, mas ele não se realiza devido aos diversos obstáculos. Surgem muitos transtornos e falhamos, mesmo com todas as condições para praticar o Dharma.

Tais experiências decorrem dos erros cometidos na nossa prática de devoção ao guru em vidas passadas ou mesmo nesta. Ainda que encontremos o Dharma, continuaremos a experimentar dificuldades em vidas sucessivas porque não praticamos bem a devoção ao guru em vidas anteriores. Porque cometemos reiteradamente os mesmos erros no passado, criamos o resultado semelhante à causa nesta vida. Mesmo naquelas raras ocasiões em que encontramos um professor virtuoso e os ensinamentos, persistimos nos erros da nossa prática.

No entanto, ainda que tenhamos cometido muitos erros, é extremamente importante manter a determinação de não os repetir. Por meio de todas as ferramentas disponíveis, especialmente citações e raciocínio, devemos sempre meditar sobre as vantagens de nos devotarmos ao amigo virtuoso e as desvantagens de não o fazer ou de fazê-lo equivocadamente. Desse modo, o desejo de devoção ao guru nascerá e sentiremos uma grande felicidade.

- Esses benefícios e prejuízos descrevem os sucessos e os fracassos em nossas vidas
- Quando não praticamos bem a devoção ao guru, os mesmos erros continuam vida após vida
- Utilizando citações e raciocínio, devemos meditar sobre essas questões continuamente

Devoção ao guru
3 As desvantagens da devoção incorreta ao guru

Dia 33 Consideramos o guru como um buda para o nosso benefício, para o desenvolvimento da nossa própria mente —Lama Zopa Rinpoche

Treinar devoção ao guru significa utilizar citações e raciocínio lógico para mostrar à mente, ainda incapaz de ver o guru como um buda, que ele de fato *é* um buda. Significa treinar a nossa mente nessa meditação. O nosso objetivo final é trazer todos os seres sencientes à iluminação. Para termos sucesso, nós mesmos temos que primeiro alcançá-la; para alcançá-la, precisamos realizar o caminho; e, para realizá-lo, precisamos das bênçãos do guru. Como a causa das bênçãos é a nossa devoção, temos que ver o guru como um buda.

Se as razões para a prática da devoção ao guru não estiverem claras, ela dependerá de fatores externos, não sendo estável ou completamente estabelecida. Desta forma, poderá desaparecer a qualquer momento. Sempre que notarmos algum erro nas ações do corpo, fala e mente sagrados do guru, a devoção que ainda não foi firmemente estabilizada por meio de raciocínio desaparecerá. Se, por outro lado, essa devoção basear-se em sabedoria, mesmo que as ações do guru pareçam falhas aos nossos olhos, não acreditaremos nisso. Devido à estabilidade da devoção, nenhum erro aparente afetará a nossa mente ou colocará a nossa devoção em risco.

Devoção, ou fé, é geralmente necessária para a prática do Dharma e, particularmente, para a obtenção das realizações da devoção ao guru. Vê-lo como um buda é, juntamente com o reconhecimento de todos os seres sencientes como as nossas mães, uma das realizações mais difíceis de serem alcançadas. Ainda assim, se não tentarmos realizá-la, não completaremos o restante do caminho para a iluminação.

- Devemos treinar a nossa mente em devoção ao guru utilizando citações e raciocínio lógico
- A menos que a nossa devoção esteja bem estabelecida por meio da sabedoria, ela pode facilmente desaparecer
- Ver o guru como um buda é um difícil passo no caminho para a iluminação, mas é essencial

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru

Dia 34 Se quisermos benefícios e não prejuízos, temos que praticar a visualização do guru como um buda —Lama Zopa Rinpoche

Precisamos ver o guru como um buda. Isso se relaciona ao principal propósito da nossa vida, que é o de beneficiar outros seres sencientes. Beneficiá-los não significa apenas proporcionar-lhes a felicidade desta vida dando dinheiro, comida, abrigo ou medicamentos; significa oferecer-lhes a felicidade de todas as vidas futuras e a felicidade última da liberação do samsara e da completa iluminação.

A única forma de obtermos todos esses benefícios, todo esse êxito, é transformando a nossa mente na devoção que enxerga o nosso guru como um buda. Como discípulos, praticar devoção ao guru é nossa responsabilidade. Se ficamos doentes e nos prescrevem um remédio, cabe a nós tomá-lo ou não. Somos livres para escolher. Em outras palavras, devemos utilizar a nossa própria sabedoria para decidir se praticamos ou não a devoção ao guru.

Se não nos concentramos nisso, perdemos a mais importante preparação para todos os nossos renascimentos futuros. A devoção ao guru é a fonte de todo o nosso progresso nesta vida e nas seguintes. A partir da prática atual, receberemos todos os benefícios em vidas sucessivas até a iluminação. Essa é a fonte do maior benefício e também do maior prejuízo. Se não entendermos bem este ponto ou não nos concentrarmos nele, teremos grandes perdas. Cada um de nós tem a resposta para alcançar o sucesso em todas as vidas futuras. Está em nossas mãos.

- Ver o guru com um buda nos permite realizar o nosso propósito de vida, que é o de beneficiar todos os seres
- Como discípulos, praticar a devoção ao guru é nossa responsabilidade e escolha
- Concentrar-se na devoção ao guru é a mais importante preparação para todas as nossas vidas futuras

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru
4.1.1 Por que devemos ver o guru como um buda

Dia 35

A aparência pura não vem do objeto; tem que partir de nós, da nossa própria mente
—Lama Zopa Rinpoche

Devoção é a base para gerar todas as realizações. Pabongka Rinpoche diz que, se realmente acreditarmos nas instruções recebidas, ainda que elas estejam equivocadas, poderemos atingir algumas pequenas conquistas ordinárias.

A história da velha e do dente do cachorro corrobora isso. Uma tibetana idosa queria muito ter uma relíquia do Buda e pediu a seu filho que trouxesse uma da Índia. Ele se esqueceu, mas, no caminho de volta para casa, viu um cachorro morto à beira da estrada e arrancou um dos seus dentes. Quando chegou, ele o deu para a mãe dizendo tratar-se de uma relíquia do Buda. Ela acreditou e rezou para o dente com devoção. As orações e oferecimentos diários ao dente do cachorro fizeram com que ele fosse abençoado pelo Buda e se transformasse em uma verdadeira relíquia. O dente do cachorro foi uma mera condição; a principal causa da relíquia foi a devoção da senhora. Por meio de sua devoção, ela conseguiu o que queria.

Do mesmo modo, podemos alcançar a iluminação através da prática de guru ioga. Se nós nos devotarmos ao nosso guru como um buda, mesmo que ele não seja um ser iluminado, receberemos as bênçãos de um buda por meio dele. Ao vermos o amigo virtuoso dessa forma, ainda que ele não seja um bodhisattva, mas sim uma pessoa comum – ou até mesmo cruel, impaciente ou imoral –, as bênçãos do Buda ingressarão nele e seremos capazes de desenvolver as nossas mentes, como na história da senhora e o dente do cachorro. Assim, receberemos as bênçãos que nos permitirão atingir a iluminação.

- Mesmo a devoção baseada em instruções equivocadas pode trazer pequenas conquistas
- Devido à devoção, o dente de um cachorro se transformou em uma verdadeira relíquia do Buda
- Da mesma forma, podemos receber bênçãos do Buda por meio do guru

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru
A história da velha e o dente do cachorro

Dia 36

Uma vez que entendemos ser possível ver o nosso guru como um buda, é lógico que podemos treinar a nossa mente para fazê-lo
—Lama Zopa Rinpoche

A razão básica de sermos capazes de ver o guru como um buda é a natureza da nossa mente, que pode ser treinada como desejarmos. De acordo com Shantideva, a mente, desde que treinada, pode tornar-se qualquer coisa. Em outras palavras, ela é um fenômeno causal, dependente de causas e condições. É como uma criança: o que ela se torna depende de como a guiamos ou direcionamos.

Não importa se o guru é ou não um ser iluminado. Se olharmos para ele como um buda e focarmos em suas qualidades, nós o veremos como um buda; se olharmos para ele como um ser comum com defeitos, não o veremos como um buda, mas como um ser comum. Em outras palavras, vemos o guru como um buda olhando para ele como um buda.

O *Compêndio da Cognição Válida*, um ensinamento sobre lógica, explica que em atividades físicas como pular, precisamos esforçar-nos todas as vezes que pulamos; no entanto, quanto mais treinamos a nossa mente em fenômenos mentais, como no desenvolvimento da compaixão, menor é o esforço necessário para gerá-los. Depois de um tempo, podemos sentir compaixão sem esforço. É semelhante a ver o guru como um buda. A princípio, precisamos empenhar-nos no desenvolvimento da devoção com raciocínio lógico e citações; depois de um tempo, a nossa mente adotará espontaneamente a natureza da devoção. Ver o guru como um buda tem grande relação com o treinamento mental, com a forma como treinamos a nossa mente.

- A chave para a devoção ao guru é a capacidade que temos de treinar a nossa mente como quisermos
- Precisamos olhar para o guru como um buda, não como um ser comum
- A princípio, é necessário empenho, mas, gradualmente, a nossa devoção não demandará esforço

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru
4.1.2 Por que somos capazes de ver o guru como um buda

Dia 37

Focar com intensidade nas qualidades do guru elimina, naturalmente, a concepção errada que vê defeitos nele
—Lama Zopa Rinpoche

Há duas técnicas que nos permitem ver o guru como um buda. A primeira é treinando a nossa mente para focar em suas qualidades. Lama Tsongkhapa sugere que usemos nós mesmos como exemplo. Quando focamos intensamente em uma só das nossas qualidades, somos capazes de, mesmo que tenhamos muitas falhas, eliminar os nossos pensamentos sobre elas e ver-nos como bons. Os nossos defeitos tornam-se invisíveis.

Devemos usar as nossas próprias experiências quando consideramos as qualidades especiais do corpo, fala e mente sagrados de cada um dos nossos gurus, bem como as histórias que ouvimos sobre eles. Reflita sobre as qualidades especiais do seu lama que, geralmente, não estão presentes em pessoas comuns, tais como a sua compreensão, bondade amorosa, humildade, paciência ou o modo de guiar os seres sencientes.

Ao considerar as qualidades do guru, treinamos a nossa mente para vê-lo como um buda. Então, não encontraremos nele mais nenhum defeito, apenas qualidades. Neste momento, nós o veremos como um buda. Todas as vezes que ouvirmos o seu nome, olharmos para o seu sagrado corpo ou nos lembrarmos dele, nós o veremos como um buda, como um ser iluminado. Quando essa consciência surgir espontaneamente, sem esforços, do fundo do nosso coração, sem recorrermos a raciocínio e citações, obteremos a realização da devoção ao guru. Todas as realizações, desde o perfeito renascimento humano até a iluminação, cairão como chuva sobre nós.

- Focar nas qualidades do guru é a primeira técnica para treinar a devoção
- Utilizando as nossas experiências pessoais e as histórias que ouvimos, refletimos sobre o que é especial e único
- Com prática, a consciência do guru como um buda surgirá espontaneamente em nosso coração

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru
4.1.2 Por que somos capazes de ver o guru como um buda

Dia 38

Um elemento chave da devoção ao guru é a compreensão de que ele demonstra o aspecto de ter defeitos quando, na verdade, não possui nenhum —Lama Zopa Rinpoche

A segunda técnica para ver o guru como um buda é utilizar qualquer defeito que percebamos nele para aumentar a nossa devoção e, assim, alcançar realizações no caminho para a iluminação. Quando vemos uma falha em nosso guru, devemos nos lembrar de que um buda se manifesta de diferentes formas e realiza diversas atividades porque vê exatamente o que beneficia e adequa-se à mente de um ser senciente específico. Temos que pensar: "Deve haver algum motivo especial para esse erro. De repente, ele foi cometido de propósito para me beneficiar ou outro ser senciente".

Essa técnica também nos faz lembrar da bondade especial dos nossos gurus, já que, sem depender desses seus aspectos ordinários, nenhum buda pode guiar-nos para a iluminação. Nós então apreciamos os defeitos de cada um dos nossos gurus em seu aspecto humano. Durante um comentário sobre *Guru Puja* em Dharamsala, em 1985, Sua Santidade o Dalai Lama tocou neste importante ponto de forma clara e eficaz. Sua Santidade explicou que "manifestar em aspecto comum" significa, por si só, mostrar falhas. Caso contrário, não há objeto para designar como "aspecto comum".

Se compreendermos esse ponto, qualquer falha que percebemos nas ações do guru torna-se uma causa para o desenvolvimento da devoção que distingue as suas qualidades. Quando a visão dos defeitos não perturbar mais a nossa mente, mas, ao contrário, tornar-se causa de devoção, será estabelecida em nosso coração a devoção estável ao guru. Pensar dessa forma é fundamental para o desenvolvimento da nossa mente, a devoção ao guru e todas as demais realizações no caminho para a iluminação.

- A segunda técnica é utilizar toda falha que percebamos para aumentar a nossa devoção ao guru
- Os budas manifestam-se para nós em um aspecto comum, o que, por si só, significa mostrar falhas
- Essa forma de pensar é fundamental para desenvolver a nossa mente e alcançar realizações

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru
4.1.2 Por que somos capazes de ver o guru como um buda

Dia 39 Tudo depende de como nós, discípulos, treinamos a nossa mente —Lama Zopa Rinpoche

O grande meditador Gen Jampa Wangdu contou-me a seguinte história sobre dois discípulos de um professor no Tibete. Ela mostra como a forma de manifestação do guru depende do treinamento da mente do discípulo.

Quando dois discípulos retornaram exaustos de suas casas ao monastério, que era bem distante, o professor os recebeu com um chá frio. Um deles ficou com raiva do professor e pensou: "Nós viemos de tão longe, estamos muito cansados e ele nem se preocupou em esquentar o chá". O outro discípulo pensou: "Nosso professor é tão gentil! Ele sabia que estaríamos com calor e fatigados depois de vir de tão longe, então manteve o chá frio de propósito". O discípulo que viu a situação de forma negativa não teve benefícios, apenas prejuízos. Ele criou carma negativo pesado ao ficar com raiva do guru e criticá-lo. O outro, que pensou que o guru havia compassivamente deixado o chá frio, teve apenas benefícios. Esse é apenas um exemplo de como a forma em que o guru se manifesta depende do olhar do discípulo. Tudo está relacionado com a interpretação.

Perceber as qualidades do guru e criar devoção tornam-se causas para todas as realizações do caminho gradual para a iluminação. Ainda que o guru tenha muitos defeitos e poucas virtudes, ignorar as suas falhas e focar em uma só de suas qualidades torna-se causa de realizações. Se o guru possuir muitas virtudes, reparar em seus poucos defeitos torna-se obstáculo para as realizações do caminho.

- A forma como o guru aparece depende do treinamento da mente do discípulo
- Dois discípulos interpretaram a mesma ação do guru de formas completamente diferentes
- Realizações ocorrem quando notamos as qualidades do guru e ignoramos os seus defeitos

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru
A história dos dois discípulos e o chá frio

Dia 40

Visto que as nossas mentes são tão obscurecidas, como podemos julgar se alguém é um buda ou um ser senciente?
—Lama Zopa Rinpoche

Não há nada confiável em nossa própria visão é o tópico mais importante na prática de guru ioga; meditar sobre esse tema é como jogar uma bomba atômica em nossos pensamentos supersticiosos que veem defeitos no guru. É o ponto mais relevante para a mente porque interrompe o surgimento de concepções erradas, obstáculos para as realizações.

"Nada é definitivo em nossa própria visão" refere-se à incerteza que temos quanto à realidade do modo como o guru se manifesta para nós, já que possuímos tantos conceitos equivocados, tantas camadas de alucinação. O fato de vermos o guru como um ser comum, o que significa o mesmo que ter defeitos, não implica necessariamente que ele seja, na realidade, uma pessoa ordinária. A forma como vemos os nossos gurus depende de como eles aparecem para nós, e como eles aparecem para nós depende de como os vemos, das nossas projeções. Como manifestam-se depende de como olhamos para eles, devotamente, como um buda ou como um ser comum.

O modo como as coisas se manifestam para nós é totalmente determinado pelo nosso próprio nível de mente; de acordo com os níveis mentais, existem diferentes mundos e visões. Precisamos ter consciência disso e não pensar que o nosso olhar é a única forma de ver um objeto. Ele pode aparecer de diferentes maneiras para pessoas distintas. Saber disso é muito útil para lidar com os problemas em nossa vida cotidiana e controlar as nossas delusões, especialmente os pensamentos que encontram falhas em nossa prática de guru ioga.

- *Não há nada confiável em nossa própria visão* é o tópico mais importante na prática de guru ioga
- A forma como vemos o guru não depende da realidade, mas dos nossos conceitos e projeções
- Como as coisas aparecem para nós é totalmente determinado pelo nível da nossa própria mente

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru
4.1.3 Como ver o guru como um buda
4.1.3.1 Não há nada confiável em nossa visão

Dia 41

Quando vamos ao mercado, ao aeroporto ou à estação de trem, nós não podemos dizer quem é um buda e quem não é —Lama Zopa Rinpoche

Nós podemos usar as histórias de grandes iogues do presente e do passado para mostrar como não há nada confiável em nossa própria visão. Quando os seres sencientes virem um buda, ele aparecerá de diferentes maneiras, de acordo com o nível da mente de cada ser. Alguns até verão um animal, como Asanga.

Depois de fazer um retiro em um lugar isolado por doze anos tentando alcançar o Buda Maitreya, Asanga não o viu e desistiu. Enquanto saía da sua ermida pela última vez, ele se deparou com um cachorro ferido na estrada. Ainda que fosse, na realidade, o Buda Maitreya, Asanga viu apenas um cachorro, cuja parte inferior do corpo tinha um ferimento aberto repleto de vermes. Asanga sentiu uma compaixão avassaladora pelo cão ferido e estava disposto a sacrificar-se para ajudá-lo. Ele abandonou toda consideração por si e estimou aquele ser. Então, ele purificou o carma negativo que por tanto tempo impedira-o de ver o Buda Maitreya e, finalizada a purificação, não mais viu um cachorro. A aparência ordinária e impura cessou e ele viu o corpo sagrado do Buda Maitreya.

Depois, Asanga carregou o Buda Maitreya em seus ombros até um vilarejo próximo, gritando a todos que pudessem ouvi-lo: "Eu estou carregando o Buda! Por favor, venham ver o Buda!" A maioria das pessoas pensou que ele estava louco, pois não podiam ver nada. Porém, havia uma velha que o viu carregando um cachorro ferido nos ombros.

- Um Buda aparecerá de diferentes maneiras, de acordo com o nível da mente de cada ser
- O Buda Maitreya apareceu para Asanga na forma de um cão ferido infestado de larvas
- A maioria das pessoas sequer via o cachorro, quanto mais o Buda Maitreya

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru
4.1.3 Como ver o guru como um buda
A história de Asanga, o cão e os vermes

Dia 42 Se os nossos gurus atuais não são budas conduzindo-nos à iluminação, quem é?

—Lama Zopa Rinpoche

Quando apresento aos meus alunos o conceito de budas e bodhisattvas trabalhando pelos seres sencientes, eu normalmente recomendo que eles primeiro tomem como exemplo as suas próprias experiências de compaixão, já que isso facilita o entendimento. Quando nós sentimos compaixão por alguém, queremos ajudar e não ferir. Em outras palavras, nós tentamos beneficiar aquela pessoa fazendo o que podemos com o nosso corpo, fala e mente. Mesmo que não sejamos compassivos com todos os seres sencientes, fazemos tudo para ajudar aqueles por quem temos compaixão. Se tivéssemos esse sentimento por todos, tentaríamos, de acordo com a nossa capacidade, ajudá-los. Isso é lógico.

Portanto, não há nenhuma dúvida de que seres iluminados, que completaram o desenvolvimento da compaixão por todos, estão trabalhando por nós, guiando-nos. Precisamos primeiro aclarar este ponto por meio de citações e raciocínio lógico antes de ter em conta os nossos gurus. Com base em uma certa fé nisso, seremos capazes de considerá-los. O tema de devoção ao guru terá então sabor e significado.

Não há outra maneira de todos os budas e bodhisattvas trabalharem pelos seres sencientes, inclusive nós mesmos, a não ser sob a forma dos professores que nos guiam diretamente. São eles que nos dão os três níveis de votos, as transmissões orais, iniciações, comentários do sutra e tantra e conselhos. Cada uma das palavras dos ensinamentos do nosso guru guia-nos à iluminação. Se não são eles os incontáveis budas e bodhisattvas que trabalham por nós, não há mais ninguém para designar como nossos guias à iluminação. Portanto, os nossos gurus são budas.

- A nossa própria experiência de compaixão pode nos ajudar a compreender a atividade dos budas
- Primeiro, desenvolvemos fé na compaixão dos seres iluminados e, depois, na dos nossos gurus
- O único modo dos budas e bodhisattvas poderem guiar-nos é sob a forma dos nossos professores

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru
4.1.3 Como ver o guru como um buda
4.1.3.2 Todos os budas e bodhisattvas ainda trabalham para os seres sencientes

Dia 43 Por que os gurus são os agentes de todas as ações dos budas? —Lama Zopa Rinpoche

Durante as nossas sucessivas vidas sem princípio até agora, todos os professores virtuosos que conhecemos – aqueles que nos deram ordenações, iniciações e ensinamentos – são um único ser, o guru absoluto, que se manifestou sob diferentes aspectos, nomes e formas. Quando o sol e a lua nascem, bilhões de reflexos surgem espontaneamente em todos os corpos de água da terra – em oceanos, rios, lagos e mesmo em gotas de orvalho. Do mesmo modo, sem esforço, espontaneamente, os budas trabalham para os seres sencientes ao revelarem os diversos meios que lhes são apropriados. Todos os nossos professores virtuosos são o *dharmakaya*, o guru absoluto, de onde todos os budas, o Dharma e a Sangha originam-se.

Caso os budas se manifestassem sob formas mais puras do que as atuais, nós não teríamos o carma para vê-los e receber os ensinamentos. Porque as nossas mentes estão obscurecidas por carma impuro, não somos capazes de ver o corpo sagrado de um buda ou ouvir a sua fala sagrada. Assim, para que possam nos guiar, eles se manifestaram nas formas ordinárias dos nossos amigos virtuosos, que convém exatamente ao nível da nossa mente e carma. Em outras palavras, os nossos gurus são os agentes das ações de todos os budas, tal como embaixadores em nome de seus países.

Sem os gurus em aspecto comum, não teríamos como receber as bênçãos dos budas; também não receberíamos os seus ensinamentos e assim por diante. Eles só podem nos guiar por meio dos gurus. Logo, ainda que haja incontáveis budas, nós estaríamos perdidos não fossem as formas ordinárias dos corpos sagrados dos nossos gurus.

- Todos os professores virtuosos que conhecemos são um só ser – o guru absoluto, o dharmakaya
- Os nossos gurus manifestam-se em nome dos budas, tal como embaixadores em nome de seus países
- Sem os gurus em aspecto comum, nós não podemos receber as bênçãos dos budas

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru
4.1.3 Como ver o guru como um buda
4.1.3.3 O guru é o agente de todas as boas ações dos budas

Dia 44

Quem é o buda que está me guiando para a iluminação nestes tempos de conflito?
—Lama Zopa Rinpoche

Há muitas citações do Guru Buda Shakyamuni e do Buda Vajradhara explicando como eles, para guiar seres sencientes no futuro, surgiriam sob a forma de amigos virtuosos e diversas outras. Tais histórias e citações nos sensibilizam e facilitam a geração da devoção, que é a raiz do caminho. Elas nos ajudam a tender mais para o lado de que o guru é um buda.

Certa vez, numa alta montanha no sul da Índia, onde o Guru Buda Shakyamuni estava ensinando, o bodhisattva Amoghadarshi perguntou-lhe: "Agora, no momento, nós podemos receber ensinamentos do Buda, mas o que faremos no futuro, quando você tiver ido para além do sofrimento? Quem nos guiará?" O Guru Buda Shakyamuni respondeu: "Amoghadarshi, nos tempos degenerados do futuro, eu surgirei sob a forma de mestres espirituais e abades. Para amadurecer as mentes dos seres sencientes, eu também manifestarei nascimento, velhice, doença e morte. Não se preocupe em não se encontrar comigo em tempos degenerados. Naquela ocasião, eu surgirei como um abade ou professor".

Para aqueles que acumularam grande mérito, ouvir citações de Vajradhara e do Guru Buda Shakyamuni basta; eles não precisam de outras razões para provar que o guru é um buda. Para as pessoas que desenvolvem devoção com facilidade, simplesmente ouvir uma citação pode ser suficiente para convencê-las, sem a necessidade de raciocínio lógico. Contudo, o uso da razão para provar um ponto leva a uma compreensão mais profunda e segura.

- O Buda Vajradhara prometeu manifestar-se sob diferentes formas, que incluem amigos virtuosos
- Buda Shakyamuni também disse que reapareceria sob a forma de mestres espirituais
- Para pessoas com grande mérito, ouvir tais citações é suficiente para provar que o guru é um buda

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru
4.1.3 Como ver o guru como um buda
4.1.3.4 Vajradhara afirmou que o guru é um buda

Dia 45 Devotar-se corretamente ao guru é como agarrar-se a uma corda que nos foi enviada pelos budas —Lama Zopa Rinpoche

Mesmo com sol intenso, grama seca e material inflamável, nós não podemos fazer fogo sem uma lupa. Contudo, quando os raios do sol incidem sobre o combustível através da lupa, o fogo surge sem esforço. De modo similar, as bênçãos de todos os budas, que são como o sol, passam pelo guru, a lupa, até as mentes dos discípulos, o material inflamável. Ainda que o fogo surja dos raios de luz passando pela lupa, a função de produzi-lo é, na verdade, da lupa. Como ela, o guru queima as delusões na mente dos discípulos.

Outra maneira eficaz de meditar sobre isso é imaginar que caímos em um poço profundo cheio de fogo e que o guru é uma corda. Estar no samsara é como estar no fogo. Se cairmos em um poço em chamas, as pessoas acima não serão capazes de nos resgatar sem uma corda. De modo similar, sem o guru, todos os budas dos três tempos e das dez direções não são capazes de nos guiar à iluminação.

Se nos agarrarmos aos nossos gurus, se nos devotarmos corretamente, podemos ser salvos dos sofrimentos do samsara, particularmente dos três reinos inferiores, bem como do nirvana inferior. A devoção incorreta aos nossos gurus equivale a ignorar a corda jogada para nós no poço. Se não a agarrarmos, não poderemos ser salvos.

- O guru é como uma lupa que produz fogo a partir dos raios do sol
- Assim como uma corda pode nos salvar de um poço em chamas, o guru pode resgatar-nos do samsara
- Se praticarmos corretamente a devoção, certamente seremos salvos do sofrimento

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru

Dia 46 Devoção ao guru é algo realista e bastante natural —Lama Yeshe

De um ponto de vista prático, quando o professor nos passa um conhecimento ou uma instrução para analisarmos, algo tão verdadeiro que comove o nosso coração e é capaz de nos conduzir na direção correta, sentimos a sua grande bondade por ter tocado e orientado a nossa mente no caminho correto. Eu digo, quase ninguém no mundo é capaz de fazer isso. Estou falando da minha própria experiência.

Para mim, devoção ao guru é como um tipo de energia. Se alguém nos dá um bom presente, dizemos: "Muito obrigado, obrigado". Nós agradecemos, não é? Usamos a mente relativa: "Eles são muito gentis, eles me deram isso". De modo similar, quando alguém está abrindo o nosso coração, existe uma espécie de gratidão natural. Ela nasce quando nos fazem felizes. E se uma pessoa também se importa com a nossa vida e felicidade, pensamos: "Ela está preocupada comigo e eu sou muito grato por isso". Acho que é algo bastante razoável, não é?

Acho incrível que alguém esteja de fato preocupado com a nossa vida e queira guiar-nos à felicidade perfeita. Normalmente, é claro que o meu pai e a minha mãe mundanos se preocupam. Na cultura oriental, bons pais e mães importam-se com a nossa saúde e felicidade. Porém, de certa maneira, alguns dos nossos professores preocupam-se de uma forma tremenda e estão muito interessados em fazer-nos felizes. Eu acho isso incrível; isso faz meu coração vibrar.

- Quando as instruções do guru tocam o nosso coração, sentimos a grande bondade deles
- Se alguém nos faz feliz, é natural sentir gratidão
- Como é incrível que os nossos professores tenham tamanho cuidado e preocupação conosco

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.2 Desenvolvendo respeito ao lembrar a bondade do guru

Dia 47 Todos os nossos gurus são um único ser: o salvador primordial unificado, o dharmakaya primordial —Lama Zopa Rinpoche

Há duas maneiras de refletir sobre como o guru é mais gentil e mais precioso do que os budas. Uma é pensar que o nosso atual professor virtuoso, aparecendo sob um aspecto comum, é a manifestação do guru absoluto, e que tudo – incluindo o Buda, o Dharma e a Sangha – origina-se do guru absoluto.

Os nossos gurus são o guru absoluto, o dharmakaya; portanto, eles são todos os amigos virtuosos das nossas vidas passadas sem princípio que nos guiaram até o nosso atual corpo humano perfeito. São eles que nos guiarão em nossas vidas futuras até a iluminação. Cada um deles foi gentil conosco durante vidas samsáricas sem princípio, são gentis conosco nesta vida e serão no futuro, até que alcancemos a iluminação. Reconhecer a bondade passada, presente e futura do nosso guru aprofunda a nossa apreciação.

Cabe agora compreender o significado da expressão "salvador primordial unificado", que está em um dos versos de súplica do *Guru Puja*. Ele descreve o Vajradhara onipresente. Se mantivermos em nossa mente o real significado do guru, somos capazes de ver todos os nossos gurus de vidas passadas como um só. Todos aqueles que nos deram votos e ensinamentos durante as nossas vidas passadas, os que temos hoje e os que teremos no futuro são um só ser: o salvador primordial unificado, o dharmakaya primordial. Todos os nossos gurus do passado, presente e futuro são um só, e eles nos guiam por meio do guru convencional, que se manifesta de acordo com o nosso carma. É esse o aspecto que podemos ver e do qual recebemos orientação direta.

- Como manifestação do guru absoluto, o nosso atual guru é mais gentil do que todos os budas
- Reconhecer a bondade passada, presente e futura do nosso guru aprofunda o nosso apreço
- Somos guiados pelo guru convencional, que é o salvador primordial unificado

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.2 Desenvolvendo respeito ao lembrar a bondade do guru
4.2.1 O guru é mais bondoso do que todos os budas
4.2.1.1 O guru é mais bondoso do que todos os budas em geral

Dia 48

O nosso guru é inacreditavelmente bondoso ao se mostrar sob o aspecto adequado ao nível atual da nossa mente
—Lama Zopa Rinpoche

Uma segunda maneira de refletir sobre como o guru é mais gentil e mais precioso do que os incontáveis budas é pensar que eles não são capazes de nos guiar sob o aspecto de budas, já que não temos o carma para vê-los; somente os nossos gurus atuais podem fazê-lo. Sem eles, ficaríamos sem um guia, como uma criança sem os pais. Seríamos como um bebê engatinhando que não sabe nem mesmo o que comer.

Houve incontáveis budas em inúmeros universos, mas nós não fomos subjugados por nenhum deles. Durante as nossas vidas passadas sem princípio, não tivemos a sorte de receber ensinamentos diretos deles e nos iluminar. Incontáveis outros seres sencientes que vagavam no samsara conosco iluminaram-se, mas nós ainda não alcançamos nenhuma realização. Somos lastimáveis, como o aluno que foi expulso da escola porque não havia mais o que fazer.

Inúmeros outros seres sencientes iluminaram-se durante nossos renascimentos sem princípio, mas nós fomos deixados para trás, o que mostra bem claramente o quão egoístas e indomáveis as nossas mentes têm sido. Ainda que elas sejam assim e nós sejamos lastimáveis, o nosso guru mostrou-nos o caminho completo e inequívoco para a felicidade em vidas futuras, liberação e iluminação. Mesmo que cada guru não tenha revelado pessoalmente todo o caminho, todos eles juntos o fizeram. Desse modo, eles são inacreditavelmente bondosos e, sem desperdiçar esta oportunidade, devemos praticar o caminho com base na correta devoção aos nossos amigos virtuosos.

- Como somente os nossos gurus podem guiar-nos, eles são mais gentis e preciosos que todos os budas
- Inúmeros budas em incontáveis universos falharam em subjugar as nossas mentes no passado
- Ainda que sejamos lastimáveis, o nosso guru nos mostrou o completo e inequívoco caminho

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.2 Desenvolvendo respeito ao lembrar a bondade do guru
4.2.1 O guru é mais bondoso do que todos os budas
4.2.1.1 O guru é mais bondoso do que todos os budas em geral

Dia 49

Enquanto o Guru Buda Shakyamuni é mais bondoso do que todos os outros budas dos três tempos, os nossos amigos virtuosos são ainda mais bondosos do que o Buda

—Lama Zopa Rinpoche

O Guru Buda Shakyamuni ensinou o Dharma em Rajgir e em muitos outros lugares, mas nós não tivemos a sorte de ser seus discípulos diretos, ouvir os seus ensinamentos, alcançar as realizações do caminho e nos iluminar com os outros discípulos. Fomos deixados para trás; não tivemos o carma para sermos subjugados pelo Guru Buda Shakyamuni. Agora, quando os seus ensinamentos estão se pondo como o sol e tudo neste mundo está prestes a se tornar escuro, os nossos gurus guiam-nos ao revelar o Dharma.

Como um osso descartado, fomos deixados de lado pelo Guru Buda Shakyamuni, por todos os panditas indianos e os grandes iogues tibetanos. Contudo, porque os nossos gurus atuais nos guiam, eles são muito mais gentis do que todos aqueles outros seres sagrados. Se não os tivéssemos conhecido, seríamos completamente ignorantes e nos chamariam de seres humanos somente por termos a forma humana. Não teríamos tido a oportunidade de praticar o Dharma Mahayana, de criar as causas para a felicidade temporária e suprema e de abandonar a causa do sofrimento. Não teríamos tido a chance de nos preparar para a felicidade de vidas futuras, a liberação e a iluminação.

O que aconteceria conosco se os nossos gurus atuais não estivessem nos guiando? Estaríamos completamente perdidos. Não haveria ninguém para nos orientar no caminho para a felicidade de vidas futuras e, especialmente, para a liberação e a completa iluminação. Portanto, os nossos gurus são extremamente bondosos, mais bondosos do que todos os budas anteriores ao Guru Buda Shakyamuni e ainda mais bondosos inclusive do que ele próprio.

- Não tivemos o carma para ouvir diretamente os ensinamento do Guru Buda Shakyamuni
- Se não tivéssemos conhecido os nossos gurus atuais, seríamos completamente ignorantes
- A bondade dos gurus que nos guiam ultrapassa inclusive a do Guru Buda Shakyamuni

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.2 Desenvolvendo respeito ao lembrar a bondade do guru
4.2.1 O guru é mais bondoso do que todos os budas
4.2.1.2 O guru é mais bondoso do que o Buda Shakyamuni em particular

Dia 50

Nós devemos comparar a bondade do nosso guru ao ensinar o Dharma à de um médico que nos cura de um câncer —Lama Zopa Rinpoche

Se tivéssemos um câncer e temêssemos a morte, seria insuportável. Dia e noite procuraríamos ajuda. Se encontrássemos um médico que pudesse nos curar, nós o veríamos como precioso e gentil e consideraríamos o restante da nossa vida como um presente dado por ele. Porém, a bondade de um médico que nos cura de um câncer não é nada se comparada à do nosso guru. Mesmo que ele nos dê a transmissão oral de um só mantra ou verso de ensinamento, o benefício que recebemos é ilimitado como o espaço. Se não combatermos a causa real do nosso câncer – delusões e carma negativo –, a nossa recuperação será apenas temporária. Não podemos purificar delusões e carma somente com remédios ou passando por uma cirurgia.

Os nossos gurus atuais são inacreditavelmente bondosos porque nos guiam à iluminação plena ao revelarem os ensinamentos inequívocos Mahayana. Pensem em como todas as suas ações de dar votos, transmissões orais, iniciações, ensinamentos e conselhos pessoais guiam-nos à iluminação.

Primeiro, podemos considerar a bondade deles ao revelar o Buddhadharma, especialmente o Dharma Mahayana, que nos permite obter não só um bom renascimento na próxima vida e a liberação de todo o samsara, mas também a completa iluminação. Então, se tivermos recebido ensinamentos tântricos, podemos meditar na bondade do guru que, por meio da revelação do tantra, concede-nos a iluminação rápida, em apenas alguns anos ou em uma curta vida. Pensem no quão inacreditavelmente bondoso o guru é conosco; não há bondade maior do que essa.

- O nosso guru é infinitamente mais bondoso e benéfico do que o médico que nos cura de um câncer
- Todas as ações do guru revelam os ensinamentos Mahayana e guiam-nos à iluminação
- A bondade do guru ao compartilhar o Buddhadharma é inacreditável e incomparável

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.2 Desenvolvendo respeito ao lembrar a bondade do guru
4.2.2 A bondade do guru ao ensinar o Dharma

Dia 51 O surgimento de cada pensamento virtuoso em nossa mente ocorre devido à bondade do guru ao abençoá-la —Lama Zopa Rinpoche

Para obtermos experiências ou realizações no caminho à iluminação, precisamos receber as bênçãos do guru em nosso contínuo mental. Entende-se como bênçãos do guru o sentimento claro e intenso no nosso coração e o benefício profundo para a nossa mente. Sem o guru, não somos capazes de obter realizações. É por isso que apenas o conhecimento intelectual, como o adquirido com professores em uma universidade, não basta.

As bênçãos do guru transformam a nossa mente rígida e indomada em leve e controlada. Mesmo por meio das nossas próprias experiências, constatamos que os ensinamentos dizem a verdade sobre as bênçãos do guru e podemos ter fé plena nisso. Quando temos uma devoção intensa em nosso coração e meditamos no perfeito renascimento humano, sentimos com facilidade o quão precioso ele é; se meditamos sobre impermanência e morte, sentimos fácil e intensamente a natureza transitória da vida; o mesmo ocorre ao meditarmos sobre compaixão, vacuidade ou qualquer outro tópico do lamrim. Em um estado de devoção intensa, a nossa mente torna-se mais calma, domada. As delusões aparecem com mais dificuldade e são facilmente controladas.

Assim como a chuva molha a terra para que as sementes num campo brotem, a chuva de bênçãos do guru inunda o campo da nossa mente para que as realizações possam crescer. Se não temos devoção, não temos a causa para receber as bênçãos do guru; sem essas bênçãos, não temos as causas para as realizações do caminho à iluminação. Isso significa que não somos capazes de alcançar a iluminação e realizar o objetivo último das nossas vidas.

- Todas as nossas experiências e realizações no caminho dependem das bênçãos do guru em nossa mente
- As bênçãos do guru transformam a nossa mente em leve e domada
- Como a chuva possibilita o crescimento de uma semente, as bênçãos levam a realizações e à iluminação

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.2 Desenvolvendo respeito ao lembrar a bondade do guru
4.2.3 A bondade do guru ao abençoar o nosso contínuo mental

Dia 52 Ao suprir as nossas necessidades temporais, o guru nos inspira a transformar a nossa mente —Lama Zopa Rinpoche

Outra bondade do guru é nos trazer felicidade e inspirar-nos a praticar o Dharma com presentes como comida, roupas etc. Porque preferimos coisas materiais ao Dharma, o guru é capaz de nos conduzir a ele por meio desses presentes. Continuamos, assim, seguindo o guru e praticando o Dharma.

Às vezes, pensamos negativamente sobre o nosso amigo virtuoso porque sofremos ao realizar seus pedidos e ele sequer nos agradeceu ou elogiou. Nesses momentos, podemos ter uma visão ruim do nosso lama, como alguém impiedoso e egoísta. Ao suprir as nossas necessidades materiais, o lama é capaz de transformar a situação; ele nos traz felicidade, faz com que geremos devoção e impede-nos de criar carma negativo. Também, quando não praticamos tanto o Dharma, o nosso guru pode nos inspirar a transformar a nossa mente e a seguir seus conselhos ao atender às nossas demandas temporais. Quando ele dá presentes aos que perderam o interesse na prática do Dharma, nós mesmos podemos ser inspirados a praticar. Por exemplo, quando já estamos cansados de ouvir os ensinamentos e o guru nos dá uma xícara de café, conseguimos ouvir um pouco mais.

Podemos identificar-nos com a bondade dos nossos gurus, primeiro, de um modo geral e amplo e, depois, meditar sobre exemplos específicos da bondade de cada um deles. Devemos recordar a gentileza do guru de nossos corações.

- Outra bondade do guru é inspirar-nos a praticar o Dharma com presentes materiais
- Ao suprir as nossas necessidades temporais, o lama nos traz felicidade e fortalece a nossa devoção
- Podemos recordar a bondade do guru de modo geral e meditar sobre exemplos específicos

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.2 Desenvolvendo respeito ao lembrar a bondade do guru
4.2.4 A bondade do guru ao inspirar-nos a praticar o Dharma com presentes materiais

Dia 53 Precisamos de alguém que nos assegure de que estamos no caminho correto e não alucinando —Lama Yeshe

Damos voltas e voltas e estamos completamente perdidos. Não sabemos o que queremos fazer nem o que queremos entender. Estamos perdidos, perdidos há incontáveis vidas, mas ainda pensamos que não. "Eu sei exatamente o que eu quero porque quero chocolate." O fato é que estamos perdidos, mas não vamos admiti-lo pois é algo muito triste.

Quando compreendermos isso, sentiremos algum alívio e ganharemos um certo respeito pela bondade do guru. "Por meio da sua bondade, eu, que sou um iniciante sem nenhum valor, posso, com o seu método e sabedoria incríveis, alcançar o estado mais elevado. Através da sua grande sabedoria e método habilidosos, posso, num estalar de dedos, atingir realizações iluminadas. O estado desperto, a realização da iluminação, os grandes siddhis abençoados podem ser obtidos em um só momento com a sua grande sabedoria habilidosa. Você é o fenômeno mais precioso. Eu me prosterno diante de seus pés vajra. Você, o guru, é o que há de mais precioso em toda a existência."

Não praticamos devoção ao guru porque budistas praticam e o guru nos disse. Isso não basta. Devoção ao guru surge de uma experiência benéfica, de uma melhor compreensão, do encontro de alguma solução. Então, a devoção ao guru é lógica. Quando eu decidir que este é o caminho e a direção corretos para mim, a devoção ao guru surgirá naturalmente.

- Mesmo que não admitamos, estamos perdidos e confusos há inúmeras vidas
- Compreender isso traz algum alívio e passamos a respeitar a bondade do guru
- Devoção genuína ao guru nasce de experiências benéficas e do encontro de soluções

Devoção ao guru
4 Devoção por meio de pensamentos
4.2 Desenvolvendo respeito ao lembrar a bondade do guru

Dia 54 Praticantes sinceros veem cada um dos conselhos do guru como uma joia que realiza desejos —Lama Zopa Rinpoche

Ao nos devotarmos ao guru e o virmos como um buda, somos capazes de praticar corretamente a devoção ao amigo virtuoso com os nossos pensamentos e, depois, naturalmente, com as nossas ações. Seguimos os conselhos do guru com facilidade e alegria, praticando os ensinamentos de acordo com as suas instruções, que é o melhor modo de nos devotarmos por meio da ação. A devoção correta ao guru por meio de ações surge facilmente como resultado da devoção correta por meio de pensamentos. Quanto melhor for a nossa devoção por meio de pensamento, melhor será a nossa devoção por meio de ação.

Tendo meditado sobre os oito benefícios da devoção correta ao guru, treinado a nossa mente na devoção que o vê como um buda e desenvolvido respeito ao recordar a sua bondade, cada um dos conselhos do guru é como uma joia que realiza desejos. Isso ocorre porque todas as vezes em que seguimos os seus conselhos, purificamos obscurecimentos e carmas negativos inconcebíveis e nos aproximamos da iluminação. Toda a felicidade não só desta vida, mas também de vidas futuras, liberação e iluminação, nasce do cumprimento de cada instrução.

Quando temos fé ou devoção intensa, somos as pessoas mais afortunadas do mundo, pois conseguimos cumprir os conselhos do guru vinte e quatro horas por dia. Devido à nossa devoção, não teremos dificuldades em nenhuma situação, por mais desafiadora que ela seja. Seguimos os conselhos do guru com alegria e facilidade, tanto aqueles relacionados à prática do Dharma como ao oferecimento de serviços. Quais sejam as dificuldades que encontremos, a devoção que vê o guru como um buda nos propiciará uma alegria inacreditável vinte e quatro horas por dia.

- Devoção correta ao guru por meio de pensamento leva à devoção correta por meio de ação
- Todas as vezes em que seguimos o conselho do guru, nós nos purificamos e progredimos no caminho
- Pessoas com intensa devoção sentem uma alegria inacreditável a despeito das dificuldades que encontram

Devoção ao guru
5 Devoção por meio de ação
5.1 Cumprindo os conselhos do guru

Dia 55 Perto ou longe, ainda podemos servir o guru
—Lama Zopa Rinpoche

Muitas pessoas pensam que, para servir o guru, é necessário estar ao seu lado. Não. Não importa se estamos vivendo na casa dele ou do outro lado do mundo. Poderíamos estar até mesmo na Lua ou no Sol e ainda assim servi-lo ao manter puramente os votos que nos foram dados: os de refúgio, os pratimoksha, como os cinco votos laicos ou os oito preceitos Mahayana, e os votos superiores, como os de ordenação monástica, os de bodhisattva ou os tântricos. Se preservarmos esses votos, estamos seguindo o conselho do guru, realizando o seu desejo; nós servimos o guru.

Meditar, estudar assuntos como o lamrim, os comentários e os ensinamentos filosóficos, em suma, aprender o Dharma e integrá-lo às nossas práticas é o que o guru deseja de nós. Isso é servir o guru, seguir as suas orientações. Fazer o que ele nos tenha aconselhado, como ir a um retiro ou ensinar o Dharma, também é servi-lo. De modo geral, tudo o que beneficia os seres sencientes e ajuda-os a se libertarem do sofrimento é servir o guru, já que é precisamente isso o que ele nos aconselha.

Prosternações para os budas do passado, presente e futuro por dez milhões e seiscentos mil éons não se comparam a servir o guru com excelência, e ter a sorte e a sabedoria para servi-lo assim tem um significado muito maior. Se somos capazes de fazer tudo o que o guru nos aconselha, os nossos desejos e aspirações realizam-se rapidamente e acumulamos méritos inimagináveis.

- Onde quer que estejamos, podemos servir o guru ao manter nossos votos e realizar os seus desejos
- Servir o guru inclui seguir os seus conselhos e beneficiar outros seres
- Servir o guru com excelência e sabedoria traz méritos inimagináveis e todo êxito

Devoção ao guru
5 Devoção por meio de ação
5.2 Oferecendo respeito e serviço

Dia 56 Como em toda prática de devoção ao guru, oferecimentos materiais são feitos para o nosso próprio bem —Lama Zopa Rinpoche

Quando oferecemos até mesmo um copo de água ao nosso guru, devemos fazê-lo com o pensamento de que ele é todos os budas e bodhisattvas das dez direções. Como oferecer a um só poro do guru gera mais mérito do que a todos os budas dos três tempos, não há dúvidas sobre o benefício de fazer oferecimentos ao guru real. Mesmo que esse benefício já exista, a nossa prática será mais eficaz se, ao servi-lo, meditarmos que ele é todos os budas e bodhisattvas. Isso nos ajudará a manter a devoção em nossa mente constante e impedirá pensamentos negativos sobre o guru.

Não importa se sabemos ou não que o guru se alegrou com o nosso oferecimento. Ele não se satisfaz com isso, mas sim com a nossa prática. Deve ser assim. Contudo, se notarmos que o nosso amigo virtuoso ficou feliz ao receber um oferecimento, é um equívoco pensar que se trata de um erro. Isso é devoção incorreta. Altos lamas frequentemente demonstrarão o aspecto de estarem contentes com oferecimentos materiais apenas para alegrar os discípulos.

Ao seguir o conselho do guru, fazer oferecimentos ou prestar-lhe serviços, aproximamo-nos da iluminação porque, assim, acumulamos os méritos mais vastos e fazemos as purificações mais poderosas. Desse modo, o nível da nossa mente eleva-se continuamente e ficamos cada vez mais próximos da iluminação.

- Nós devemos fazer oferecimentos aos gurus pensando que eles são todos os seres sagrados das dez direções
- O guru fica satisfeito com a nossa prática, não em receber oferecimentos materiais
- Fazer oferecimentos ao guru torna a purificação poderosa e acumula mérito vasto

Devoção ao guru
5 Devoção por meio de ação
5.3 Fazendo oferecimentos materiais

Dia 57

Precisamos ter estabelecido a base da prática do sutra de devoção ao guru antes de visualizá-lo como inseparável da deidade
—Lama Zopa Rinpoche

De acordo com o sutra Mahayana, na prática de devoção ao guru, não há instruções para cessar a aparência ordinária do guru ou para visualizá-lo como uma deidade. Isso é mencionado apenas na prática tântrica de guru ioga.

Os ensinamentos do sutra Mahayana mencionam o uso de citações e raciocínio lógico, respaldados por nossas próprias experiências (se tivermos alguma), para ver a essência do guru como um buda. E vemos a mente sagrada do guru como o dharmakaya. Ao olhar para o guru como um buda, nós o vemos como um buda, como puro, ainda que a sua aparência seja ordinária. Quando olhamos para o guru como um buda, nós o vemos como um buda e a sua aparência não muda. Este é o ponto principal.

No tantra, além disso, até mesmo a aparência externa é pura. A prática de guru ioga tântrica é feita com base na prática do sutra. Primeiro, usamos raciocínio lógico e experiências pessoais para provar à mente que o guru, visto como um ser comum, é essencialmente um buda. Este é o fundamento. Com base nisso, nós vemos o guru no aspecto da deidade ao olhá-lo sob o aspecto da deidade. É esta a base quando fazemos Lama Chöpa, as seis sessões ou qualquer outra prática de guru ioga em que geramos a deidade. Temos que estabelecer a mente de devoção ao guru no lugar da mente que projeta aparências ordinárias e conceitos sobre o guru, especialmente no que se refere à sua mente.

- Visualizar o guru como uma deidade é uma prática tântrica de guru ioga que não se encontra no sutra
- Os ensinamentos do sutra Mahayana usam lógica para mostrar como o guru é essencialmente um buda
- No tantra, não somente a essência, mas também a aparência externa do guru é vista como pura

Devoção ao guru
5 Devoção por meio de ação
5.4 Guru ioga

Dia 58 O professor realmente qualificado coloca energia nuclear no nosso coração —Lama Yeshe

Ao praticar guru ioga e ver as qualidades absolutamente positivas do guru, somos capazes de abandonar as nossas percepções negativas. Na maioria das vezes, a mente humana pensa: "Eu sou um ser humano, eu sou assim. Eles também são seres humanos, portanto eles devem ser como eu". Isso é um equívoco. Ao praticar guru ioga, nós aprendemos que, na realidade, o guru é indissociável da compaixão e da sabedoria da deidade. Começamos então a ver a inseparabilidade entre essas qualidades e nós mesmos.

Outro modo de dizer isso é que a prática de guru ioga nos inspira a desenvolver o nosso potencial humano. Quando vemos alguém com tanta energia positiva, com tanta compaixão e sabedoria, há um efeito poderoso sobre nós; queremos ser assim também. Temos o mesmo potencial, precisamos apenas ativá-lo. É como quando um amigo compra um carrão novo. Ao notarmos o quanto ele está se divertindo, nós nos empolgamos para ter um também. Podemos entender isso, não é? É um bom exemplo.

Então, quando encontramos qualidades tão poderosas, tão excelentes como a grande compaixão e a sabedoria e percebemos ser possível ter diversão eterna, certamente pensaremos: "Por que não isso ao invés de confusão?" E não só para nós mesmos, mas também para ajudar todos os seres vivos do universo. Nós falamos sobre unidade, unicidade, igualdade, imparcialidade, mas precisamos saber como obter essas qualidades. Como? Por meio do guru ioga. Este é o método.

- No guru ioga, o guru é inseparável da compaixão e da sabedoria da deidade
- Ver alguém com tais qualidades positivas inspira-nos a desenvolver o nosso próprio potencial
- Por meio do guru ioga, podemos obter essas qualidades não só para nós, mas para todos os seres

Devoção ao guru
5 Devoção por meio de ação
5.4 Guru ioga

Dia 59 Uma abordagem seca e intelectual de assuntos espirituais mantém o nosso coração intocado e inalterado —Lama Yeshe

Um problema comum a todos nós é que o nosso conhecimento dos chamados assuntos espirituais está, geralmente, apenas na nossa cabeça, não no nosso coração. Nós nos orgulhamos do quanto estudamos e aprendemos sobre as religiões do mundo e podemos até mesmo ter dominado o vocabulário da filosofia e suas práticas meditativas; contudo, nós continuamos indomados e iludidos.

O que falta é a inspiração adequada, ou bênçãos, em nossa mente. Temos que nos convencer, por meio de alguma experiência sincera e viva, da existência e eficácia de uma realidade espiritual poderosa dentro e fora de nós. De outro modo, o nosso olho da sabedoria permanece fechado e, não importa o quanto tenhamos estudado, somos incapazes de perceber esta realidade profunda.

É o guru que proporciona essa inspiração necessária, essa ligação entre a nossa consciência e a experiência transcendente de fato. No comportamento dele, podemos ver por nós mesmos os efeitos benéficos do treinamento da mente em amor e sabedoria. Ao pensar em sua dedicação aos outros por toda uma vida e em sua falta de autoapreço, bem como em outras muitas qualidades excelentes que ele personifica, e então dissolver e absorver a linhagem completa de gurus em nosso coração, fazemos com que essas qualidades iluminadas se estabeleçam dentro de nós. É uma experiência comum para gerações de gurus e discípulos que a prática repetida de tais visualizações, feita em conjunto com o abandono da nossa concepção de um eu concreto, tenha um efeito profundo na mente e seja capaz de transformar o conhecimento seco, intelectual em uma experiência viva de insight.

- O nosso conhecimento dos chamados assuntos espirituais está geralmente na nossa cabeça, não no nosso coração
- Nós precisamos da bênção de uma experiência sincera e viva para abrir o nosso olho da sabedoria
- O guru é a ligação entre a nossa consciência e a experiência transcendente

Devoção ao guru
5 Devoção por meio de ação
5.4 Guru ioga

Dia 60

Nós precisamos de alguém para nos ensinar como encontrar as respostas dentro de nós mesmos —Lama Yeshe

Os textos tântricos frequentemente mencionam que todas as realizações vêm do guru. Isso é verdade, mas nós temos que entender que "guru" tem dois níveis diferentes de significado. O guru relativo, objetivo, é o professor que, ao se comunicar conosco de diferentes modos, mostra-nos como agir para que possamos descobrir a nossa própria totalidade. Mas, em um nível mais profundo e subjetivo, o nosso guru não é ninguém menos do que a nossa própria sabedoria interior, a própria clareza fundamental da nossa mente.

Em termos práticos, os gurus relativos, externos podem nos ajudar até um certo ponto; eles não podem garantir que teremos compreensão e realizações. Mas o nosso guru interior, a nossa própria sabedoria clara, pode realizar tudo. Logo, a prática de guru ioga é, antes de tudo, um método para aprender a como ouvir esse guru interno.

Geralmente, apesar de possuirmos essa voz interior de sabedoria, nós não a escutamos. Nós sequer a ouvimos! Estamos ocupados demais escutando as conversas inúteis das nossas mentes grosseiras dualistas. Nós nos acostumamos tanto com isso que, mesmo quando a sabedoria nasce, como uma visão intuitiva, nós frequentemente a rejeitamos. Ao praticar guru ioga, somos capazes de, progressivamente, transpor os modos superficiais de nos relacionarmos com o mundo e fazer contato com a sabedoria inata no âmago do nosso ser. Quando tivermos feito isso, poderemos nos comunicar de maneira profunda também com o nosso guru exterior. Mas, enquanto estivermos distantes do nosso guru interior, independente do quão profundos forem os ensinamentos do guru externo, nós jamais seremos capazes de integrá-los.

- O "guru" tem dois significados: o professor externo, relativo e a nossa própria sabedoria interna
- A prática de guru ioga é, antes de tudo, um método para aprender a ouvir o nosso guru interno
- A prática de guru ioga liga-nos à sabedoria inata no âmago do nosso ser

Devoção ao guru
5 Devoção por meio de ação
5.4 Guru ioga

Dia 61 Não há outra deidade a não ser o guru
—Lama Zopa Rinpoche

O ponto essencial que deve ser compreendido no guru ioga é que todos os budas são um no dharmakaya. O dharmakaya é o guru absoluto, e ele é todos os budas. Este é o coração da prática de guru ioga. Sem compreender isso, não há como praticá-lo confortavelmente. Mesmo que façamos as visualizações, a prática não será inteiramente adequada, já que não está claro para nós como um buda é a manifestação do guru e o guru é a manifestação de um buda. Contudo, estará totalmente claro se compreendermos a essência do guru ioga, a saber, que o guru é um buda e o buda é o guru.

O dharmakaya é como um oceano onde muitas águas misturam-se e os nossos diversos gurus são como gotas desse oceano. Todos os nossos gurus são manifestações do dharmakaya, do guru absoluto, da mente sagrada de todos os budas; o guru absoluto manifesta-se em uma forma comum de acordo com o nosso carma. Essa forma ordinária é o guru convencional, cuja essência é o absoluto. Quando nós realmente vemos ou visualizamos a deidade ou vemos estátuas ou pinturas delas, devemos identificar que todas são o guru.

Agora, com esse reconhecimento do que é o guru, com esse entendimento do guru absoluto, fica fácil relacionar-se com todos os budas das dez direções. Independente de quantos aspectos externos existam – masculino, feminino, dois braços ou mil – eles todos são manifestações do guru, e ele é todos os budas.

- O ponto essencial do guru ioga é que todos os budas são um no dharmakaya
- O guru absoluto manifesta-se em uma forma ordinária de acordo com o nível do nosso carma
- Todos os budas e deidades são manifestações do guru, e ele é todos os budas

Devoção ao guru
5 Devoção por meio de ação
5.4 Guru ioga

Dia 62

Não importa quantos anos ou mesmo vidas levem, nós temos que encarar as dificuldades relacionadas à realização da devoção ao guru
—Lama Zopa Rinpoche

Porque a devoção ao guru é a realização mais difícil de ser alcançada, precisamos nos empenhar muito. Apenas algumas meditações não habilitam a nossa mente a ver o guru como um buda. Não alcançaremos isso depois de meditar por alguns meses ou mesmo depois de alguns anos. Como não conseguimos eliminar com facilidade as falhas da nossa mente e gerar esse pensamento devocional, temos que nos esforçar muito.

Desde o início da nossa prática de guru ioga, precisamos fazer muita meditação analítica, como explicado nos ensinamentos do sutra e do tantra. Não devemos nos satisfazer em contemplar alguns tópicos uma ou duas vezes. Temos que refletir sobre eles diversas vezes, usando citações e raciocínio, até que geremos a realização. Se a nossa devoção ao guru está bem estabelecida por meio de raciocínio lógico e meditação analítica, seremos capazes de transformar a nossa mente na devoção que vê o guru como um buda.

Então, estabilizamos a nossa devoção ao fazer meditação fixa, ou unifocada, no nosso sentimento de que o guru é um buda. Desse modo, preservamos essa experiência. Treinamos repetidamente com meditação analítica e, depois, com meditação unifocada. Após transformarmos a nossa mente na devoção que vê o guru como um buda, nós a mantemos nesse estado pelo tempo mais longo que conseguirmos. Se possível, devemos praticar devoção ao guru todas as manhãs quando meditamos sobre o lamrim, e depois tentar manter a experiência ao longo do dia. Esse é o melhor modo para assegurar o desenvolvimento rápido e estável da realização de devoção ao guru.

- A devoção ao guru é a realização mais difícil de ser alcançada e, portanto, requer muito esforço
- Por meio de citações e raciocínio, devemos refletir repetidamente sobre os tópicos
- Uma vez que a mente tenha se transformado em devoção, estabilize-a com a meditação fixa

Devoção ao guru
Conclusão

Dia 63

As nossas próprias experiências respondem todos os questionamentos que possamos ter sobre a importância da devoção ao guru
—Lama Zopa Rinpoche

Apenas quando praticamos, obtemos de fato a prova de como as experiências e realizações do caminho para a iluminação dependem do estabelecimento firme da devoção ao guru. No nosso dia a dia, vemos claramente a diferença entre as vezes em que nos devotamos corretamente ao guru com pensamento e ação e as vezes em que não.

Quando a nossa devoção ao guru é intensa, a experiência do que meditamos – seja impermanência e morte, renúncia do samsara, bodhicitta, vacuidade etc. – é intensa. Sentimos as meditações com muita facilidade. Porque estamos continuamente recebendo bênçãos, qualquer meditação é eficaz, e todas as preces movem a nossa mente e trazem entendimento. Ainda que tenhamos feito a mesma oração durante muitos anos, cada palavra agora nos comove porque descobrimos o que elas significam. Esse é um sinal de que a nossa mente amadureceu devido à intensa prática de purificação e ao acúmulo de mérito com base no objeto sagrado do guru.

Com devoção firme, nós também temos total confiança no nosso guru e seguimos, sem dificuldades, qualquer conselho que ele nos dê; segui-los é fácil e agradável. Quando a nossa mente está cheia de devoção, também sentimos grande paz interior. O nosso coração fica repleto de uma alegria inacreditável e percebemos como somos tremendamente afortunados. Mesmo que tenhamos outras dificuldades na nossa vida, como falta de dinheiro, visto ou trabalho, a nossa firme devoção ao guru prevalece sobre os nossos problemas e os assuntos externos não nos incomodam tanto. A nossa vida torna-se mais agradável e cheia de sentido.

- Podemos ver por conta própria a importância de nos devotarmos corretamente ao guru
- Quando a nossa devoção ao guru é intensa, as nossas meditações são mais poderosas e eficazes
- Uma mente cheia de devoção traz paz interior e uma vida agradável e cheia de sentido

Devoção ao guru
Conclusão

Dia 64

O apreço pelo perfeito renascimento humano é fundamental para a nossa jornada no Dharma —Lama Zopa Rinpoche

O grande meditador Lama Tsongkhapa, que formalizou toda a estrutura do lamrim, dividiu-o em dois: apreço por esta vida de liberdades e fortunas – o perfeito renascimento humano; e como usar esta oportunidade preciosa – o restante dos tópicos do lamrim, desde impermanência e morte, refúgio e carma até o ponto em que atingimos a completa iluminação.

O lamrim não é como um bufê onde escolhemos o que desejamos. Temos que comer o banquete todo, caso contrário não alcançamos o que queremos, liberação ou iluminação. Quando explorarmos o lamrim, veremos como cada tópico leva ao seguinte e como todos são indispensáveis. A meditação sobre o perfeito renascimento humano encontra-se já no início do caminho, logo depois da confiança em um professor espiritual. É preciso compreender carma e tomar refúgio e, para aprofundar os nossos compromissos, precisamos entender impermanência e morte. Mas nada disso acontecerá se desperdiçarmos esta oportunidade preciosa e única que temos agora, somente desta vez.

Apenas aqueles de nós com perfeito renascimento humano podem se tornar cientistas interiores e descobrir a verdadeira causa da felicidade. Somos inacreditavelmente afortunados. Nós temos a oportunidade de estudar, meditar e compreender tudo o que o Buda ensinou, desde os tópicos mais simples do lamrim até os mais avançados. Temos a chance de desenvolver o coração altruísta, a atitude que deseja a completa iluminação para beneficiar os outros, e de compreender a realidade das coisas e dos eventos – a vacuidade. Não há nada que não possamos entender com este perfeito renascimento humano.

- A primeira seção do lamrim trata do perfeito renascimento humano
- Cada tópico do lamrim é um passo essencial na jornada para a iluminação
- Apenas um perfeito renascimento humano nos dá a oportunidade de descobrir a verdadeira felicidade

O perfeito renascimento humano

Dia 65

A única chance de praticar o Dharma é possuir exatamente o conjunto de condições que temos neste exato momento
—Lama Zopa Rinpoche

Lama Tsongkhapa e Pabongka Rinpoche dividem o tema do perfeito renascimento humano em três seções: identificação do perfeito renascimento humano, compreensão dos seus benefícios e compreensão das dificuldades em obtê-lo. A primeira parte revela exatamente o que temos de tão precioso: as oito liberdades – estados existenciais dos quais estamos livres – e as dez fortunas – as nossas qualidades que tornam essa situação tão especial. Somente quando possuímos todas essas dezoito condições extraordinárias podemos dizer que temos um perfeito renascimento humano. Só então o aproveitamos ao máximo e desenvolvemos a nossa mente até o seu mais elevado potencial.

Uma boa forma de meditar sobre o perfeito renascimento humano é examinando individualmente as oito liberdades e as dez fortunas, refletindo profundamente sobre cada uma delas e tentando compreender a razão de sermos tão afortunados por tê-las. Não deveríamos, porém, meditar em cada uma das liberdades e fortunas como se fôssemos apenas um observador. Temos que nos colocar na situação, imaginar que somos nós ali, e então avaliar como nos sentimos. Desse modo, somos capazes de ter um real apreço pela situação em que estamos no momento.

De certa forma, meditar sobre as oito liberdades e as dez fortunas também se torna uma meditação sobre compaixão, já que refletimos sobre os problemas enfrentados por outros seres sencientes que não têm a oportunidade de praticar o Dharma sagrado. Nós somos livres e eles estão presos. A única conclusão que podemos tirar disso é o nosso dever de fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para ajudá-los. A preciosa joia da bodhicitta surge a partir dessa determinação.

- A primeira seção deste tópico descreve as condições extraordinárias que possuímos
- Devemos refletir profundamente sobre cada uma das oito liberdades e dez fortunas
- Dessa forma, naturalmente desenvolvemos compaixão pelos seres que não têm as mesmas oportunidades

O perfeito renascimento humano
1 Identificando o perfeito renascimento humano

Dia 66

Um ser do inferno não pode fazer qualquer outra coisa a não ser sofrer
—Lama Zopa Rinpoche

Dentre as oito liberdades, a primeira é ter a chance de praticar o Dharma por não ter nascido nos reinos dos infernos. Para um ser do inferno, o sofrimento e a dor são tão intensos que acabam por definir a sua existência. Em sua mente, não há espaço para mais nada a não ser o sofrimento excruciante que parece durar uma eternidade, sem alívio ou compreensão de que tal situação eventualmente acabará.

Imagine se alguém nos jogasse em uma banheira com água fervente e nos mantivesse dentro dela. Não seríamos capazes de meditar sobre a vacuidade nem de gerar compaixão; conseguiríamos apenas lutar para nos livrarmos da dor insuportável. Pensaríamos somente em nos libertar. O sofrimento enfrentado por um ser do inferno é bilhões de vezes pior do que isso. Logo, a primeira liberdade é a liberdade deste terrível sofrimento, o que significa estar livre para praticar o Dharma e desenvolver qualidades como compaixão e sabedoria.

Se não contemplarmos os sofrimentos dos reinos inferiores, não perceberemos o verdadeiro milagre deste perfeito renascimento humano e, muito provavelmente, nós o desperdiçaremos. Talvez pensemos que a prática do Dharma é vantajosa e que podemos tornar-nos uma pessoa melhor ao cultivá-la, mas, de certa maneira, sem o ímpeto para compreender a vida nos reinos inferiores, nunca teremos a energia para capturar a verdadeira essência do Dharma. Por isso, é muito importante tentar entender totalmente o que cada liberdade significa.

- A mente de um ser do inferno não tem espaço para mais nada a não ser sofrimento insuportável
- É impossível desenvolver qualidades quando sentimos uma dor terrível
- Ao contemplar esse sofrimento, geramos energia para realmente praticar o Dharma

O perfeito renascimento humano
1 Identificando o perfeito renascimento humano
1.1 A liberdade de não ter nascido como um ser do inferno

Dia 67

Fantasmas famintos não podem praticar moralidade ou generosidade; eles literalmente matariam por uma migalha de comida —Lama Zopa Rinpoche

A segunda liberdade é não ter nascido como um fantasma faminto, cujos principais sofrimentos, dentre vários outros, são a fome e a sede causadas pela avareza e pelo desejo. A maioria de nós provavelmente nunca passou fome de verdade na vida. Conseguimos nos lembrar de alguma vez que, por qualquer razão, não comemos durante dois ou três dias? A não ser que estivéssemos muito doentes, a sensação de fome teria sido extremamente desagradável. Agora, pense em como seria ficar sem comer por uma semana. A dor no nosso estômago seria tão terrível e a fome tamanha que praticamente não pensaríamos em nenhuma outra coisa; meditar seria certamente impossível.

Qualquer fome que sintamos não é nada se comparada aos sofrimentos dos fantasmas famintos em todos os momentos das suas vidas. Eles vagam durante séculos em busca de uma migalha de comida ou de uma gota d'água, sem encontrar nada. É impossível imaginar o desespero que domina por completo as suas vidas.

Temos que refletir verdadeiramente sobre o sofrimento dos fantasmas famintos e as suas causas – o apego e a avareza – e tomar a decisão de nunca mais criá-las. Devemos pensar: "Se eu nascesse agora como um fantasma faminto miserável, seria impossível praticar o Dharma sagrado. Quão afortunado sou por ter a liberdade de praticá-lo ao não ter nascido no reino dos fantasmas famintos. Com essa liberdade, nas próximas vinte e quatro horas, na próxima hora ou mesmo no próximo minuto, eu tenho a incrível possibilidade de obter qualquer um dos três grandes propósitos".

- O sofrimento da fome e da sede impossibilita-nos de pensar em qualquer outra coisa
- A vida dos fantasmas famintos é completamente dominada pelo desespero
- Se nascêssemos como fantasmas famintos, não teríamos a liberdade de praticar o Dharma

O perfeito renascimento humano
1 Identificando o perfeito renascimento humano
1.2 A liberdade de não ter nascido como um fantasma faminto

Dia 68

Não importa o quanto vivam, é extremamente difícil que os animais criem mérito
—Lama Zopa Rinpoche

A terceira liberdade é não ter nascido como um animal, cujos principais sofrimentos são a estupidez e a burrice em uma mente incapaz de compreender qualquer outra coisa além da necessidade de sobrevivência. Existem várias outras formas de sofrimento além dessas. A ignorância, a principal causa do nascimento no reino animal, aprisiona-os em uma vida sem opções. Aqueles que precisam matar para sobreviver o fazem sem escolha e as suas vítimas não conseguem impedi-los. Se nós nos víssemos subitamente no corpo de um animal, ficaríamos aterrorizados.

Na verdade, é exatamente isso que podemos ser amanhã nesta mesma hora. Nós simplesmente não sabemos quando vamos morrer ou qual será o nosso próximo renascimento. Em breve, podemos ser uma deliciosa lagosta ou um peixe gordo vivendo em um restaurante dentro de um tanque de vidro cheio de água, esperando que um cliente nos escolha como a sua próxima refeição. Em breve, podemos ser um peixe lutando ao final de uma linha de pesca com um anzol na boca ou uma minhoca sendo devorada viva por milhares de formigas. Nós não sabemos. Se soubéssemos, nós realmente daríamos valor a esta coisa mais preciosa: a vida humana.

Ao pensar no sofrimento dos animais, começamos a reconhecer que não há escapatória enquanto estivermos no samsara. É realmente insuportável e aterrorizante, e temos que fazer o que estiver ao nosso alcance para nos livrarmos disso. Apenas a prática da virtude pode nos libertar. Isso é algo que nenhum animal pode compreender. Mas nós não somos animais; somos humanos e temos a capacidade de entender isso. Essa é uma liberdade incrível.

- Animais são burros e estúpidos, presos pela ignorância em uma vida sem escolhas
- Temos que compreender que neste mesmo momento amanhã, podemos ser uma lagosta, um peixe ou uma minhoca
- Ao refletir sobre o sofrimento dos animais, podemos apreciar a nossa própria liberdade

O perfeito renascimento humano
1 Identificando o perfeito renascimento humano
1.3 A liberdade de não ter nascido como um animal

Dia 69

Os deuses estão tão tomados pelo prazer que não são capazes de conhecer a natureza do sofrimento nem de praticar o Dharma
—Lama Zopa Rinpoche

É fácil entender que, para um ser do inferno, um fantasma faminto ou um animal, é quase impossível criar ações virtuosas. Mas também para deuses de longa vida – tanto no reino do desejo, distraídos pelo prazer, como nos reinos da forma e sem forma, absortos em concentração – é dificílimo compreender a natureza do sofrimento e, portanto, extremamente difícil praticar o Dharma. Se não percebermos as falhas do samsara, como podemos renunciá-lo?

O mundo dos deuses no reino do desejo não tem os problemas que experimentamos – a necessidade de trabalhar para nos sustentar, de gastar energia para ter conforto e felicidade. Eles têm todos os prazeres sem esforço. Com todo esse luxo, as suas mentes estão constantemente distraídas pelos prazeres sensoriais e eles não pensam em outra coisa que não em suas próximas experiências. Podemos ver um pouco disso nas nossas próprias vidas, quando nos distraímos na meditação por causa de um carro ou computador novo que queremos, de um filme ou de um restaurante ao qual iremos naquela noite. O principal problema é, claro, o apego. As posses materiais trazem-no consigo e, com o apego, há a mente que sempre vagueia para o objeto de apego. Isso se torna uma grande distração quando tentamos praticar o Dharma.

Contemplar o sofrimento dos deuses, ainda que eles tenham prazeres inacreditáveis, ajuda-nos a valorizar a preciosidade desta vida humana. Somente com este perfeito renascimento humano podemos praticar o Dharma – nenhum deus pode, nenhum animal pode, nenhum fantasma faminto pode e certamente nenhum ser dos infernos pode. Nós devemos sentir isso no fundo do nosso coração e ter a determinação de nunca desperdiçar nem mesmo um segundo desta vida.

- É muito difícil que os deuses compreendam a natureza do sofrimento e pratiquem o Dharma
- Podemos ver por nós mesmos como as posses materiais trazem apego e distração
- Contemplar o sofrimento dos deuses nos ajuda a valorizar esta preciosa vida humana

O perfeito renascimento humano
1 Identificando o perfeito renascimento humano
1.4 A liberdade de não ter nascido como um deus de longa vida

Dia 70

Imagine um mundo envolto pela escuridão da ignorância onde a luz do Dharma não brilha
—Lama Zopa Rinpoche

As próximas quatro liberdades dizem respeito a estar livre das quatro formas de existência humana que nos impedem de desenvolver todo o nosso potencial. A primeira delas é a liberdade de praticar o Dharma por não ter nascido em um tempo em que nenhum buda tenha aparecido. Mesmo que tivéssemos nascido humanos, mas em uma época sombria em que não houvesse um buda e consequentemente o Dharma – nenhum ensinamento que nos guiasse da não virtude para a virtude –, qual seria o propósito da nossa existência humana?

Existem longos períodos em que não há ensinamentos do Buda, mas somente uma completa escuridão, nenhuma existência do Dharma, nenhuma luz do Dharma sequer. Esses são os chamados períodos sombrios. Logo, ainda que tenhamos nascido humanos, poderíamos, devido ao carma, ter nascido em um período sombrio sem a luz do Dharma. Nessas épocas, não teríamos a oportunidade sequer de compreender o que é virtude, que dirá de criá-la.

O estudo dos ensinamentos sobre o perfeito renascimento humano tem como objetivo a realização do quão incrivelmente rara e única é esta oportunidade. Frequentemente, quando temos uma coisa preciosa, achamos que ela sempre estará ali, até que a perdemos e sentimos um profundo arrependimento por não a ter valorizado antes. Bem, não há nada mais precioso do que o perfeito renascimento humano e não há perda maior do que não o utilizar para alcançar o nosso potencial como seres humanos. Uma vez que esse tópico tenha sido compreendido com o intelecto, devemos meditar sobre ele repetidamente até que o realizemos.

- Se nós tivéssemos nascido em uma época sem um buda, jamais encontraríamos o Dharma
- Há períodos sombrios em que os ensinamentos do Buda não existem
- Precisamos meditar repetidamente sobre o nosso raro, único e precioso renascimento humano

O perfeito renascimento humano
1 Identificando o perfeito renascimento humano
1.5 A liberdade de não ter nascido onde nenhum buda apareceu

Dia 71

Tente sentir o quão terrível seria vagar cegamente pela vida sem nenhuma noção do que é certo ou errado —Lama Zopa Rinpoche

A sexta liberdade é não ter nascido como um "bárbaro", tradução literal da expressão tibetana *la lo*, que se refere a alguém nascido em uma região fronteiriça ou em um país não religioso e, portanto, incapaz de ouvir ou praticar o Dharma. Esses forasteiros não possuem qualquer entendimento sobre o que é uma ação positiva ou negativa ou qual é a causa da felicidade ou do sofrimento.

Como em uma noite escura sem lua ou estrelas, o sol do Dharma não existe e os bárbaros tropeçam de sofrimento em sofrimento. Sem nenhuma noção sobre o carma, como podem saber a razão das suas aflições e o que fazer para enfrentá-las? Portanto, eles passam a vida toda buscando a felicidade nos lugares errados e confundindo a causa do sofrimento com a causa da felicidade. A possibilidade de purificar ações negativas não lhes ocorre, já que eles não têm fé no refúgio e não compreendem o carma. Não há oportunidade de aperfeiçoamento, de purificação dos obscurecimentos ou do carma negativo acumulado no passado, nem a chance de praticar o Dharma sagrado.

Quão incrível e precioso é este momento em que temos fé no Buda, no Dharma e na Sangha, desejamos praticar o Dharma e temos a oportunidade de fazê-lo. No entanto, sabendo que a vida é como uma bolha de água e pode acabar a qualquer momento, devemos ter a forte determinação não apenas de praticar o Dharma, mas de praticá-lo continuamente de agora em diante.

- Se tivéssemos nascido como bárbaros, não teríamos a oportunidade de ouvir o Dharma
- Sem nenhuma noção sobre carma e sem fé no refúgio, os bárbaros são prisioneiros do sofrimento
- Devemos valorizar esta oportunidade e praticar o Dharma continuamente de agora em diante

O perfeito renascimento humano
1 Identificando o perfeito renascimento humano
1.6 A liberdade de não ter nascido como um bárbaro

Dia 72 Se somos incapazes de compreender ou de nos comunicar, não conseguimos praticar o Dharma —Lama Zopa Rinpoche

A próxima liberdade é a de poder praticar o Dharma por não ter nascido um tolo. Ainda que em tibetano *'on pa* signifique literalmente "surdo", sua conotação é de alguém completamente incapaz de entender ou de se comunicar. Sobre essa liberdade, não estamos apenas nos referindo aos que têm dificuldade de compreensão; estamos falando daqueles que não conseguem absorver absolutamente nada, pessoas que, devido a uma extrema dificuldade mental, são incapazes de funcionar além do nível motor básico.

Isso não é necessariamente algo de nascença. É possível que o carma amadureça a qualquer momento e percamos a capacidade de compreender ou de nos comunicar. Um acidente de carro, por exemplo, pode nos deixar em coma, uma doença pode nos transformar em um vegetal humano e até mesmo a idade é capaz de roubar a nossa inteligência. Hoje em dia, Alzheimer e demência são grandes problemas para muitos idosos. Pense no quão terrível seria se tivéssemos começado a estudar o Dharma e então, alguns anos depois, fôssemos incapazes de lembrar uma sílaba sequer de um mantra devido à falta de memória.

O que há de tão único na posição em que estamos hoje é que temos escolha. Podemos escolher estudar a causa da felicidade; podemos escolher usar a nossa mente como uma ferramenta para criar essa felicidade ao aprender a meditar; podemos ouvir ótimos professores e temos a inteligência para compreender a mensagem transmitida por eles. Somos alfabetizados e podemos ler os livros sobre o Dharma, com a sabedoria para identificar a verdade contida neles e a inteligência para começar a viver de acordo com o Dharma.

- Se fôssemos mentalmente incapazes, não teríamos nenhuma liberdade para praticar o Dharma
- O carma pode amadurecer a qualquer momento e tirar a nossa capacidade de entender e de nos comunicar
- Temos a escolha de estudar o Dharma e usar a nossa mente como uma ferramenta para a felicidade

O perfeito renascimento humano
1 Identificando o perfeito renascimento humano
1.7 A liberdade de não ter nascido como um tolo

Dia 73 Hereges não têm a oportunidade de praticar a virtude e abandonar a não virtude —Lama Zopa Rinpoche

A próxima é a liberdade de praticar o Dharma por não ter nascido um herege. No budismo, heresia é a descrença em algo que existe. O carma existe, mas o herege dirá que não. Da mesma forma, para o herege, o Buda, a liberação, a iluminação e os demais tópicos importantes do budismo são apenas mentiras e fantasias – o "eu" é permanente e independente, fenômenos impermanentes são permanentes, sofrimento é felicidade. Os hereges também negam que exista algo como reencarnação; eles acreditam que a consciência cessa no momento da morte.

Sem carma e sem vida após a morte, não há uma base para desenvolver moralidade. Como não há causa e efeito, prejudicar alguém não trará sofrimento futuro e ajudar os outros não trará felicidade. Ao seguir essas doutrinas equivocadas, os hereges criam a causa para um grande sofrimento e, porque as visões errôneas ficam profundamente arraigadas, elas impedem qualquer aceitação do caminho budista, independente do quanto se fale sobre ele. Acreditar nessas visões errôneas cria as causas para ouvi-las novamente nesta ou em uma vida futura, tornando a chance de compreender o Dharma ainda mais remota.

Heresia é uma mente muito ignorante. Imagine ser um herege. Imagine pensar que não existe algo como causa e efeito, que o Buda, o Dharma e a Sangha não existem, que coisas impermanentes são permanentes e que dependemos delas para ter felicidade. Pense em como termos encontrado o Dharma é maravilhoso e que, agora, podemos aprender sobre esses temas profundos e mudar a nossa vida.

- Se fôssemos hereges, julgaríamos falsos todos os tópicos do budismo
- Ao seguirem doutrinas equivocadas, os hereges sofrem pesadamente nesta e em vidas futuras
- É maravilhoso que tenhamos encontrado o Dharma e possamos mudar as nossas vidas

O perfeito renascimento humano
1 Identificando o perfeito renascimento humano
1.8 A liberdade de não ter nascido um herege

Dia 74

Ter encontrado este perfeito renascimento humano é como um sonho; ele é tão incrível quanto um mendigo que encontra um diamante no lixo —Lama Zopa Rinpoche

Assim como existem as oito situações das quais estamos livres e que dão a esta vida um grande significado, há também dez coisas que recebemos e que a enriquecem muito. Elas são chamadas de dez fortunas ou dotes. As cinco primeiras são fortunas pessoais, coisas que temos dentro de nós mesmos e que tornam a vida plena: *ter nascido como um ser humano, ter nascido em um país religioso, ter nascido com órgãos perfeitos, ser livre das cinco negatividades imediatas e ter devoção aos ensinamentos*.

Ao considerar cada uma das fortunas individualmente e desenvolvê-las, veremos o quão único é ter um perfeito renascimento humano. É de fato incrível ter um corpo humano, mas tê-lo e ainda morar em um país religioso é ainda mais incrível. E ser humano em um país religioso com órgãos perfeitos, que nos permitem praticar até mesmo o Tantra Ioga Supremo, é ainda mais. Ter apenas uma das fortunas é bastante raro e ter várias delas juntas é ainda mais. Ter todas elas de uma vez é inacreditavelmente raro.

Quanto mais precioso considerarmos o nosso renascimento humano, maior será a felicidade na nossa mente. Todas as vezes que pensamos: "Eu recebi um perfeito renascimento humano," devemos nos sentir exultantes, como um mendigo se sentiria se encontrasse um diamante no lixo. Nesta vida ordinária e mundana cheia de trabalho e problemas, descobrimos de repente uma joia inestimável. Quando isso acontece e a nossa prática do Dharma se torna uma alegria incessante, é um sinal de que estamos tirando o maior proveito do nosso precioso renascimento humano.

- As cinco fortunas pessoais são as qualidades que tornam a nossa vida melhor
- É inacreditavelmente raro e incrível ter todas essas fortunas ao mesmo tempo
- Quanto mais precioso consideramos o nosso renascimento, maior a felicidade na nossa mente

O perfeito renascimento humano
1 Identificando o perfeito renascimento humano
1.9 As cinco fortunas pessoais

Dia 75

Praticamente nenhum ser humano neste planeta pode praticar o Dharma, mas, ainda assim, milagrosamente, nós podemos fazê-lo
—Lama Zopa Rinpoche

As cinco fortunas restantes relacionam-se aos outros: *ter nascido em uma época em que um buda surgiu, ter nascido quando os ensinamentos foram revelados, ter nascido quando existem os ensinamentos completos, ter nascido quando os ensinamentos estão sendo seguidos e ter as condições necessárias para praticar o Dharma*. Há tantos fatores que precisam acontecer ao mesmo tempo para que encontremos e sigamos os ensinamentos do budismo que às vezes parece um milagre alguém ser capaz de fazê-lo.

No entanto, o período de existência do Buddhadharma está quase no fim. Os ensinamentos ainda existem, mas o prazo deles está quase acabando. Há ótimos professores, porém por quanto tempo eles estarão aqui? Está chegando rapidamente o momento em que praticar o Dharma será impossível porque os ensinamentos terão desaparecido deste planeta. O caminho diante de nós está iluminado pela luz do Dharma, mas este é o último cintilar de uma vela prestes a se extinguir. Enquanto ele ainda está presente, temos a chance de criar as causas para a verdadeira felicidade, de seguir o método que interrompe a ignorância e a delusão e de alcançar a iluminação. É por isso que este renascimento humano é tão precioso.

Nós conseguimos por pouco, como se chegássemos no aeroporto alguns minutos antes de fecharem o portão de embarque com o avião prestes a decolar. Se tivéssemos nascido tarde demais para receber os ensinamentos, quando todos os lamas tibetanos já estivessem mortos e ninguém pudesse revelar o caminho completo para a iluminação, seria extremamente difícil plantar em nossa mente sequer a semente de todo o caminho para a iluminação, que dirá ouvir os ensinamentos completos. Nós conseguimos *por pouco*, *muito pouco*.

- As outras cinco fortunas são os fatores externos que nos permitem praticar o Dharma
- Nós temos esta oportunidade preciosa apenas enquanto os ensinamentos ainda existem
- Estamos bem na hora, como chegar no aeroporto quando estão fechando o portão de embarque

O perfeito renascimento humano
1 Identificando o perfeito renascimento humano
1.10 As cinco fortunas relacionadas aos outros

Dia 76

Desperdiçar este perfeito renascimento humano é como ganhar na loteria e não se preocupar em receber o prêmio
—Lama Zopa Rinpoche

As oito liberdades e as dez fortunas não são uma lista de ideais inalcançáveis. Já possuímos a maioria, senão todas elas. Já caminhamos bastante em nossa jornada para a iluminação. Devemos alegrar-nos por isso, mas nunca nos acomodar. Criamos as causas para chegar tão longe, a ponto de termos este nível de liberdades e fortunas, mas precisamos continuar criando tais causas ininterruptamente. Caso contrário, podemos facilmente perder as liberdades e fortunas que conquistamos com grande esforço.

Quando ficarmos tristes e deprimidos, devemos pensar sobre o sofrimento dos infernos e perceber que, embora não estejamos naqueles reinos neste momento, as delusões que agora perturbam a nossa mente podem levar-nos para lá. Quando somos dominados pelo desejo, temos que pensar nos fantasmas famintos, atormentados pela ânsia não satisfeita causada pelo forte apego que tiveram em vidas passadas, e em como isso é destrutivo. Se somos mordidos por um mosquito, não devemos sentir raiva dele, mas sim refletir sobre a sua história – o que o levou a ter aquele corpo e a necessidade de tomar o nosso sangue.

Podemos olhar para todas as liberdades e fortunas desse modo. Observamos cada uma das nossas experiências diárias e as relacionamos com as liberdades e fortunas que temos. Qualquer coisa que aconteça em nossa vida cotidiana pode ser um ensinamento do Dharma, mostrando-nos quão incrível é a nossa vida e como essas liberdades e fortunas são raras. Todas as nossas experiências podem servir como lembretes de que devemos aproveitar ao máximo cada oportunidade de praticar o Dharma e de destruir as delusões que ainda nos atormentam. Não há um minuto a perder.

- Devemos ter muito cuidado para não perder as nossas liberdades e fortunas conquistadas com esforço
- Devemos comparar os nossos problemas aos sofrimentos mais intensos dos reinos inferiores
- Todas as experiências na vida diária são uma recordação para praticar o Dharma sem demora

O perfeito renascimento humano
1 Identificando o perfeito renascimento humano

Dia 77 Este perfeito renascimento humano é como uma passagem para onde quisermos ir
—Lama Zopa Rinpoche

Este perfeito renascimento humano é incrivelmente útil de três maneiras: ele nos traz os benefícios temporários da felicidade nesta e em vidas futuras; os benefícios definitivos da liberação e da iluminação; e o benefício para que tornemos cada momento desta vida pleno de sentido. Qualquer felicidade a que aspiramos pode ser nossa. Os benefícios temporários – éons como um deus de longa vida, vidas futuras em terras puras etc. – são assim denominados não somente por não serem o significado definitivo da vida, mas também porque são usufruídos enquanto estamos no samsara e, portanto, acabarão um dia.

Se quisermos nascer como um humano, um rei universal ou um deus de longa vida, podemos escolhê-lo quando temos o perfeito renascimento humano. Também é possível escolher o renascimento em uma terra pura para ouvir os ensinamentos dos bodhisattvas e dos budas e rapidamente alcançar a iluminação. Porque, em vidas passadas, mantivemos moralidade pura, praticamos grande generosidade e fizemos preces imaculadas para nascer com estas condições, recebemos este perfeito renascimento humano. Ao fazer o mesmo nesta vida, podemos assegurar um outro no futuro.

Assim como esta vida é um presente do nosso árduo trabalho de vidas passadas, as nossas vidas futuras são determinadas pelo que fazemos agora. Cabe somente a nós. Rezamos intensamente, por muito tempo, para ter esta chance; agora, devemos rezar pela oportunidade de continuar este bom trabalho. Desde que criemos a causa, o renascimento que desejamos espera por nós.

- O perfeito renascimento humano pode trazer tanto a felicidade temporária como a suprema
- Podemos escolher o renascimento como um ser humano, um rei ou um deus, ou em uma terra pura
- O nosso renascimento futuro é determinado pelo que fazemos agora; cabe somente a nós

O perfeito renascimento humano
2 Os benefícios do perfeito renascimento humano
2.1 Benefícios temporários

Dia 78

Qualquer coisa inferior à iluminação completa e perfeita para o benefício de todos os bondosos seres sencientes mães é indigno desta nossa vida incrível —Lama Zopa Rinpoche

Dos três grandes propósitos do perfeito renascimento humano, o mais significativo é a oportunidade de alcançar a iluminação plena. Já vimos quão raro e precioso é possuir todos os dezoito atributos. O mais raro de todos eles é ter encontrado um amigo virtuoso Mahayana plenamente qualificado capaz de nos mostrar não só uma parte do caminho, mas o caminho completo, sem erro. Podemos dizer que estamos verdadeiramente utilizando todo o potencial do nosso perfeito renascimento humano apenas quando decidimos dirigir a nossa mente para a iluminação, com o propósito de beneficiar todos os outros seres sencientes.

Com a totalidade do Buddhadharma ao nosso alcance e um guia puro para nos mostrar o caminho, temos as condições perfeitas para ir além desta existência limitada e eliminar todos os obscurecimentos da nossa mente, desenvolvendo o desejo abnegado de ajudar todos os seres. Isso é possível. A estrada está aí, à nossa frente: tomar refúgio, desenvolver renúncia, cultivar a compaixão e a bodhicitta e realizar a natureza da realidade. Da nossa parte, tudo que precisamos é da determinação de pegar a estrada. Usando as técnicas ensinadas no Vajrayana com a motivação da bodhicitta, podemos alcançar o fim da estrada com grande rapidez, sem esperarmos os éons do caminho Sutrayana.

Temos que reconhecer o quão valioso é este corpo precioso. Nós nascemos como um humano antes; até tivemos algumas liberdades e fortunas, mas nunca todas elas ao mesmo tempo. Por isso, as nossas tentativas de obter a verdadeira felicidade já estavam fadadas ao fracasso e falharam. Agora temos todos os dezoito atributos e, se nos dedicarmos, a liberação e a iluminação são possíveis.

- O perfeito renascimento humano oferece a oportunidade de alcançar a iluminação plena
- Nós temos as condições perfeitas para seguir o caminho e rapidamente alcançar nosso objetivo
- Com este corpo, a liberação e a iluminação estão, pela primeira vez, ao nosso alcance

O perfeito renascimento humano
2 Os benefícios do perfeito renascimento humano
2.2 Benefícios definitivos

Dia 79

Quanto mais entendermos o quão incrível é esta oportunidade, menos desperdiçaremos um momento sequer por negligência
—Lama Zopa Rinpoche

Se extrair a essência do nosso perfeito renascimento humano significa praticar o Dharma, o coração dessa essência é o esforço para obter a bodhicitta e a iluminação. Isso é algo que devemos fazer "dia e noite". Não há um momento a ser desperdiçado; com bodhicitta, cada segundo torna-se infinitamente valioso.

Quando acendemos um incenso com a motivação da bodhicitta, nós estamos realizando o nosso incrível potencial, já que fazemos o necessário para alcançar a iluminação. Enquanto aquele incenso queima e chega ao fim, atingimos o nosso potencial. Todas as ações feitas com a motivação da bodhicitta nos ajudam a realizar o nosso potencial definitivo de iluminação. Se o mérito de dar, com bodhicitta, uma migalha de comida a uma formiga tivesse uma forma, ela abarcaria todo o espaço. Podemos fazê-lo porque temos um perfeito renascimento humano.

Imagine que, quando criança, o seu pai presenteou-lhe com uma bolsa cheia de diamantes para protegê-lo de todas as dificuldades ao longo da vida. Porém, como era uma criança e não entendia o valor do presente, você atirou a bolsa em um rio. Hoje, já adulto, você se dá conta do que fez. Como nos sentiríamos mal! É assim que devemos nos sentir ao perceber que desperdiçamos um só momento deste perfeito renascimento humano. Se formos capazes de realmente compreender a preciosidade desta nossa vida, jamais desperdiçaremos um só segundo dela. O pensamento de praticar apenas um ato não virtuoso nos causaria uma perda maior do que a da bolsa de diamantes atirada no rio.

- O perfeito renascimento humano permite-nos tornar cada segundo da nossa vida benéfico
- Toda ação que fazemos com a motivação da bodhicitta ajuda-nos a realizar o nosso potencial
- Desperdiçar um só momento equivale a atirar uma bolsa de diamantes no rio

O perfeito renascimento humano
2 Os benefícios do perfeito renascimento humano
2.3 Como todos os momentos podem ser benéficos

Dia 80 É incrivelmente difícil criar as causas para este perfeito renascimento humano

—Lama Zopa Rinpoche

Por que este perfeito renascimento humano é tão precioso? Por que tão poucos seres desfrutam essa existência? Porque é muito difícil obter as causas para um perfeito renascimento humano e, sem criá-las, não há resultado. Isso é o que há de mais básico sobre o carma. Nós criamos as causas para este perfeito renascimento humano e agora estamos desfrutando dele. O reconhecimento da incrível dificuldade de gerar essas causas traz consigo a apreciação do nosso duro trabalho do passado e a determinação de não o desperdiçar.

As causas para um perfeito renascimento humano são: *moralidade, generosidade* e *fazer orações imaculadas a fim de receber um perfeito renascimento humano para beneficiar os outros*. Em nossas vidas passadas, não fomos apenas morais, nós preservamos uma moralidade pura ao observar os diferentes níveis de votos. Além disso, fomos incrivelmente generosos. Como também percebemos que avançaríamos melhor no caminho com um perfeito renascimento humano, fizemos várias orações para obtê-lo novamente. Tudo isso requer uma mente forte e determinada, mas é óbvio que criamos todas as causas e condições corretas, já que agora vivenciamos o resultado.

Até que cheguemos a um estágio bastante avançado, a criação de virtude é como empurrar uma grande pedra encosta acima. Um só lapso e ela rola abaixo, e perdemos todo o nosso trabalho duro. Neste momento, não podemos nos cansar. Pense em quanto nos sentiríamos desmoralizados e frustrados caso deixássemos a pedra escorregar, sabendo de todo aquele esforço desperdiçado e que teríamos que recomeçar desde o início. Não podemos deixar isso acontecer com este perfeito renascimento humano.

- Um perfeito renascimento humano é muito raro porque obter as suas causas é dificílimo
- As três causas são: *moralidade, generosidade* e *fazer orações imaculadas*
- É vital não desperdiçar todos os esforços do passado que criaram este perfeito renascimento humano

O perfeito renascimento humano
3 A dificuldade de obter um perfeito renascimento humano
3.1 Como é difícil obter as causas

Dia 81

Devemos perceber o quão incrivelmente raro foi encontrar o Dharma e conhecer os ensinamentos completos do Buda
—Lama Zopa Rinpoche

Os textos budistas usam muitas analogias para explicar o quão difícil é obter um perfeito renascimento humano e, por causa disso, o quão raro ele é. A mais conhecida é a da tartaruga cega que vem à superfície e atravessa um anel de ouro.

Imagine que uma tartaruga cega que vive no oceano venha à tona uma só vez a cada cem anos. Na superfície do oceano, há um anel de ouro, movido constantemente pelos ventos e marés. A tartaruga cega vem à superfície em um lugar diferente a cada século e o anel também nunca está no mesmo lugar. Então, pense em quão remota é a chance de a tartaruga passar a sua cabeça através do anel. Isso é praticamente impossível, não é? Obter um perfeito renascimento humano é ainda mais improvável.

Cada elemento dessa história tem um significado. O anel representa os ensinamentos do Buda, enquanto o ouro simboliza a preciosidade e a pureza deles. A tartaruga representa os seres sencientes e a vida no fundo do oceano remete ao renascimento contínuo nos reinos inferiores. A cegueira simboliza o desconhecimento do Buddhadharma, a incapacidade de distinguir entre a virtude e a não virtude. Assim como a tartaruga nada impotente pela vastidão do oceano, o ser samsárico roda constantemente pelos reinos de sofrimento. Apenas uma vez em um período inconcebivelmente longo, o ser samsárico obtém um renascimento superior, simbolizado pela tartaruga vindo à superfície uma vez a cada cem anos. Então, como é raro que tenhamos obtido não só um renascimento humano, mas um com todas as oitos liberdades e dez fortunas!

- Há muitas analogias para a dificuldade de se obter um perfeito renascimento humano
- A história da tartaruga cega demonstra a extraordinária raridade desse renascimento
- Cada elemento da história tem um significado simbólico

O perfeito renascimento humano
3 A dificuldade de obter um perfeito renascimento humano
3.1 Como é difícil obter as causas
A história da tartaruga cega

Dia 82

Apenas agora temos a chance de nos libertar completamente deste ciclo terrível de sofrimento —Lama Zopa Rinpoche

Um perfeito renascimento humano requer não apenas um corpo humano, mas também a presença do Buddhadharma completo, algo incrivelmente raro. De acordo com a cosmologia budista, o período de existência de um sistema de mundo divide-se em quatro grandes éons, cada um composto por vinte éons intermediários. Durante os grandes éons da evolução, decadência e vazio, não há nenhum sinal dos ensinamentos do Buda, que só está presente no éon da existência. E, mesmo assim, o Buddhadharma permanece apenas por um breve período.

Este perfeito renascimento humano é muito raro não só pelo seu momento – estamos aqui agora praticamente no fim da existência do Dharma – mas também pelos seus números. Incontáveis outros seres sencientes estão conosco neste planeta agora, mas quantos podem beneficiar-se dos ensinamentos do Buda? Muito, muito poucos. O Buda explicou que, comparado ao número de seres nos reinos inferiores, o número de seres nos reinos superiores equivale à quantidade de terra encontrada sob uma unha comparada ao volume de terra de todo o planeta. O número de seres nos reinos inferiores é inimaginável. Se os seres nos reinos superiores são poucos, a quantidade de seres humanos é muito menor. E, claro, o número de seres humanos com um perfeito renascimento humano é ainda menor.

Este é o renascimento mais raro, mais difícil. Se considerarmos apenas os números, sem levar em conta a dificuldade de criação das causas e a raridade da existência do Dharma, este perfeito renascimento humano é extremamente raro.

- Podemos encontrar o Buddhadharma completo apenas durante este éon da existência
- Há incontáveis seres sencientes, mas pouquíssimos podem ser beneficiados pelo Dharma
- Este é o renascimento mais raro de todos, o mais difícil

O perfeito renascimento humano
3 A dificuldade de obter um perfeito renascimento humano
3.2 A raridade desta vida

Dia 83

Não nos resta muito tempo para praticar o Dharma e, se não aproveitarmos ao máximo esta chance enquanto ainda podemos, nós certamente vamos perdê-la

—Lama Zopa Rinpoche

Se a nossa vida durasse bastante tempo, fosse sempre perfeita e tivéssemos a certeza de que encontraríamos facilmente outro bom renascimento, poderíamos relaxar e praticar o Dharma em algum momento no futuro; mas não é esse o caso. A vida é extremamente breve e começa a se deteriorar desde o momento do nascimento. Além disso, não sabemos quando ela vai acabar. Crianças e bebês morrem; adolescentes morrem. Muitas pessoas de meia idade falecem por doença ou acidente. As causas de morte são muitas e as condições para a sobrevivência, poucas.

Imagine que somos um ladrão de joias buscando um diamante valiosíssimo, mas a noite está escura como breu. Subitamente, há um relâmpago e vemos ali, na rua, o diamante. Temos um segundo apenas para pegá-lo antes que a escuridão retorne e o percamos de vista. Capturar a essência da nossa vida é como pegar aquele diamante, algo que podemos fazer apenas neste renascimento breve como um relâmpago.

Quando o nosso perfeito renascimento humano não é desperdiçado, a mente está sempre relaxada e feliz. As condições são perfeitas, fazemos o melhor com elas e, no momento da morte, estaremos com a mente em paz e satisfeita. Isso é extremamente importante. Quando a morte chegar um dia, estejamos nós comendo, caminhando, festejando, trabalhando num projeto, o que for, não ficaremos chateados ou arrependidos por tudo o que não fizemos e pelas experiências que não vivemos. Teremos feito o que deveríamos fazer.

- A vida é extremamente breve e começa a se deteriorar desde o momento do nosso nascimento
- Capturar a essência dela é como pegar um diamante valiosíssimo durante um relâmpago
- Se quisermos morrer com a mente feliz, não podemos desperdiçar esta oportunidade

O perfeito renascimento humano
3 A dificuldade de obter um perfeito renascimento humano
3.3 A brevidade desta vida

Dia 84

Desde que nascemos, desperdiçamos praticamente todos os momentos de cada dia, mês e ano —Lama Yeshe

Se analisarmos com cuidado o que fizemos de realmente válido, desde o nosso nascimento até agora, para trazer-nos felicidade verdadeira e uma vida contente, você acha que encontraremos algo? Verifique. Não olhe para os outros; verifique você mesmo. Não é complicado: temos o nosso corpo, fala e mente, somente esses três. Quais das nossas ações valeram a pena?

Sugiro que, na maior parte do tempo, as nossas ações de corpo, fala e mente produziram apenas frustração e confusão. Verifique: há quantas horas em um dia? Durante quantas dessas horas estivemos atentamente conscientes? Quantas delas foram positivas? Verifique, é bem simples. O modo budista de verificação é bastante científico. Qualquer um pode fazê-lo; não estamos tentando ser exclusivos. É realista. Devemos analisar por nós mesmos.

Mesmo que digamos seguir um caminho espiritual ou viver uma vida meditativa, não estamos levando a sério. Não importa se sentamos em meditação, vamos à igreja aos domingos, visitamos regularmente o templo ou qualquer outro tipo de atividade religiosa rotineira; isso não significa nada. As ações que precisamos adotar são as que de fato nos conduzirão à felicidade perene e pacífica, ao estado de verdadeira alegria, não atividades que levam a prazeres transitórios. Ações que criam altos e baixos não são o Dharma verdadeiro, não são meditação verdadeira, não são religião verdadeira – aqui, posso ser categórico. Verifique: podemos pensar que estamos fazendo algo espiritual, mas será que a nossa mente poluída não está apenas sonhando?

- Fizemos alguma coisa que nos trouxe felicidade verdadeira e uma vida feliz?
- As nossas ações de corpo, fala e mente muitas vezes criam frustração e confusão
- Devemos verificar se estamos genuinamente trilhando um caminho espiritual

O perfeito renascimento humano
4 Capturando a essência do perfeito renascimento humano

Dia 85

Todas as nossas posses materiais não são nada se comparadas à posse mais preciosa de todas, o corpo humano com o seu potencial para a felicidade verdadeira
—Lama Zopa Rinpoche

Os grandes iogues do passado não tinham nada e eram incrivelmente felizes. O exemplo mais famoso é o de Milarepa, o grande meditador tibetano que se iluminou em uma breve vida desta época degenerada. Ele não tinha nada além de um lugar para meditar e uma panela – nenhum dinheiro nem roupas, exceto um manto de algodão puído. Contudo, ele era incrivelmente feliz porque tinha a liberdade de praticar o Dharma, e ele tinha essa liberdade porque possuía e valorizava o seu perfeito renascimento humano. Assim, ele foi capaz de alcançar a iluminação em uma breve vida.

Talvez pensemos que Milarepa era de algum modo especial ou que, naqueles tempos, as realizações eram mais fáceis, enquanto hoje é tudo mais difícil. Porém, temos exatamente o mesmo tipo de corpo e mente de Milarepa. Podemos conseguir tudo o que desejamos com este corpo. Não precisamos de circunstâncias especiais além das liberdades e fortunas que já temos. Agora, neste exato momento, temos tudo. E isso vale mais do que todas as riquezas de todos os universos juntas. Este perfeito renascimento humano é tão precioso assim.

Qual riqueza é maior do que renunciar à origem do sofrimento, compreender a natureza da realidade e amar os outros mais do que a nós mesmos? O que pode ser mais valioso do que alcançar a mente mais preciosa de todas, a bodhicitta, que busca a iluminação para ajudar todos os outros seres sencientes? Essas são riquezas que vão muito além de céus cheios de joias que realizam desejos.

- Iogues do passado como Milarepa não tinham nada e eram incrivelmente felizes
- As nossas liberdades e fortunas são mais preciosas do que as riquezas de todos os universos
- As maiores riquezas são a renúncia, a bodhicitta e a compreensão da realidade

O perfeito renascimento humano
4 Capturando a essência do perfeito renascimento humano

Dia 86

Se não começarmos agora, quando o faremos? Nunca haverá um momento com condições melhores para a prática do Dharma
—Lama Zopa Rinpoche

Ensinamentos tradicionais sobre o perfeito renascimento humano mostram-nos claramente o quão afortunados somos e o quão raro é estar na posição em que nos encontramos agora. Neste momento, nós temos em nossas mãos os meios para obter o que quisermos e para criar as causas da felicidade perfeita. Portanto, precisamos de determinação para aproveitar ao máximo cada instante.

Agora, com este corpo e esta mente, neste lugar, temos a oportunidade única e preciosa de entender os ensinamentos do Buda e gerar as realizações do caminho à iluminação. Se tentarmos, não há nada que não possamos fazer. Precisamos ver isso. Devemos compreender como o nosso potencial é ilimitado, e não obstruir a nossa chance preciosa com delusões de incapacidade: "Eu não consigo! Não há esperança".

Este é o momento de grandes pensamentos, pensamentos enormes! É a hora de fazer planos vastos, de traçar o imenso projeto que temos à frente e sentir felicidade por sermos capazes de nos desenvolver até o nosso potencial máximo. Temos modelos perfeitos no Buda e em incontáveis grandes iogues que o seguiram, bem como nos lamas preciosos que afortunadamente nos ensinam e inspiram. Já sabemos que temos exatamente o mesmo potencial deles. Shakyamuni foi, em algum momento, exatamente como nós; Sua Santidade o Dalai Lama foi, em algum momento, exatamente como nós. E nós podemos ser exatamente como eles. Todas as condições estão presentes. O que precisamos agora é da determinação para fazê-lo.

- Com este perfeito renascimento humano, podemos criar as causas para a felicidade perfeita
- Precisamos compreender o nosso potencial ilimitado e aproveitar ao máximo cada instante
- Agora é o momento de fazer vastos planos para seguir os passos do Buda Shakyamuni

O perfeito renascimento humano
Conclusão

Dia 87 Estamos destinados à morte desde o momento em que nascemos —Lama Yeshe

É importante que estudantes do Dharma compreendam os ensinamentos científicos do Buda sobre impermanência e morte e não tentem esconder-se ou escapar desta realidade. Precisamos encará-la.

Claro, para pessoas criadas hoje em dia, este tema pode ser um pouco excessivo, já que, de modo geral, ninguém nos ensina sobre esse aspecto da realidade. Quando falo da morte, podemos pensar: "Ah, isso é coisa do Lama, não minha", ainda que seja inegável que a doença e a morte estejam agora em nós. Como somos capazes de rejeitar a nossa própria natureza? Como podemos escapar da morte quando vivemos, neste exato momento, imersos nas condições para que ela aconteça?

É por isso que eu sempre digo que o budismo não é diplomático. Ele nos mostra diretamente a nossa própria natureza. Mas isso não significa que devemos gritar desesperadamente: "Não! Isso é ruim demais. Eu vou ficar doente e morrer. Morrer é terrível!" Não devemos pensar de um modo ordinário. Por acaso achamos que isso é sabedoria? "Não me diga isso! Eu não gosto disso!" Isso não é sabedoria. Analise com cuidado. Pessoas idosas não gostam do fato de serem velhas e, por isso, ignoram e negam essa condição. Isso é sabedoria ou não? Do meu ponto de vista, do ponto de vista do budismo, rejeitar a nossa velhice ou evitar o tema da morte é estupidez e ignorância. E não podemos dizer que os ensinamentos sobre a morte são apenas um costume oriental. Por acaso a nossa morte é um costume oriental? Ela foi criada pelo Buda? Não. A nossa morte não foi criada pelo costume oriental, pelo Buda ou pelo budismo. Faz parte da nossa própria natureza. Como podemos rejeitá-la?

- Como estudantes do Dharma, é vital que encaremos de frente a realidade da impermanência e da morte
- Não podemos escapar da morte quando vivemos, neste exato momento, imersos nas condições para que ela aconteça
- Porque a morte está na nossa própria natureza, é estúpido e ignorante desesperar-se ou ignorá-la

Impermanência e morte

Dia 88 Se não nos lembrarmos da morte, não nos lembraremos do Dharma —Lama Zopa Rinpoche

Sem compreender impermanência e morte, não somos capazes de trabalhar nem para a nossa própria felicidade verdadeira nem para a dos outros. Não só não começamos a praticar o Dharma, como o nosso desejo e raiva são muito mais difíceis de serem controlados. Passamos toda a nossa vida fazendo coisas sem sentido e nunca temos a chance de criar algum mérito. As dificuldades nos inundam. A vida torna-se complicada e cara e nós nos assoberbamos com problemas mundanos como dinheiro, saúde, mente, relacionamentos. Então, quando a morte chega, percebemos o quanto desperdiçamos a nossa vida e os terríveis sofrimentos que nos aguardam.

Nada do que fazemos torna-se Dharma, nem mesmo as nossas práticas budistas. Comemos, dormimos, trabalhamos e fazemos compras com uma noção de permanência e, portanto, somente para a nossa mente egoísta. Mas isso também vale para prosternar-se, meditar, entoar mantras, ler livros do Dharma etc. Nada se torna Dharma a não ser que tenhamos algum senso da nossa própria impermanência.

O Dharma nos protege do sofrimento e, como tudo que faz isso, eleva-nos para além das preocupações mundanas. Podemos livrar-nos delas sem nenhuma noção de impermanência e morte? Ter a força mental que rompe com o apego habitual aos objetos dos sentidos requer muito mais do que uma mera aspiração. Precisamos realmente sentir, do fundo do nosso coração, que podemos morrer a qualquer momento; um medo saudável da morte é necessário. Desse modo, tudo o que fazemos será benéfico, já que nos prepararemos para uma vida futura melhor ao invés de nos prendermos a esta.

- Não podemos começar a praticar o Dharma até que compreendamos impermanência e morte
- Nada que fazemos com uma noção de permanência é Dharma, nem mesmo as nossas práticas budistas
- Um medo saudável da morte nos dá força para romper com as preocupações mundanas

Impermanência e morte
1 As desvantagens de não se lembrar da morte
1.1 Não nos lembramos de praticar o Dharma

Dia 89

Nós nos prendemos à ideia de que viveremos por muito tempo e, então, nada de importante acaba sendo feito —Lama Zopa Rinpoche

Quando não nos lembramos da morte, nós nos preocupamos somente com os assuntos desta vida. Ocupamo-nos com trabalho e planos voltados a assuntos mundanos, sem tempo para a criação de méritos. Sabemos, logicamente, que vamos morrer, mas isso parece algo distante, não havendo a necessidade de nos preocuparmos agora. Ao viver com a ideia equivocada de que definitivamente não morreremos hoje, nada de relevante acaba sendo feito.

Quando nos deparamos com dificuldades, estamos tão absorvidos pelos nossos próprios problemas que somos completamente incapazes de praticar qualquer parte do Dharma que aprendemos. Mesmo quando tudo está bem na nossa vida, o fato de não nos lembrarmos de impermanência e morte é um grande obstáculo para a nossa prática do Dharma. Não temos tempo ou energia para meditar, mas eles sobram para dormir, ver televisão, comer ou admirar a paisagem. Ler um livro do Dharma ou meditar parecem menos atraentes. Não importa o que façamos, há sempre um projeto samsárico a mais para terminar antes de praticar o Dharma. É da natureza dos projetos samsáricos nunca terem fim, mas pensamos insensatamente que o próximo será o nosso último. Enquanto ele estiver ali, esperando pela nossa atenção, somos incapazes de focar no Dharma, então... Só mais este! O Dharma é adiado porque não nos lembramos de impermanência e morte e, antes que o pratiquemos de fato, morremos.

Quando estamos sem tempo para a prática, não devemos culpar o nosso chefe, parceiro, filhos ou o cachorro. A culpa é apenas do esquecimento da impermanência e da morte.

- Sabemos, logicamente, que vamos morrer, mas achamos não ser necessário preocupar-nos agora
- Absorvidos em projetos samsáricos intermináveis, a nossa prática é adiada até que morremos
- Ao não nos lembrarmos da impermanência e morte, não temos tempo para praticar o Dharma

Impermanência e morte
1 As desvantagens de não se lembrar da morte
1.2 Nós adiamos a nossa prática do Dharma

Dia 90

Enquanto a noção de que morreremos apenas depois de um longo tempo estiver ali, a nossa prática será impura —Lama Zopa Rinpoche

Se não nos lembrarmos da impermanência e da morte, mesmo que tentemos praticar o Dharma, ele não será puro. Talvez superemos a relutância em meditar e não adiemos mais a nossa prática, mas, de algum modo, a energia para torná-la eficaz não está lá. Sentamo-nos para meditar e a nossa mente fica apática ou distraída, correndo atrás de outras coisas mais excitantes. Conhecemos o valor das prosternações e de outras práticas para acumular méritos, mas elas parecem dificílimas.

Ainda que saibamos a importância da prática, somos incapazes de nos envolver completamente e nada é feito de maneira pura. Em retiro, queremos que as outras pessoas pensem que estamos sentados perfeitamente e somos meditadores fantásticos; ao recitarmos mantras, gostamos de usar uma *mala* grande e cara feita de lápis lazúli. Porém, porque a nossa mente é débil, não obtemos realizações. Conhecemos, racionalmente, os perigos do apego, mas não temos força para superá-lo. Talvez tenhamos feito votos para proteger a nossa mente, sem, no entanto, a convicção de preservá-los puros. Mesmo que façamos um verdadeiro trabalho do Dharma, ele é facilmente desperdiçado porque o misturamos com preocupações mundanas.

Precisamos atingir o estágio em que somos capazes de descartar os confortos desta vida do mesmo modo que jogamos fora papel higiênico usado. Sem desenvolvermos um sentimento intenso de impermanência e morte, não teremos força mental para isso.

- Se não nos lembrarmos de impermanência e morte, a nossa prática do Dharma será impura
- A prática e o trabalho do Dharma são facilmente desperdiçados ao serem misturados com preocupações mundanas
- Sem um sentimento forte de impermanência e morte, nós nos apegamos aos confortos desta vida

Impermanência e morte
1 As desvantagens de não se lembrar da morte
1.3 Nós praticamos, mas de maneira impura

Dia 91

A mente impura da permanência rouba sorrateiramente a nossa força, como um ladrão rouba uma joia —Lama Zopa Rinpoche

Para evitar os reinos inferiores, precisamos de uma mente positiva no momento da morte. Só podemos estar certos disso se a nossa disposição mental geral for decididamente positiva. Isso significa que devemos praticar o Dharma continuamente e com diligência. Uma prática intermitente é inútil. Mesmo com uma poderosa personalidade e uma dedicação intensa, fazendo, por exemplo, retiros rigorosos, se não tivermos um sentimento profundo de impermanência e morte, a nossa prática do Dharma não será consistente. Podemos ter lapsos de memória e esquecer o Dharma ou simplesmente praticá-lo sem entusiasmo. Morrer neste momento destruiria todo o bom trabalho que havíamos feito até então.

Verifique a sua mente. Flagre-a desprevenida. Quando você estiver no meio de uma reflexão, pare e questione: "Tenho consciência de que eu posso morrer hoje?" Provavelmente não. Talvez você medite sobre impermanência e morte no início da noite, mas, ao deitar-se na cama, você dorme com um senso de permanência. Esse pensamento é pervasivo assim. Por isso, precisamos retornar continuamente aos ensinamentos sobre impermanência e morte e nos recordar da importância de desenvolver essa mente.

Temos que perceber como a mente de permanência é enganosa. Se fosse equivocada, mas inofensiva, talvez pudéssemos conviver com ela, como quando perdemos um membro do corpo ou algo similar. Porém, é uma doença crônica que nos faz morrer com apego e renascer nos reinos inferiores.

- Sem um senso profundo de impermanência e morte, a nossa prática do Dharma é inconsistente
- Precisamos verificar a nossa mente e lembrar que podemos morrer hoje
- A mente de permanência é uma doença crônica que leva ao renascimento nos reinos inferiores

Impermanência e morte
1 As desvantagens de não se lembrar da morte
1.4 Nós praticamos de maneira pura, mas não contínua

Dia 92

Sem consciência da impermanência, somos escravos das nossas delusões
—Lama Zopa Rinpoche

A cada segundo, corremos em direção à morte e não há nada a ser feito. Não podemos parar nem por um instante. Cada segundo é um segundo mais próximo da morte. Mas, porque não fazemos uma avaliação correta disso, não só falhamos em nos preparar para a morte, como também garantimos sofrimentos terríveis em nossas vidas futuras. Preocupados somente com a felicidade temporária, mundana – a "felicidade" que não é felicidade de forma alguma – criamos carma negativo. Ao não compreender a importância de lembrar-se de impermanência e morte, nós falhamos em distinguir quais ações são prejudiciais e quais são benéficas. Em suma, não fazemos a mínima ideia do que é o Dharma.

Se pudéssemos ver as consequências das nossas ações, seríamos muito mais cautelosos, mas sentimos que viveremos para sempre e que nenhuma delas trará resultados. Vivemos sem nos importar com as motivações dos nossos atos e somos governados por uma mente apegada à felicidade desta vida. Os oito dharmas mundanos são os nossos chefes e lhes obedecemos em tudo. Independente dos resultados, buscamos fama, reputação, conforto, bens – tudo aquilo que vemos, erradamente, como causas da felicidade. Ao fazê-lo, nós nos aprisionamos cada vez mais no samsara.

Passamos toda a nossa vida fazendo coisas sem sentido e nunca temos a chance de criar algum mérito. As dificuldades nos inundam. A vida torna-se complicada e cara e nós nos assoberbamos com problemas mundanos, problemas mentais, de dinheiro, de saúde e de relacionamento. Então, quando a morte chega, percebemos o quanto desperdiçamos a nossa vida e os terríveis sofrimentos que nos aguardam.

- Ao invés de nos prepararmos para a morte, garantimos sofrimentos terríveis em nossas vidas futuras
- Apegamo-nos à felicidade desta vida e obedecemos aos oito dharmas mundanos
- Quando a morte chegar, veremos o quanto desperdiçamos a nossa vida fazendo coisas sem sentido

Impermanência e morte
1 As desvantagens de não se lembrar da morte
1.5 Nós criamos não virtude

Dia 93 Negar a morte não resolve o problema ou o medo dela —Lama Zopa Rinpoche

A morte é um fato, e negá-lo, como muitas pessoas fazem, é bastante perigoso. Vivemos uma alucinação, como se estivéssemos dormindo sem enxergar a realidade da vida. Vemos coisas que são impermanentes como permanentes e ficamos chocados quando a morte, a grande impermanência, chega. Subitamente, sem aviso, ela aparece diante de nós. A nossa vida acabou e não podemos fazer nada. O tempo que tínhamos para meditar e para desenvolver a nossa mente terminou. Agora, pela primeira vez, encaramos a realidade da vida e, independente do nosso medo, não resta mais tempo para nada.

Há um enorme arrependimento quando isso acontece. No momento da morte, vemos com clareza a nossa vida inteira, com tudo aquilo que fizemos surgindo diante de nós como um documentário – todos os erros, todo o egoísmo, toda a dor que causamos nos outros. Vemos como nos apegamos aos prazeres passageiros e sem sentido desta vida e como criamos ações não virtuosas devido a esse apego. Esse é o documentário que a nossa mente nos mostra pouco antes de morrermos e ele pode ser aterrorizante. Ouvi dizer várias vezes que as pessoas que passam por isso morrem tomadas por um medo terrível e pelo arrependimento.

Podemos ou não perceber a banalidade da nossa vida antes de morrermos, mas certamente a constataremos no momento da morte. Bilionários podem ter sido bem-sucedidos em assuntos mundanos, possuindo todos os sinais de êxito material, mas provavelmente falharam naquilo que importa. Quando a morte chegar, eles terão que encarar esse fato terrível.

- A morte é uma realidade, e negá-la, como muitos fazem, é bastante perigoso
- Quando morremos, todos os nossos erros surgem em nossa mente como um documentário
- Se a nossa vida não teve sentido, morreremos com um medo terrível e arrependimento

Impermanência e morte
1 As desvantagens de não se lembrar da morte
1.6 Nós morremos com medo e arrependimento

Dia 94

Ao nos lembrarmos de impermanência e morte, as mentes de apego, raiva e ignorância, causas dos reinos inferiores, evaporam como orvalho —Lama Zopa Rinpoche

Há uma enorme diferença entre como uma pessoa mundana e um praticante do Dharma pensam sobre a morte. Aquela não tem controle sobre a morte ou o próximo renascimento – tudo está sob o domínio da delusão e do carma – e, portanto, pensar sobre ela é absolutamente aterrador. Um praticante do Dharma, por sua vez, tem os meios para garantir não só um bom renascimento, como também um outro perfeito renascimento humano, o melhor possível para continuar a progredir até a iluminação.

Antes, nós tínhamos tempo infinito para os assuntos sem sentido desta vida e não encontrávamos tempo para o Dharma. Agora que praticamos, o contrário acontece. Temos tempo para estudar, meditar e fazer retiros, e as coisas sem importância já não nos interessam mais. As nossas dificuldades para praticar o Dharma acabam porque percebemos que a maioria não é causada por circunstâncias externas, mas pela nossa própria mente.

Quando os nossos relacionamentos dão errado, a nossa posse mais valiosa é roubada ou perdemos o emprego – quando algo impactante acontece em nossas vidas que, anteriormente, faria com que perdêssemos completamente a cabeça e até mesmo contemplássemos o suicídio –, nós agora nos lembramos de impermanência e morte e percebemos que o apego não faz mais sentido. A situação está ali, mas são as mentes de apego e raiva por meio das quais a enxergamos as verdadeiras causas do sofrimento e do renascimento nos reinos inferiores. Ao lembrarmos de impermanência e morte, percebemos como somos bobos e a mente negativa que geralmente surgia em tais circunstâncias desaparece. Naquele exato segundo, nós nos salvamos dos reinos inferiores.

- Como praticantes do Dharma, temos os meios para garantir um outro perfeito renascimento humano
- Perdemos o interesse em coisas sem sentido e encontramos tempo para estudos, meditação e retiros
- Ao lembrarmos de impermanência e morte, evitamos os reinos inferiores

Impermanência e morte
2 As vantagens de lembrar-se da morte
2.1 Nós evitamos os reinos inferiores e obtemos o perfeito renascimento humano

Dia 95

Lembrar-se de impermanência e morte é como um martelo capaz de destruir todas as nossas delusões com um só golpe —Lama Zopa Rinpoche

Pensar sobre a morte nos deixa extremamente alertas. Se estivéssemos andando em uma floresta onde há tigres, os nossos olhos estariam o tempo todo bem abertos. Não sonharíamos acordados. Pensaríamos apenas no tigre e observaríamos e ouviríamos tudo com cuidado, temerosos de cada ruído ou movimento. O tigre na floresta é a nossa morte, que pode atacar a qualquer momento. Se pudéssemos ver isso, estaríamos sempre atentos. Não teríamos problemas de concentração e todos os tópicos do lamrim não só fariam total sentido, como também seriam a nossa proteção – não da morte, mas de uma morte miserável e de um renascimento terrível.

Assim como jamais esqueceríamos do tigre escondido nos arbustos, nunca devemos nos esquecer da morte à espreita. Desse modo, todos os obstáculos à nossa prática do Dharma desaparecem fácil e completamente. Lembrar-nos da morte faz com que reavaliemos a nossa vida e mudemos as nossas prioridades; não precisamos mais dos objetos dos oito dharmas mundanos. Se obtemos ou não conforto é irrelevante, do mesmo modo que as lindas flores na floresta tornam-se irrelevantes devido ao tigre. Tudo o que importa é a prática do Dharma, a purificação das nossas mentes e a criação de mérito para garantir um bom renascimento.

Para as pessoas comuns, trabalhar para esta vida é fácil e natural, e praticar o Dharma é difícil. Para praticantes do Dharma com um medo intenso da morte, é o contrário: praticar o Dharma é fácil e espontâneo e criar não virtude é impensável.

- Precisamos temer a morte como temeríamos um tigre na floresta
- Desse modo, todos os obstáculos à nossa prática do Dharma desaparecem fácil e completamente
- Com um medo intenso da morte, a criação de não virtude é impensável

Impermanência e morte
2 As vantagens de lembrar-se da morte
2.2 Nós obtemos grande poder para destruir a mente negativa

Dia 96

Lembrar-se da morte é útil não só como uma chave de ignição para a nossa prática do Dharma, mas também para todo o nosso caminho espiritual —Lama Zopa Rinpoche

É vital lembrar-nos de impermanência e morte no começo do nosso caminho espiritual, pois isso gera energia para dar início à nossa prática e nos permite continuá-la sem dificuldade. A nossa prática do Dharma começa quando vemos além da felicidade desta vida e passamos a nos preparar para as nossas vidas futuras. Este é o caminho do ser de pequena capacidade, o que inclui meditações básicas do lamrim, como impermanência, reinos inferiores, refúgio e carma. Lembrar-se de impermanência e morte é como o combustível que propulsiona um foguete ou a manteiga que queima em uma vela. Sem aquele, não há lançamento; sem esta, não há luz.

O caminho gradual do ser de pequena capacidade é seguido pelos caminhos dos seres de média e grande capacidades, que conduzem, respectivamente, à liberação e à iluminação. Ainda que esses níveis de mente sejam muito mais avançados do que o nosso atual, eles ainda apresentam obstáculos para a prática devido ao amadurecimento de impressões cármicas negativas. Nesses caminhos, a prática do Dharma ainda requer esforços e, se não formos cuidadosos e vacilarmos em nossa determinação, podemos perder o que havíamos conquistado. É por isso que, mesmo nesses estágios avançados, é vital lembrar-se de impermanência e morte. Ainda precisamos do estímulo de que podemos morrer a qualquer momento para manter a nossa prática do Dharma sólida.

É importante lembrar-se de impermanência e morte até mesmo no final da nossa prática do Dharma, já que isso nos ajuda a definir como morreremos e onde renasceremos. Essa compreensão fortalece as realizações mais elevadas que obtemos ao final da nossa prática.

- Lembrar-nos da morte faz com que comecemos a praticar o Dharma
- Lembrar-nos da morte faz com que continuemos a praticar o Dharma
- Lembrar-nos da morte nos permite completar a nossa prática

Impermanência e morte
2 As vantagens de lembra-se da morte
2.3 Nós obtemos grandes benefícios no começo, meio e fim da nossa prática

Dia 97 Lembrar-se de impermanência e morte nos permite morrer sem medo ou arrependimento —Lama Zopa Rinpoche

Os ensinamentos budistas explicam que os praticantes do Dharma mais avançados sentem alegria no momento da morte, como se estivessem indo para casa ver a família depois de uma longa ausência ou para um piquenique. A morte em nada os incomoda. Praticantes menos realizados sentem-se felizes e confortáveis no momento da morte e confiam plenamente em um renascimento feliz. E mesmo os praticantes menos realizados morrem sem preocupação ou medo. Tanto o prazer na morte como o medo dela são criados pela mente; eles não existem por si próprios.

É bastante normal que praticantes do Dharma preparem tudo antes de morrer. Isso é feito não apenas pelos altos lamas, mas também por monges e monjas comuns e pessoas laicas. Eles se asseguram de que os seus quartos estejam limpos e todas as suas posses, como altares e textos do Dharma, arrumadas, e que o restante de suas coisas tenho sido oferecido aos mosteiros e aos altos lamas dos quais são devotos. Frequentemente, eles mandam parentes e discípulos embora, desejando paz na hora da morte.

Imagine como seria aproximar-se desse momento com um amplo senso de vastidão e paz. Pense no que os grandes meditadores sentem: que isso é uma transição feliz, como ir a um piquenique. Livres de apego, não há problemas que pesam sobre a mente. Não há assuntos inacabados, já que fizemos o que podíamos com a melhor atitude possível. Ao amar as pessoas ao nosso redor sem apego, nós as deixamos com os melhores presentes possíveis, o nosso amor e a nossa boa morte, e sabemos que elas vão ficar bem. Essa não é uma morte a ser esperada?

- Praticantes do Dharma morrem sem preocupação ou medo e podem até sentir alegria
- As preparações incluem arrumar, limpar e doar todas as posses
- É possível aproximar-nos da morte com um amplo senso de vastidão e paz

Impermanência e morte
2 As vantagens de lembrar-se da morte
2.4 Nós morremos felizes e sem arrependimento

Dia 98

O trabalho que devemos fazer é preparar-nos para a morte; não há trabalho mais valioso
—Lama Zopa Rinpoche

Nós veremos agora três pontos muito importantes: a morte é certa, a hora da morte é incerta e nada pode ajudar-nos neste momento a não ser o Dharma. Essas são as três "verdades raízes" da meditação em nove pontos sobre a morte, ensinada largamente no budismo tibetano. Ela é apresentada do seguinte modo: as três verdades raízes, as três razões para cada verdade e as três conclusões a partir delas.

A única certeza que temos é de que morreremos. A morte é definitiva. Os nossos planos para amanhã ou para o dia seguinte não são definitivos, se estaremos vivos amanhã não é definitivo, mas que morreremos é definitivo. E quando isso acontecerá é incerto. Não podemos garantir que viveremos muitos anos ou meses. Quando nos levantamos pela manhã, é um equívoco pensar que certamente estaremos vivos à noite, assim como é um erro pensar que chegaremos até a velhice.

Portanto, não devemos nos esquivar do estudo da morte nem da meditação em nove pontos sobre ela, nem do processo da morte e de outras meditações que provoquem o senso de urgência para a prática do Dharma. No começo, pode ser algo perturbador, mas pode também ser libertador. E mesmo que seja aterrorizante, precisamos de coragem para encarar a morte, a mesma que temos para enfrentar a dor do bisturi do cirurgião quando precisamos remover um tumor. O corte afiado de uma meditação sobre a morte agora liberta-nos da terrível doença dos reinos inferiores depois.

- A meditação em nove pontos sobre a morte é baseada em três verdades raízes
- A única certeza que temos é de que morreremos – quando isso acontecerá é incerto
- Pode parecer aterrorizante encarar a nossa morte, mas pode também ser libertador

Impermanência e morte
3 A meditação em nove pontos sobre a morte

Dia 99 Todos os seres têm que morrer
—Lama Zopa Rinpoche

Ninguém escapa da morte. A vida do Buda demonstra isso. Ele nasceu, iluminou-se e ensinou por mais de quarenta anos, mas mesmo ele teve que morrer porque assumiu um corpo físico. Morrer foi a última grande lição do Buda sobre a impermanência, mostrando-nos que a morte é uma parte inevitável da vida. Grandes *arhats* têm que morrer, bodhisattvas têm que morrer e seres sagrados que nos revelaram o Dharma nesta vida têm que morrer. Depois da morte, restam apenas os seus nomes e nada temos a não ser lembranças deles. Por que pensamos que somente nós vamos escapar disso?

A nossa vida está repleta de provas de que pessoas morrem todos os dias, mesmo que elas nunca tenham pensado que morreriam; ainda assim, ignoramos as evidências diante dos nossos olhos. Várias pessoas morreram hoje por incontáveis razões: doença, como um infarto súbito ou derrame; um acidente de trânsito ou um desastre de avião; ao viajar, trabalhar ou descansando em casa. A cada segundo do dia há pessoas que morrem pensando: "Eu não vou morrer hoje". Todos os projetos que tomavam conta de suas vidas agora jamais serão terminados. Há algumas horas, elas estavam dançando e, agora, jazem em uma maca num necrotério, imóveis como um pedaço de madeira.

Ler o obituário de um jornal é um bom lembrete de impermanência e morte. Talvez ele devesse ser renomeado para "Todas as pessoas que não esperavam morrer hoje, mas morreram", já que essa é a situação da maioria dos nomes ali. Ler o jornal dessa maneira torna-se um curso completo sobre impermanência e morte.

- Ninguém escapa da morte, nem mesmo o Buda, os grandes arhats e os bodhisattvas
- A cada segundo do dia pessoas morrem pensando: "Eu não vou morrer hoje"
- Ler o obituário do jornal é uma boa maneira de recordar impermanência e morte

Impermanência e morte
3 A meditação em nove pontos sobre a morte
3.1 A morte é certa
3.1.1 Todos têm que morrer

Dia 100 A cada segundo, nós nos aproximamos da morte —Lama Zopa Rinpoche

Há muitos fatores que podem causar uma morte prematura, mas não há nada capaz de prolongar os nossos anos de vida. Temos um tempo limitado neste corpo e cada segundo nos aproxima continuamente do fim. O carma determinou que tivéssemos este corpo humano com os seus atributos particulares, incluindo o tempo de vida. Como a areia em uma ampulheta, esse tempo começa a correr tão logo somos concebidos no útero.

As pessoas no mundo moderno parecem ser governadas pelo relógio – sempre ocupadas, sempre atentas ao horário. Isso seria ótimo se esse relógio fosse usado para observarmos como a nossa vida passa e como cada segundo e tudo o que fazemos nos aproxima ainda mais da morte. Assim, recomendo que você olhe para o relógio durante uma ou duas horas. Isso pode parecer estranho ou até perda de tempo, mas se você se concentrar no ponteiro dos segundos dando voltas, indicando a passagem dos segundos e dos minutos, constatará como a nossa vida se esvai rapidamente.

Ainda que seja natural dizermos "eu estou vivendo", não estamos vivendo de fato, mas sim morrendo. Da mesma maneira que uma pessoa prestes a falecer tem os sinais inegáveis da morte, nós também os temos neste momento, porém não percebemos. Ano a ano, dia a dia, ignoramos o aumento desses sinais. O nosso corpo está envelhecendo, a nossa respiração esmorecendo e a nossa saúde deteriorando-se. Como um relógio de corda antigo, estamos desacelerando aos poucos.

- O nosso tempo de vida começa a correr quando somos concebidos
- Podemos usar um relógio para ver como cada segundo que passa nos aproxima da morte
- Ainda que digamos "eu estou vivendo", não estamos de fato vivendo, mas sim morrendo

Impermanência e morte
3 A meditação em nove pontos sobre a morte
3.1 A morte é certa
3.1.2 O nosso tempo de vida diminui continuamente

Dia 101

Estamos tão ocupados correndo atrás dos objetos dos nossos desejos que não temos tempo para praticar o Dharma
—Lama Zopa Rinpoche

Talvez pensemos que há bastante tempo diante de nós para a prática do Dharma, mas já vimos que não. Além disso, os anos que de fato temos estão cheios de preocupações triviais. Com tanto tempo tomado por atividades mundanas, não sobra nada para a prática.

Perceba o quanto nós *não* nos dedicamos ao Dharma. Digamos que viveremos por cem anos. Passamos metade dos nossos dias dormindo e, como é muito difícil criar virtude durante o sono, resta-nos apenas cinquenta anos. Durante os quinze primeiros, somos crianças, brincamos e não temos a sabedoria para tornar a vida significativa. Nos quinze últimos, somos velhos demais para fazer qualquer coisa, resumindo-nos a esperar que nos alimentem e limpem.

Portanto, desses cinquenta anos, temos a oportunidade de praticar o Dharma durante cerca de vinte. Mas, quanto realmente praticamos? Pense nisso. A maior parte dos nossos dias é dedicada a atividades sem sentido e, mesmo que meditemos todas as manhãs por, digamos, uma hora, estamos distraídos ou apáticos, sem capacidade de nos concentrar e, portanto, absolutamente incapazes de uma prática pura. Quando de fato criamos uma ação positiva, ela é geralmente ofuscada por alguma delusão. Por exemplo, orgulhamo-nos porque fomos generosos, ou sentimos raiva porque alguém não nos agradeceu o bastante pela nossa ajuda. Durante toda a nossa vida, teríamos muita sorte se pudéssemos somar um ano de prática verdadeira do Dharma.

- Com tantas atividades mundanas, não temos tempo para praticar o Dharma
- A maior parte das nossas vidas é ocupada pelo sono sem sentido, pela infância e pela velhice
- Até mesmo as nossas ações positivas são, geralmente, prejudicadas por distração, apatia e negatividade

Impermanência e morte
3 A meditação em nove pontos sobre a morte
3.1 A morte é certa
3.1.3 Há pouquíssimo tempo para praticar o Dharma

Dia 102

Se não controlarmos a nossa energia mental, a confusão continuará a assolar a nossa mente e a nossa vida será completamente desperdiçada —Lama Yeshe

Se compreendermos impermanência, não há descontentamento nem miséria; aceitamos a morte como algo natural. Tudo é transitório, momentâneo; nada dura. Agarramo-nos às coisas porque julgamos serem benéficas, mas é preciso determinar se elas realmente ajudam ou atrapalham a nossa mente. Talvez, ao invés de trazer paz mental, elas a impeçam.

A sabedoria do Dharma, no entanto, está sempre conosco e nos torna felizes. As coisas materiais, por sua vez, das quais acreditamos que a nossa vida dependa, não são confiáveis – às vezes estão conosco, às vezes não. Os bens materiais também podem tornar-se, psicologicamente, os nossos principais inimigos. Quando estamos morrendo e somos obrigados a deixá-los, sentimo-nos miseráveis. Quanto mais possuímos, pior nos sentimos. Verifique agora mesmo. Vemos que a nossa mente é atraída por aquilo que o nosso apego designou como "bom". Verifique durante a sua meditação. Portanto, no momento da morte, quando sabemos que tudo o que temos será perdido para sempre, todas essas coisas servem apenas para nos agitar ainda mais. Essa mente angustiada, por si só, quase nos mata. Os nossos elementos já estão completamente desequilibrados; o choque mental da perda de todas as nossas posses dá o golpe final.

Nós nos irritamos muito se apanhamos de alguém, mas uma surra dura pouco tempo. Apanhamos da mente preocupada dia após dia, semana após semana, mês após mês, ano após ano e uma vida após a outra. Inclusive agora estamos completamente sob o seu controle. Pensamos que somos livres, mas não somos. Portanto, precisamos desta determinação: "A sabedoria do Dharma é a única solução para os meus problemas, o único veículo capaz de me conduzir à felicidade suprema. Somente o Dharma pode realmente salvar-me dos perigos".

- Se compreendermos impermanência, não há miséria; nós aceitamos a morte como algo natural
- As coisas materiais não são confiáveis e podem ser os nossos piores inimigos, especialmente no momento da morte
- A sabedoria do Dharma é a única solução para os nossos problemas e a fonte da felicidade

Impermanência e morte
3 A meditação em nove pontos sobre a morte
3.1 A morte é certa
Conclusão: devemos praticar o Dharma

Dia 103 Não é certo o que virá antes: o amanhã ou a nossa próxima vida —Lama Zopa Rinpoche

Há outros sistemas de mundo em que o tempo de vida é fixo e os seres sabem exatamente quanto viverão. Os textos mencionam especificamente os humanos do continente do norte, que terão uma vida de mil anos. No entanto, como o nosso sistema de mundo não possui um tempo de vida fixo, não sabemos quando morreremos, mesmo que naturalmente de velhice. Nestes tempos degenerados, quando os fatores que causam a morte aumentam, a duração da nossa vida é ainda mais incerta.

Ao acordar todas as manhãs, não dizemos para nós mesmos: "Eu nunca morrerei", mas há um sentimento inconsciente de que vamos viver por longo tempo, longo o suficiente para que pareça permanente. Quando temos vinte anos, pensamos que ainda há pelo menos sessenta anos à nossa frente; aos quarenta, acreditamos haver quarenta anos adicionais; com sessenta, *ainda* sentimos como se tivéssemos quarenta anos à frente. Esse pensamento seria totalmente irrealista mesmo aos dois anos de idade. Nós simplesmente não temos como saber.

Devemos substituir a certeza de que não morreremos pela certeza de que morreremos. Quando formos para a cama sem a convicção de que acordaremos pela manhã, aí sim podemos nos alegrar, pois superamos as armadilhas da mente mundana. Quando, intuitivamente, formos capazes de sustentar o senso de impermanência, apenas então estaremos preparados para a morte e garantiremos um renascimento futuro feliz.

- Como não há tempo de vida fixo no nosso sistema de mundo, não sabemos quando vamos morrer
- A nossa sensação inconsciente de que vamos viver por longo tempo é totalmente irrealista
- Precisamos substituir a certeza de que não morreremos pela certeza de que morreremos

Impermanência e morte
3 A meditação em nove pontos sobre a morte
3.2 O momento da morte é incerto
3.2.1 O tempo de vida dos seres humanos não é fixo

Dia 104 Há muito mais condições para a morte do que para a vida —Lama Zopa Rinpoche

Uma vela sob um vendo forte corre grande risco de ser apagada, assim como a vida humana. Esta é uma ótima analogia, pois a nossa vida é exatamente como aquela chama, aparentemente brilhante, mas facilmente extinta. Com emoções negativas intensas na nossa mente, o carma negativo amadurece com facilidade e a morte pode ser causada por fatores diversos. A raiva de um parceiro pode levar à violência e assassinato; a avareza pode acarretar miséria e suicídio – há muitas coisas que podem dar errado. Quando os elementos do corpo estiverem em desequilíbrio, a morte pode ocorrer rapidamente.

Morremos por diferentes causas e, para onde quer que olhemos, há vários motivos potenciais: doença, acidentes, assassinato e desastres. Pense em quantos acidentes as pessoas sofrem ao longo de suas vidas e qualquer um deles pode ser fatal. Pense no cuidado que tomamos em situações corriqueiras para evitar a morte. Verificamos se o alimento é apropriado para consumo, usamos cinto de segurança, paramos no sinal vermelho e descemos as escadas com cuidado. A vida é uma sequência de perigos com os quais negociamos diariamente.

A verdade é que a morte pode ocorrer a qualquer instante, e já poderíamos ter morrido em diversas situações da nossa vida. Devemos agradecer por não termos falecido no útero ou durante os nossos primeiros anos de vida, e que uma doença ou acidente não nos tenha vitimado na infância ou na adolescência. Se considerarmos os riscos que corremos todos os dias, é espantoso que tenhamos vivido durante tanto tempo.

- A nossa vida é como uma vela sob forte vento: aparentemente brilhante, mas facilmente extinta
- Qualquer coisa pode causar a nossa morte e os motivos potenciais estão por toda parte
- Considerando os riscos que corremos todos os dias, devemos nos espantar por termos vivido durante tanto tempo.

Impermanência e morte
3 A meditação em nove pontos sobre a morte
3.2 O momento da morte é incerto
3.2.2 Há muitas causas para a morte

Dia 105 É uma loucura fingir que este corpo frágil é imortal —Lama Zopa Rinpoche

O nosso corpo é realmente uma máquina incrível, com o coração bombeando sangue para todas as partes e cada órgão exercendo suas respectivas funções vitais. Subestimamos o milagre que é este corpo e, por isso, não vemos como ele é frágil e pode facilmente colapsar.

Vemo-nos como algo muito concreto, sólido, permanente, onde o ar entra e sai continuamente e o coração bate em compasso. Essa visão é bastante iludida. Por quanto tempo ainda respiraremos não depende de nós. Se dependesse, respiraríamos para sempre. A respiração não está sob o nosso controle, mas nós sob o controle absoluto dela. Dependemos completamente da entrada e saída de ar do nosso corpo e isso pode ser interrompido a qualquer instante e por qualquer coisa. Certamente haverá um momento em que uma expiração não será seguida de uma inspiração. Isso é aterrorizante.

Tudo pode afetar esta máquina frágil. Coisas feitas para melhorar a nossa vida podem destruí-la. Os alimentos são capazes de nos matar de diferentes formas, por carestia, excesso e até mesmo engasgo. Medicamentos desenvolvidos com o intuito de preservar a nossa vida podem prejudicar-nos. É possível que casas construídas para nos abrigar matem-nos em um desabamento. Se não prestarmos atenção ao nosso caminho, podemos cair e morrer. Um vírus microscópico é capaz de pôr fim à nossa vida, enquanto uma célula minúscula tem o potencial de se tornar cancerígena e nos condenar à morte. Um pequeno espinho é capaz de nos envenenar e até mesmo um ferrão de abelha pode ser fatal. O nosso corpo é frágil assim.

- Subestimamos o nosso corpo e não percebemos como ele pode facilmente colapsar
- A nossa vida depende inteiramente da respiração, que pode ser interrompida a qualquer momento
- Há diversas condições capazes de destruir esta máquina frágil que é o nosso corpo

Impermanência e morte
3 A meditação em nove pontos sobre a morte
3.2 O momento da morte é incerto
3.2.3 O nosso corpo é extremamente frágil

Dia 106 O medo da morte de um praticante do Dharma funciona como um alerta —Lama Zopa Rinpoche

Como mudamos completamente o nosso modo de vida atual? Ao nos lembrarmos da morte e impermanência. Sem esse forte estímulo, é difícil não sentir preguiça. O Dharma nos parece uma boa ideia, mas, por algum motivo, jamais conseguimos praticá-lo. Enquanto o mundo nos parecer confortável e a experiência de prazer dos sentidos continuar a ditar as nossas ações, nunca seremos bem-sucedidos. No entanto, se reconhecermos a iminência da morte, nós nos daremos conta rapidamente do que é preciso ser feito e encontraremos a energia para fazê-lo.

Sem consciência da fragilidade da vida, é difícil ir além desta existência mundana à qual estamos presos. "Sei, sei. Eu posso morrer a caminho da loja, mas isso não vai acontecer. Aliás, tenho que me apressar antes que ela feche ou não terei leite para o meu café." Estudamos as palavras, mas, enquanto não acreditarmos realmente nelas, a prática do Dharma será muito difícil. É por isso que enfatizo a importância de compreender a grande verdade de que podemos morrer a qualquer momento. Até que ela se torne uma realidade em nossas vidas, enfrentaremos constantes dificuldades na prática da virtude. Preguiça e interesses pessoais sempre ofuscarão aquilo que é importante.

Se morássemos à beira de um rio prestes a transbordar, não esperaríamos a água entrar em nossas casas para escapar. Temos que antever os perigos e tomar as precauções antes que seja tarde demais. Da mesma forma, devemos assegurar-nos de que morreremos com uma mente virtuosa para garantirmos um renascimento positivo.

- A única forma de mudar o nosso modo de vida é lembrar-nos da iminência da morte
- Até que compreendamos a fragilidade da nossa vida, é difícil praticar efetivamente o Dharma
- Devemos tomar imediatamente as precauções para assegurar uma morte e um renascimento positivos

Impermanência e morte
3 A meditação em nove pontos sobre a morte
3.2 O momento da morte é incerto
Conclusão: devemos praticar o Dharma agora mesmo

Dia 107 Não podemos levar sequer um fio de cabelo ou um grão de arroz para a nossa próxima vida —Lama Zopa Rinpoche

O mendigo mais pobre e o bilionário mais rico podem levar, em termos materiais, a mesmíssima coisa para a próxima vida: nada. Para conseguir o que têm, os bilionários trabalham dia e noite por anos; brigam com competidores e fazem inimigos, exploram as pessoas, mentem e roubam. Eles vivem em mansões e palácios gigantescos, comem diariamente as refeições mais caras e deliciosas do mundo e vestem as roupas mais luxuosas. No entanto, no momento da morte, todas essas coisas são inúteis. Qual é o sentido de trabalhar tanto para adquirir bens materiais que deverão ser abandonados? Os mendigos, pelo menos, não precisam dedicar a vida inteira para conseguir uma tigela de esmola.

O que acontecerá com todas as nossas coisas quando morrermos? Não teremos outra escolha a não ser deixá-las para trás, perdendo qualquer relação que tínhamos com elas. Inúteis para um cadáver, essas posses serão utilizadas por outras pessoas. Elas dirão: "Estas coisas pertenceram a…" e completarão a frase com o nosso nome. Seremos reduzidos a um nome.

Quanto trabalhamos para obter tudo aquilo? Pense em quantos anos foram gastos com estudos e trabalho para ganhar cada vez mais dinheiro e comprar cada vez mais coisas. Reflita sobre as ações negativas feitas enquanto as adquiríamos: toda a raiva, desejo, inveja... No momento da morte, porém, não teremos escolha: tudo o que conquistamos ao longo das nossas vidas será abandonado. A única coisa que levaremos é o carma negativo que criamos para obter as nossas posses.

- No momento da morte, até mesmo as posses do bilionário mais rico são inúteis
- Quando morremos, não há outra escolha a não ser deixar tudo para trás
- Levamos conosco somente o carma negativo que criamos ao adquirir as nossas posses

Impermanência e morte
3 A meditação em nove pontos sobre a morte
3.3 Nada pode nos ajudar a não ser o Dharma
3.3.1 Posses e prazeres não podem nos ajudar

Dia 108 Nós somos transitórios; logo, as nossas relações também devem ser —Lama Yeshe

Todas as relações são transitórias, até mesmo a relação especial entre irmãos e irmãs do Dharma. Agarrar-se a elas é obviamente um grande obstáculo para a nossa prática. Devemos entender que, assim que conhecemos alguém, a causa para a nossa eventual separação é criada. A união sempre leva à separação. Se investigarmos as nossas próprias experiências, constataremos a verdade disso. Independente do prazer que sintamos com alguém ou com algo, a nossa conexão com aquela pessoa ou coisa deixará de existir eventualmente.

Enxergar essa verdade não requer muita reflexão. Tudo é momentâneo e, na hora exata da morte, nenhuma das pessoas ou coisas que conhecemos serão capazes de nos ajudar. Pelo contrário, devido ao nosso apego, elas nos causarão ainda mais problemas.

Ao pensarmos sobre isso, veremos que o nosso amigo mais próximo pode tornar-se facilmente o nosso maior inimigo. Tome como exemplo um casal que viveu junto durante quarenta ou cinquenta anos. Quando um deles morre, o outro fica tão desolado que é incapaz de continuar a viver. Em alguns lugares da Índia, quando o marido morre, a esposa se joga em sua pira funerária. Isso não passa de ignorância e, de certo modo, todos nós agimos de maneira parecida. Por isso, é importante nos prepararmos agora.

- Todas as relações são transitórias e apegar-nos a elas é um grande obstáculo à nossa prática
- No momento da morte, os nossos amigos não são capazes de nos ajudar e podem até causar mais problemas
- Nós deveríamos nos preparar agora para a inevitável separação daqueles que amamos

Impermanência e morte
3 A meditação em nove pontos sobre a morte
3.3 Nada pode nos ajudar a não ser o Dharma
3.3.2 Amigos e parentes não podem nos ajudar

Dia 109 Este corpo, o nosso maior bem e melhor amigo, torna-se o nosso pior inimigo na hora da morte —Lama Zopa Rinpoche

De certa maneira, o nosso corpo é o nosso maior bem. É o que mais estimamos nesta vida. Pense em quanto tempo, esforço e dinheiro já gastamos com os copiosos cuidados que dedicamos a ele: nós o alimentamos, vestimos, abrigamos de intempéries e tratamos quando está doente. Não apenas garantimos a sua sobrevivência, como fazemos tudo ao nosso alcance para mantê-lo o mais confortável possível, entregando-nos a todos os prazeres dos sentidos disponíveis. Como o corpo depende de comida e bebida, somos obrigados a trabalhar diversas horas por semana para arcar com essas despesas.

Nós cultuamos o nosso corpo como um deus, o que parece um pouco estranho, já que, a qualquer momento, ele será uma pequena pilha de cinzas no chão de um crematório. Dormimos pensando em qual roupa usaremos pela manhã, mas, no dia seguinte, isso não tem mais importância; agora, outras pessoas escolhem a roupa de um cadáver para o funeral. Resta-lhes apenas um pedaço de carne morta denominado cadáver, que sequer ousam tocar.

Por que damos tanta importância a este corpo, que foi emprestado dos nossos pais e está destinado a se tornar, em breve, um cadáver? Thogme Zangpo compara o corpo a uma hospedaria de onde a mente, o hóspede temporário, logo sairá. Ela então residirá em outra "hospedaria" temporária, e depois em outra e mais outra, continuamente, até que quebremos o ciclo.

- O nosso corpo é o nosso maior bem e o que mais estimamos nesta vida
- Este corpo tão cultuado será, a qualquer momento, um cadáver ou uma pilha de cinzas
- O corpo não é nada além de uma hospedaria temporária para a mente

Impermanência e morte
3 A meditação em nove pontos sobre a morte
3.3 Nada pode nos ajudar a não ser o Dharma
3.3.3 O nosso corpo não pode nos ajudar

Dia 110 A prática do Dharma é a apólice de seguro que garante uma boa morte —Lama Zopa Rinpoche

Vimos que bens, reputação, amigos, entes queridos e mesmo o nosso corpo são incapazes de nos ajudar no momento da morte. Então, o que nos resta? A única coisa que pode nos auxiliar é uma mente positiva. Ao morrermos sem os três venenos, especialmente sem apego, podemos ter uma morte pacífica e feliz e um bom renascimento. Isso é certamente possível. A única forma de assegurarmos essa mente é praticando o Dharma. Ele é o único capaz de nos ajudar no momento da morte. Apenas com uma prática sólida, podemos morrer sem inquietação e preocupação, pois sabemos que o próximo renascimento será positivo.

Esta é a única pergunta a fazer: "Quero ter uma morte feliz ou infeliz?" Se respondermos com sinceridade, os demais problemas desaparecerão e a nossa única prioridade será assegurar uma morte feliz. Sem compreender este ponto vital, nada faz sentido. Quando entendemos que a preparação para a morte é a nossa maior necessidade, a vida torna-se muito simples. A partir daí, todas as nossas escolhas são entre uma morte feliz ou infeliz.

Ao examinarmos isso, fica bastante claro que uma morte feliz ocorre apenas quando temos uma mente completamente virtuosa, a qual só pode ser desenvolvida por meio de ações virtuosas. Este é o significado de "praticar o Dharma". Nada mais ajudará no momento da morte.

- Se desejamos morrer sem inquietação ou preocupação, a prática do Dharma é vital
- A vida é bastante simples quando a preparação para a morte é a nossa única prioridade
- Uma morte feliz só ocorre com uma mente completamente virtuosa

Impermanência e morte
3 A meditação em nove pontos sobre a morte
3.3 Nada pode nos ajudar a não ser o Dharma
Conclusão: devemos praticar o Dharma e nada além do Dharma

Dia 111 Quando realmente tivermos a realização de impermanência e morte, nunca mais faremos algo sem sentido —Lama Zopa Rinpoche

Diante dos milhares de perigos que ameaçam a nossa vida e de como é incrivelmente fácil morrer, o fato de que acordamos todas as manhãs é um milagre. É como se estivéssemos vivendo sobre uma frágil rocha à beira de uma alta montanha com um amplo vale abaixo, ignorantes de que a pedra mal suporta o nosso peso. Um só movimento em falso e caímos para a morte.

Apesar dessa possibilidade iminente, nós, mesmo assim, inacreditavelmente, ainda acordamos pela manhã neste precioso corpo humano. Cada segundo nosso é mais valioso do que todo o céu repleto de joias que concedem desejos. Se pudéssemos realmente pensar dessa forma, jamais perderíamos um segundo sequer deste nosso perfeito renascimento humano, deste veículo incrível capaz de nos levar à iluminação.

Por isso é tão importante refletir continuamente acerca dos nove pontos da meditação sobre a morte com seus três pontos principais: a morte é definitiva, o momento da morte é incerto e a única coisa capaz de nos ajudar é o Dharma. É preciso desenvolver a firme convicção de que a morte pode facilmente ocorrer a qualquer momento, de que podemos dormir hoje e não acordar amanhã.

- É um milagre acordarmos pela manhã depois de dormir na noite anterior
- Se nos déssemos conta da preciosidade do nosso corpo humano, jamais perderíamos um segundo sequer
- É muito importante refletir continuamente sobre os nove pontos dessa meditação

Impermanência e morte
Conclusão

Dia 112

A reflexão sobre a morte não tem o propósito de nos assustar até nos deprimirmos, mas sim de nos despertar —Lama Zopa Rinpoche

Não há nada a temer na morte. Ela não é algo difícil: não é nada além da consciência deixando o corpo. Isso é tudo. A conexão com o corpo acaba, a mente o deixa e encontra outro corpo. Com base nisso, por que a morte parece tão difícil e assustadora para tantas pessoas? Não é a morte em si que é amedrontadora, mas sim as projeções da mente sobre a morte. O medo é criado pela nossa própria mente, não pela morte em si.

O conceito de uma morte assustadora foi criado pela mente ao se agarrar às coisas "permanentes" deste mundo – tudo o que será perdido com a chegada da morte, como o nosso corpo, amigos, bens etc. Ao sermos incapazes de abandonar a vida e as coisas associadas a ela, a morte torna-se aterradora. A mente indomada, sob o controle do apego aos prazeres mundanos, cria o medo, não a morte em si. É uma construção da ignorância, do apego e da raiva e, ainda que não passe de uma alucinação, acreditamos nessa morte independente e assustadora.

O medo com sabedoria é completamente diferente. Ao invés de temermos *devido* às nossas delusões, percebemos como estamos iludidos e tememos *as* nossas delusões. Vemos o sofrimento que elas nos causarão e passamos a temê-lo, com um medo grande o bastante para evitá-lo. Não consideramos o samsara um belo parque, mas sim uma terrível prisão onde todos nós estamos presos. A partir disso, surge o desejo de libertar não apenas nós mesmos, mas também todos os seres sencientes.

- Não é a morte em si, mas as projeções da mente sobre a morte que nos causam medo
- A morte se torna aterrorizante quando não conseguimos abandonar as coisas desta vida
- Ao invés de temermos *devido* às nossas delusões, deveríamos temer *as* nossas delusões

Impermanência e morte
Conclusão

Dia 113 A constante reflexão sobre impermanência e morte traz uma grande paz, agora e no futuro

—Lama Zopa Rinpoche

Esta vida é breve como um relâmpago. Não parece assim neste momento, mas, quando morrermos, perceberemos como a nossa vida foi curta. Apesar disso, nós a desperdiçamos ao nos apegar e perseguir os prazeres triviais dos sentidos. Sabemos, intelectualmente, que as coisas não duram, mas continuamos a nos agarrar a elas como se durassem.

Se fôssemos capazes de realmente compreender, em um nível profundo, a impermanência desta vida e de tudo nela, apego e aversão não nos causariam problemas. Lama Tsongkhapa nos incentiva a extrair a essência desta vida dia e noite. Isso é muito importante. Se refletirmos sobre impermanência apenas ocasionalmente, quando estivermos deprimidos, chateados ou em retiro, e deixarmos de considerá-la em outros momentos, não faremos nenhuma mudança profunda em nossa vida.

Por outro lado, se compreendermos a impermanência como parte integral da nossa própria existência, seremos capazes de destruir totalmente as nossas delusões. O problema terrível que nos angustiava e parecia sem solução deixará de existir instantaneamente. Se nos sentarmos para pensar nesse enorme problema e trouxermos à mente a bomba atômica da impermanência, ele deixará de existir subitamente, enquanto ainda estivermos naquela cadeira. O desejo que nos atormentava e a frustração que não nos deixava dormir serão destruídos em um só instante, e experimentaremos paz verdadeira e satisfação.

- Esta vida é breve como um relâmpago, mas nós a desperdiçamos com os prazeres triviais dos sentidos
- Para fazer grandes mudanças na nossa vida, precisamos de uma compreensão profunda sobre a sua transitoriedade
- A compreensão da impermanência destrói completamente as nossas delusões e traz paz verdadeira

Impermanência e morte
Conclusão

Dia 114 A vida dos outros, assim como a nossa, está em risco —Lama Zopa Rinpoche

Quando examinamos os estados mentais que dominam a nossa mente, vemos que criamos, todos os dias, uma quantidade enorme de ações negativas, muito maior do que positivas. Se olharmos para trás e também considerarmos as vidas anteriores, observaremos uma grande montanha de carma negativo esperando para maturar. Portanto, é muito mais provável que nasçamos nos miseráveis reinos inferiores do que nos reinos superiores afortunados. É crucial compreendermos exatamente o que os reinos inferiores são e as suas causas para que possamos fazer tudo ao nosso alcance para evitá-los.

Também precisamos entender que, neste momento, a maioria dos nossos seres sencientes mães bondosas estão sofrendo muito e continuarão assim durante éons e éons. Não devemos evitar esse sofrimento, mas sim encará-lo e constatar que se trata da realidade; o samsara é isso. A partir daí, temos que desenvolver uma profunda compaixão e o senso de responsabilidade de que "eu, sozinho, preciso salvar todos os seres sencientes do terrível sofrimento em que eles estão presos".

Longe de nos afundar em depressão e desespero, a compreensão dos reinos inferiores é o caminho para que nos tornemos um bodhisattva, dotado de uma mente incrivelmente leve e livre voltada por completo ao bem-estar dos outros. Os reinos inferiores são bastante úteis para desenvolver tal mente. Sem eles, "compaixão" é apenas uma palavra – uma bela palavra, mas, no fim das contas, sem muito sentido. É por isso que devemos lembrar-nos dos reinos inferiores diariamente, especialmente dos infernos.

- É crucial compreender os reinos inferiores, bem como as suas causas, para evitá-los
- Nós precisamos encarar esse sofrimento e responder com compaixão e responsabilidade
- A lembrança dos reinos inferiores permitirá desenvolver a mente da bodhicitta

Os reinos inferiores

Dia 115

Precisamos convencer-nos de que os reinos inferiores realmente existem e que, muito provavelmente, renasceremos neles
—Lama Zopa Rinpoche

Porque criamos carma negativo durante toda a nossa vida, é praticamente certo que renasceremos nos reinos inferiores de sofrimento. Se observarmos as nossas ações durante um só dia, constataremos que a maioria delas é motivada pelo amor egoísta por nós mesmos e pelo apego aos assuntos desta vida, sendo, portanto, não virtude.

Do momento em que acordamos e tomamos a primeira xícara de café, será que nos dedicamos abnegadamente aos outros ou, pelo contrário, trabalhamos para nós mesmos de forma egoísta, com o objetivo de conseguir um pouco de prazer e satisfação? Quando vamos para o trabalho, conversamos com colegas, almoçamos, saímos à noite etc., fazemos tudo isso de modo puro, com bodhicitta, para alcançar a iluminação a fim de libertar todos os seres do sofrimento, ou, ao contrário, fazemos apenas para o nosso próprio deleite? Ao analisarmos a nossa motivação, provavelmente constataremos que as nossas ações são feitas por interesse próprio. Caso isso se confirme, um grande sofrimento nos aguarda depois da morte e precisamos fazer algo drástico desde já. Como verdadeiros especialistas, praticamos ações virtuosas imperfeitamente e ações não virtuosas perfeitamente. Motivados pelo egoísmo, prejudicamos os outros e nós mesmos, garantindo vidas futuras de sofrimento inconcebível.

A descrição dos reinos inferiores é aterrorizante, mas precisamos ser amedrontados. Esse não é um medo entorpecente, paralisante, mas sim um medo positivo, que nos estimula a agir e a desenvolver uma determinação inabalável de praticar apenas o Dharma. Constatamos o sofrimento que estamos em risco iminente de vivenciar e fazemos tudo ao nosso alcance para evitá-lo. Quanto mais forte for o nosso terror dos reinos inferiores, maior será a nossa determinação de nunca os experimentar.

- É quase certo que renasceremos nos reinos inferiores depois da nossa morte
- As nossas ações virtuosas são imperfeitas, mas as não virtuosas são perfeitas
- Um medo saudável dos reinos inferiores criará uma firme determinação de evitá-los

Os reinos inferiores

Dia 116 Se rejeitarmos este aspecto vital dos ensinamentos do Buda, teremos uma compreensão equivocada do Dharma
—Lama Zopa Rinpoche

Quando olhamos para os estados dos quais estamos livres, rejeitamos algumas ideias por parecerem muito absurdas. Mas será que temos tanta certeza de que aquilo que foi dito pelo Buda sobre os reinos inferiores é imaginação? Não conhecemos tudo. Não nos lembramos da maioria dos acontecimentos da nossa vida desde que nascemos. Presumimos que passamos nove meses no útero da nossa mãe, mas temos como evidência apenas a lógica e as palavras dela. É bastante perigoso basear-nos em nosso limitadíssimo entendimento para a definição do que é realidade e do que é mito.

Além disso, dizer que nós estamos certos e o Buda e todos os iogues altamente realizados que vieram depois dele estão errados não é apenas arrogante e inadequado, mas extremamente desrespeitoso. Dizer "eu gosto do budismo, mas algumas partes dele estão erradas" levará à confusão e será um obstáculo ao verdadeiro desenvolvimento.

O nosso conhecimento é extremamente limitado, enquanto o dos budas não tem limites. No entanto, quando ouvimos sobre os reinos infernais, decidimos que a sabedoria dos budas é uma superstição e a nossa é superior. Esse pensamento é bastante iludido. É mais provável que consideremos os ensinamentos sobre os reinos inferiores complicados ou mesmo impossíveis porque estamos amedrontados demais para aceitá-los. Nós nos recusamos a acreditar que tal sofrimento exista. Ao invés de rejeitar os ensinamentos, precisamos examinar as nossas próprias limitações. É doloroso ter que admitir que esse sofrimento existe, mas esta é a realidade da vida, isto é o samsara. Não conseguimos enxergar essa realidade agora porque as nossas mentes estão muito poluídas.

- É perigoso definir o que é realidade e o que é mito com base na nossa compreensão limitada
- Rejeitar alguns ensinamentos do budismo porque não gostamos deles leva apenas à confusão
- Tendemos a evitar os ensinamentos sobre os reinos inferiores porque eles são assustadores

Os reinos inferiores

Dia 117 De todos os sofrimentos dos reinos inferiores, os sofrimentos dos infernos são de longe os piores —Lama Zopa Rinpoche

Toda a existência dos seres infernais não é nada além de sofrimento. Este sofrimento supera a imaginação de qualquer ser humano e é muito maior do que o do animal mais miserável ou o de um fantasma faminto. Os sofrimentos que vemos no nosso próprio mundo – pessoas mortas em explosões ou terremotos, animais queimados até a morte ou cozidos vivos, vítimas de tortura e afogamento – não se comparam ao vivenciado por um ser do inferno durante um período insuportável.

O inferno não é exclusividade dos budistas. Cristianismo, islamismo e hinduísmo descrevem-no de forma bastante similar aos textos do Dharma. A diferença do conceito budista de inferno é que, ao contrário do cristão, ele não é permanente. Eu não li a Bíblia, então não estou completamente certo sobre isso, mas me parece que, depois da morte, a pessoa vai para o céu ou para o inferno e, qual seja o destino, ele é eterno – uma vez no inferno, não há saída.

De acordo com o budismo, nada é permanente, nem mesmo o inferno, ainda que, para o ser que nele permanece, os éons parecem uma eternidade. Pode-se dizer que, de certa maneira, o inferno é como uma "viagem ruim" de drogas. A visão do mundo transforma-se em algo absolutamente aterrador e, naquele momento, não é possível revertê-la. Cedo ou tarde, o efeito das drogas passa e uma visão mais "normal" do mundo é restabelecida. O carma que coloca a pessoa no inferno esgotará em algum momento. Quando isso acontecer, a experiência do reino dos infernos termina e o ser renasce em outro reino.

- Toda a existência de um ser do inferno não é nada além de sofrimento por tempo insuportável
- Ao contrário de outras religiões, o budismo não considera o inferno permanente
- Eventualmente, esse carma esgotará e o ser do inferno renascerá em outro reino

Os reinos inferiores
1 Os reinos dos infernos

Dia 118 O inferno não existe por si só; ele é criado pela mente negativa —Lama Yeshe

Não é como se alguém, em um lugar chamado inferno, tenha construído uma casa de ferro, acendido um fogo ardente e esteja pensando: "Ahá! Estou esperando por Thubten Yeshe. Logo ele morrerá e virá para cá. Estou pronto para ele!" Não é assim. O inferno não existe dessa forma. A realidade é que, no momento da morte, a força poderosa das ações negativas anteriores, presente como impressões na mente de um ser, é despertada, ativada, e cria a experiência intensa de sofrimento que chamamos de inferno.

Quando olhamos para o lamrim apenas intelectualmente, podemos achar que o inferno é real, existente por conta própria, concreto, algo construído. Então pensamos: "Isso é impossível" e duvidamos da sua existência. No entanto, a explicação de Shantideva sobre as chamas do inferno facilita a compreensão para os ocidentais: a nossa visão miserável da realidade é criada pela nossa própria mente, pela nossa própria imoralidade, do mesmo modo que a nossa visão feliz da realidade é criada pela nossa própria mente, pela nossa própria virtude.

A pergunta então é: o que é a realidade? Isso é tudo. Em todos os seus ensinamentos, Buda está dizendo, a cada ponto importante abordado, que a mente é a principal criadora da realidade. A bondade humana vem da mente. Os problemas humanos, a maldade humana, vêm da mente. A visão terrível de fogo dos seres dos infernos vem da mente. Claro que bem e mal existem, mas apenas de forma relativa, não última, definitiva. A energia psicológica e as diversas causas cooperativas combinam-se e se transformam na nossa visão da realidade.

- O inferno é criado a partir da ativação da energia das nossas ações negativas passadas
- As visões miseráveis e felizes que temos da realidade são, ambas, criadas pela nossa própria mente
- Bem e mal existem, mas apenas em nível relativo, não definitivo

Os reinos inferiores
1 Os reinos dos infernos

Dia 119

Qualquer ação feita com apego, raiva ou ignorância pode levar-nos, após a morte, diretamente para os reinos dos infernos
—Lama Zopa Rinpoche

A raiva pode facilmente resultar em um renascimento nos reinos inferiores, especialmente se for direcionada a um objeto poderoso como os nossos pais, as Três Joias Raras e Sublimes – o Buda, o Dharma e a Sangha – ou, principalmente, o nosso guru. Abandoná-lo como objeto de respeito é a queda mais dura. Criticar o guru é o mesmo que criticar todos os budas. Pabongka Dechen Nyingpo explica que ter raiva do nosso guru por um tempo semelhante ao estalar de dedos mantém-nos no inferno quente sem trégua durante vários éons.

Alguns textos afirmam que heresia ou visões distorcidas, como negar a existência de reencarnação, resultam em renascimento nos infernos frios. Estas, claro, não são as únicas causas. Existem várias outras, como roubar as roupas que as pessoas usam para se aquecer.

A quebra de qualquer um dos votos que o guru nos deu é extremamente negativa e pode levar ao renascimento nos infernos. Também é muito pesado quebrar um dos votos para leigos, como cometer um ato completo de matar, roubar, mentir ou má conduta sexual; ou um dos dezoito votos raízes do bodhisattva. É dito ainda que a quebra de um voto raiz tântrico resulta em um éon no mais baixo inferno para cada fração de segundo decorrida entre a quebra do voto e a sua purificação. Manter os nossos votos puros é a forma mais rápida para nos iluminarmos. Logo, uma vez tomados os votos, devemos estar sempre atentos para nunca os quebrar.

- A raiva provoca facilmente o renascimento no inferno, especialmente se for direcionada a um objeto poderoso
- Entre as várias causas de renascimento nos infernos frios estão a heresia e o roubo de roupas de inverno
- A quebra dos nossos votos e a falha em purificá-los levam frequentemente ao renascimento nos reinos infernais

Os reinos inferiores
1 Os reinos dos infernos
1.1 As causas para os reinos dos infernos

Dia 120

Assim como uma semente cresce até romper a superfície e tornar-se uma planta, impressões negativas amadurecem no momento da morte para determinar o nosso próximo renascimento —Lama Zopa Rinpoche

Quando uma pessoa morre com uma mente extremamente negativa e está destinada a renascer nos reinos dos infernos, ela experimenta uma morte terrível. Se for nascer no reino dos infernos quentes, ela sente bastante frio. Não importa o quanto aumentem a temperatura do aquecedor ou o quanto esteja coberta, ela sente um frio inacreditável, treme incontrolavelmente e enlouquece. A semente cármica deixada no contínuo mental e motivada pela ignorância ganha força, manifestando-se como uma grande ânsia por calor. Quando ela finalmente morre com a mente repleta desse desejo, ele a lança nos infernos quentes.

Por outro lado, se a pessoa tem o carma para renascer nos infernos frios, ela experimentará um calor inconcebível no momento da morte. Sentirá como se o seu corpo, a cama e todo o ambiente no entorno estivessem em chamas e desejará o frio. Não importa o quão gelado o quarto esteja, ela se sentirá como em uma fornalha. Ao morrer com o desejo por frio, ela é lançada nos infernos frios.

Há várias histórias de pessoas com visões aterrorizantes pouco antes da morte. Assassinos ou aqueles que abateram animais com regularidade; soldados e torturadores; os que possuem mentes dominadas pela violência – estes têm uma morte terrível. É comum que as suas últimas horas de vida sejam tomadas por imagens horríveis, como se essas pessoas já estivessem no inferno antes mesmo da morte. As suas mentes estão completamente obstruídas por negatividade e, como elas nunca fizeram qualquer purificação, à medida que deixam esta vida, o carma para uma existência no inferno começa a se manifestar.

- Uma pessoa prestes a nascer nos infernos quentes sentirá um frio intenso no momento da morte
- Quem estiver a caminho dos infernos frios sentirá um calor insuportável e morrerá desejando o frio
- Há muitas histórias de pessoas com visões aterrorizantes pouco antes da morte

Os reinos inferiores
1 Os reinos dos infernos
1.2 Renascimento nos reinos dos infernos

Dia 121 Todo fogo deste mundo humano reunido não é nada comparado a uma só faísca dos infernos quentes —Lama Zopa Rinpoche

O primeiro dentre os oito infernos quentes é *o inferno da ressurreição contínua*, um lugar de montanhas de ferro incandescente e ventos terríveis. O ser que nasce nesse inferno é rodeado por inimigos e empunha uma arma para combatê-los, mas é cortado em pedaços. O seu corpo é então reconstituído e a mesma coisa acontece novamente, centenas de vezes por dia. O tempo de vida de um ser nesse inferno é de bilhões de anos.

Cada inferno depois desse tem uma duração duas vezes mais longa e o dobro do sofrimento. No *inferno da linha preta*, o ser é colocado sobre um chão de ferro e guardiões criados carmicamente marcam linhas em seu corpo com fios em brasa e depois o fatiam ao longo dessas linhas. No *inferno de recompor e esmagar*, o ser é encurralado entre duas grandes montanhas, geralmente no formato dos seres que ele matou nas vidas pregressas. No *inferno da lamentação*, o ser encontra-se em uma casa de ferro em chamas sem portas ou janelas, extremamente quente e sufocante. Depois de um inacreditável período, ele pode até escapar, mas estará no próximo nível do inferno, o *inferno da grande lamentação*, onde há duas casas de ferro em chamas, uma dentro da outra.

Os três últimos infernos são chamados de *inferno quente*, *inferno extremamente quente* e *inferno sem trégua*. Nesses infernos, os seres enfrentam torturas verdadeiramente horripilantes, como a de serem empalados desde o ânus até o topo da cabeça com um tridente e assados vivos. No inferno extremamente quente, o ser não possui um corpo como tal; ele é como a manteiga de uma vela que derreteu e unificou-se com a chama. A única forma de identificá-lo é por meio dos seus gritos.

- O *inferno da ressurreição contínua* cria bilhões de anos de sofrimento
- Cada inferno subsequente tem duração duas vezes maior que a do anterior e o dobro do sofrimento
- Os *infernos quente*, *extremamente quente* e *sem trégua* são os mais insuportáveis

Os reinos inferiores
1 Os reinos dos infernos
1.3 Os infernos quentes

Dia 122 A pior dor que podemos sentir é como um deleite se comparada aos sofrimentos do inferno —Lama Zopa Rinpoche

Assim como os subúrbios cercam o centro de uma cidade, há infernos vizinhos aos oito infernos quentes. Alguns seres nascem diretamente nesses infernos adjacentes, mas, geralmente, eles são ocupados por seres cujo tempo nos infernos quentes e frios terminou. Depois de enfrentar os mais terríveis sofrimentos durante um incontável número de éons, o ser finalmente escapa do inferno principal, mas o seu sofrimento ainda não acabou. Ele também tem que se livrar dos infernos adjacentes.

O primeiro obstáculo é a *vala flamejante*. Ao entrar em um rio com lava até a altura dos joelhos, as pernas do ser são dissolvidas pelo calor, o que lhe causa uma terrível agonia. No entanto, quando ele ergue as pernas da lava, uma após a outra, elas são reconstituídas e o ser avança, sentindo uma dor excruciante a cada passo. Ao finalmente escapar da vala flamejante, ele se encontra no próximo inferno adjacente, o *pântano pútrido*, repleto da imundície mais repugnante, como uma fossa séptica cheia de excrementos.

No próximo inferno adjacente, a *planície de facas afiadas*, o ser precisa cruzar uma planície formada por espinhos afiados como navalhas, que o cortam em pedaços a cada movimento e causam um sofrimento horrível. O último inferno adjacente é a *torrente intransponível*, chamado também de "a água que é uma com o fogo", já que os textos a descrevem como água misturada ao fogo, fervendo e borbulhando como óleo escaldante dentro de uma panela. O ser precisa cruzar esse rio fervente para se livrar dos infernos adjacentes, mas, ao tocar o líquido, a sua carne é dissolvida com uma dor terrível. Ele deve sofrer assim durante um tempo inacreditavelmente longo.

- Os infernos adjacentes circundam os infernos quentes como os subúrbios cercam uma cidade
- O ser do inferno deixa a lava agonizante da *vala flamejante* para o *pântano pútrido*
- Depois de ser cortado em pedaços na *planície das facas afiadas*, a sua carne é dissolvida pela *torrente intransponível*

Os reinos inferiores
1 Os reinos dos infernos
1.4 Os infernos adjacentes

Dia 123 A temperatura dos infernos frios é tão baixa que os seres se fundem às montanhas de gelo em que estão aprisionados

—Lama Zopa Rinpoche

Assim como os infernos quentes, há oito infernos frios, cada um com duração mais longa e sofrimento mais intenso do que o anterior. São eles: o *inferno das bolhas*; o *inferno das bolhas estouradas*; o *inferno a-choo*; o *inferno dos gemidos*; o *inferno dos dentes cerrados*; o *inferno das rachaduras como um lótus azul*; o *inferno das rachaduras como um lótus vermelho*; e *o inferno das grandes rachaduras como um lótus*.

O corpo do ser do inferno é um só com o frio e, por isso, a sua dor é tão intensa que ele não é capaz de se mover. Pabongka Rinpoche diz que é como ter os pés pregados em uma tábua. O inferno frio é também completamente escuro, não sendo possível enxergar nada. Todo o terreno é gelado e cercado por enormes montanhas de gelo. Um vento forte sopra continuamente e causa terríveis tempestades de neve, chegando, algumas vezes, a rachar as montanhas de gelo em meio a estrondos graves e amedrontadores.

Mesmo no primeiro nível dos infernos frios, o sofrimento causado pela baixa temperatura é inacreditável, inimaginável. Ficar preso no freezer de um restaurante por dez minutos seria insuportável, mas a dor intensa desse frio não nos daria a sensação do sofrimento de um ser nos infernos frios. Imagine estar enterrado completamente nu sob uma avalanche de neve durante uma noite escura como breu enquanto um vento gelado intenso uiva ao seu redor. Esse é o máximo de frio que podemos imaginar como humanos, mas não representa um milionésimo da sensação experimentada no mais ameno dos infernos frios. E essa é a experiência de incontáveis seres sencientes neste momento – um número maior do que os existentes nos reinos humano e animal juntos.

- Há oito infernos frios, cada um com duração e sofrimento crescentes
- Rodeados por gelo, vento e escuridão, o corpo dos seres dos infernos é um só com o frio
- A experiência mais congelante que podemos imaginar não representa um milionésimo da sensação experimentada no inferno frio mais ameno

Os reinos inferiores
1 Os reinos dos infernos
1.5 Os infernos frios

Dia 124 Todo o sofrimento que um ser dos infernos experimenta é resultado do seu carma negativo —Lama Zopa Rinpoche

Há também infernos ocasionais: existências infernais que ocorrem neste sistema de mundo, visíveis por algumas pessoas com carma para tal. Esses infernos podem ser ambientes de extremo sofrimento que já são conhecidos por nós, como desertos e pântanos, ou podem ser "ocasionais" no sentido de que os seres não os experimentam constantemente. Tudo depende do carma individual.

Certa vez, um comerciante chamado Kotikarna voltava para sua casa depois de colher pérolas no oceano. Enquanto cruzava um deserto, ele viu uma casa em chamas com pessoas no interior em terrível sofrimento. No entanto, quando a noite caiu, tudo mudou. A casa parou de queimar e transformou-se em uma linda mansão, onde o dono desfrutava incríveis prazeres com as suas quatro companheiras. Tudo era esplêndido – as melhores comidas, bebidas, roupas etc. – e as mulheres eram deusas divinas. Então, pela manhã, a mansão transformou-se novamente na casa em chamas e as mulheres converteram-se em cães ferozes que dilaceravam o dono.

Quando Kotikarna perguntou ao homem a razão do seu sofrimento, ele respondeu que havia sido um açougueiro e, certa vez, perguntou ao arhat Katayana como preservar a conduta moral. Porque a sua ocupação era matar animais, ele somente podia manter o preceito de não matar à noite, mas não durante o dia. Por essa razão, ele sofria terrivelmente ao longo do dia, mas, à noite, desfrutava os prazeres mais incríveis. Cada experiência era o resultado do carma diferente que ele havia criado.

- Seres em infernos ocasionais experimentam sofrimentos intermitentes ou extremos
- Kotikarna viu uma casa repleta de sofrimentos durante o dia e de prazeres à noite
- O seu ocupante havia sido um açougueiro de dia, mas mantinha o preceito de não matar à noite

Os reinos inferiores
1 Os reinos dos infernos
1.6 Os infernos ocasionais

Dia 125 Estamos incrivelmente próximos de nos tornarmos cidadãos dos reinos dos infernos e agora é a única chance que temos de mudar isso —Lama Zopa Rinpoche

É muito fácil tornar-se presunçoso. Neste momento, experimentamos muito conforto e sossego, a nossa vida é agradável e os nossos problemas são poucos. Parece que foi e sempre será assim, como aquele sentimento preguiçoso que temos em um piquenique à beira de um rio num dia ensolarado. Como somos tolos! Estamos a um suspiro de tormentos inimagináveis, mas, mesmo assim, nós os negamos porque não é agradável pensar nisso.

Será tarde demais quando dermos o último suspiro desta vida e as torturas do inferno estiverem ali, diante dos nossos olhos, como uma vívida realidade que seremos obrigados a suportar. Num momento estamos deitados em uma cama macia e, no próximo, estamos esticados sobre um chão de ferro em brasa, enquanto o nosso corpo agoniza em chamas. Naquele instante, não haverá nada a fazer. Apenas agora, enquanto ainda temos meios para mudar o nosso modo de pensar, somos capazes de fazer o que é necessário para evitar tal futuro.

Eis a grande tragédia. Se não fizermos tudo ao nosso alcance para evitar os reinos inferiores agora, enquanto temos um corpo humano e muitas alternativas, não haverá absolutamente nada que possamos fazer quando já estivermos lá. O que fazer? Se não aproveitarmos esta oportunidade, este momento em que todas as condições estão maduras para purificar o nosso carma negativo, nada poderá ser feito quando esse carma amadurecer e estivermos sofrendo nos infernos.

- É fácil tornar-nos presunçosos enquanto experimentamos muito conforto e sossego
- Apenas agora podemos mudar o nosso modo de pensar para evitar as torturas dos infernos
- Precisamos aproveitar esta oportunidade para purificar o nosso carma negativo antes que seja tarde demais

Os reinos inferiores
1 Os reinos dos infernos

Dia 126

Ninguém quer ser um fantasma faminto, mas caminhamos rumo a essa existência todos os dias —Lama Zopa Rinpoche

O segundo dos reinos inferiores de sofrimento é o reino dos fantasmas famintos. Ele é criado a partir da avareza e do apego, sendo dominado por fome e sede terríveis. Com a exceção de pouquíssimas pessoas com o carma para vê-los, esse reino é invisível ao mundo humano, ainda que os fantasmas famintos estejam ao nosso redor o tempo todo. Também podemos ver situações similares às desses seres no nosso próprio mundo. Boa parte deste planeta é afligida por fome e secas. Muitos milhões de pessoas vivem suas vidas inteiras em uma batalha desesperada pela sobrevivência, sempre com fome e sede, incapazes de obter comida suficiente ou água potável.

A avareza é a intensa cobiça que sentimos pelas nossas coisas, um apego tão forte que precisamos ficar continuamente atentos a elas. A avareza vê toda posse como algo precioso e não compartilhável; logo, a pessoa mesquinha nunca ou raramente pratica atos de generosidade. Ela pode ser extremamente rica, mas, ainda assim, sente a necessidade de guardar cada centavo. Muitas vezes, as pessoas também têm um apego inacreditável a suas casas. É terrível ter mentes como essas em nossa vida e perigosíssimo no momento da morte, porque possessividade e avareza serão, quase certamente, as causas da existência como um fantasma faminto.

Se morremos com uma mente invejosa ou maldosa, nós podemos renascer como fantasmas famintos. Usar o Dharma para aumentar o nosso ego e arrogância ao invés de controlar a nossa mente também é uma causa para esse renascimento. Há histórias de meditadores que se aferraram a suas práticas e nada fizeram quanto às suas delusões e, por isso, sofreram terrivelmente ao morrer, a despeito de suas realizações tântricas.

- O reino dos fantasmas famintos é dominado por fome e sede terríveis
- Ele é criado a partir da avareza e do apego intenso, particularmente no momento da morte
- Outras causas incluem morrer com uma mente invejosa e usar o Dharma para aumentar o ego

Os reinos inferiores
2 O reino dos fantasmas famintos
2.1 As causas do reino dos fantasmas famintos

Dia 127

Nenhuma fome que possamos sentir se compara ao que os fantasmas famintos sofrem em cada momento de suas vidas
—Lama Zopa Rinpoche

O lugar onde os fantasmas famintos (*pretas*) vivem é inimaginável. Não há grama, árvores, água, nada! É um lugar completamente estéril e desolado. Pabongka Rinpoche o descreve como similar a uma panela de cobre incandescente queimada pelo sol. Há tempestades de areia frequentes, cujos grãos quentes e pontiagudos cortam a pele sensível dos pretas como granizo pesado. No inverno, o sol é insuportavelmente frio, enquanto no verão a lua é insuportavelmente quente.

Sem levar em consideração qualquer um dos outros sofrimentos, pense somente neste. Enquanto vivemos em países com prados e rios, com clima variável e propício à vida, os fantasmas famintos têm que viver em um lugar totalmente hostil. Não há nada ali capaz de sustentar a vida e, mesmo assim, eles não podem morrer. O chão é castigado pelo sol, que o torna quente demais ao toque, mas os fantasmas famintos são obrigados a passar suas vidas inteiras nesse lugar. Se considerarmos apenas esse ambiente, faríamos qualquer coisa para não nascer ali.

Com as suas enormes barrigas e pescoços finos, os fantasmas famintos são incapazes de comer ou beber, sendo atormentados incessantemente por fome e sede. Se fôssemos submetidos a tais dificuldades, morreríamos; porém, eles não morrem. As suas vidas se resumem a procurar, constante e desesperadamente, por comida e bebida. Exauridos pela fome e pela sede, eles são obrigados a suportar o enorme peso de seus corpos sobre membros tênues e músculos fracos, sendo aterrorizados continuamente pelos *yamas* que guardam toda a comida disponível. Incapazes de morrer, mas também incapazes de fazer qualquer outra coisa a não ser sofrer dessas maneiras terríveis, eles são obrigados a suportar esses flagelos durante dezenas de milhares de anos.

- O reino dos fantasmas famintos é estéril, desolado e, ou insuportavelmente frio, ou insuportavelmente quente
- Embora não haja nada para sustentar a vida, os fantasmas famintos não podem morrer
- Os fantasmas famintos não são capazes de comer nem beber, sendo atormentados constantemente por fome e sede

Os reinos inferiores
2 O reino dos fantasmas famintos
2.2 Sofrimentos gerais: calor, frio, fome, sede, exaustão e medo

Dia 128 O corpo de um fantasma faminto é um instrumento perfeito para o sofrimento, com uma enorme barriga dilatada que nunca pode ser preenchida —Lama Zopa Rinpoche

Os fantasmas famintos experimentam três tipos de obscurecimentos. Os *obscurecimentos externos* são os fatores exteriores que os impedem de satisfazer a fome e a sede intensas. Eles geralmente assumem a forma de guardiões criados pelo carma – os yamas ferozes – que guardam toda fonte de comida e água e rechaçam os débeis e amedrontados fantasmas famintos. Um preta pode ver, à distância, uma linda árvore carregada com frutos ou um lago maravilhoso, mas, depois de lutar contra a exaustão durante um longo período e finalmente aproximar-se, a visão desaparece como uma miragem. Eles sentem uma frustração terrível. Alternativamente, a visão se transforma em algo repugnante. Um lago de águas cristalinas torna-se um pântano pútrido cheio de sangue, pus e pelos de animais, absolutamente impróprio para o consumo.

Os *obscurecimentos internos* referem-se à incapacidade dos fantasmas famintos de obter qualquer sustento proveniente da comida, mesmo quando conseguem achá-la. Isso se deve à condição física deles, que impede a digestão de comida no estômago. Além de pescoços da grossura de uma agulha, alguns deles têm bócio, o que obstrui a garganta ainda mais. Se escorre pus do bócio, eles se alimentam disso. Há ainda fantasmas famintos com dois ou três nós em seus pescoços, impossibilitando a ingestão de qualquer coisa.

Os *obscurecimentos de comida e bebida* relacionam-se à incapacidade dos fantasmas famintos de digerir tudo que chega a suas bocas. Comida e bebida transformam-se em veneno em seus estômagos, incendiando-se como um fósforo aceso atirado em querosene. O alimento pode ainda transformar-se em ferro fundido ao entrar no estômago, proporcionando ao fantasma faminto dores inimagináveis.

- Os *obscurecimentos externos* são fatores exteriores que impedem os fantasmas famintos de comer e beber
- Os *obscurecimentos internos* são as condições físicas que impedem a entrada de comida no estômago
- Os *obscurecimentos de comida e bebida* significam que alimentos e líquidos se transformam em veneno dentro do corpo

Os reinos inferiores
2 O reino dos fantasmas famintos
2.3 Sofrimentos específicos: obscurecimentos externos, internos e de comida e bebida

Dia 129

Só porque, desta vez, nós nascemos humanos, não significa que não possamos renascer novamente como animais —Lama Yeshe

Devido à educação científica e à noção de evolução progressiva, os ocidentais muitas vezes consideram difícil aceitar que um ser humano possa se tornar um animal. Eles acham que tal retrocesso é impossível. Porém, é possível sim.

Como eu disse antes, uma mente doente pode se manifestar no nível físico; isso é a mesma coisa. Não importa se parecemos um ser humano. A nossa mente pode degenerar a tal ponto que passamos a ter um comportamento pior do que o de um animal. A energia mental gerada por esse comportamento pode se transformar no nível físico e vir a ocupar o corpo de um animal. É possível. Mas não pensem que isso queira dizer que o nosso corpo humano se transforma no corpo de um animal. Não estou dizendo isso. Quando a nossa consciência se separa do nosso corpo humano atual, tendo em vista que ela contém a energia de uma mente animal, essa energia mental se transforma no corpo de um animal.

Ações certas e erradas são determinadas por pensamentos certos e errados; a sabedoria certa leva às ações corretas; concepções erradas levam a ações equivocadas. Se aplicamos a energia do corpo, fala e mente humanos na direção correta, isso é muito poderoso. O problema é que a nossa vida não tem direção e, por isso, a nossa energia está fragmentada. Precisamos ver como a nossa vida está agora – ela tem alguma direção? Se a resposta for não, estamos desperdiçando a energia do nosso corpo, fala e mente. Portanto, precisamos de conhecimento discriminativo, a sabedoria para distinguir entre o certo e o errado. Para desenvolver isso, temos que compreender a nossa mente e saber como mentes positivas e negativas surgem. Já que todas as ações nascem da mente, como podemos determinar a natureza das nossas ações sem observarmos as nossas mentes?

- É possível que um ser humano degenere tanto que se torne um animal
- Na morte, a consciência deixa o corpo e ocupa o de um animal
- Precisamos observar se estamos aplicando a nossa energia na direção correta

Os reinos inferiores
3 O reino animal
3.1 As causas do reino animal

Dia 130

Se observarmos a fundo a vida de qualquer animal para compreendê-la de fato, encontraremos sofrimentos inimagináveis
—Lama Zopa Rinpoche

Os animais são regidos pela ignorância. Mesmo que o ódio ou a cobiça estejam ou não presentes, é a ignorância o que define o mundo animal. Devido a ela, os animais estão presos ao medo, à agressividade, à fome, frio, calor e a todos os outros tormentos que tornam as suas vidas miseráveis.

Nenhum animal está livre do medo de ser morto por outros. Isso inclui o maior deles, que parece invulnerável devido ao seu tamanho, e o menor, que parece seguro devido à sua insignificância. Pense na vida nos oceanos, onde cada um dos bilhões e bilhões de peixes preocupa-se apenas em sobreviver, em não ser comido por outros peixes e, a maioria, em capturar peixes menores para comer. Pense na vida nos desertos, onde cobras precisam constantemente caçar ratos e outras criaturas pequenas para sobreviver; onde falcões e águias precisam caçar cobras para sobreviver. Até mesmo nas cidades este círculo de matar e ser morto ocorre continuamente. Todos os documentários sobre animais a que assistimos enfatizam esse grande sofrimento e podemos constatá-lo observando-os na natureza. Se assistirmos aos programas televisivos sobre animais da maneira correta, eles podem ser tão bons como os livros do Dharma.

A vida dos animais é assustadoramente cruel e cheia de sofrimento. Temos que enxergar isso para realmente desenvolver compaixão intensa por eles. Precisamos perceber como, no passado, incontáveis vezes, fomos um desses animais e como possuímos o carma para renascermos como um no futuro. Se nos tornarmos um animal, seremos incapazes de ajudar nós mesmos e os outros. Por isso, é importantíssimo meditar sobre o sofrimento do reino animal.

- A ignorância aprisiona os animais em sofrimentos como calor, frio, fome, sede, exaustão e medo
- Nenhum animal, grande ou pequeno, está livre do medo de ser morto por outros animais
- Meditar sobre o sofrimento do reino animal nos ajuda a desenvolver compaixão intensa

Os reinos inferiores
3 O reino animal
3.2 Sofrimentos gerais: calor, frio, fome, sede, exaustão e medo

Dia 131 Imagine como seria terrível se repentinamente nos tornássemos um animal —Lama Zopa Rinpoche

A não ser que pratiquemos moralidade pura, não há como dizer onde renasceremos ou o que seremos em nossa próxima vida e, tendo em vista a natureza da impermanência, a nossa próxima vida pode estar a um suspiro de distância. Que causas criamos neste exato momento? Precisamos analisar isso com cuidado. Talvez estejamos criando causas para renascer como um animal. Amanhã, podemos ser um sapo de pele gosmenta, escondido em uma lagoa, temendo ser comido pelos pássaros ou raposas ao redor. Amanhã, podemos ser um marisco.

Quando vemos vacas ou ovelhas apinhadas em um caminhão com seus irmãos e irmãs a caminho do abatedouro, devemos pensar: "Aquele poderia ser eu". Acumulamos o carma para estar nessa posição: para ser levado a um abatedouro e ser golpeado na cabeça com um martelo, ter a nossa carne cortada da carcaça e enviada a um açougue. Quando vemos carne pendurada numa vitrine ou bem embrulhada com plástico num supermercado, devemos pensar que aquela poderia ser a nossa carne.

Imagine ser um animal como um burro ou um cavalo, carregando fardos pesados todos os dias. Os animais lavram os campos e puxam coisas inacreditavelmente pesadas, como os elefantes, que arrastam troncos, ou os cavalos, que arrastam montanhas de produtos na Ásia; ou eles moem grãos, antojados a girar a moenda hora após hora, dia após dia, até que morrem de exaustão. Se não há preocupação com o bem-estar deles, que dizer do conforto... E quando eles estiverem esgotados, são jogados fora como uma pilha gasta.

- A não ser que pratiquemos moralidade pura, amanhã podemos ser um sapo ou um marisco
- Quando vemos rebanhos apinhados num caminhão, devemos pensar: "Aquele poderia ser eu"
- Os animais experimentam diferentes tipos de sofrimento nas mãos dos humanos

Os reinos inferiores
3 O reino animal
3.3 Sofrimentos específicos: superlotação e abuso por humanos

Dia 132

A principal coisa a ser lembrada é que negatividades são fenômenos transitórios, convencionais e interdependentes
—Lama Yeshe

No presente, as nossas mentes estão encobertas por falsos pontos de vista e concepções erradas; logo, elas estão temporariamente obscurecidas. Somos capazes de ver as coisas de maneira clara e precisa, mas, ao invés disso, tateamos na escuridão do apego confinados no mundo alucinatório dos nossos sentidos. Contudo, não devemos pensar que estamos presos permanentemente à negatividade. Não há um só ser que sofra permanentemente, nem uma só negatividade que seja permanente. Nós sofreremos apenas enquanto as nossas mentes estiverem poluídas com contaminações, com concepções erradas sobre a realidade.

O sofrimento não é eterno; todas as coisas mudam. Assim como o ambiente muda, muda também o caráter do nosso sofrimento e da nossa insatisfação. Se a negatividade fosse permanente, nós também seríamos permanentes. Seria exatamente como se uma parte do nosso corpo, por exemplo a nossa mão, fosse permanente, imutável. Daí, decorreria que nós também seríamos permanentes. Que sorte teríamos! Não haveria razão para nos preocuparmos com a morte. Seríamos as primeiras pessoas do planeta a sofrer permanentemente! Mas tal ponto de vista é absolutamente ilógico, presente somente em mentes iludidas. Não tem nenhuma ligação com a realidade.

Não existe um só problema humano que não possa ser resolvido. A ideia de negatividade e sofrimento permanentes causa apenas um sentimento inquietante de culpa, que, por sua vez, produz neuroses e outros tipos de doenças mentais. Uma pessoa com essas concepções equivocadas atinge um estado de desesperança em que a ignorância e a delusão tornam-se arrebatadoras. Ela priva a sua vida de sentido e não se apoia em nada a não ser no desespero. Contudo, à medida que desenvolvemos uma compreensão mais profunda, obtemos realizações mais poderosas e, consequentemente, tornamo-nos internamente mais puros.

- Não devemos pensar que estamos presos permanentemente em negatividade
- Se o sofrimento fosse permanente, nós também seríamos permanentes, o que é ilógico
- À medida que desenvolvemos uma compreensão mais profunda, obtemos realizações e nos tornamos internamente mais puros

Os reinos inferiores
Conclusão

Dia 133 O que nos separa dos reinos inferiores é a prática do Dharma —Lama Zopa Rinpoche

As causas para um perfeito renascimento humano no futuro são ética e generosidade. Quando sabemos disso e trabalhamos ativamente para tal renascimento, os reinos inferiores deixam de ser o nosso próximo destino e a morte deixa de ser um motivo de pavor. Em resumo, temos que praticar o Dharma e nada além disso. Isso significa, efetivamente, nunca mais prejudicar os outros e, se possível, ajudá-los. Além disso, precisamos fazer tudo ao nosso alcance para destruir as impressões negativas no nosso contínuo mental, que podem amadurecer a qualquer momento, assim que as condições se encontrarem. Essas são as três coisas que devemos fazer; de fato, elas são um resumo de todo o caminho budista.

A melhor maneira de ajudar os outros e nunca os prejudicar é tomando os diversos níveis de votos disponíveis para nós como budistas, de modo a que não só nos abstenhamos da não virtude, como também criemos virtude. Mesmo que não estejamos prontos para tomar os votos mais elevados ou sejamos incapazes de manter os nossos puros, estamos construindo uma maravilhosa fundação que nos ajudará a transcender todos os nossos problemas e nos permitirá, de fato, ajudar os outros.

A única solução para todos os problemas, inclusive como evitar os reinos inferiores, é o bom coração. Tudo provém de um bom coração: a felicidade desta vida, a felicidade de vidas futuras, a liberação do samsara e a iluminação. De um bom coração vem a capacidade de ajudar todos os outros seres sencientes a se libertarem de todo o sofrimento e, eventualmente, alcançarem a iluminação. Com um bom coração e com tudo isso à nossa frente, é claro que não devemos temer a morte ou os reinos inferiores.

- Ao praticar o Dharma, especialmente ética e generosidade, evitaremos os reinos inferiores
- Tomar votos é o melhor modo de ajudar os outros e nunca os prejudicar
- A única solução para todos os problemas, inclusive o renascimento nos reinos inferiores, é um bom coração

Os reinos inferiores
Conclusão

Dia 134

Tal como um vento forte sopra para longe as folhas mortas, assim a meditação sobre os reinos inferiores sopra para longe a nossa presunção —Lama Zopa Rinpoche

Meditar sobre o sofrimento dos reinos inferiores não é só vital para nos dar energia para evitar tal sofrimento na próxima vida, mas também destrói a mente negativa que temos nesta vida, tornando-a mais rica e significativa. Vemos a nossa vida de um modo mais realista.

Se hoje vivemos a nossa vidinha pensando apenas em nós mesmos e no nosso próximo prazer sensorial, a meditação sobre os reinos inferiores mostra-nos claramente como isso é ilusório e autodestrutivo. Se estamos cheios de orgulho, pensando que somos jovens, bem-sucedidos, queridos e belos, ela nos revela claramente o quanto isso é fantasioso. Acima de tudo, ela nos mostra como somos idênticos a todos os outros seres no que diz respeito ao nosso potencial de experimentar grande sofrimento.

Estudar e meditar sobre os reinos inferiores também nos fornece as ferramentas para evitá-los. Ao ver que as causas que nos levam aos reinos inferiores são apego, raiva e ignorância, naturalmente deixamos de nos entregar a esses três venenos. Ao ver o quão próximos os reinos inferiores estão, usamos tudo ao nosso alcance para nos afastarmos deles. Assim, descobrimos as técnicas fantásticas do budismo: os métodos para desenvolver compaixão e bodhicitta – o pensamento altruísta de obter iluminação para o benefício de todos os seres sencientes – e a prática Vajrayana, o modo rápido de alcançar a iluminação plena. Até que desenvolvamos a firme determinação de nunca experimentar os sofrimentos dos reinos inferiores, é muito improvável que tenhamos a energia necessária para nos dedicarmos a tais práticas a ponto de sermos capazes de destruir o nosso egoísmo natural e habitual. É por isso que devemos estudar os reinos inferiores.

- A meditação sobre os sofrimentos dos reinos inferiores torna a vida mais rica e significativa
- Ela nos mostra como o nosso potencial de sofrimento é idêntico ao de todos os outros seres
- Precisamos estudar os reinos inferiores porque isso fortalecerá e inspirará a nossa prática

Os reinos inferiores
Conclusão

Dia 135 Quando tomamos refúgio no Buddhadharma, o ponto importante é que reconhecemos o nosso próprio potencial profundo
—Lama Yeshe

O refúgio é um processo de voltar-se para dentro, iniciado quando descobrimos o nosso potencial ilimitado como seres humanos. Esta descoberta provoca um grande entusiasmo para o desenvolvimento da energia da sabedoria que nos é nata. Sabedoria completa e perfeita é budeidade. Talvez a palavra "buda" evoque uma imagem remota e um tanto quanto oriental. Mas "buda" é apenas uma palavra, e significa uma mente totalmente aberta, um "lótus aberto". Quando finalmente nos damos conta do nosso potencial humano e atingimos essa completa abertura da mente, tornamo-nos budas.

Durante a vida de Buda Shakyamuni, muitas pessoas, ao apenas vê-lo, alcançaram visões profundas e experimentaram, como resultado, uma milagrosa beatitude. Apesar do seu corpo ter desaparecido há muito tempo, nós ainda nos beneficiamos do poder da sua sabedoria e compaixão. Também podemos beneficiar os outros imensamente, cultivando os nossos próprios poderes latentes e desenvolvendo continuamente a sabedoria. Quando o nosso mundo interno é fortalecido por essa compreensão profunda, ele permanece estável e equilibrado a despeito das mudanças da nossa sorte e do mundo ao redor. A sabedoria traz uma felicidade infalível, diferentemente daqueles objetos temporários de refúgio que proporcionam apenas momentos tentadores de prazer breves e inconclusivos.

O refúgio tem dois aspectos: o externo e o interno. O refúgio externo é a busca da orientação de budas vivos, já que não somos capazes de alcançar a liberação sem um professor. Os budas também nos inspiram e são modelos sublimes para imitarmos. Quando contemplamos o estado de iluminação, a reflexão em nossas mentes nos enche de uma energia alegre e radiante. Isso mostra que, ainda que no momento não sejamos totalmente iluminados, a semente da budeidade está dentro de cada um de nós. O refúgio interno é direcionado para essa semente da iluminação, a natureza búdica interna. Reconhecemos que, em última análise, nós somos o nosso próprio refúgio.

- O refúgio budista é um processo de voltar-se para dentro e descobrir o nosso potencial ilimitado
- Assim como Buda Shakyamuni, nós também podemos tornar-nos imensamente benéficos para os outros
- Inicialmente, tomamos o refúgio externo, mas, fundamentalmente, o nosso refúgio é a natureza búdica interna

Refúgio: a porta de entrada sagrada para os ensinamentos

Dia 136 A coisa mais importante que podemos fazer é tomar refúgio no objeto correto, infalível — Lama Zopa Rinpoche

Ao perceber que sofremos e precisamos encontrar uma saída deste sofrimento, buscamos um caminho. Por meio de investigação minuciosa, vemos que, sozinhos, não temos a capacidade de nos salvar do sofrimento. Estamos demasiado iludidos para encontrar a saída do labirinto de delusões. Estamos cegos e em busca de um caminho que nos conduza à segurança, sem saber ao certo o que essa segurança significa. Não somos capazes sequer de resolver os problemas mundanos que dominam as nossas vidas, que dirá salvar-nos dos sofrimentos dos reinos inferiores que ameaçam tragar-nos depois da nossa morte. Precisamos da ajuda de alguém que não nos desapontará.

Quando analisamos outras filosofias e métodos, percebemos que vários deles contêm boas ideias e a maioria é capaz de nos ajudar de alguma forma por um tempo determinado, mas nenhum tem o poder de nos libertar do sofrimento para sempre. Logo, precisamos buscar um método que nos livre de todo o sofrimento, um método que nunca nos desapontará, enganará e jamais nos induzirá ao erro. Ele deve ser infalível. Quando encontrarmos esse método, temos que ver se ele realmente é capaz de fazer o que promete. Então, teremos fé total nele.

O que nos salvará dos reinos inferiores? O que nos salvará do sofrimento que está no âmago de todo o samsara? Quando analisamos bem, concluímos que somente o Buda, o Dharma e a Sangha são capazes de fazê-lo. Então, confiamos na ajuda que eles podem oferecer, apoiamo-nos neles e nos devotamos somente a eles.

- Sozinhos não temos a capacidade de nos salvar do sofrimento.
- Precisamos encontrar um método infalível que nunca nos desapontará, enganará ou induzirá ao erro
- Quando analisamos bem, concluímos que somente o Buda, o Dharma e a Sangha são capazes de nos salvar

Refúgio: a porta sagrada de entrada nos ensinamentos

Dia 137 O refúgio Mahayana tem três causas: o medo do sofrimento, a devoção às Três Joias Raras e Sublimes e a grande compaixão

—Lama Zopa Rinpoche

A força do nosso refúgio depende da intensidade da nossa aversão ao sofrimento e da nossa compreensão das qualidades dos objetos de refúgio. Portanto, precisamos avaliar com muito cuidado a presença dessas duas causas no nosso contínuo mental. Se uma delas estiver fraca ou ausente, devemos estudar e meditar sobre esse tema para garantir que o fortaleceremos o máximo possível.

Se a primeira causa – o nosso medo do sofrimento samsárico – não for forte o bastante para rompermos os hábitos destrutivos, teremos que estudar mais sobre o sofrimento: os reinos inferiores e a probabilidade de renascermos lá, os oito e seis tipos de sofrimento humano e os três tipos de sofrimento que permeiam todo o samsara. Se fôssemos capazes de perceber a nossa situação com clareza, não pensaríamos em nada além de praticar o Dharma. Sempre que sentirmos a menor hesitação em praticar, precisamos entender que isso acontece porque ainda temos obstruções, seja porque negamos o nosso próprio sofrimento ou porque não conseguimos ver as Três Joias Raras e Sublimes como objetos confiáveis de refúgio.

Essas duas causas de refúgio, o medo e a devoção, são a nossa saída do samsara e, portanto, são consideradas o caminho da liberação individual. Contudo, o refúgio Mahayana requer uma terceira causa: a compaixão. No budismo Mahayana, a ênfase não é deixar o samsara para que nos libertemos do sofrimento em benefício próprio, mas sim alcançar a iluminação total e completa para que estejamos na melhor posição para ajudar a tirar todos os outros seres do sofrimento. Com a compaixão como a terceira causa de refúgio, confiamos incondicionalmente no Buda, no Dharma e na Sangha e buscamos a orientação deles.

- Precisamos avaliar com cuidado a força das duas causas de refúgio no nosso contínuo mental
- Devemos compreender tanto o sofrimento como as qualidades dos objetos de refúgio
- Para a prática do budismo Mahayana, precisamos também da terceira causa: a compaixão

Refúgio
1 As causas das quais a tomada de refúgio depende

Dia 138 O que nos impele a tomar refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha é a nossa contínua insatisfação —Lama Yeshe

Para sermos felizes, já tomamos refúgio em comida, em nos manter aquecidos, em casas, roupas e chocolate. Então, por que precisamos tomar refúgio agora novamente? O que é tão especial? Precisamos entender muito bem que o refúgio em sorvete e chocolate não basta. Ele não traz realizações eternas.

O refúgio que de fato traz tais realizações é uma experiência interna, uma compreensão interna, e a confiança no Buddhadharma. Tomamos refúgio no Dharma ao compreender a nossa natureza universal e a de todos os seres. Essa é a maneira para nos libertarmos completamente, para nos erguermos de todas as situações miseráveis. Quando compreendemos isso, não há mais motivo para sermos infelizes ou desejarmos sorvete, não é? Precisamos pensar sobre as nossas próprias experiências, no que tomamos refúgio quando estamos tristes. Fazemos coisas inimagináveis quando nos sentimos mal! Tentamos ir ao cinema, sair para dançar, qualquer coisa que nos faça esquecer da nossa infelicidade. O ponto é este: no que quer que tomemos refúgio, nada oferece uma solução real. Precisamos entender isso muito claramente.

De hoje em diante, a partir de agora, você tem que entender que sorvete e dança são refúgios superficiais, momentâneos, e que a prática do Dharma é o refúgio eterno que conduz à felicidade duradoura. O Dharma é o caminho, o Buda é o líder e a Sangha são os amigos queridos que cuidam de nós, ajudam-nos a compreender o Dharma e nos dão força a partir do bom exemplo. As outras maneiras em que tentamos tomar refúgio, as maneiras samsáricas, não alteram a raiz do problema.

- Tomar refúgio em prazeres mundanos como chocolate e sorvete não basta
- O modo de nos libertarmos de todas as situações miseráveis é tomar refúgio no Dharma
- A prática do Dharma é o refúgio eterno que conduz à felicidade duradoura

Refúgio
2 Identificando em que tomar refúgio

Dia 139 O Buda não tem sofrimento nem medo do sofrimento —Lama Zopa Rinpoche

Para confiar no Buda, precisamos investigar e conhecer as suas incríveis qualidades. Há muitas maneiras de fazer isso. As histórias sobre a vida dele, antes e depois da iluminação, são uma grande fonte de inspiração.

Na antiga província indiana de Magadha, o Rei Ajatashatru invejou o poder do Buda e a sua capacidade de angariar muitos seguidores. Então, ele soltou um elefante indomado e furioso para esmagar o Buda enquanto ele e a sua Sangha faziam o pedido diário de esmolas. Quando o elefante investiu contra ele, seus seguidores arhat ficaram completamente aterrorizados e usaram os seus poderes psíquicos para voar ao céu e escapar. Apenas o Buda permaneceu, plácido, na estrada onde estava. Antes que o elefante chegasse até ele, Buda ergueu suas mãos e cinco leões da neve apareceram, transformando-se em um círculo de fogo que o protegia. Subjugado pelo poder do Buda, o elefante parou e ajoelhou-se diante dele. O grande amor e a compaixão do Buda domaram o animal selvagem totalmente. Depois, o elefante devotou-se por inteiro a ele e seguia-o para onde quer que fosse.

Há muitas outras histórias como essa nas escrituras. Elas mostram como o Guru Buda Shakyamuni estava completamente livre de todo medo e sofrimento. Tendo destruído tanto suas delusões grosseiras como as sutis, ele libertou-se dos dois grandes medos e tornou-se um guia inteiramente confiável. Podemos tomar refúgio no Buda sem receio de que ele não possua o poder capaz de conduzir-nos ao fim de todo o sofrimento e de suas causas.

- Para confiar no Buda, precisamos investigar e conhecer as suas incríveis qualidades
- Em Magadha, o Buda domou um elefante selvagem e furioso que o Rei Ajatashatru soltara
- O Buda é um guia confiável, completamente livre de todo medo e sofrimento

Refúgio
2 Identificando em que tomar refúgio
2.1 Por que as Três Joias Raras e Sublimes são objetos adequados de refúgio
2.1.1 O Buda é livre de sofrimento e medo

Dia 140 O Buda é capaz de nos guiar da maneira exata que mais nos beneficiará
—Lama Zopa Rinpoche

Há uma segunda razão para o Guru Buda Shakyamuni ser um refúgio confiável: ele é extremamente sábio em guiar todos os seres sencientes para longe do sofrimento, independentemente da capacidade mental ou da disposição deles. Se o Buda não fosse plenamente hábil em guiar todos os seres, seria impossível que ele os conduzisse à iluminação. Ele seria como uma mãe sem braços, incapaz de ajudar o filho amado levado pela correnteza de um rio.

Uma das histórias mais famosas do budismo é a do assassino Angulimala, que, ao vagar pelo interior matando pessoas, espalhou o pânico. Ele cortava os dedos de suas vítimas e com os mindinhos da mão esquerda de cada uma fazia uma mala (Angulimala significa "mala de dedos"). Angulimala havia matado 999 pessoas e estava prestes a fazer a sua milésima vítima, a sua própria mãe, quando viu o Buda caminhando pela estrada. Buda chamou-o e Angulimala correu em sua direção. Contudo, devido aos poderes psíquicos de Shakyamuni, não importava o quão rápido o assassino corresse, ele era incapaz de alcançar o Buda, mesmo que ele parecesse caminhar muito lentamente. Desse modo, o Buda foi capaz de dominar a mente de Angulimala.

O Guru Shakyamuni compreende o momento preciso para instruir uma pessoa e a maneira exata de ajudá-la habilidosamente. Ele pode manifestar-se como um mendigo ou como um cão sarnento; como um guerreiro, um açougueiro ou uma prostituta; como um juiz ou um político. Ele pode dar coisas materiais, ajuda ou conselho. Ele pode ensinar por meio de parábolas simples ou oferecer a filosofia mais esotérica. O Buda sabe exatamente o que ajudará cada pessoa em sua busca por liberação e iluminação.

- O Buda tem a sabedoria e a habilidade para conduzir todos os tipos de seres para longe do sofrimento
- A história de Angulimala demonstra a habilidade e os poderes psíquicos do Buda
- O Buda compreende precisamente quando e como ajudar cada pessoa no caminho

Refúgio
2 Identificando em que tomar refúgio
2.1 Por que as Três Joias Raras e Sublimes são objetos adequados de refúgio
2.1.2 O Buda é hábil em guiar os seres sencientes

Dia 141 Podemos confiar completamente no Buda porque ele não demonstra qualquer parcialidade —Lama Zopa Rinpoche

A terceira razão para o Buda ser um refúgio confiável é que ele sente compaixão por todos os seres sencientes, sem exceção. Ele não tem qualquer parcialidade, favorecendo um ser em detrimento de outro. O seu desejo de ajudar os demais está absolutamente livre de discriminação, sejam eles a sua família imediata ou inimigos que juraram matá-lo.

Devadatta era um primo do Buda que sempre sentiu muita inveja dele. Em algumas ocasiões, tentou inclusive matá-lo. O médico do Buda havia dado a ele um remédio incrivelmente poderoso. Devadatta ouvira que, se uma pessoa menos avançada do que o Buda tomasse esse medicamento, o seu poder seria grande demais para ela e a mataria. Isso indignou Devadatta, que decidiu provar que ele era tão poderoso quanto o Buda ao também tomar o remédio. Ele o engoliu e, como o médico havia previsto, Devadatta ficou gravemente doente. Era óbvio que a sua vida estava em perigo. Quando o Buda soube disso, ele foi até Devadatta, colocou a sua mão sobre a testa dele e disse que, se ele tivesse o mesmo amor e compaixão por Devadatta como tinha por seu próprio filho amado, Rahula, o primo melhoraria. Apenas pelo poder da verdade dessas palavras, Devadatta foi curado imediatamente.

Se o Buda não demonstrasse compaixão imparcial, ele não poderia guiar todos os seres sencientes; restariam sempre alguns que ele não guiaria em razão da sua parcialidade. Mas, porque ele é completamente livre de toda delusão, ele compreende e sente compaixão por todos os seres sencientes, sem exceção; ele sente igual compaixão por todos.

- O Buda é um guia confiável porque ele é completamente livre de discriminação
- Desafiado pelo invejoso Devadatta, o Buda demonstrou apenas amor e compaixão
- O Buda sente igual compaixão por todos os seres sencientes, sem exceção

Refúgio
2 Identificando em que tomar refúgio
2.1 Por que as Três Joias Raras e Sublimes são objetos adequados de refúgio
2.1.3 O Buda tem igual compaixão por todos os seres sencientes

Dia 142 O Buda sente igual compaixão por todos sem discriminação —Lama Zopa Rinpoche

O Buda é um refúgio confiável por uma quarta razão: ele trabalha pelo benefício de todos os seres sencientes igualmente, independentemente do dano ou auxílio que tenha recebido deles. Não precisamos apaziguá-lo ou agradá-lo para que ele nos favoreça ou para que nos mostremos dignos da sua ajuda. Podemos confiar totalmente em sua ajuda, quer tenhamos tomado refúgio nele ou não. A profundidade do nosso refúgio depende da intensidade da nossa confiança no Buda; ele não nos ajudará por uma razão específica, como o número de prosternações que fizemos a ele.

Muitos *Contos Jataka*, as histórias das vidas passadas do Buda, mostram-nos como a compaixão imparcial é importante, a compaixão não somente por aqueles de quem gostamos, mas por todos os seres sencientes. Por exemplo, quando era um macaco, Buda Shakyamuni resgatou um homem maldoso de um poço, apenas para ser maltratado por ele depois.

Isso é exatamente o oposto do que nós, pessoas comuns, fazemos. Podemos gerar um pouco de compaixão, mas ela será dirigida, invariavelmente, àqueles que julgamos merecedores dela, como os pobres e oprimidos. Outros nós julgamos merecedores da nossa raiva e desprezo, como criminosos violentos ou ricos que exploram os pobres. Também discriminamos entre aqueles que nos ajudam e os que nos ferem. Se alguém nos machuca de alguma forma, essa pessoa se transforma em um inimigo e jamais será objeto da nossa compaixão, não importa o quão infeliz esteja. Se o Guru Buda Shakyamuni fosse assim, ele guiaria apenas uns e não outros, mas ele não é assim de forma alguma. O Buda não discrimina entre próximo e distante, nutrindo igual compaixão por todos os seres.

- O Buda trabalha pelo benefício de todos os seres, independente de ter recebido ajuda ou prejuízo deles
- Muitos *Contos Jataka* mostram a importância da compaixão imparcial
- Em contrapartida, nós nutrimos compaixão apenas pelas pessoas que julgamos merecê-la

Refúgio
2 Identificando em que tomar refúgio
2.1 Por que as Três Joias Raras e Sublimes são objetos adequados de refúgio
2.1.4 O Buda trabalha igualmente por todos os seres sencientes

Dia 143 Tomar refúgio no Buda é o único modo de realizar a nossa capacidade latente de obter a liberdade interna —Lama Yeshe

Muitas pessoas não entendem que somente a luz da sabedoria pode levá-las à liberação, à salvação, ao nirvana ou como quer que queiramos chamar. Ao invés disso, elas tomam refúgio em coisas materiais e dedicam-se a práticas erradas. No Nepal, muitas pessoas acreditam que a sua religião requer o sacrifício de animais para os deuses, de modo que, em certas ocasiões, elas podem matar até 100 mil seres sencientes em um só dia. O sangue escorre pelas ruas. Não estou aqui criticando outras religiões, apenas enfatizando a realidade: se nós nos dedicarmos a tais práticas, estamos vivendo um modo equivocado de vida.

Vale muito a pena tomar refúgio naquilo que pode verdadeiramente libertar-nos. Caso contrário, veremos pessoas tomando refúgio no sol, na lua ou em alguma outra coisa no céu. As pessoas olham para cima e, pensando que Deus está lá, juntam as suas mãos e suplicam: "Por favor, ajude-me". Elas olham para o céu implorando a ajuda de Deus, mas aqui embaixo, na Terra, envolvem-se em ações ridículas, esperando que ele se dirija a elas e diga: "Meu filho, venha até mim". Deus não pode nos guiar assim. É impossível.

Devemos ser abertos e honestos com nós mesmos e admitir que, por incontáveis vidas, incluindo esta vida inteira, nós tomamos refúgio no mundo exterior. Qual foi o resultado? Confusão e mais apego. Quem tem o poder de nos libertar de tudo isto? Somente o Buda e o seu conhecimento-sabedoria. Por meio da sua profunda sabedoria, apenas ele pode mostrar-nos a realidade de quem somos e o que somos.

- Muitas pessoas tomam refúgio em coisas materiais e dedicam-se a práticas equivocadas
- Devemos tomar refúgio apenas naquilo que pode verdadeiramente libertar-nos
- Somente o Buda pode libertar-nos do nosso hábito de tomar refúgio no mundo exterior

Refúgio
3 Os critérios para tomar refúgio

Dia 144 Podemos alcançar um estado de grande alegria e pacificar todas as nossas delusões com a mera visão do corpo sagrado do Guru Buda Shakyamuni —Lama Zopa Rinpoche

É natural que pensemos no corpo do Buda histórico como um corpo humano normal. As imagens que vemos do Buda após a sua iluminação mostram um monge em um trono na Índia ou com a sua Sangha em meio às árvores. Ele tem um belo corpo e talvez uma aura ao redor da sua cabeça, mas ele ainda é bastante humano. Contudo, essa é apenas uma das manifestações do corpo de um buda. Cada poro e cada fio de cabelo do corpo dele tem o poder de manifestar-se de diferentes maneiras para beneficiar incontáveis seres sencientes, e cada uma dessas manifestações pode ter a função do corpo, fala e mente sagrados.

Podemos estudar sobre o simbolismo de todos os diferentes aspectos do corpo de um buda, mas não precisamos saber disso para receber os seus benefícios. Confortamo-nos apenas em ver a protuberância no topo da sua cabeça, as longas orelhas e aqueles olhos largos e gentis. Quando começamos a entender como esses aspectos simbolizam as incríveis qualidades de um buda, somos naturalmente inspirados. Desejamos adotar o comportamento que nos levará a também desenvolver essas qualidades e a obter o corpo de um buda. Apenas a visão da imagem de um buda pode servir como o gatilho para o início da nossa jornada à iluminação.

Quem vê um buda é apaziguado. Mesmo que ele esteja ao lado ou atrás de uma pessoa, em pé ou sentado, ela sentirá como se ele estivesse olhando diretamente para ela. Ao somente ver um buda, as pessoas tornam-se bastante gentis e pensamentos não virtuosos desvanecem. A devoção surge naturalmente. Devido ao poder do objeto, a visão de um buda é uma purificação inconcebível.

- Um buda não tem um corpo humano normal: cada poro manifesta-se de incontáveis maneiras
- Todos os aspectos do corpo de um buda são simbólicos, profundamente reconfortantes e inspiradores
- Quem vê um buda é apaziguado e purificado; a devoção surge naturalmente

Refúgio
3 Os critérios para tomar refúgio
3.1 Saber as boas qualidades do nosso refúgio
3.1.1 As boas qualidades do Buda
3.1.1.1 As boas qualidades do corpo do Buda

Dia 145 É a vívida experiência da sabedoria luminosa e penetrante que confere poder à fala de um buda —Lama Yeshe

Seres iluminados sabem como as pessoas pensam e podem avaliar as suas mentes supersticiosas. Eles são capazes de ajustar a sua abordagem espontaneamente de acordo com as limitações de cada pessoa, garantindo que ela esteja pronta antes de mostrá-la o seu caminho individual. A visão desimpedida deles abarca todos os fenômenos existentes, inclusive as atividades mais sutis da nossa mente, sendo capazes de nos ensinar de modo adequado.

Quando seres iluminados dão ensinamentos, a força das suas realizações confere um poder especial a tudo o que eles dizem ou fazem. Mesmo uma só palavra pode satisfazer as necessidades de vários seres distintos. Pessoas comuns expressam-se de forma limitada; a fala delas raramente traz um senso de satisfação. Mas a fala de um ser iluminado é diferente. Independentemente do tema, cada ouvinte recebe exatamente o que precisa.

Normalmente, se sentimos que alguém é um bom orador, podemos elogiá-lo e dizer: "Que palestra poderosa!" Mas, do ponto de vista budista, o verdadeiro poder da fala não está na própria fala. Por trás das palavras, dentro da mente do orador, é necessário haver a vívida experiência da sabedoria luminosa e penetrante. Essa sabedoria confere à fala de um buda o seu poder, poder este que não tem qualquer relação com a eloquência de uma pessoa ordinária. Trata-se apenas de realização interior. Já que um buda é aquele cujas realizações estão completas, a sua fala tem o poder de afetar cada ouvinte de uma maneira intensa e profundamente pessoal. Não só isso: um ser iluminado pode despertar entendimento sem o uso de palavras.

- Um ser iluminado sabe como as pessoas pensam e as ensinam adequadamente
- Independentemente do tema, cada ouvinte recebe exatamente o que precisa
- Por trás das palavras de um buda, existe a experiência vívida da sabedoria luminosa e penetrante

Refúgio
3 Os critérios para tomar refúgio
3.1 Saber as boas qualidades do nosso refúgio
3.1.1 As boas qualidades do Buda
3.1.1.2 As boas qualidades da fala do Buda

Dia 146 O Buda é a mente totalmente aberta, o estado além da confusão —Lama Yeshe

Muitas pessoas têm apenas uma compreensão superficial do que é o Buda. Elas leem um livro atrás do outro, mas nunca associam o Buda com elas mesmas, então é basicamente inútil. Se pudermos relacionar-nos com o Buda de um modo pessoal, isso o traz para perto de nós ou até nos une a ele, o que é algo bem prático. Não vou discutir filosoficamente o que é o Buda, já que isso leva tempo e pode não ser benéfico; é difícil explicar uma nova palavra, uma terminologia pouco familiar. Em termos práticos, contudo, buda significa *sabedoria* onipresente, sabedoria que permeia toda a realidade universal. Não há nenhuma sombra escura de ignorância na sabedoria do Buda.

Então, falamos sobre o *poder* do Buda: o poder perfeito para guiar todos os seres sencientes ao estado perfeito, não o poder para matar todos os seres sencientes. O poder iluminado sobre o qual o budismo fala é aquele que controla ou conquista o ego, a coisa mais difícil. Não nos importamos se alguém é capaz de voar – até os pássaros podem fazê-lo; o que nos importa é se alguém tem o poder de controlar o próprio ego.

Por fim, há a *compaixão* e o amor universais do Buda. A nossa compaixão é bastante parcial – nós temos compaixão pelo nosso companheiro, pelos nossos parentes, pelos nossos pais; a nossa compaixão é limitada, mas a do Buda é ilimitada e abarca todos os seres vivos.

- A sabedoria do Buda é onipresente e permeia toda a realidade universal
- O Buda tem o poder perfeito para guiar todos os seres sencientes ao estado perfeito
- O Buda nutre compaixão ilimitada e imparcial por todos os seres sencientes em todos os lugares

Refúgio
3 Os critérios para tomar refúgio
3.1 Saber as boas qualidades do nosso refúgio
3.1.1 As boas qualidades do Buda
3.1.1.3 As boas qualidades da mente do Buda

Dia 147 O Buda manifesta-se da maneira que for mais benéfica, dependendo do carma do ser —Lama Zopa Rinpoche

Para nos beneficiar, o Buda manifesta-se de diferentes modos, tanto como algo animado como inanimado. Onde uma ponte ou um barco são necessários, o Buda manifesta-se como essas coisas. Se há necessidade de chuva, a mente sagrada do Buda toma a forma de uma nuvem carregada de chuva. Quando um pensamento virtuoso surge em nossa mente, essa é uma ação da mente sagrada do Buda.

Os livros de Dharma, que podemos facilmente obter em diversas línguas, são manifestações do Buda. Muitas pessoas chegam ao Dharma depois da leitura de um livro básico sobre budismo. Ao interessarem-se, elas buscam um guru capaz de ensiná-las meditações sobre o caminho. Anteriormente, elas não tinham nenhuma devoção aos ensinamentos – a mente era como um deserto estéril – mas, por meio da leitura de livros, elas mudam, a devoção cresce e suas mentes são controladas. É assim que a fala sagrada do Buda se manifesta através das letras e páginas dos textos sagrados. O Buda também pode manifestar-se como uma estátua ou uma *thangka*. A simples visão de um objeto sagrado amadurece a mente, sendo essa uma maneira muito habilidosa de conduzir os seres ao Dharma.

O Buda, sem esforço, inspira-nos a também nos tornarmos um buda. Isso pode ser comparado a como o rei do reino dos deuses, Indra, inspirou os outros deuses. Quando Indra passou caminhando, eles viram o seu reflexo no chão de lápis lazúli, impressionaram-se com a sua beleza e quiseram ser como ele. Os deuses fascinaram-se com o reflexo de Indra, mesmo que ele próprio não tivesse qualquer intenção de inspirá-los. Da mesma maneira, nós somos inspirados pelas imagens do Buda sem qualquer intenção consciente vinda dele.

- Para nos beneficiar, o Buda manifesta-se de diferentes formas, tanto animadas como inanimadas
- Livros de Dharma, estátuas e thangkas são manifestações para amadurecer e dominar a nossa mente
- Sem esforço, o Buda inspira-nos a também nos tornarmos um buda

Refúgio
3 Os critérios para tomar refúgio
3.1 Saber as boas qualidades do nosso refúgio
3.1.1 As boas qualidades do Buda
3.1.1.4 As boas qualidades das atividades iluminadas do Buda

Dia 148 O Dharma é definido como qualquer coisa que sirva de antídoto às nossas delusões —Lama Zopa Rinpoche

Dharma é uma palavra do sânscrito que significa não apenas os ensinamentos do Buda, mas também qualquer coisa que nos conduza do sofrimento à felicidade. A joia do Dharma relativo é os 84.000 ensinamentos do Guru Buda Shakyamuni, que explicam os diferentes níveis de cessação, os cinco caminhos, os dez bhumis etc. Esses ensinamentos dividem-se em três "cestas": Vinaya (moralidade e disciplina monástica), Abhidharma (filosofia) e Sutra (todos os outros ensinamentos dados pelo Buda).

Ao compreendermos o lamrim, somos capazes de ver como tudo o que o Buda ensinou está contido nos seus tópicos e que cada um deles foi concebido para guiar-nos progressivamente para mais perto da liberação e da iluminação. Até que tenhamos uma compreensão profunda disso, algumas coisas que o Buda ensinou podem parecer pouco relevantes, antiquadas, pertencentes a uma cultura antiga e não mais aplicáveis a nós no século XXI. Nada disso é verdade. Todas as palavras são absolutamente relevantes.

A compreensão do lamrim nos permite relacionar com todas as palavras ensinadas pelo Buda, já que somos capazes de ver onde elas se encaixam na nossa jornada à iluminação. Depois disso, não importa quantos ensinamentos diferentes ouçamos, nada nos confundirá. Claro que, devido às nossas inclinações, podemos ter maior afinidade com uma seção do Dharma do que com outra. Talvez sintamos que tudo o que precisamos é de compaixão e, ainda que a compreensão racional da realidade seja interessante, ela não é para nós. Desenvolver o máximo de compaixão possível é obviamente excelente, mas ignorar a realidade última é um grande erro. O Dharma é como a receita do bolo mais gostoso – nós podemos já ter um pouco de farinha e de açúcar, mas precisamos de muitos outros ingredientes para fazer um bolo completo.

- O Dharma relativo é os 84.000 ensinamentos do Guru Buda Shakyamuni
- Tudo o que o Buda ensinou encaixa-se na estrutura do lamrim
- O Dharma é como uma receita deliciosa em que todos os ingredientes têm a sua função

Refúgio
3 Os critérios para tomar refúgio
3.1 Saber as boas qualidades do nosso refúgio
3.1.2 As boas qualidades do Dharma

Dia 149 Aqueles dotados de sabedoria e capazes de ajudar-nos no nosso caminho são a Sangha —Lama Yeshe

É bem fácil entender o que é a Sangha. Temos aqui reunidos alunos antigos e novos. Quando chega a hora da discussão, os novos alunos podem pensar: "Ai, é impossível entender este tema". Então, quando os alunos antigos explicam, eles ponderam: "Ah, está bem, eles entendem; acho que eu também sou capaz". Isso ajuda tanto. Logo, nós podemos considerar todos os nossos amigos do Dharma como a nossa Sangha.

Contudo, tecnicamente, há dois significados de Sangha: a Sangha absoluta e a Sangha relativa. Talvez possamos dizer que nós somos todos a Sangha relativa, tentando ajudar-nos uns aos outros. Não precisa sequer ser uma ajuda verbal. Apenas tentar ser gentil, olhar com bons olhos e vibrar com energia positiva já bastam. Sangha absoluta são aqueles que realizaram a realidade última, a vacuidade.

Em alguns países budistas, eles pensam que Sangha são aqueles que vestem trajes monásticos vermelhos ou amarelos. Esses trajes são simbólicos; eles não são a Sangha verdadeira. A Sangha verdadeira pode ter qualquer aparência. Se hippies cabeludos com longas barbas tiverem realizado a vacuidade, eles podem ser a Sangha.

- Os nossos amigos do Dharma são a Sangha relativa porque nos ajudam a entender os ensinamentos
- Sangha absoluta são aqueles que realizaram a realidade última, a vacuidade
- Sangha verdadeira é qualquer um que compreenda a realidade, independente de vestirem ou não trajes monásticos

Refúgio
3 Os critérios para tomar refúgio
3.1 Saber as boas qualidades do nosso refúgio
3.1.3 As boas qualidades da Sangha

Dia 150 O refúgio é muito complexo porque os objetos do nosso refúgio são vastos —Lama Zopa Rinpoche

O Buda histórico é aquele em que tomamos refúgio, sendo, portanto, a causa da nossa iluminação – o refúgio causal. Isso é verdade para todos os budas, não apenas para o Buda Shakyamuni. O resultado definitivo, o refúgio resultante, é a nossa própria budeidade; logo, o buda absoluto é a própria mente onisciente, a nossa ou a de qualquer outra pessoa. Essa é a sabedoria ou o corpo da verdade, o *dharmakaya*, um dos corpos sagrados de um buda.

O Dharma absoluto é a sabedoria que percebe diretamente a vacuidade, o verdadeiro caminho que elimina os obscurecimentos dos pensamentos perturbadores. Moralidade não basta, concentração não basta, nem o entendimento conceitual de vacuidade. Precisamos ter a realização direta da vacuidade. É este o verdadeiro refúgio que nos salva do sofrimento do samsara. Quando tivermos essa realização direta da vacuidade, nós teremos alcançado o Dharma absoluto.

Não podemos receber ensinamentos diretamente do Buda, mas há grandes iogues e panditas que o seguiram. Eles realizaram a liberação e a iluminação utilizando os métodos do Buda e são, portanto, aqueles em quem podemos confiar, o nosso refúgio na Sangha. Aqueles com grandes realizações são a Sangha absoluta, enquanto os que ainda não obtiveram realizações, mas estão no caminho são a Sangha convencional ou relativa. Em última instância, o que nos salvará são o Buda, o Dharma e a Sangha internos – a nossa natureza búdica e as realizações que temos. Contudo, neste momento, precisamos da ajuda do Buda, do Dharma e da Sangha externos – o Buda, os seus ensinamentos e a comunidade espiritual, aqueles que podem compartilhar os ensinamentos conosco e inspirar-nos pelo exemplo.

- O Buda absoluto é a própria mente onisciente, a nossa ou a de qualquer outra pessoa
- O refúgio absoluto no Dharma é a sabedoria que percebe a vacuidade diretamente
- Sangha absoluta são aqueles que realizaram a vacuidade

Refúgio
3 Os critérios para tomar refúgio
3.2 Saber as diferenças entre as Três Joias Raras e Sublimes

Dia 151 Buda Shakyamuni é o médico supremo
—Lama Yeshe

Os três objetos de refúgio são o Buda, o Dharma e a Sangha. Tomar refúgio no Buda implica aceitar a orientação de um ser iluminado como o único remédio para a confusão e a insatisfação da nossa vida atual. Se estivermos convictos de que não temos mais esperança e somos incapazes de mudar, ou, pelo contrário, se pensarmos que já somos perfeitos, então é claro que não há nenhuma razão para tomar refúgio. Mas, se analisarmos honestamente a nossa mente, o nosso modo de vida e o padrão dos nossos relacionamentos, reconheceremos com clareza a nossa doença espiritual. O ser iluminado ao qual recorremos nesse ponto é, com efeito, o médico que diagnostica as nossas mazelas e restabelece a saúde perfeita.

O medicamento receitado pelo Buda é o Dharma. Dharma é sabedoria: a sabedoria que compreende a nossa própria natureza verdadeira e revela o nosso poder latente de autoliberação. Tomar refúgio no Dharma significa usar essa sabedoria *agora*. Isso restaurará o nosso senso de dignidade humana até então obscurecido e nos fará sentir que somos, afinal, capazes de fazer algo positivo para nós mesmos. Aqueles que tomam refúgio profundo jamais sentem-se perdidos ou desesperados. O refúgio liberta-nos desses estados mentais abjetos. À medida que a nossa autoestima e confiança aumentam, os nossos relacionamentos melhoram. Porque descobrimos a nossa própria força interna, também reconhecemos e respeitamos a natureza búdica presente nos outros.

A Sangha consiste naqueles que são dotados de sabedoria. Eles são como os enfermeiros e amigos que nos ajudam durante a recuperação de uma doença. A Sangha não se resume àqueles que vestem trajes vermelhos e amarelos, mas também os amigos que nos influenciam beneficamente. Esses amigos espirituais nos estimulam e inspiram e, portanto, devem ser claramente diferenciados dos amigos comuns, que apenas nos detêm.

- O Buda é como um médico que diagnostica as nossas doenças e restaura-nos à saúde perfeita
- O remédio é o Dharma, que é a sabedoria que compreende a nossa natureza verdadeira
- A Sangha é como enfermeiros e amigos que nos ajudam durante a recuperação de uma doença

Refúgio
3 Os critérios para tomar refúgio
3.3 Tomando refúgio de acordo com as nossas crenças

Dia 152

Por meio do entendimento correto, nós tomamos o caminho correto e alcançamos, assim, o resultado correto
—Lama Zopa Rinpoche

É importante tomar refúgio intensamente, a partir do nosso coração. Se tivermos uma mente dividida, que toma refúgio no Buda, mas também em um fundador equivocado que nos mostra o caminho errado, jamais obteremos êxito. Precisamos diferenciar entre os caminhos correto e errado, porque os seguidores de um caminho incorreto não são capazes de transcender o sofrimento.

Assim como uma pessoa cega não pode nos guiar ao longo de um caminho, aqueles que não se libertaram por meio da verdadeira cessação do sofrimento, obtida com a realização do caminho verdadeiro, não podem nos liberar do samsara. Apenas aqueles com uma mente onisciente podem fazê-lo. Estes que realizaram por completo a natureza da realidade jamais nos induzirão ao erro; estes que realizaram por completo a compaixão jamais nos enganarão. Eles possuem o poder perfeito que revela o método mais adequado aos diferentes níveis de mente dos seres sencientes. Quem quer que tenha essas qualidades é um objeto digno de refúgio, a despeito de ser chamado de buda ou não. Ao tomar refúgio nestes seres, podemos ser guiados ao estado incomparável da paz perfeita, à iluminação plena.

Portanto, é crucial analisarmos quem é um objeto digno de refúgio, em quem podemos confiar totalmente para nos conduzir no caminho espiritual correto. Se seguirmos um fundador ou um guia equivocado, não só teremos desperdiçado este precioso renascimento humano, como também não teremos felicidade em todas as nossas vidas futuras, a liberação do samsara ou a iluminação.

- Precisamos tomar refúgio em um fundador correto e em um caminho correto
- Alguém que não se libertou do samsara não é capaz de guiar-nos à iluminação
- É crucial analisarmos quem é um objeto de refúgio digno e confiável

Refúgio
3 Os critérios para tomar refúgio
3.4 Tomando refúgio sem afirmar outra religião

Dia 153 Tomar refúgio significa que a sabedoria do Dharma está sempre conosco —Lama Yeshe

A verdadeira importância de tomar refúgio na sabedoria do Dharma é que isto é a entrada do caminho para a iluminação. Por essa razão, tradicionalmente, as pessoas em países budistas tomam refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha todos os dias. Contudo, os ocidentais não precisam copiá-las indo ao templo diariamente e tomando refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha sem concentração. Não temos que seguir os costumes desses países. O que precisamos de fato é reconhecer o que nos proporciona uma vida feliz e liberta, ao invés de depender e tomar refúgio na praia, em filmes ou em pipoca. Devemos compreender nos nossos corações que a vida feliz e liberta independe dessas condições, desses fenômenos mundanos.

Não estamos tentando fazer com que os ocidentais imitem os aspectos tradicionais da cultura budista. Precisamos entender que a tomada de refúgio é um estado da mente. Não importa se estamos em um avião, metrô, trem, banheiro, onde for. Devemos reconhecer o nosso potencial búdico e confiar nessa sabedoria interior para interromper os problemas cotidianos. Temos que entender que somos capazes de lidar com essas dificuldades por meio de meditação, pensamento racional e da prática das seis perfeições. A meu ver, isso basta; se estivermos realmente tomando refúgio, não precisamos nem dizer a palavra "Buda".

O importante ao tomar refúgio é entender que, ao fazê-lo, podemos resolver os problemas do dia a dia confiando na sabedoria do Buda, a qual também pode ser chamada de nossa própria sabedoria ativa. Ao confiarmos na sabedoria do Buda com convicção e fé, temos a capacidade de nos libertar do sofrimento e da confusão.

- Tomar refúgio na sabedoria do Dharma é a entrada do caminho para a iluminação
- Se estivermos realmente tomando refúgio, não precisamos nem dizer a palavra "Buda"
- Confiamos na sabedoria do Buda – e na nossa própria – para nos libertar do sofrimento

Refúgio
4 Os benefícios de tomar refúgio
4.1 Nós nos tornamos budistas

Dia 154 O refúgio é a base de todos os votos
—Lama Zopa Rinpoche

Antes que sejamos capazes de tomar qualquer voto budista, precisamos tomar refúgio. Ainda que possamos abster-nos de matar, roubar etc. sem que tenhamos tomado refúgio, essa mesma abstenção feita no contexto de um voto é muito mais poderosa. O refúgio é a porta de entrada que nos leva a tudo isso.

Nós tomamos refúgio porque tememos as consequências do nosso carma negativo e percebemos que precisamos confiar nas Três Joias Raras e Sublimes para nos guiar. É exatamente por essas razões que tomamos os votos. Eles nos protegem de todos os nossos medos – dos reinos inferiores, de todo o samsara e nirvana inferior, e do medo insuportável do sofrimento de todos os outros seres sencientes – e permitem que nos beneficiemos da sabedoria de seres iluminados. Desse modo, o refúgio nos habilita a tomar e a manter todos os nossos votos.

Se apenas vivermos puramente em nossos votos, sem nenhuma outra prática, a nossa vida será muito rica e cheia de sentido. Isso significa que, a depender do número de votos que tomemos, deixamos de causar esses danos a todos os outros seres sencientes e, portanto, nenhum deles jamais será prejudicado direta ou indiretamente por nós. Isso é muito especial. Ao vivermos de acordo com os votos, proporcionamos paz a todos os seres sencientes. Por exemplo, se prometemos não matar, todos os seres sencientes terão a grande liberdade de não serem mortos por nós; se prometemos não roubar, nenhum ser senciente precisa temer que o roubemos. Assim, nós nos tornamos uma fonte de paz para todos os seres sencientes.

- O refúgio é a porta de entrada para a tomada de votos, os quais tornam as nossas ações virtuosas mais poderosas
- Ambos, refúgio e votos, protegem-nos do medo e nos permitem seguir os ensinamentos
- Ao viver puramente em nossos votos, nós nos tornamos uma fonte de paz para todos os outros seres sencientes

Refúgio
4 Os benefícios de tomar refúgio
4.2 Nós nos tornamos candidatos a todos os votos

Dia 155 Com o refúgio, tudo se torna Dharma e, portanto, causa de purificação —Lama Zopa Rinpoche

Porque tomamos refúgio, nós somos capazes de acumular, em todos os momentos, méritos tão vastos quanto o céu por meio de ações como oferecimentos, prosternações e circumambulações de objetos sagrados. Essas ações purificam éons de carma negativo, salvando-nos do renascimento nos três reinos inferiores dos seres infernais, fantasmas famintos e animais. Diz-se que uma só circumambulação de uma estupa liberta-nos do sofrimento dos oito infernos quentes, e recitar o mantra do nome do Guru Buda Shakyamuni nos purifica de 80 mil éons de carma negativo.

Ao tomarmos refúgio, todas as impressões cármicas deixadas no nosso contínuo mental em razão das ações negativas que cometemos em todas as nossas vidas passadas são reduzidas e até mesmo eliminadas. O Rei Ajatashatru matou o seu pai, o Rei Bimbisara, que havia se tornado um arhat, o que significa que o filho cometeu duas das cinco negatividades imediatas: matar o pai e matar um arhat. Contudo, ele se arrependeu profundamente do que fez e, tendo tomado intenso refúgio nas Três Joias Raras e Sublimes e confessado esse pesado carma negativo, ele foi capaz de purificá-lo completamente. O mesmo aconteceu com Angulimala, cujo refúgio no Buda transformou a sua vida, permitindo-lhe purificar rapidamente os seus crimes hediondos e tornar-se um arhat.

Ao meditarmos sobre as qualidades das Três Joias Raras e Sublimes e sobre os benefícios do refúgio antes de qualquer purificação, a nossa prática torna-se muito mais poderosa. Apenas por termos algum conhecimento sobre o Guru Buda Shakyamuni e desenvolvido devoção a ele, nós somos incrivelmente afortunados, já que purificamos com muito mais facilidade do que alguém que não conhece o Buda.

- Ao tomar refúgio, acumulamos méritos e purificamos éons de carma negativo
- O Rei Ajatashatru purificou o assassinato do seu pai, um arhat, ao tomar intenso refúgio
- Apenas um pouco de conhecimento sobre o Buda e devoção a ele facilitam muito a purificação

Refúgio
4 Os benefícios de tomar refúgio
4.3 Nós purificamos o carma negativo anterior

Dia 156 Os céus de méritos que criamos ao recitar a prece de refúgio nunca acabarão —Lama Zopa Rinpoche

Se o mérito que criamos ao tomar refúgio assumisse uma forma física, o espaço inteiro seria incapaz de acomodá-la; o universo todo seria pequeno demais. Na verdade, todos os inumeráveis universos seriam pequenos demais. Aqui, não estamos falando sobre os benefícios do voto de refúgio que tomamos com um lama, mas do refúgio diário que mantemos no nosso coração – a nossa confiança no Buda, em seus ensinamentos e na comunidade espiritual.

Com o refúgio, criamos mérito vinte e quatro horas por dia. Para produzir trigo, por exemplo, dependemos das estações para plantar e colher no momento adequado, e precisamos de muita sorte para que todas as condições aconteçam ao mesmo tempo, como a quantidade certa de chuva e sol, bem como a qualidade do solo. Mas, com o refúgio, podemos criar mérito quando quisermos; depende só de nós e não precisamos de sorte para que as condições certas aconteçam. Qualquer prática que façamos com a mente de refúgio —meditação, estudos, prosternação e oferecimentos – trará, definitivamente, enormes resultados positivos. Ao contrário de uma safra regular, a nossa colheita será incalculável, uma felicidade inconcebível.

À medida que criamos mais mérito, torna-se progressivamente mais fácil agir virtuosamente e, por isso, progressivamente mais fácil criar ainda mais mérito. A nossa compreensão é aprofundada e as nossas delusões reduzidas. Portanto, de toda a ajuda que podemos ter nesta vida – dos nossos pais e comunidade ou das realizações que obtemos por meio dos nossos estudos e carreira – a mais benéfica e importante vem do refúgio que tomamos.

- Nós criamos méritos inconcebíveis apenas por meio do refúgio que mantemos diariamente no nosso coração
- Qualquer prática que façamos com a mente de refúgio trará, definitivamente, enorme resultado positivo
- Tomar refúgio é a coisa mais útil, benéfica e importante que podemos fazer nesta vida

Refúgio
4 Os benefícios de tomar refúgio
4.4 Nós acumulamos facilmente uma enorme quantidade de mérito

Dia 157 O refúgio é o melhor remédio para qualquer medo que enfrentamos —Lama Zopa Rinpoche

O nosso refúgio é uma sólida proteção contra o mal, seja ele causado por seres humanos perversos ou por animais, espíritos e semelhantes. Há muitas histórias que demonstram isso.

Na Índia antiga, havia um rei que punia os criminosos relegando-os a um cemitério habitado por espíritos ferozes que comiam pessoas. Acreditava-se que ninguém podia escapar. Certa vez, um criminoso foi condenado a passar a noite ali e ele tinha certeza de que seria a sua última. Contudo, o criminoso notou, no chão, um pedaço de pano vermelho. Pegou-o, colocou-o no topo da sua cabeça e tomou refúgio nele como se fosse as vestes de um monge. Aterrorizado, ele passou a noite inteira rezando para que as Três Joias Raras e Sublimes o salvassem. Nada de ruim aconteceu e, na manhã seguinte, tendo cumprido a sua sentença, ele voltou para casa como um homem livre.

Quando os tibetanos fugiram do Tibete pela primeira vez após a invasão chinesa, os campos de refugiados onde viveram eram muito precários. Alguns ficavam no meio de florestas com diversos animais selvagens, incluindo elefantes, tigres e serpentes. Os monges tinham que abrir clareiras na floresta para construir cabanas e muitos ficavam apavorados ao fazê-lo. Então, sempre que viam um animal perigoso, eles se lembravam de Sua Santidade o Dalai Lama e tomavam refúgio em seus corações. Os monges não foram incomodados pelos animais em nenhum momento.

- O nosso refúgio é uma sólida proteção contra o mal causado por humanos, animais ou espíritos
- Certa vez, um criminoso salvou-se ao tomar refúgio em um pedaço de pano vermelho
- Os refugiados tibetanos tomaram refúgio para protegerem-se dos animais selvagens nas florestas

Refúgio
4 Os benefícios de tomar refúgio
4.5 Nós somos protegidos das ações nocivas de humanos e não humanos

Dia 158 Lembrar-se de um só objeto de refúgio acaba com qualquer chance de renascimento nos reinos inferiores —Lama Zopa Rinpoche

No momento da morte, ter um refúgio sólido e lembrar-se de alguém como o Buda ou um dos outros budas, como Amitabha ou Chenrezig, já nos salvará do renascimento nos reinos inferiores. Do mesmo modo, se, quando estivermos morrendo, nós nos lembrarmos de um texto do Dharma, como o *Sutra do Coração* ou o *Sutra do Diamante*, ou de um mantra, isso também pode salvar-nos dos reinos inferiores. Tomar refúgio em um membro da Sangha, uma pessoa com realizações em quem tenhamos fé intensa, também pode salvar-nos dos reinos inferiores. Em outras palavras, refugiar-se em uma só das Três Joias Raras e Sublimes impedirá que soframos em um renascimento inferior. As Três Joias Raras e Sublimes são extremamente poderosas.

Há muitas histórias de pessoas que evitaram uma morte e um renascimento terríveis ao lembrarem-se de um buda como Chenrezig ou Tara. Mesmo que essas pessoas possam ter tido o carma para renascer nos reinos inferiores, a fé intensa em um buda permitiu-lhes evitar o renascimento miserável.

Independente de estarmos felizes ou tristes, nós precisamos treinar a nossa mente agora. Será tarde demais se esperarmos até a hora da morte; será muito difícil lembrar-nos de qualquer coisa. Para ter fé no Buda neste momento crucial, temos que treinar o refúgio agora; não podemos esperar que a mente de refúgio surja espontaneamente enquanto morremos.

- Na hora da morte, um refúgio sólido nos salvará do renascimento nos reinos inferiores
- Muitas pessoas evitaram uma morte e um renascimento terríveis ao lembrarem-se dos budas
- Temos que treinar a nossa mente no refúgio agora. Na hora da morte, será tarde demais

Refúgio
4 Os benefícios de tomar refúgio
4.6 Nós não cairemos nos reinos inferiores

Dia 159

O melhor modo de rezar é tomando refúgio nas Três Joias Raras e Sublimes; feito isso, todo sucesso, mundano e espiritual, virá
—Lama Zopa Rinpoche

Com o refúgio no coração, criamos vastos méritos instantaneamente e resultados positivos e felizes manifestam-se continuamente e sem esforço. Todas as nossas ações tornam-se Dharma; elas se transformam em um oferecimento às Três Joias Raras e Sublimes. Tudo o que fazemos cria méritos inacreditáveis.

Antes da construção do monastério em Lawudo, eu tinha a ideia de beneficiar as pessoas de lá porque elas estavam extremamente desalentadas pelo peso da ignorância. Elas não tinham sequer devoção, que dirá entendimento do Dharma. Por meio da fé nas Três Joias Raras e Sublimes, elas foram capazes de finalizar a construção do novo centro, que tem sido de extrema ajuda para elas. Ao perceber a eficácia do refúgio, elas conseguiram mudar as suas vidas e, hoje, têm a oportunidade de receber ensinamentos e estudar o Dharma. Os ensinamentos vertem sobre elas como néctar para curar os sofrimentos do samsara.

Neste momento, nós confiamos em métodos mundanos para conter o infortúnio e obter sucesso, mas, na melhor das hipóteses, tais métodos podem ter apenas um êxito limitado. Pacientes com doenças graves e aparentemente incuráveis tomaram refúgio no Buda, Kuan Yin ou em outra deidade e foram curados. Eu ouvi de muitos alunos que foram diagnosticados com doenças malignas sobre como foram capazes de se restabelecer com práticas do Dharma, como purificação ou mantras baseados no refúgio. O refúgio é o medicamento universal. Podemos usá-lo para qualquer coisa. Assim como o trigo é a base para fazer pão, pizza, panquecas, tortas e biscoitos, o refúgio é o ingrediente básico para trazer o êxito que desejarmos: cura, sucesso para o nosso centro de Dharma, harmonia em nossa família etc.

- O refúgio cria vastos méritos e resultados positivos manifestam-se continuamente sem esforço
- Há muitos exemplos de pessoas que alcançaram os seus objetivos por meio da tomada de refúgio
- O refúgio é o medicamento universal e o ingrediente básico para o êxito que desejarmos

Refúgio
4 Os benefícios de tomar refúgio
4.7 Nós alcançamos todos os nossos objetivos de curto e longo prazos

Dia 160 O refúgio é a fundação da nossa prática espiritual, a porta para os ensinamentos e para a iluminação —Lama Zopa Rinpoche

Ao tomar refúgio, nós garantimos todo o êxito que desejarmos, sendo o estado definitivo da iluminação plena o maior deles. Até que alcancemos esse estado, sempre teremos alguma mancha de delusão, mesmo que tênue. Os ensinamentos falam sobre a "liberdade da servidão", o que significa ser libertado daquilo que nos prende ao sofrimento e nos mantém aprisionados no samsara. Ser livre disso é o nirvana ou a liberação, o que, por sua vez, significa que superamos os obscurecimentos dos pensamentos perturbadores grosseiros. Eventualmente, alcançamos a iluminação plena, o que significa que superamos os obscurecimentos sutis ao conhecimento.

A porta para a iluminação é a bodhicitta, e, para obter a iluminação rapidamente, precisamos realizar o caminho Vajrayana, que é alcançado por meio da porta da iniciação tântrica. Contudo, essas duas portas não se abrirão para nós a não ser que tenhamos atravessado a primeira, a porta para todos os ensinamentos do Buda: a tomada de refúgio. Quando fazemos isso, os benefícios caem sobre nós como as chuvas de monção. Todas as impressões cármicas negativas acumuladas desde tempos sem princípio são facilmente purificadas, as duas acumulações de mérito necessárias para a obtenção de altas realizações são facilmente adquiridas, e nós obtemos grande felicidade tanto agora como no futuro. Sem passar por essa primeira porta, nada disso pode acontecer. Um ser interior é alguém que passou por essa primeira porta, enquanto um ser exterior é alguém que não o fez e continua fora do caminho para a iluminação.

Lama Atisha diz que o que define se somos um ser interior ou não – isto é, se começamos ou não a nossa jornada em direção à liberação e à iluminação – é a tomada de refúgio. É simples assim.

- Tomar refúgio traz todo o êxito, inclusive o maior deles, a iluminação plena
- Sem a tomada de refúgio, não podemos atravessar as portas da bodhicitta e da iniciação tântrica
- Tornar-se um ser interior na jornada à iluminação depende da tomada de refúgio

Refúgio
4 Os benefícios de tomar refúgio
4.8 Nós nos iluminaremos logo

Dia 161 Tomar refúgio é o primeiro passo no caminho budista para a liberdade interior
—Lama Yeshe

Uma vez que tenhamos tomado refúgio formalmente, assumimos certa responsabilidade quanto ao nosso comportamento. Devemos observar a nossa mente e examinar o processo interno de ação e reação: "O que a minha mente está fazendo agora? Que impulso está surgindo? Quando eu ajo assim, qual é o resultado?" Por exemplo, temos que observar a reação das outras pessoas quando dizemos palavras vazias e desnecessárias, ou quando falamos sem entender o que estamos dizendo. As palavras são muito poderosas. A linguagem corporal também tem um efeito significativo nos demais; os nossos movimentos, postura e expressões faciais deixam impressões profundas na mente dos outros. Já que a maioria dos nossos problemas envolve outras pessoas, é importante ter consciência do nosso comportamento e evitar prejudicá-las.

Em amizades comuns, frequentemente confundimos apego com afeição. Por exemplo, o meu amigo pode demonstrar a sua aparente afeição por mim ao sugerir que saiamos para beber juntos. Se eu digo não, ele pode pensar que sou antipático e sentir-se rejeitado, e então acabo cedendo. É assim que os amigos podem nos abater. Ele não ameaçou ou usou força, mas ao demonstrar um tipo de afeição que consiste apenas em interesse e apego, ele me levou a uma situação que eu preferiria ter evitado. Portanto, é essencial que desenvolvamos o olhar da sabedoria que distingue entre o amor verdadeiro e o mero apego, e é capaz de perceber a diferença entre aquilo que nos beneficia e aquilo que nos prejudica. Devemos confiar totalmente nessa sabedoria ao invés de confiar nas nossas reações emocionais volúveis.

Se não tentarmos controlar o nosso comportamento e a nossa mente distraída e dispersa, não iremos muito longe. Precisamos agir com sabedoria discriminativa a fim de criar as melhores condições internas para alcançar os nossos objetivos.

- Uma vez que tenhamos tomado refúgio formalmente, precisamos assumir responsabilidade quanto ao nosso comportamento
- Com a nossa sabedoria, devemos discriminar entre amizades benéficas e prejudiciais
- Temos que criar as melhores condições internas para alcançar os nossos objetivos

Refúgio
5 Conselhos depois da tomada de refúgio
5.1 O que evitar

Dia 162 Devemos treinar a nossa mente para ver todos os objetos sagrados como manifestações do Buda —Lama Zopa Rinpoche

Respeito pelos objetos sagrados implica vê-los como o próprio Buda e, por isso, tratá-los com profunda reverência. Estátuas, thangkas, tsatsas de budas e outros objetos sagrados são muito poderosos; logo, respeitá-los e fazer oferecimentos a eles cria méritos inconcebíveis, enquanto desrespeitá-los cria carma negativo muito pesado.

Independente da qualidade da fabricação ou do material, não devemos ver os objetos sagrados como meras estátuas ou imagens. Uma estátua feita de excremento deve ser tratada com o mesmo respeito que uma estátua do Buda em jade de valor inestimável. Discriminar em razão da qualidade – dizer que esta estátua é bela enquanto aquela é barata e feia – obscurece a mente, já que estamos dizendo que o Buda é feio. A estátua é o Buda, seja ela feita de barro e moldada grosseiramente, seja ela feita de diamantes pelo melhor artesão do mundo. Tais julgamentos poluem a mente e dificultam a obtenção de realizações no caminho para a iluminação.

Devemos respeitar todas as imagens sagradas. Isso é uma ação da mente, mas também devemos agir respeitosamente com relação a elas, colocando-as em um lugar mais elevado que o nosso assento e em um local limpo e seco, como num altar. Definitivamente não devemos colocá-las numa estante alta onde guardamos os nossos produtos de limpeza. Se virmos uma estátua quebrada ou um pedacinho de um desenho do Buda no chão ou mesmo no lixo, devemos tocá-lo no topo da nossa cabeça e colocá-lo em um lugar elevado e limpo, com o pensamento de que estamos colocando ali o próprio Buda.

- Respeito pelos objetos sagrados implica vê-los como o Buda de fato
- Discriminar entre objetos sagrados poluirá a nossa mente e impedirá realizações
- Devemos agir respeitosamente com relação a todas as imagens sagradas, mantendo-as em um lugar elevado e limpo

Refúgio
5 Conselhos depois da tomada de refúgio
5.2 O que praticar
5.2.1 Respeite os objetos sagrados

Dia 163

Considerar todos os textos do Dharma como sagrados é um treinamento importante da mente que plantará as sementes de realizações futuras —Lama Zopa Rinpoche

Porque os textos do Dharma representam a mente sagrada do Buda, eles próprios são sagrados. Muitos seres obtiveram elevadas realizações e a iluminação ao estudá-los, e eles contêm a chave para todas as realizações e a felicidade. Quando vemos um livro de Dharma, não devemos vê-lo apenas como folhas de papel juntas, mas como a joia do Dharma, unindo as palmas de nossas mãos no mudra da prosternação e rezando para que realizemos todo o Dharma através da sabedoria de suas páginas. Quando vemos coletâneas de escrituras como o Kangyur e o Tengyur, devemos sempre rezar para ter a bênção delas e um dia realizar tudo ali contido.

Com a consciência constante de que cada palavra do Dharma é sagrada, há maneiras específicas para respeitar os textos do Dharma e evitar desrespeitá-los. Em geral, porque o Dharma é a causa de toda felicidade, os textos devem ser reverenciados ao serem mantidos em um lugar limpo e elevado. Eles nunca devem ser colocados em locais sujos, no chão ou debaixo da cama, e jamais devem ser levados ao banheiro. Desrespeitá-los assim cria obstáculos enormes em nossa mente, dificultando qualquer desenvolvimento espiritual. Com um sentimento verdadeiro de que eles são sagrados, nós devemos colocar os livros de Dharma em estantes altas, bem ordenados e dispostos, nunca misturando-os com romances e outros livros ou revistas mundanos.

Cada uma das palavras da doutrina do Buda é inestimável e devemos tratá-las como tal. Mesmo se houver apenas algumas poucas palavras num pedaço rasgado de papel, devemos ter o máximo de respeito por elas. Todo o caminho para a iluminação é baseado nessas palavras, que são o mapa que nos conduzirá do sofrimento à liberdade.

- Os textos do Dharma representam a mente sagrada do Buda e, por isso, também são sagrados
- Há maneiras específicas para reverenciar e cuidar dos textos de Dharma
- Cada uma das palavras da doutrina do Buda é inestimável e merece o nosso máximo respeito

Refúgio
5 Conselhos depois da tomada de refúgio
5.2 O que praticar
5.2.2 Respeite os textos impressos

Dia 164 Qualquer pessoa que tenha sido ordenada monge ou monja budista é um objeto de refúgio e respeito —Lama Zopa Rinpoche

A definição de Sangha convencional é quatro membros totalmente ordenados da Sangha que vivem puramente nos votos, mas ainda precisam realizar o Dharma absoluto. Eles nos inspiram e guiam ao longo de todo o caminho até a iluminação, então, se tivermos tomado refúgio, é nossa responsabilidade respeitá-los. Se formos próximos do budismo tibetano e recebemos ensinamentos de altos lamas tibetanos, pode ser fácil gerar grande respeito por eles, mas esse preceito inclui toda a Sangha: todos os monges e monjas da tradição tibetana, bem como todas as Sanghas Mahayana e Hinayana.

Manter uma mente discriminativa com relação à Sangha – ver um membro dela como mais importante ou digno de apoio do que outro – é muito perigoso. Não importa quem seja a pessoa ou a qual parte do budismo ela esteja afiliada, nós devemos respeitá-la. Temos que ver qualquer pessoa em trajes monásticos como um ajudante capaz de guiar-nos para fora dos sofrimentos do samsara. Pensando assim, o respeito nascerá de modo automático e os seus benefícios seguirão naturalmente.

Não apenas devemos respeitar todos em trajes monásticos, mas também os próprios trajes como símbolos da joia da Sangha. Se os virmos no chão, devemos desviar os nossos passos ou, caso não seja possível, respeitosamente movê-los para o lado. Se estiverem apenas deixados no chão – talvez tenham caído acidentalmente de um varal – devemos pegá-los e colocá-los em um lugar limpo, pensando que aqueles que usam esses trajes possuem qualidades às quais podemos apenas aspirar.

- Depois de tomar refúgio, devemos respeitar monges e monjas de todas as tradições budistas
- Qualquer um em trajes monásticos deve ser considerado um ajudante, sem julgamento
- Também devemos respeitar os próprios trajes como símbolos da joia da Sangha

Refúgio
5 Conselhos depois da tomada de refúgio
5.2 O que praticar
5.2.3 Respeite a Sangha

Dia 165 Os preceitos gerais mostram a melhor maneira de nos desenvolvermos devido à nossa reverência pelas Três Joias Raras e Sublimes —Lama Zopa Rinpoche

Além de coisas específicas associadas a cada uma das Três Joias Raras e Sublimes que devemos fazer e evitar, há seis práticas gerais, ou preceitos, que se relacionam às três joias de refúgio tomadas em conjunto. Essas práticas são o que de fato constitui a vida diária de um budista. Acima de tudo, devemos fazer todas as coisas com compaixão.

Se sempre mantivermos as Três Joias Raras e Sublimes no nosso coração, todas as nossas ações serão Dharma. Contudo, os textos também dizem que devemos *tomar refúgio três vezes de manhã e três vezes à noite*. Antes de comer e beber, devemos *primeiro oferecer a comida e a bebida* ao Buda, ao Dharma e à Sangha. Devemos *explicar o Dharma aos outros*, de acordo com o nível de entendimento deles, e *estudar o Dharma* o máximo possível. Sempre que professores virtuosos derem ensinamentos – seja alguém com quem temos uma conexão dhármica ou não –, se possível, devemos participar. Isto é *sempre confiar em seres sagrados*. Confiar no guru e nas Três Joias Raras e Sublimes é responsabilidade do discípulo, então devemos *proteger o nosso refúgio e nunca desistir dele*. Além disso, temos que tomar o maior número de votos possível, como os oito preceitos Mahayana.

O Buda foi tão gentil e compassivo. Ao dar-nos os diversos níveis de preceitos, ele nos forneceu as ferramentas perfeitas para proteger a nossa mente no dia a dia. O que quer que façamos, comamos ou bebamos e quando quer que nos comuniquemos com os outros, sempre temos essas formas de proteção, assegurando-nos de que tudo o que fazemos é habilidoso e favorável. Este é o conselho do Buda que nos ajuda a tornar todos os momentos benéficos e transforma cada uma das nossas ações em causas da iluminação.

- Há seis práticas gerais que fazem parte da nossa vida diária como budistas
- *Tomar refúgio*; *oferecer comida e bebida*; *guiar os outros*; *estudar*; *confiar nos seres sagrados*; e *preservar o nosso refúgio*
- Esses preceitos são as ferramentas perfeitas para proteger a nossa mente no dia a dia

Refúgio
5 Conselhos depois da tomada de refúgio
5.2 O que praticar
5.2.4 Práticas gerais

Dia 166 A prática de tomar refúgio é, por si só, a solução para os nossos problemas de ignorância, apego e raiva —Lama Yeshe

Quando tomamos refúgio, visualizamos o nosso pai à nossa direita, a nossa mãe à nossa esquerda, o nosso pior inimigo – o ser senciente que nos incomoda mais – à nossa frente e o nosso amigo mais querido – a pessoa à qual somos mais apegados – atrás de nós. Todos os outros seres sencientes ficam ao nosso redor.

Essa visualização é um bom exemplo da psicologia Mahayana. Se nos perguntassem onde gostaríamos de colocar o nosso melhor amigo, nós diríamos: "Ah, aqui! Na minha frente!" De modo similar, preferiríamos colocar o nosso inimigo atrás de nós, longe da vista. Contudo, ao tomarmos refúgio, posicionamos o nosso inimigo bem na frente. Olhamos para ele e examinamos sinceramente a sua vida. Pensamos nos problemas que a nossa própria mente descontrolada causa e percebemos que o nosso inimigo se encontra exatamente no mesmo apuro. Assim, devemos gerar grande compaixão por ele e, com isso, tomamos refúgio. Esta é a melhor maneira de fazê-lo.

Visualizar todos os seres sencientes mães ao nosso redor enquanto tomamos refúgio é uma maneira muito poderosa de superar a preocupação excessiva com os nossos próprios problemas. Muitos de nós somos obcecados com eles; não somos capazes de esquecê-los e nunca paramos para pensar no que os outros estão passando. Quando finalmente percebemos que os outros têm problemas iguais aos nossos, começamos a sentir: "Afinal, eu não sou a pior pessoa do mundo, nem estou sozinho em meu sofrimento. Há muitos iguais a mim. Preciso ter por eles exatamente a mesma compaixão que tenho por mim".

- A visualização de refúgio coloca o nosso inimigo à nossa frente e o nosso melhor amigo atrás
- A melhor maneira de tomar refúgio é, primeiro, gerar grande compaixão pelo nosso inimigo
- Essa é uma maneira muito poderosa de superar a obsessão com os nossos próprios problemas

Refúgio
5 Conselhos depois da tomada de refúgio

Dia 167 Ao tomar refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha, nós sempre temos esperança, temos um objetivo —Lama Yeshe

Nós devemos tomar refúgio com uma compreensão dos ensinamentos do Buda, com honestidade e verdade límpidas, com uma mente de sabedoria. Temos que entender a conexão entre o Buda e nós mesmos. O Buda tem amor universal, compaixão e a compreensão total da realidade. Nós também temos compaixão e amor pelas pessoas, mas são limitados. Também temos sabedoria; até um certo ponto nós nos conhecemos, mas, de novo, ela é limitada. Então, queremos elevar-nos, ter um entendimento melhor. Queremos que a compaixão e o amor onipresentes do Buda comuniquem-se com a nossa compaixão e amor, que se conectem, que se unifiquem.

Não devemos pensar: "Ah, mas eu não tenho qualidades o bastante". Temos sim as qualidades de amor, compaixão e sabedoria. O budismo enfatiza que os seres humanos – nós mesmos – são tão importantes quanto o Buda. Devemos ter confiança que nossa sabedoria, amor e compaixão limitados do presente podem ser desenvolvidos ilimitadamente.

O nosso amor pode se expandir sem limites. A nossa compaixão também pode aumentar ilimitadamente. Precisamos lembrar-nos disso. É lindo, não é? Esta energia, a mente humana, não tem limite. Então, devemos ter uma motivação e confiança firmes. Mesmo que sintamos, momentaneamente, que não somos capazes de ter amor e compaixão por certas pessoas, isso é apenas superficial. Hoje, mudamos a nossa mente: "Eu posso oferecer, eu posso amar". Hoje, devemos tornar o nosso inimigo o nosso objeto de compaixão. Nós podemos fazer isso.

- Tomar refúgio depende do entendimento da conexão entre o Buda e nós mesmos
- Temos que ter a confiança de que as nossas qualidades internas podem desenvolver-se infinitamente
- O nosso amor e compaixão podem definitivamente expandir sem limites

Refúgio
Conclusão

Dia 168 Tudo o que fizermos como Dharma sagrado é uma forma de refúgio —Lama Zopa Rinpoche

Tudo o que fizermos para proteger a nossa mente é Dharma e isso, em essência, é tomar refúgio, independente de nos considerarmos ou não budistas, ou de termos tomado ou não refúgio formal. Quando transpomos a nossa confusão ao meditar sobre impermanência e morte, nós tomamos refúgio. Quando diminuímos os nossos apegos, meditando sobre as suas deficiências e sobre os problemas trazidos pelos oito dharmas mundanos, nós estamos tomando refúgio. Desenvolver compaixão e bondade amorosa, mover a mente em direção à atitude altruísta da bodhicitta, é tomar refúgio. Estudar e meditar sobre vacuidade – como o eu e todos os fenômenos são vazios de existência inerente – é tomar refúgio.

Quando desenvolvemos contentamento e satisfação, nós nos protegemos dos sofrimentos do presente e do futuro, bem como de enormes problemas como depressão, agressão e inveja autodestrutiva. Irritações habituais e infelicidade, coisas que fizeram parte da nossa vida por muitos anos, são eliminadas tão logo pratiquemos o Dharma com sinceridade. A nossa prática do Dharma – a nossa mente pura e bom coração – protege-nos imediatamente das dificuldades que nos afligiram durante meses ou anos. Porque eliminamos a atitude errada, paramos de criar carma negativo; assim, protegemo-nos de renascimentos futuros nos reinos de sofrimento. Ao deixarmos de criar a causa do samsara, preservamo-nos do medo do samsara.

Tudo isso se baseia no refúgio – ter o refúgio em nossa mente e confiar no Buda, no Dharma e na Sangha. Assim como o Guru Buda Shakyamuni e todos os incontáveis bodhisattvas e budas do passado realizaram o caminho e alcançaram liberação e iluminação, nós também podemos realizar o caminho e alcançar liberação e iluminação. Então, como eles, seremos capazes de fazer o trabalho perfeito e ajudar a iluminar incontáveis seres sencientes.

- Tudo o que fizermos para proteger a nossa mente é Dharma, e isso é tomar refúgio
- A prática sincera do Dharma protege-nos dos sofrimentos do presente e do futuro
- Ao termos o refúgio em nossa mente, podemos alcançar liberação e iluminação

Refúgio
Conclusão

Dia 169 Com um entendimento profundo sobre a tomada de refúgio, começaremos a provar o mel da sabedoria do Buda —Lama Yeshe

Tomar refúgio no Buddhadharma é importante. Por quê? Tomar uma pílula quando nos sentimos agitados é apenas uma solução temporária para a nossa doença mental. Muitas pessoas, quando ficam nervosas, tomam calmantes, não é? A mente agitada toma refúgio no calmante. Essa não é a maneira profissional de tomar refúgio; isso não resolve o problema.

Todos nós tivemos alguma experiência de chegar ao estado límpido e nítido por esforço próprio e ver, com clareza, quais são os nossos problemas relativos e o que é o estado absoluto que somos capazes de alcançar. Agora, então, precisamos de determinação. A partir daí, descobriremos que o último refúgio é o Dharma, ou seja, a sabedoria, a grande compaixão e o grande amor. Este é o verdadeiro caminho, o verdadeiro Dharma. Esta é a maneira de nos elevarmos. Soluções ignorantes de autocomiseração não podem elevar-nos. Elas não nos levam a lugar algum e tornam-nos ainda mais entorpecidos.

Por isso, a determinação é muito importante. Ela nos dá força. Quando temos uma boa experiência, devemos confirmá-la dentro da nossa mente. Precisamos de confirmação e de determinação. Temos que pensar: "Devo resolver os problemas da minha vida desta maneira. Não vou tomar refúgio definitivo nesta fruta. Posso tomar refúgio temporário nesta fruta; eu posso comê-la e interromper a sensação de um fantasma faminto. Mas o refúgio último é aquele que trará satisfação eterna, e isso virá por meio do Dharma, por meio dos ensinamentos do Buda. Buda ele mesmo descobriu a grande sabedoria, a grande compaixão e o grande amor por meio da sua própria luz de sabedoria. Então é dessa maneira que posso me ajudar". Temos que ter uma forte determinação.

- A mente agitada toma refúgio em calmantes, mas eles não resolvem os nossos problemas
- Soluções ignorantes e temporárias de autocomiseração não levam a lugar nenhum: apenas o Dharma verdadeiro pode ajudar
- Precisamos da determinação intensa de seguir o Buda para resolver os problemas da nossa vida

Refúgio
Conclusão

Dia 170

Nós somos carma, a nossa vida inteira é controlada pelo carma, nós vivemos dentro do campo energético do carma —Lama Yeshe

Carma, como tantos termos filosóficos budistas, é uma palavra do sânscrito, mas não devemos pensar que, porque o termo é estrangeiro, a ideia deve ser complicada. Todos os dias comemos, dormimos, caminhamos e nos comunicamos uns com os outros. Toda essa energia é carma. De maneira simples, qualquer energia que ative o nosso corpo, fala e mente é carma. Toda ação cármica leva a uma reação cármica, que, por sua vez, produz outra reação e assim por diante. Neste momento, não é necessário complicar mais o tema. Basta dizer que a felicidade é o resultado cármico de ações realizadas com motivação virtuosa, enquanto o sofrimento é o resultado de ações não virtuosas.

Desde o momento em que nascemos até agora, tudo o que dissemos, pensamos e fizemos criou o potencial para consequências cármicas futuras. Não houve um momento sequer em que não tenhamos iniciado esta cadeia de eventos. Nós podemos não acreditar em carma e em causa e efeito, mas, ainda assim, eles estão presentes, como um relógio constantemente correndo.

Quando conseguimos perceber esse processo em curso e nos conscientizamos de quantas ações inábeis realizamos habitualmente, somos capazes de ver com facilidade como continuamos a criar problemas para nós mesmos. A cada minuto, realizamos centenas de ações cármicas, mas quase nunca estamos conscientes delas. Contudo, na tranquilidade da meditação, sob a perspectiva do estudo do Dharma, somos capazes de ouvir a nossa mente, fonte de toda essa atividade. Aprendemos a ser bem mais conscientes das nossas ações do que jamais fomos. Essa autoconsciência leva ao autocontrole, possibilitando-nos dominar o nosso carma ao invés de sermos dominados por ele.

- Carma é uma ideia simples: trata-se de qualquer energia que ative o nosso corpo, fala e mente
- Tudo o que dizemos, pensamos e fazemos cria o potencial para futuras consequências cármicas
- Conscientes das nossas ações, podemos dominar o carma ao invés de sermos dominados por ele

Carma

Dia 171 Carma é a explicação científica budista da evolução —Lama Yeshe

Se eu tivesse que comparar o tema do carma com algo estudado no ocidente, eu diria que existem alguns paralelos entre ele e a teoria da evolução de tudo o que existe. O carma abarca tudo na Terra e além, todos os fenômenos existentes no universo através do espaço infinito – em termos budistas, todos os fenômenos no samsara e no nirvana. Carma é a energia de todos os fenômenos e não tem nenhuma relação com aquilo que a nossa mente acredita.

Se o carma abarca todos os fenômenos relativos, estariam esses fenômenos interconectados? Bem, até mesmo a ciência moderna compreende que toda a energia do universo está relacionada de maneira interdependente; isso não é apenas um dogma budista. Por exemplo, de onde vem toda a vegetação que vemos ao nosso redor? Ela não surge sem causa. Primeiro, é necessário haver uma causa; depois, um efeito – a aparência relativa do verde – surge. De modo similar, cada um de nós também tem uma causa; nós também somos fenômenos interdependentes. Dependemos de outras energias para a nossa existência. Essas energias, por sua vez, dependem de ainda outras energias. Desse modo, toda energia está conectada.

Intuitivamente, o nosso ego tem uma noção de que somos independentes, de que não somos um fenômeno dependente. Isso é uma completa besteira. Se observarmos, veremos facilmente como somos interdependentes. Parece complicado, mas não é. Só fica complicado se a nossa mente achar que é complicado. A nossa mente cria as coisas, e isso também é carma – um fenômeno interdependente que existe relacionado a outra energia. Se compreendermos a simplicidade básica disso, seremos mais cuidadosos ao agir, já que perceberemos que cada uma das ações do nosso corpo, fala e mente produz uma reação.

- O carma abarca todos os fenômenos no samsara e no nirvana
- Todos os fenômenos relativos são interdependentes e surgem de uma causa
- Entender que toda ação produz uma reação faz com que sejamos mais cuidadosos ao agir

Carma

Dia 172 Observar o nosso carma é a verdadeira prática do Dharma —Lama Zopa Rinpoche

Se quisermos seguir o caminho Mahayana, alcançar a iluminação deve ser a principal motivação para tudo o que fazemos. Contudo, neste estágio, a consideração mais importante na nossa prática é a atenção ao carma que criamos agora. Temos grandes objetivos, mas a morte pode ter outros planos. As realizações que buscamos estão no futuro, enquanto a morte pode muito bem estar no próximo instante.

Portanto, cada passo que damos no caminho para a iluminação começa com a consciência de cada uma das nossas ações e, assim, tornamo-nos capazes de evitar aquelas que são negativas e prejudiciais e praticar todas as que são positivas. Isso é chamado de "observar o carma". Observar o nosso carma é vital para todos: para iniciantes começando a praticar o Dharma, para os que já têm uma prática estabelecida e até para meditadores avançados com altas realizações tântricas.

Se apenas tomarmos refúgio e não observarmos o nosso carma, mesmo com fé e devoção plenas nas Três Joias Raras e Sublimes, nós não poderemos ser conduzidos por elas, pois não teremos as ferramentas necessárias. Seremos como um ladrão diante de um juiz. Tomamos refúgio no juiz, suplicando para que ele não nos puna e prometendo nunca mais cometer tal ato. Talvez o juiz acredite e nos liberte, mas, uma vez fora do tribunal, nós imediatamente roubamos alguma outra coisa e somos pegos. A liberdade da punição não depende do juiz; ela só existe se deixarmos de roubar. De modo similar, o refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha é uma parte vital do caminho budista, mas a liberdade do sofrimento – e, em particular, do renascimento nos reinos inferiores – resume-se a seguir a lei do carma.

- Estar consciente do carma que criamos é a nossa prática mais importante
- Cada passo no caminho para a iluminação começa com atenção a todas as nossas ações
- A liberdade do sofrimento resume-se a seguir a lei do carma

Carma

Dia 173 A nossa vida real, em seu nível mais profundo, é explicada pelo carma —Lama Zopa Rinpoche

O erro cometido pelas pessoas que não entendem o carma é ver as condições externas como a principal causa de sua felicidade ou sofrimento. Não é assim. Não importa o quão terríveis ou inexplicáveis sejam, os fatores externos nunca são a causa principal. A causa principal está na nossa mente, enquanto o problema externo que enfrentamos é apenas uma condição secundária.

Só um buda pode ver cada uma das causas e condições sem o menor erro. Para nós, é muito difícil identificar as razões que justificam o porquê de as coisas acontecerem. Por exemplo, um restaurante de sucesso começa subitamente a perder dinheiro quando o dono muda. É o mesmo lugar, a mesma qualidade, o mesmo serviço – tudo é o mesmo, com exceção do dono – mas, de alguma maneira, as pessoas não vão mais àquele restaurante. Não parece haver uma razão. O novo dono pode ter um diploma avançado em administração ou ser a pessoa mais inteligente do mundo, mas isso não garante sucesso. Os fatores externos não podem abarcar tudo; há fatores internos muito mais importantes em atuação. Uma pessoa pode ter todos esses fatores externos e até ter bastante êxito por um tempo, mas, sem o carma positivo, enfrentará obstáculos e o negócio, cedo ou tarde, fracassará. Essa pessoa simplesmente não criou o carma positivo para eliminar os obstáculos e garantir o sucesso contínuo.

Manipular a situação externa não é o motivo real para o sucesso – a resposta verdadeira é o carma. Ao invés de redecorar o lugar ou trocar a equipe, o novo dono do restaurante deve transformar a sua moralidade. Ao abandonar ações não virtuosas, ele terá sucesso no futuro. Os fatores externos são meras condições – a primeira resposta é mudar a mente.

- A principal causa da felicidade e do sofrimento não são as condições externas, mas sim a nossa própria mente
- Sem carma positivo, cedo ou tarde, enfrentaremos obstáculos
- A chave do sucesso futuro é a mudança da mente e o abandono das ações não virtuosas

Carma

Dia 174 As leis do carma funcionam, quer acreditemos nelas ou não —Lama Yeshe

Algumas pessoas argumentam que o carma é vivenciado apenas por aqueles que acreditam nele. Em outras palavras, quem não acredita em carma não experimenta os seus efeitos. Isso é absolutamente errado. Se agirmos de uma determinada maneira, nós com certeza experimentaremos o resultado correspondente, assim como, ao tomar veneno, certamente ficaremos doentes, mesmo se pensávamos tratar-se de um remédio. Uma vez que tenhamos criado o carma para experimentar determinado resultado, o desfecho é inevitável.

Vacas, porcos e escorpiões desconhecem carma ou qualquer outra coisa, mas eles têm que experimentar as consequências das suas ações. Todas estas são motivadas por ganância, ignorância ou raiva, e cada uma dessas delusões certamente leva ao seu respectivo resultado. Portanto, nunca devemos pensar que ações e reações cármicas são só uma coisa budista, uma coisa de lamas. Carma é uma lei natural que governa todos os fenômenos físicos e não físicos do universo. É extremamente importante que entendamos isso.

Assim, estamos todos sob o controle da verdadeira lei do carma, quer acreditemos nela ou não. Não pensem que seguidores do cristianismo, do judaísmo e do islamismo estão fora do alcance do carma e não precisam estar atentos a ele. Não é verdade. Por exemplo, judeus e árabes acumularam carma uns em relação aos outros e, agora, há todo tipo de problemas no Oriente Médio. Mesmo que os açougueiros não acreditem que matar animais terá repercussões negativas, fazer com que outros seres sofram dessa maneira certamente voltará contra eles, quer eles acreditem quer não.

- Se agirmos de determinada maneira, nós certamente experimentaremos o resultado correspondente
- Carma é uma lei natural que governa todos os fenômenos físicos e não físicos do universo
- Todos estão sob o controle da lei do carma, quer acreditem quer não

Carma

Dia 175 Cada uma das ações realizadas pelo nosso corpo, fala ou mente produz, eventualmente, uma reação específica —Lama Yeshe

Quando ensinamos sobre carma, geralmente falamos sobre as suas quatro características, sendo a primeira a de que o carma é definitivo. Carma quer dizer ação, a nossa energia, e o fato de o carma ser definitivo significa que, uma vez que tenhamos colocado em movimento um poderoso trem de energia, ele continuará a correr até que seja ou interrompido ou alcance o seu destino.

Ser definitivo não significa que, uma vez que um carma específico tenha sido criado, não há nada que possamos fazer para pará-lo. Essa é uma visão equivocada. Considere, por exemplo, a atitude de alguns seguidores da religião hindu. Encontraremos muitos na Índia e no Nepal. Eles acreditam em carma, mas acham que ele é completamente fixo: "Eu nasci um carpinteiro. Deus me deu esta vida. Eu sempre serei um carpinteiro". "O meu carma me fez um sapateiro; eu sempre serei um sapateiro". Eles são bastante sinceros em suas crenças, mas muito equivocados ao pensar que o carma não pode ser mudado.

Toda a energia do nosso corpo, fala e mente vem da nossa consciência, da nossa mente. Se direcionarmos a nossa energia para um certo ambiente e um certo canal, uma forma diferente dela se manifestará. Ela muda. Se direcionarmos a nossa energia consciente de uma certa maneira, um tipo de resultado aparecerá; se a direcionarmos de uma outra maneira, outro tipo de resultado surgirá. É muito simples. Mas, o que temos que saber é a origem das nossas ações. Uma vez que tenhamos verificado isso, perceberemos que somos os responsáveis por tudo o que fazemos; nós somos capazes de determinar as nossas ações e o que acontece conosco. Cabe muito mais a nós do que a circunstâncias, amigos, sociedade ou qualquer coisa além de nós.

- O carma é definitivo: uma vez colocado em movimento, ele continua a correr a não ser que seja interrompido
- O carma não é completamente fixo; ele pode ser mudado
- Nós somos os responsáveis pelo que fazemos e pelo que acontece conosco

Carma
1 As quatro características
1.1 O carma é definitivo

Dia 176 O carma é expansível, muito mais do que fenômenos comuns —Lama Zopa Rinpoche

A segunda característica do carma é que ele é expansível, cresce de maneira significativa. Por exemplo, se nós não purificarmos o ato de matar um inseto, essa ação se torna, quinze dias depois, o equivalente a ter matado um ser humano. Sem purificação, o potencial para sofrimento aumenta hora após hora e dia após dia. Ele duplica, quadruplica e continua a se multiplicar. É como plantar uma semente que se torna um broto, uma muda e depois uma árvore com tronco, galhos, folhas, flores e muitas sementes que dão origem a mais árvores. Uma floresta inteira pode surgir a partir de uma pequena semente.

Caso não sejam purificadas, todas as nossas grandes e pequenas negatividades acumulam-se e multiplicam-se no contínuo mental, tornando-se gigantescas e impedindo-nos de vivenciar a felicidade e alcançar o nosso objetivo de iluminação. A nossa mente habitua-se mais e mais à negatividade, a não ser que tentemos, ativamente, reverter essa situação. Qualquer ação feita com ignorância, apego e aversão gera energia para mais ignorância, apego e aversão. Quando falhamos em aplicar os antídotos, nós nos viciamos em negatividade. Deixada por conta própria, a nossa mente simplesmente seguirá nessa direção.

Do mesmo modo que o carma negativo é expansível, o carma positivo também o é. Portanto, as impressões cármicas deixadas na nossa mente oriundas de uma ação positiva também multiplicarão, a não ser que sejam destruídas pela raiva ou heresia. Quando praticamos o Dharma, não estamos fazendo isso apenas para esta vida. É reconfortante saber que as sementes da nossa prática serão levadas para a próxima vida e se fortalecerão, tornando-nos cada vez mais capazes de praticar a virtude.

- O carma é expansível, como plantar uma semente que se torna uma árvore e depois uma floresta
- A não ser que apliquemos os antídotos, a nossa mente habitua-se progressivamente à negatividade
- Impressões cármicas positivas também são expansíveis, facilitando a prática da virtude

Carma
1 As quatro características
1.2 O carma é expansível

Dia 177 Sem criar a causa, não há como experimentar o resultado —Lama Zopa Rinpoche

O carma é definitivo no sentido de que, se plantarmos uma semente de arroz, teremos arroz, não milho. Por outro lado, se queremos milho, mas plantamos arroz, não o obteremos. Esta terceira característica do carma enfatiza a impossibilidade de experimentar o resultado sem ter criado a causa.

Se você estiver com fome e eu comer toda a sua comida, isso não aliviará a sua fome. Você não pode receber o meu prazer e eu não posso receber o seu, nem podemos receber o sofrimento um do outro. Por exemplo, talvez você seja o dono de um carro por um longo tempo e ele nunca te deu qualquer problema. Mas então, um dia, você o empresta para um amigo e, em um quilômetro, o carro quebra. Isso aconteceu porque você criou a causa para desfrutar o carro, mas o seu amigo não.

Por que uma pessoa sobrevive enquanto todas as outras morrem em um terremoto ou em um acidente de avião? Porque a primeira não criou a causa para morrer, enquanto a segunda não criou a causa para viver. Talvez a primeira pessoa tenha salvado vidas no passado e a segunda tenha matado. Por que uma pessoa morre de uma doença que geralmente nunca é fatal? Porque essa pessoa criou o carma para morrer. A ciência ocidental não pode explicar por que uma pessoa de uma comunidade inteira decide sair de casa pouco antes de um terremoto ou por que um medicamento normalmente eficaz não funciona em certos casos. Isso apenas faz sentido no contexto do carma – como algumas pessoas criaram as causas interiores para a felicidade e a longevidade, enquanto outras não. De novo, isso nos leva à conclusão de que precisamos aproveitar todas as oportunidades para criar a causa da felicidade, inclusive em nossas ações mais corriqueiras.

- É impossível experimentar o resultado sem ter criado a causa
- Não podemos receber nem o prazer nem o sofrimento uns dos outros
- Carma é a única explicação lógica para o fato de algumas pessoas sobreviverem a desastres ou doenças

Carma
1 As quatro características
1.3 Não experimentamos o resultado a não ser que tenhamos criado a causa

Dia 178 O carma nunca se perde, não importa o quão pesado ou leve ele seja —Lama Zopa Rinpoche

A quarta característica do carma é o oposto da anterior. Assim como é impossível experimentar o resultado sem ter criado a causa, é impossível não experimentar o resultado se tivermos criado a causa. O resultado nunca será perdido. Mesmo que leve centenas de éons, a impressão, a não ser que seja purificada, permanece no nosso contínuo mental até que as condições surjam para que ela amadureça. Não importa o quão grosseiras ou sutis, o quão insignificantes ou poderosas, as impressões mentais de uma ação nunca desaparecem simplesmente.

Quando algo acontece de repente, nunca é sem causa. Digamos que uma pessoa está dirigindo um carro quando, subitamente, do outro lado da rua, sem motivo aparente, alguém atira nela. Tem que haver uma razão. Em algum momento no passado, a vítima feriu o atirador de um modo parecido, e, quando as condições foram reunidas, aquele carma amadureceu. De modo similar, pode parecer por acaso que fomos assaltados em um parque, mas por que fomos nós e não outra pessoa? O carma está ali, fazendo com que soframos devido à alguma ação negativa que fizemos no passado. O carma amadurece num estalar de dedos e raramente temos algum aviso prévio. Isso está acontecendo no mundo inteiro a todo momento.

Geralmente, somos capazes de justificar qualquer ação negativa que cometemos, encontrando uma desculpa e fazendo com que ela nos pareça insignificante. Contudo, isso não diminui o potencial de sofrimento futuro. A não ser que purifiquemos aquela ação, teremos que experimentar o resultado.

- É impossível não experimentar o resultado se criamos a causa
- Quando algo inesperado acontece, há sempre uma razão – o carma está ali
- A não ser que purifiquemos as nossas ações negativas, elas certamente causarão sofrimento futuro

Carma
1 As quatro características
1.4 Uma vez que a causa tenha sido criada, o resultado não pode ser perdido

Dia 179

O propósito de estudar as dez não virtudes é compreender as suas deficiências o mais profundamente possível e afastar a nossa mente delas —Lama Zopa Rinpoche

Do mesmo modo que o cristianismo fala sobre os dez mandamentos – as dez ações das quais devemos nos abster – o budismo fala sobre as dez não virtudes: as ações que vêm da ignorância, da raiva, da mente insatisfeita do apego, do pensamento egoísta e de outras mentes iludidas. Mentes estas que causam sofrimento para nós mesmos e para os outros. Há três ações do corpo, quatro da fala e três da mente: matar, roubar e má conduta sexual; mentir, fala divisiva, fala ríspida e fala fútil; e cobiça, má intenção e heresia.

As três ações prejudiciais da mente são as mais nocivas, já que desencadeiam as outras sete não virtudes do corpo e da fala. Não há como transformar as três não virtudes da mente em virtudes. É como tentar converter escuridão em luz. Podemos acabar com a escuridão usando a luz, mas não podemos transformar a própria escuridão em luz. Igualmente, podemos limpar um pano sujo, mas a sujeira em si mesma não pode ser alterada. Por outro lado, as três ações do corpo e as quatro da fala podem ser transformadas em virtudes, dependendo da motivação. É por isso que os ensinamentos do Mahayana enfatizam sobretudo a atitude mental e não as ações externas.

Existem, é claro, muitos outros tipos de ações negativas, mas esta lista tradicional nos fornece as principais. Ao conhecê-las, seremos capazes de facilmente distinguir entre virtude e não virtude – a diferença entre o Dharma sagrado e a ação mundana – e de julgar cada uma das nossas ações ao longo do dia.

- O budismo fala sobre dez não virtudes: três do corpo, quatro da fala e três da mente
- As três não virtudes da mente são sempre negativas e desencadeiam as demais
- Compreender as dez não virtudes permite-nos julgar cada uma das nossas ações

Carma
2 O processo cármico negativo
2.1 As dez não virtudes

Dia 180 Um só ato de matar resulta em renascimento nos reinos dos infernos —Lama Zopa Rinpoche

A maioria das pessoas concorda que o ato de matar é errado, mas, para evitá-lo adequadamente, precisamos compreender o que matar significa no contexto das dez não virtudes. Precisamos conhecer os quatro fatores que tornam a ação de matar completa: a intenção, a base, a ação em si e a conclusão.

A intenção é matar um ser senciente, e o objeto a ser morto – a base – é esse ser senciente. É preciso que seja um ser vivo com senciência, com uma mente que experimenta felicidade e sofrimento. As piores formas de matar são tirar a vida de um progenitor ou de um arhat. Muitas pessoas acham que matar refere-se apenas a humanos e que outros seres não importam, mas aqui a definição de matar abarca todos os seres sencientes, de um ser humano até o menor inseto. A ação é tirar a vida daquele ser. A conclusão é compreender que nós matamos. Também incorremos na não virtude de matar se pedimos a alguém para fazê-lo por nós.

Abster-nos de matar significa que nenhum outro ser humano ou animal sofrerá o dano de ser morto por nós. Ao invés disso, eles receberão paz e felicidade inacreditáveis. Continuar a abster-se de matar significa que todos os seres vivos no mundo receberão de nós mais e mais felicidade e paz, e cada vez menos malefício. Portanto, esta é certamente a nossa contribuição mais prática para a paz mundial. Abster-nos de matar faz com que cada dia, cada minuto, cada segundo da nossa vida seja plenamente significativo. É uma ferramenta indispensável para alcançar a nossa própria felicidade e trazer grande paz para os outros seres sencientes.

- Para abster-nos de matar, precisamos entender os fatores que tornam a ação de matar completa
- São eles: a intenção de matar, o objeto, a ação de tirar a vida e a morte do outro ser
- Abster-nos de matar é a nossa contribuição mais prática para a paz mundial

Carma
2 O processo cármico negativo
2.1 As dez não virtudes
2.1.1 Matar

Dia 181 Tomar o que não é oferecido pode acontecer de diversas formas —Lama Zopa Rinpoche

Como em todas as ações negativas, roubar envolve uma intenção, a base ou o objeto, a ação em si e a conclusão. A intenção é tomar algo que pertença a outra pessoa, motivada pelo desejo do objeto e uma das três mentes venenosas: ignorância, apego ou raiva. Aqui, ignorância não é só a de ver as coisas como tendo existência verdadeira ou inerente, mas especificamente a ignorância do carma.

A base é o objeto que desejamos e que pertence a outro ser. Ele precisa pertencer ou ser mantido por aquele ser, algo que não nos foi livremente oferecido e ter algum valor – diz-se que qualquer coisa maior do que um grão de arroz. A palavra tibetana para roubar significa "tomar aquilo que não é dado". Isso torna bastante claro o que é roubar. A ação é a tomada de fato da coisa e a conclusão é o pensamento: "Agora, isto é meu".

Se obtivermos algo por astúcia ou fraude, isso é roubar. Se pedimos a outros para roubar por nós, isso é roubar. Podemos estar em um trem e, porque o condutor não veio perguntar-nos sobre a nossa passagem, viajamos de graça. Muitos de nós ficamos bastante satisfeitos se conseguimos safar-nos assim, pensando que fomos espertos ou sortudos, mas isso também é roubar. Na verdade, teríamos sido ainda mais sortudos se tivéssemos pagado, já que teríamos tido uma viagem segura sem a criação do carma negativo. Ao não pensar sobre o carma positivo de abster-nos de roubar e, ao invés disso, pensar sobre como tivemos sorte de nos safar sem pagar, consumamos a ação de roubar.

- Roubar é motivado pelo desejo e ocorre devido à ignorância, ao apego ou à raiva
- A palavra tibetana para roubar significa "tomar o que não é dado"
- Roubar pode ter diversas formas, como não pagar a passagem de trem

Carma
2 O processo cármico negativo
2.1 As dez não virtudes
2.1.2 Roubar

Dia 182 Abster-se do carma negativo da má conduta sexual nos protege de muitos problemas de relacionamento —Lama Zopa Rinpoche

Má conduta sexual é definida como manter qualquer forma de relação sexual inapropriada ou de algum modo prejudicial, como com o parceiro de outra pessoa ou no lugar ou hora errados. Como todas as ações, para que seja completa, ela precisa dos quatro aspectos: intenção, base, ação e conclusão. O pensamento perturbador que faz com que cometamos uma má conduta sexual é uma das três mentes venenosas. A motivação é o desejo de manter a relação. A ação é o encontro dos órgãos sexuais das duas pessoas. A conclusão é a experiência do prazer sexual.

Alguns aspectos da má conduta sexual são mais pesados do que outros, e relacionam-se ao prejuízo causado a outra pessoa. O adultério é mais pesado do que manter relação com o parceiro, mas utilizar um orifício inapropriado. Manter relação sexual com uma pessoa que tomou os oito preceitos Mahayana é pesado devido ao poder do objeto. Manter relação com uma pessoa grávida é considerado má conduta sexual devido ao risco de prejudicar o bebê.

Esses exemplos de má conduta sexual não são tão evidentemente prejudiciais como o estupro ou a infidelidade. Contudo, o ponto principal por trás dessas proibições é que o ato sexual é feito com apego e causa confusão e desarmonia, geralmente na forma de ciúmes e raiva entre as pessoas, especialmente entre os casais. Isso acarreta muitas outras ações negativas como mentiras, calúnias, cobiça e violência física. Pode até se tornar a base para matar um ao outro. A solução final poderia ser o suicídio. Problemas inimagináveis decorrem de um só ato de má conduta sexual.

- Má conduta sexual é definida como manter qualquer forma de relação sexual inapropriada ou de algum modo prejudicial
- Quanto mais a outra pessoa é prejudicada, mais pesado é o carma criado
- Má conduta sexual causa confusão e desarmonia e leva a problemas inimagináveis

Carma
2 O processo cármico negativo
2.1 As dez não virtudes
2.1.3 Má conduta sexual

Dia 183

Ao mentir uma vez para conseguir o que queremos, fica mais fácil mentir da próxima vez; as mentiras subsequentes tornam-se cada vez mais naturais —Lama Zopa Rinpoche

Há quatro ações não virtuosas da fala, a primeira das quais é mentir. Se negamos ter experimentado um determinado objeto com as nossas cinco consciências sensoriais – olho, ouvido, nariz, língua ou corpo – quando, na verdade, experimentamos, ou, ao contrário, se dizemos que vivenciamos e não o fizemos, isso é mentir.

Contudo, precisamos estar conscientes da falsidade para que seja uma mentira. Por exemplo, talvez tenhamos conseguido certa vez esvaziar a nossa mente durante a meditação e pensamos, equivocadamente, tratar-se da vacuidade. Dizemos aos nossos amigos com visível orgulho que realizamos a vacuidade, e, na nossa mente, nós realmente acreditamos nisso. Isso é verdade para nós, então, não estamos "mudando o reconhecimento", que é a definição de mentir.

A base é uma outra pessoa que compreendeu aquilo que expressamos, o que geralmente significa que ela ouviu e entendeu as nossas palavras, mas pode ser também algum tipo de entendimento não verbal. Se a outra pessoa não compreendeu, então não é uma ação completa de mentir. A ação pode ser verbal, silenciosa ou algum movimento com o corpo. A motivação é o desejo de passar à outra pessoa um falso reconhecimento. Por exemplo, talvez não tenhamos visto um buda ou um bodhisattva, mas queremos que os outros pensem que somos muito especiais e damos indícios de que tivemos essa experiência. A motivação é enganar, não importa como isso é feito. As piores formas de mentira são fingir ter siddhis, como o controle sobre a delusão ou ter obtido realizações, e mentir para seres sagrados como arhats ou gurus.

- A primeira ação não virtuosa da fala é mentir
- A definição de mentir é "mudar o reconhecimento" deliberadamente
- As piores formas de mentira são fingir ter realizações e mentir para seres sagrados

Carma
2 O processo cármico negativo
2.1 As dez não virtudes
2.1.4 Mentir

Dia 184 Se usamos fala divisiva, as nossas palavras terão apenas o poder de separar as pessoas —Lama Zopa Rinpoche

A base da fala divisiva é qualquer ser senciente. O pensamento é um ou mais dos pensamentos perturbadores. A motivação pode ser tanto o desejo de causar a separação de um casal ou grupo de seres sencientes que estão em harmonia, o desejo de aprofundar a cisão já existente ou de manter a desarmonia de um casal ou grupo. Se tivermos inveja de um grupo, fazemos de tudo para que os seus integrantes se desentendam e briguem. Quando eles o fazem, nós nos alegramos e tentamos garantir que nunca façam as pazes. A pior forma de fala divisiva resulta na separação de um ou mais discípulos de seu guru ou na desunião de um grupo de monges e monjas.

A ação é dizer coisas com o objetivo de causar a separação, mesmo que as palavras sejam verdadeiras. Por exemplo, contar a uma pessoa que o seu parceiro a criticou, não porque sentimos que ela deva saber, mas para criar divisão entre eles. Ou podemos dizer que a pessoa tem um amante quando não tem. Diferentemente do exemplo anterior, isso é uma mentira, mas ambas as situações compartilham a mesma intenção de criar desarmonia. Pode ser que um terceiro tenha criticado uma das pessoas do casal e nós maliciosamente repassamos essa informação, conscientes de que isso causará problemas.

Basta que a outra pessoa tenha ouvido e compreendido as nossas palavras, tenham elas o efeito desejado ou não. Talvez tenhamos caluniado o parceiro de alguém com o desejo de que eles terminem o relacionamento, mas a pessoa percebe a nossa intenção. Isso ainda é a não virtude da fala divisiva, mesmo que não tenha alcançado o objetivo.

- A fala divisiva tem como objetivo causar, aprofundar ou prolongar uma separação
- A ação é dizer coisas com a intenção de criar divisão, mesmo que as nossas palavras sejam verdadeiras
- Independentemente de causar ou não a desarmonia pretendida, o que dizemos é fala divisiva

Carma
2 O processo cármico negativo
2.1 As dez não virtudes
2.1.5 Fala divisiva

Dia 185 Fala ríspida é o carma mais pesado da fala porque, subitamente, um grande sofrimento é causado à outra pessoa —Lama Zopa Rinpoche

A base para a fala ríspida é um ser senciente. Movidos por pensamentos perturbadores, com o desejo de ferir alguém, dizemos palavras ríspidas. O pensamento perturbador é geralmente raiva, mas pode ser também ignorância ou apego. Poderíamos, por exemplo, ter apego às posses de alguém e causar uma discussão para obtê-las. A motivação é o desejo de prejudicar o outro. A ação é o uso de palavras ríspidas – ressaltando as falhas da outra pessoa ou encontrando algo que a sensibilize e usando isso para atacá-la, a despeito das palavras serem verdadeiras ou não. Elas podem relacionar-se à educação, ao status social, à aparência, aos amigos ou à conduta dessa pessoa. A pior forma de fala ríspida é insultar o nosso guru, os nossos pais ou um arhat.

As nossas palavras não precisam, necessariamente, ser agressivas; elas podem ser bastante cordiais e suaves, ainda que a intenção seja prejudicar. Poderíamos, por exemplo, elogiar com ternura uma outra pessoa, exaltando-a como grande praticante tântrico e enfatizando a sua sorte pois, diferentemente de nós, ela pode tomar álcool sem se embriagar ou quebrar os preceitos. É claro que estamos sendo sarcásticos e a intenção das palavras é ferir. Os textos dizem que a conclusão se dá quando a outra pessoa ouve ou compreende o que queremos dizer.

Usar palavras ríspidas de maneira afetuosa como brincadeira também cria carma, ainda que, obviamente, não tão pesado como se o fizéssemos com raiva. Criamos o hábito de usar palavras ríspidas. O peso do carma também depende do objeto. Por exemplo, é mais pesado insultarmos de brincadeira um membro da Sangha do que um amigo laico.

- Usar fala ríspida é uma ação motivada pelo desejo de prejudicar um outro ser senciente
- Palavras ríspidas não precisam ser agressivas; elas podem ser bastante cordiais e suaves
- Usar palavras ríspidas de maneira afetuosa ou como uma brincadeira também cria carma negativo

Carma
2 O processo cármico negativo
2.1 As dez não virtudes
2.1.6 Fala ríspida

Dia 186 É difícil encontrar algo dito por nós que não seja fútil —Lama Zopa Rinpoche

Fala fútil é dizer algo que não tenha sentido algum – falar sem um propósito verdadeiro. Tradicionalmente, a base são os seres sencientes, embora ainda seja fala fútil se estivermos falando com nós mesmos sem que ninguém nos ouça ou preste atenção, ou se o nosso interlocutor for surdo. O pensamento perturbador é a ignorância, a raiva ou o apego. A intenção é o desejo de falar o que quer que venha à nossa mente mesmo sem qualquer objetivo. Não é necessário reconhecer que estamos de fato tagarelando, mas precisamos estar conscientes do tema. A ação é a tentativa de tagarelar e a consumação é o fim da fala. Ainda que ela não seja tão grave quanto as outras ações não virtuosas, a fala fútil se torna mais pesada de acordo com a frequência e completude da ação.

Os textos dão como exemplos conversar sobre as desavenças de outras pessoas ou debater sobre algo que apenas aparenta ser Dharma, como textos escritos por não budistas. Também é fala fútil discorrer sobre problemas e dificuldades mundanos sem uma motivação positiva. Portanto, a principal coisa a ser observada é a nossa motivação. Por acaso ela seria o prazer de nos exibirmos para os outros, falando sobre as nossas realizações ou sobre a vida difícil que tivemos? Estamos falando apenas para fazer as pessoas rirem, sem nenhum outro propósito? Papear em festas sem nenhuma razão dhármica é fala fútil, dependendo da nossa motivação.

Quando bodhisattvas ou praticantes do Dharma falam sobre as dificuldades da vida, o propósito deles é a renúncia ao samsara, seja para eles próprios ou para os ouvintes. Quando falam sobre os prazeres da vida, eles o fazem para mostrar os resultados de um bom carma. Mesmo quando falam para fazer os outros rirem, a motivação é diferente.

- A definição de fala fútil é dizer algo sem sentido e sem um propósito verdadeiro
- A coisa principal a ser observada é a nossa motivação – por exemplo, estamos apenas nos exibindo?
- Contrariamente, a fala de bodhisattvas é motivada pelo desejo de compartilhar o Dharma

Carma
2 O processo cármico negativo
2.1 As dez não virtudes
2.1.7 Fala fútil

Dia 187 O resultado da cobiça é ter grande desejo e nenhuma satisfação —Lama Zopa Rinpoche

Cobiça é o apego que deseja obter coisas. A base é as posses dos outros, que podem ser quaisquer coisas que uma outra pessoa tenha. Tradicionalmente, os textos mencionam animais como cavalos, vacas ou cachorros. A pior forma de cobiça é desejar as posses de um *arya*. Há cinco pontos para que uma mente cobiçosa constitua uma ação não virtuosa completa. Primeiro, temos *grande apego às nossas próprias posses*, e depois temos a mente sofrida e insatisfeita do *apego que deseja obter mais bens*. Nós então *vemos uma posse desejável* que pertence a outra pessoa, *desenvolvemos apego a ela* e, finalmente, *decidimos que queremos aquele bem para nós*.

A não virtude da cobiça é o simples desejo da mente pelo objeto. Não é preciso que essa mente vá além e de fato resolva obter o objeto – planejar obtê-lo e efetivamente obtê-lo são não virtudes diferentes. É bem provável que o objeto seja inalcançável. Podemos desejar possuir toda a cidade de Nova York, incluindo todos os bancos, mas é claro que isso é um sonho impossível. No entanto, ainda podemos cobiçá-lo e criar carma negativo com relação àquele objeto.

Devido à cobiça, realizamos ações negativas para obter aquilo que desejamos, o que estabelece uma outra cadeia de quatro sofrimentos resultantes, um dos quais é repetir a ação em uma vida futura. Desse modo, perpetuamos o nosso sofrimento. A nossa mente está tão tomada pela delusão que ela acaba dominando a nossa vida, sem deixar tempo livre ou disposição para a prática do Dharma. A única coisa que consumamos é o ciclo infinito de sofrimento.

- Cobiça é a mente insatisfeita do apego que deseja as posses dos outros
- A não virtude é o simples desejo pelo objeto – não é necessário de fato obtê-lo
- Para conseguir o que cobiçamos, colocamos em movimento uma cadeia de sofrimentos resultantes

Carma
2 O processo cármico negativo
2.1 As dez não virtudes
2.1.8 Cobiça

Dia 188 Um só instante de má intenção causa sofrimentos terríveis intermináveis —Lama Zopa Rinpoche

A próxima não virtude da mente é a má intenção ou malícia. A base é outro ser senciente, os pensamentos perturbadores são os mesmos da fala ríspida – apego, raiva e ignorância – e a motivação é o desejo de prejudicar o outro. Pode ser o desejo de feri-lo fisicamente ou de que ele perca as suas posses e caia em miséria. Por exemplo, se não gostamos de alguém, podemos querer que o seu negócio seja malsucedido ou que o seu relacionamento termine.

A ação maliciosa é o desejo de efetivamente causar dano. Isso significa que, ao invés de experimentar apenas raiva momentânea, continuamos a desejar o mal a outro ser. A conclusão é a decisão definitiva de prejudicá-lo. A pior forma de má intenção é pensar em cometer uma das cinco negatividades imediatas: matar a mãe, o pai ou um arhat, derramar o sangue de um buda e criar desunião na Sangha.

Para que a mente maliciosa constitua uma ação negativa completa, ela deve possuir cinco características. *Ver a nós mesmos e a causa do dano cometido contra nós como verdadeiramente existentes*, *guardar raiva* daquela pessoa ou ser e *sentir ressentimento* pelo prejuízo causado a nós, lembrando-nos da causa da nossa raiva e remoendo-a continuamente. Isso *cria a sensação de que estamos justificados* em sentir raiva e desejar mal àquela pessoa ou ser. Por fim, *não se envergonhar* do surgimento da má intenção nem estar consciente das deficiências de tê-la, permitindo que a mente seja completamente dominada por ela.

- A má intenção é motivada pelo desejo de causar dano ou perturbar outro ser senciente
- A ação maliciosa é a expectativa contínua de que outro ser seja prejudicado
- Uma mente completamente dominada pela má intenção tem cinco características

Carma
2 O processo cármico negativo
2.1 As dez não virtudes
2.1.9 Má intenção

Dia 189 Heresia, também chamada de visões errôneas, é a crença equivocada de que o que existe não existe —Lama Zopa Rinpoche

Esta última não virtude, a heresia, é, de muitas maneiras, a mais importante, já que todas as outras originam-se dela. Heresia é negar a existência das quatro nobres verdades, das Três Joias Raras e Sublimes, da reencarnação e do carma. Pode ser também o pensamento de que pontos específicos do Dharma ensinado pelo Buda são falsos, ou que não há algo como bodhicitta ou onisciência. Muitas pessoas pensam que essas coisas são mentirosas, seja devido a uma doutrina equivocada ou porque conheceram um professor falho. Portanto, a definição de heresia é a crença de que o verdadeiro é falso.

A heresia pode surgir devido a uma impressão do passado. Nós podemos encontrar o Dharma e começar a estudá-lo, mas, pela influência de outra pessoa, perdemos, por exemplo, a fé no carma. Os pensamentos perturbadores são a ignorância, o apego ou a raiva, e a motivação é o desejo de negar a existência de algo que exista. Uma vez que o pensamento surge, a ação da heresia é a de mantê-lo e falar sobre ele continuamente. A consumação é ter convicção definitiva sobre a não existência de coisas existentes.

Talvez aceitemos os conceitos gerais do budismo, mas algumas coisas específicas parecem estranhas ao nosso modo de pensar, como detalhes sobre o carma. Não somos capazes de refutá-los, mas sentimos dificuldade em ter fé na totalidade dos ensinamentos do Buda sobre carma. Antes que a torrente da heresia abata sobre nós, precisamos comparar o nosso nível de entendimento com o de grandes professores que verificaram esses ensinamentos por meio das suas próprias experiências.

- Heresia é a crença na não existência de um objeto existente, como o carma
- A ação da heresia é manter continuamente uma crença equivocada e falar sobre ela
- A heresia pode ser evitada ao comparar o nosso entendimento com o de grandes professores

Carma
2 O processo cármico negativo
2.1 As dez não virtudes
2.1.10 Heresia

Dia 190

Somente ao compreender o carma e a razão do nosso sofrimento, seremos capazes de interromper este ciclo contínuo de problema atrás de problema —Lama Zopa Rinpoche

Há muitos fatores que determinam a força do carma que criamos e o peso do seu resultado. Pabongka Dechen Nyingpo elenca seis: *a natureza da ação*; *a intenção*; *o ato*; *a base*; *a frequência do ato*; e *a não purificação do ato*.

Se todos os outros fatores forem semelhantes, então as dez não virtudes têm diferentes graus de intensidade. Pabongka Rinpoche diz que as sete não virtudes do corpo e da fala estão listadas em ordem de gravidade: desde matar como a mais pesada até a fala fútil como a mais leve. Das três não virtudes da mente, heresia é a ação negativa mais pesada. Quanto mais forte a intenção negativa, mais poderoso será o carma criado e, consequentemente, mais intenso o sofrimento experimentado. Ainda que o valor monetário não seja um aspecto tão significativo, quanto mais valioso for o bem que roubarmos, maior será a dor causada ao dono e mais pesado o carma. O peso do carma também depende do poder do objeto. Alguns seres são mais poderosos, como os nossos pais, bodhisattvas, budas e, claro, o nosso guru.

Quando criamos o resultado similar à causa, habituamos a nossa mente a repetir a ação e o resultado torna-se mais pesado, ainda que a ação não virtuosa em si não pareça tão grave. Fala fútil é o exemplo perfeito disso. E já vimos que, porque o carma expande, caso não purifiquemos uma ação negativa, o sofrimento que experimentaremos quando a impressão amadurecer será cada vez maior. Uma ação também se torna mais grave à medida que tomamos votos mais elevados.

- Há muitos fatores que determinam a força do carma que criamos
- Entre eles estão *a natureza da ação*, *a intenção*, *o ato* e *a base*
- *Ações que são repetidas* ou que *não foram purificadas* também trarão um resultado mais pesado

Carma
2 O processo cármico negativo
2.2 As diferenças que tornam o carma pesado ou leve

Dia 191 Qualquer ação negativa inicia uma reação em cadeia e leva a mais e mais sofrimento —Lama Zopa Rinpoche

Toda ação negativa tem quatro sofrimentos resultantes. O *resultado de amadurecimento* refere-se ao reino em que nascemos devido àquela ação, o que invariavelmente significa os reinos inferiores. Depois, quando finalmente conseguimos renascer como um humano, há três outros sofrimentos resultantes oriundos daquela única ação. O *resultado ambiental* refere-se ao tipo de ambiente em que nascemos. *Experimentar o resultado similar à causa* significa que sofremos tal como fizemos outros sofrerem anteriormente e *criar o resultado similar à causa* significa que repetimos a ação devido ao hábito.

É importantíssimo compreender "criar o resultado similar à causa", já que isso nos oferece uma compreensão plena do carma. Mesmo se nascemos nos reinos superiores, habituamo-nos a cometer novamente ações negativas devido a esse aspecto do carma. Por exemplo, se o nosso hábito anterior foi matar, nesta vida o nosso hábito será o de matar de novo. Quando matamos, coletamos os quatro sofrimentos resultantes: renascimento nos reinos inferiores ou como um humano em um ambiente terrível; experimentamos o resultado similar à causa ao sermos mortos ou termos o nosso tempo de vida reduzido; e, sobretudo, criamos o resultado similar à causa e nos habituamos a matar de novo.

Por mais insignificante que seja a não virtude que cometemos, precisamos entender este aspecto do carma: ao habituarmo-nos cada vez mais à ação, não só temos mais sofrimento reservado para nós no futuro, como também nos acostumamos, pouco a pouco, a cometer ações progressivamente piores. Enquanto seguirmos as delusões e o carma, continuaremos a criar não virtudes e a sofrer por causa delas.

- Toda ação negativa tem um *resultado de amadurecimento* e, depois, três resultados ao renascer como humano
- O pior deles é *criar o resultado similar à causa*, que acarreta sofrimento interminável
- Mesmo que a não virtude pareça insignificante, ela nos habitua a cometer ações progressivamente piores

Carma
2 O processo cármico negativo
2.3 Os quatro sofrimentos resultantes

Dia 192 A mente descontrolada faz da vida um desastre; por isso, é essencial a ênfase no controle —Lama Yeshe

Geralmente, estamos inconscientes quando agimos. Por exemplo, quando ferimos aqueles que amamos, na maioria das vezes não é algo deliberado, mas porque não temos consciência das nossas ações. Se estivéssemos atentos ao fato de que todas as ações do nosso corpo, fala e mente reagem continuamente dentro de nós e externamente com relação aos outros, teríamos sido mais sensíveis e gentis naquilo que fizemos, dissemos e pensamos. Da próxima vez que agirmos como animais selvagens, devemos observar em qual canal está a nossa energia naquele momento e compreender que podemos mudá-lo – nós temos o poder, a sabedoria e o potencial para fazê-lo.

Além disso, precisamos aceitar que vamos cometer erros. Erros são possíveis. Não somos o Buda. Quando cometermos uma falha, devemos reconhecê-la ao invés de nos desesperar. Podemos até sentir-nos felizes: "Ah, eu cometi um erro. Que bom que eu percebi". Uma vez que o tenhamos reconhecido, podemos investigá-lo profundamente: "Qual é o pano de fundo? Qual foi a causa?" Erros não aparecem do nada, sem uma razão. Devemos verificar em qual canal a nossa mente estava quando ele aconteceu. Quando descobrirmos isso, podemos mudar a nossa atitude.

Temos que entender, especificamente, que as ações negativas vêm de nós mesmos, então cabe a nós fazer algo para impedir que as suas reações negativas se manifestem. É nossa responsabilidade agir e não ficar sentado esperando o surgimento do inevitável sofrimento resultante. Portanto, ao invés de apenas aceitar o que acontece conosco, acreditando que "este é o meu carma", sem nunca tentar trabalhar e melhorar a nossa energia, precisamos entender que somos capazes de controlar o que acontece conosco e devemos tentar, o máximo possível, ter consciência das nossas ações.

- Devemos verificar o nosso comportamento e saber que temos o poder e a sabedoria para mudá-lo
- Ao reconhecer os nossos erros, podemos usá-los para mudar a nossa atitude
- Uma vez que todas as ações negativas vêm de nós, temos a responsabilidade de controlá-las

Carma
2 O processo cármico negativo

Dia 193 Nós podemos mudar a nossa vida para sofrimento ou felicidade do mesmo modo que mudamos os canais da televisão
—Lama Zopa Rinpoche

O oposto de cometer as dez ações não virtuosas é praticar, com total determinação, as dez virtudes: abster-se de *matar*, *roubar*, *má conduta sexual*, *mentir*, *fala divisiva*, *fala ríspida e fala fútil*, e cultivar as mentes virtuosas do *não apego*, *não ódio* e *não ignorância*. As dez virtudes são a base de toda felicidade, de toda realização, da liberação e da completa iluminação. Portanto, praticar as dez virtudes é muito mais precioso do que uma miríade de universos repletos de joias.

Ao nos abstermos de cometer uma, algumas ou todas as não virtudes, mesmo que por um só dia, há quatro felicidades resultantes. O *resultado de amadurecimento* é sempre renascer nos reinos superiores afortunados, como um deus ou um humano. Os outros resultados estão relacionados às virtudes específicas que praticamos, mas, geralmente, o *resultado ambiental* significa renascer em um belo local, com riqueza, boas colheitas, abundância de comida e bebida, uma vida longa e saudável e assim por diante. O mais importante é criar o *resultado similar à causa*. Isso significa que, porque tomamos os votos para nos abster das não virtudes em vidas anteriores e fizemos oferecimentos aos budas etc., nós naturalmente repetiremos aquelas atividades virtuosas nesta vida. Desse modo, garantimos que a nossa felicidade continuará apenas a crescer.

Assim como o número de não virtudes é muito maior do que a tradicional lista de dez, a lista das dez virtudes é apenas um guia. Podemos fazer inúmeras coisas virtuosas. Consideremos essas dez como a raiz da nossa felicidade e compreendamos que toda felicidade vem da virtude, incluindo a mundana e o ingresso no caminho Hinayana ou Mahayana, até a liberação e a iluminação.

- Assim como as dez não virtudes levam ao sofrimento, as dez virtudes levam à felicidade
- O resultado mais importante delas é que continuamos, naturalmente, a praticar atividades virtuosas
- A lista de dez virtudes é apenas um guia – há inúmeras coisas virtuosas que podemos fazer

Carma
3 O processo cármico positivo
3.1 O processo cármico positivo e os seus resultados

Dia 194 A motivação é a energia nuclear da vida e das ações, não a ação em si —Lama Yeshe

No budismo, nós achamos que uma ação pode parecer religiosa ou não religiosa, mas é difícil distinguir se ela é boa ou má. Essa distinção vem da nossa atitude. Por trás de cada ação, existe uma história em nossa mente. Toda ação é interdependente e a nossa atitude mental torna-a boa ou má.

Vou dar um bom exemplo para vocês. Certa vez, havia um homem rico que fez diversos oferecimentos ao monastério, gastando muito dinheiro em um puja, ou cerimônia, conduzido por milhares de monges. Mas ele fez isso com a atitude dos oito dharmas mundanos, com o propósito de aumentar a sua reputação. Fora do monastério, um pedinte viu o que estava acontecendo e se alegrou com uma motivação pura. No final, quando o abade fez a dedicação, ele dedicou o mérito ao pedinte e sequer mencionou o rico que havia dado todo aquele dinheiro. Ele gastou a dinheirama, mas sem motivação pura. Externamente, parecia que ele estava fazendo algo bom ao patrocinar uma cerimônia religiosa, mas, internamente, a sua motivação era mundana, negativa. O pedinte não fez nada a não ser alegrar-se, mas, porque a sua motivação foi pura, foi ele que recebeu o grande benefício.

O importante não é a ação em si, mas a motivação, já que uma motivação empática traz consigo franqueza e faz com que percamos o nosso egoísmo sombrio. Isto é tudo; este é o ponto principal.

- É a nossa atitude mental que torna uma ação boa ou má
- Devido às suas diferentes motivações, o pedinte criou mérito enquanto o rico não
- Uma motivação empática traz consigo franqueza e faz com que percamos o nosso egoísmo sombrio

Carma
3 O processo cármico positivo
3.1 O processo cármico positivo e os seus resultados

Dia 195

Nós temos uma liberdade que pouquíssimas pessoas têm: a liberdade de criar carma positivo o quanto quisermos
—Lama Zopa Rinpoche

Fala-se que se colocássemos todos os seres mundanos de todos os universos em uma prisão e os cegássemos, isso não seria tão pesado quanto apenas olhar com raiva de relance para um bodhisattva. Isso decorre do poder da bodhicitta e porque o corpo de um bodhisattva é incrivelmente precioso. Por outro lado, olhar para um bodhisattva com respeito, com uma mente calma, cria muito mais mérito do que olhar da mesma forma para todos os seres sencientes em todos os três reinos juntos.

Uma vez que tenhamos feito essa conexão dhármica e começado a nos relacionar com os objetos sagrados, o nosso carma positivo pode amadurecer rápido e poderosamente. Eu muitas vezes comparo isso a uma bateria de lanterna. A luz funcionará apenas quando os fios estiverem conectados aos dois terminais opostos. Do mesmo modo, quando tomamos a decisão de conectar-nos ao Dharma, a força gerada transforma as Três Joias Raras e Sublimes nos objetos mais poderosos da nossa vida. Estes objetos são o campo perfeito no qual ampliamos o nosso mérito. E qualquer coisa que façamos com o Dharma é muito mais poderoso do que com o trabalho mundano. Por exemplo, assim como oferecer o Dharma é a melhor forma de doação, oferecer a nossa prática do Dharma ao guru e às Três Joias Raras e Sublimes é o melhor tipo de oferecimento que podemos fazer.

Há muitos fatores que fazem com que o resultado cármico seja vivenciado de maneira mais poderosa, e a intenção é um dos mais importantes. O carma negativo com forte motivação negativa conduz a um grande sofrimento, enquanto o carma positivo com forte motivação positiva conduz a uma grande felicidade. Um só incenso oferecido com a motivação de bodhicitta é inacreditavelmente poderoso; porém, independente do quanto seja oferecido, se não houver motivação positiva, o oferecimento não será positivo.

- O poder do carma que criamos depende do poder do objeto
- Estabelecida a conexão dhármica, o carma positivo pode amadurecer rápido e poderosamente
- Oferecer um só incenso com motivação de bodhicitta é inacreditavelmente poderoso

Carma
3 O processo cármico positivo
3.2 As portas que involuntariamente levam ao carma poderoso

Dia 196 Ao realizarmos uma ação positiva, os votos aumentam em muito o mérito que criamos —Lama Zopa Rinpoche

Quanto mais votos tomamos – sejam os de uma pessoa laica, monge ou monja – mais garantimos a nossa felicidade e liberdade. Eles não apenas nos ajudam a abster-nos de ações negativas; eles também nos libertam da confusão, inclusive nesta vida, e asseguram-nos bons renascimentos por dezenas de milhares de vidas. No nosso próximo renascimento, podemos praticar novamente moralidade e estabelecer com ainda mais firmeza o nosso caminho para a felicidade suprema. Porque o carma é expansível, tudo isso pode acontecer a partir da preservação de um só voto durante um só dia, então, pense o que a manutenção de todos os votos durante todos os dias pode fazer. É uma passagem só de ida para a liberação e a iluminação.

Há uma grande diferença entre ter tomado um voto diante de um objeto sagrado e não o ter feito. Apenas porque não estamos de fato matando neste momento não significa que estejamos sempre praticando a virtude de não matar. Digamos que estamos em um hospital com os nossos braços e pernas engessados. Como podemos matar? Não há motivação para que não matemos, não há um voto tomado diante de um objeto sagrado, não há mérito, mesmo que vivamos durante cem anos.

Contudo, se tomamos conscientemente o voto de não matar, criamos, a cada segundo, virtudes inacreditáveis, quer estejamos pensando ativamente ou não em não matar. Do momento em que tomamos o voto até o fim da nossa vida, nós sempre criamos bom carma independente do que façamos, mesmo que não façamos absolutamente nada. Nós criamos incessantemente a causa da felicidade para muitas vidas, não apenas para uma, e, porque o carma é expansível, o resultado não é a felicidade de uma vida apenas, mas de muitas.

- Manter votos é uma passagem só de ida para a liberação e a iluminação
- Há uma grande diferença entre tomar o voto diante de um objeto sagrado e não o fazer
- Tomar o voto de não matar cria bom carma continuamente, mesmo quando não fazemos nada

Carma
3 O processo cármico positivo
3.2 As portas que involuntariamente levam ao carma poderoso

Dia 197

Há oito qualidades amadurecidas que nos permitem ser de grande benefício para os outros e desenvolver com maior facilidade a nossa mente no caminho à iluminação
—Lama Zopa Rinpoche

Com o nosso perfeito renascimento humano, podemos alcançar os três grandes sentidos e qualquer felicidade em uma vida futura, incluindo nascer em um corpo humano com as oito qualidades amadurecidas: vida longa, um corpo bonito, boa família, grande riqueza, fala confiável, grande poder e fama, ser homem e ter uma mente e corpo fortes. Lama Tsongkhapa enfatizou a importância dessas oito qualidades amadurecidas para o nosso rápido desenvolvimento e para realizar o caminho à iluminação.

Se obtivermos um corpo humano com essas oito qualidades, nós rapidamente teremos realizações no caminho para a iluminação. Lama Tsongkhapa explicou como criar a causa para cada uma delas. Por exemplo, quando nos abstemos de fala fútil e outras ações negativas da fala, o nosso discurso reveste-se de grande poder. Isso significa que, quando explicamos o Dharma para outros seres sencientes ou dizemos a eles: "Agir dessa maneira cria carma negativo, não faça isso – ao contrário, realize esta ação virtuosa para beneficiar os outros e você mesmo", eles nos ouvem.

Quando temos uma mente e corpo poderosos, tornamo-nos como Milarepa, que foi capaz de suportar muitas provações para praticar constantemente o Dharma, a despeito das dificuldades encontradas por ele.

- Com este corpo, podemos obter um renascimento humano com as oito qualidades amadurecidas
- Cada uma delas tem uma causa específica e nos ajuda a ter rápidas realizações
- Quando temos uma mente e corpo poderosos, podemos praticar o Dharma constantemente

Carma
3 O processo cármico positivo
3.3 As qualidades amadurecidas

Dia 198

Se a lei de causa e efeito não guiar a nossa vida, não há prática do Dharma e, sem ela, restam apenas ignorância e sofrimento
—Lama Yeshe

Uma vez que tenhamos um profundo conhecimento de causa e efeito e percebamos que cada ação tem uma consequência definitiva, nós nos daremos conta do quão importante é estarmos conscientes de tudo o que fazemos. A consciência do carma traz a consciência espontânea do nosso próprio comportamento. Ao percebermos que ações positivas levam, inevitavelmente, à felicidade, e ações negativas ao sofrimento, tornamo-nos mais criteriosos e atentos à natureza das nossas atividades.

A constante atenção consciente às nossas ações físicas, verbais e mentais, desde o momento em que acordamos até quando vamos dormir, é mais profunda e penetrante do que uma hora de meditação a cada manhã. Isso faz sentido – uma hora de meditação não é nada se comparada a uma prática de um dia inteiro. E se considerarmos os enormes benefícios de apenas um dia de atenção ao carma, somos capazes de nos proteger da apatia e da depressão, que têm o potencial de contaminar a nossa prática facilmente.

Uma razão para destacar o valor de observar o nosso carma é que muitos ocidentais têm grande interesse em meditação. Eles amam meditação, mas não ficam muito felizes com ensinamentos sobre o carma. Não estou dizendo que meditação não é importante, mas, mesmo se tivermos dificuldade em fazer uma meditação formal, ainda podemos praticar o Dharma perfeitamente. Meditação aqui significa estar sempre atento às nossas ações e cultivar uma atitude de bondade amorosa ao invés de uma de abuso. Isso é meditação. Aliás, tendo em vista o nosso atual nível de desenvolvimento espiritual, esse tipo de abordagem à nossa prática pode ser ainda mais preciso e realista do que a meditação em temas tântricos profundos.

- Um profundo entendimento de carma nos torna conscientes de tudo o que fazemos
- Uma hora de meditação não é nada se comparada a um dia inteiro de constante atenção consciente
- Estar sempre atento às nossas ações e cultivar bondade amorosa devem ser a nossa prática principal

Carma
4 Como modificar as nossas ações

Dia 199 Carma não é algo complicado ou filosófico: significa prestar atenção ao nosso corpo, fala e mente —Lama Yeshe

É muito importante reconhecer como criamos todos os nossos problemas. Entender isso é fundamental. Nós os criamos porque não lidamos corretamente com o nosso corpo, fala e mente. O resultado tem sido dificuldades para nós mesmos e para os outros. Confundimo-nos e aos outros por séculos, milênios, incontáveis vidas. Tem sido assim, é assim e continuará a ser assim, a não ser que renunciemos a esta roda de sofrimento. Quando estamos devastados, devastamos os outros. Quando estamos felizes, tornamos os outros felizes.

Temos que nos sentir incrédulos diante desta confusão infinita e assumir a firme determinação de esclarecê-la: "Se eu verdadeiramente amo os outros, se eu realmente tenho compaixão pelos outros, preciso melhorar o meu comportamento, a minha fala e os meus pensamentos. Sem isso, não há como ajudá-los. Estou apenas sonhando se, enquanto digo que quero assisti-los, simplesmente perpetuo as ações desastrosas do meu corpo, fala e mente descontrolados". Precisamos desta atitude se queremos ajudar os outros da melhor maneira que pudermos.

Notamos os problemas das pessoas ao nosso redor, mas não os nossos próprios. Pensamos que somos puros. As limitações da mente samsárica são assim. É por isso que eu fico feliz quando reconhecemos que precisamos de purificação, que há algo que podemos fazer para melhorar as nossas vidas. Vejo isso como um tipo de realização. Nós reconhecemos que, uma vez que a nossa própria mente criou as experiências negativas que vivenciamos, ela mesma pode combatê-las. Este é o ponto principal.

- Criamos os nossos próprios problemas porque não lidamos corretamente com o nosso corpo, fala e mente
- Para ajudar os outros, precisamos adotar a firme determinação de esclarecer esta confusão
- Reconhecer que precisamos de purificação é uma forma de realização

Carma
4 Como modificar as nossas ações

Dia 200

Impressões cármicas são como bombas-relógio colocadas em nosso contínuo mental esperando para explodir
—Lama Zopa Rinpoche

Como estudantes do Dharma, nós já podemos fazer diversas práticas de purificação como parte dos nossos compromissos, mas talvez as façamos com pouca convicção porque sentimos que não criamos muito carma negativo. Pabongka Dechen Nyingpo diz que isso acontece apenas porque não pensamos bem sobre o tema. Desde vidas sem princípio, cometemos todas as não virtudes possíveis e acumulamos impressões de todas as ações negativas possíveis. Elas estão todas em nosso contínuo mental, à espera do amadurecimento.

Uma analogia de que gosto bastante é a de acordar com um ninho de serpentes no nosso colo. Imaginem! Certamente não ficaríamos parados. Nós as agarraríamos e as lançaríamos o mais distante que pudéssemos. E, mesmo assim, o pior que essas serpentes podem fazer é nos morder e matar-nos em agonia. Isso não é absolutamente nada comparado ao que a mente negativa pode fazer conosco. As serpentes não têm o poder de nos mandar para os reinos inferiores, exatamente o que as nossas negatividades, mesmo as menores, fazem. Quando temermos a menor não virtude do mesmo modo que tememos a serpente em nosso colo, então podemos dizer que temos fé definitiva no carma.

Apenas com a real compreensão do carma podemos desenvolver uma firme convicção na purificação. De fato, se pudéssemos ver os resultados das nossas ações negativas, não desejaríamos nada além de purificar-nos. Se pensássemos adequadamente sobre a quantidade imensa de não virtude que já está no nosso contínuo mental, acumulada desde vidas sem princípio e ampliada todos os dias, então não nos interessaríamos em absolutamente nada a não ser em purificação. Dedicaríamos a nossa vida inteira a isso.

- Se pensamos que não temos muito a purificar, é porque não refletimos bem ou não o suficiente
- Devemos temer as nossas negatividades como temeríamos um ninho de serpentes em nosso colo
- Apenas com a real compreensão do carma podemos desenvolver uma firme convicção na purificação

Carma
4 Como modificar as nossas ações

Dia 201 Os quatro poderes oponentes são a nossa saída de todo o sofrimento
—Lama Zopa Rinpoche

A nossa prática de purificação não pode ser perfeita sem os quatro poderes oponentes: *o poder do objeto*, *o poder do arrependimento*, *o poder da promessa* e *o poder da prática*. Qualquer ação dhármica purifica as nossas negatividades, mas, se integradas à prática dos quatro poderes oponentes, elas se tornam mais fortes, inacreditavelmente poderosas.

Com base em um refúgio firme no Buda, no Dharma e na Sangha (o objeto), nós olhamos para as negatividades que cometemos e sentimos arrependimento genuíno, refletindo sobre as falhas de termos criado carma negativo. Quanto mais nos arrependemos, mais poderosa é a nossa purificação e mais carma negativo e obscurecimentos purificamos. Isso naturalmente nos leva à resolução de não cometer tais ações de novo – o terceiro poder, o da promessa. Com base nisso, fazemos uma prática de purificação como a recitação de mantras Vajrasattva ou prosternações. Este é o poder da prática. Não precisa ser uma prática específica, desde que a combinemos com o profundo arrependimento e a promessa de não mais cometer a ação negativa.

Cada um dos quatro poderes oponentes purifica um sofrimento resultante correspondente. O poder do objeto destrói o resultado ambiental, o poder do arrependimento previne que experimentemos o resultado similar à causa, o poder da promessa previne que criemos o resultado similar à causa e o poder da prática destrói o resultado de amadurecimento. Agora, podemos ver como é inacreditavelmente importante que a prática da purificação seja aperfeiçoada por meio de todos os quatro poderes e não apenas um deles. Esta é a chave; esta é a solução verdadeira.

- Os quatro poderes oponentes tornam qualquer forma de purificação incrivelmente poderosa
- São eles: o poder do *objeto*, do *arrependimento*, da *promessa* e da *prática*
- Todos os quatro poderes são vitais porque cada um purifica um sofrimento resultante correspondente

Carma
4 Como modificar as nossas ações
4.1 Purificação com os quatro poderes

Dia 202 A purificação é como fogo e as negatividades são como grãos queimados nele
—Lama Zopa Rinpoche

Há muitas maneiras de purificar a mente, mas os textos de lamrim geralmente listam seis. São elas: prosternar e recitar os nomes sagrados dos budas, como os trinta e cinco budas da confissão; recitar mantras purificadores como o mantra Vajrasattva; produzir objetos sagrados como thangkas, estátuas e tsatsas; recitar textos *prajnaparamita* (perfeição da sabedoria) como o *Sutra do Coração* ou o *Sutra do Diamante*; meditar sobre vacuidade, bodhicitta e temas similares; e fazer oferecimentos ao Buda, ao Dharma e à Sangha.

Práticas que criam mérito são formas de purificação. Estudar o Dharma, meditar, praticar generosidade e até mesmo limpar lugares sagrados – todas as coisas que compreendem a nossa prática de Dharma – contribuem para libertar a nossa mente das delusões que a oprimem neste momento. Dentre as práticas de meditação específicas elaboradas para purificar rapidamente o nosso contínuo mental, Vajrasattva é considerada a suprema, mas há outras que são muito eficazes. O retiro de jejum *nyung nä* de dois dias é uma prática incrivelmente poderosa. Fundamentado em preces e prosternações a Chenrezig, o Buda da Compaixão, a nossa mente é limpa do egoísmo por meio de jejum e foco no sofrimento dos outros. Qualquer que seja a nossa prática de purificação, devemos combiná-la com a tomada de refúgio e, para que ela seja realmente eficaz, precisamos utilizar todos os quatro poderes oponentes.

Purificar poderosa e continuamente ajuda a evitar que qualquer carma negativo que tenhamos cometido manifeste-se como sofrimento. Ainda que o carma negativo que tenhamos criado hoje não seja totalmente purificado por uma ação de purificação, ele certamente será atenuado. Portanto, é inacreditavelmente útil tornar a purificação com os quatro poderes uma parte regular da nossa prática de Dharma.

- Há muitas maneiras de purificar a mente, mas os textos de lamrim geralmente listam seis
- Além das práticas específicas, qualquer atividade meritória é uma forma de purificação
- Purificação com os quatro poderes deve ser uma parte regular da nossa prática de Dharma

Carma
4 Como modificar as nossas ações
4.2 Métodos de purificação

Dia 203 Limpar a mente é um processo evolucionário
—Lama Yeshe

Compreender a conexão cármica entre causas e efeitos dará a energia para nos transformarmos. Entretanto, é essencial abordar a nossa prática com paciência e sabedoria. Mudar o nosso comportamento habitual não é fácil. Não é como fazer café instantâneo, é algo que leva tempo. A mudança ocorre gradativamente porque as diversas atitudes negativas e delusões possuem graus diferentes de intensidade. Logo, cada problema mental deve ser tratado de acordo com a sua natureza específica, seja ele extremamente sutil e profundamente enraizado em nossa consciência, seja ele bastante evidente e acessível.

A abordagem lógica é, primeiro, concentrar-se na purificação das negatividades grosseiras antes de tentar eliminar as mais profundas e sutis. O ponto importante é que somos capazes de, agora, remover as falhas mais óbvias. É muito mais sábio trabalhar em uma área em que o sucesso é possível ao invés de tentar o impossível. Por exemplo, quando lavamos um pano sujo, é impossível remover as manchas e odores imediatamente. A lavagem inicial pode resolver a primeira camada de sujeira, mas, apenas depois de duas ou três lavagens, todas as manchas são finalmente removidas. As delusões raiz – apego, raiva e ignorância – são as manchas poluindo a nossa mente e, dessas três, a ignorância da realidade é a mais profundamente arraigada e difícil de remover.

Claro, é bom aspirar à perfeição, mas precisamos ser práticos. É melhor ir por partes, passo a passo. Do contrário, provavelmente saltaremos longe demais e quebraremos a perna. Para ter êxito na nossa prática do Dharma, o melhor é estar tranquilo, relaxado e com os pés no chão, ajustando a intensidade da prática de acordo com a nossa situação, dia após dia.

- Mudar o nosso comportamento habitual é um processo gradual que requer paciência e sabedoria
- Devemos primeiro nos concentrar na purificação das negatividades grosseiras e na remoção das falhas óbvias
- Para ter êxito na nossa prática do Dharma, é melhor estar relaxado e com os pés no chão

Carma
4 Como modificar as nossas ações

Dia 204 Quando entendemos carma, a nossa atitude com relação à vida muda completamente —Lama Zopa Rinpoche

Hoje, nós sofremos e não sabemos por quê. Falhamos em ver que tudo o que vivenciamos, bom e mau, é resultado do nosso próprio carma. Não somos capazes de associar a situação feliz ou miserável em que estamos com as ações positivas ou negativas que fizemos no passado. Culpamos, então, fatores externos pelo nosso sofrimento e problemas, enquanto eles são inteiramente causados pela nossa própria mente.

Tudo o que os outros fazem conosco é resultado direto do que fizemos com eles no passado. Nós os prejudicamos nesta vida ou em uma anterior, logo somos agora prejudicados por eles. Quando os ferimos, pensamos que era algo totalmente aceitável, totalmente justificável, mas, agora que estamos do lado oposto, não achamos que eles devem nos ferir. É a tirana, a nossa mente egoísta, dizendo-nos isso. Quando pensamos bem, é muito estranho considerarmos aceitável prejudicar os outros sem que eles tenham o direito de retaliar.

Não há outro inimigo, a não ser as nossas próprias delusões. Não temos nenhuma razão para culpar qualquer outro ser; não há motivo para ter raiva de qualquer outro ser. Todos que têm raiva de nós e tentam nos ferir devem ser objeto da nossa compaixão, porque nós os prejudicamos no passado e, por isso, eles nos prejudicam nesta vida. Fazemos com que eles criem carma ruim ao nos prejudicar. Aquele outro ser senciente não tem nenhuma liberdade. Ele está absolutamente dominado por ignorância, raiva, apego e carma passado e deve ser objeto da nossa compaixão.

- Nós falhamos em ver que todo sofrimento que vivenciamos é resultado do nosso próprio carma
- Tudo o que os outros fazem conosco é resultado direto do que fizemos com eles no passado
- O único inimigo são as nossas delusões e não há razão para ter raiva de nenhum outro ser

Carma
Conclusão

Dia 205 Quanto mais entendermos carma, mais liberdade teremos —Lama Zopa Rinpoche

Somos incrivelmente afortunados por termos conhecido os ensinamentos e possuirmos alguma ideia sobre carma. Antes disso, tropeçávamos cegamente, tentando ser felizes sem uma ideia real das causas da felicidade e do sofrimento, sem nunca de fato compreender por que as coisas davam errado independente do que fizéssemos. Agora temos o caminho perfeito, infalível para sair do sofrimento. Vemos que qualquer felicidade é resultado de ações virtuosas que fizemos no passado e qualquer sofrimento decorre de ações não virtuosas anteriores. Quando observamos isso com clareza, sabemos exatamente o que precisamos fazer para corrigir a situação.

Como isso é fantástico! Ao simplesmente reconhecer o carma e evitar o que conduz ao sofrimento, temos o conhecimento da raiz de toda felicidade ao alcance das nossas mãos, os meios para transformar qualquer ação na causa da felicidade futura. Por causa disso, somos inacreditavelmente livres, algo que nunca fomos. Buscávamos felicidade, mas a nossa ignorância nos levava ao exato oposto. Tudo o que fazíamos era falho. Porém, agora, podemos plantar as sementes da felicidade com cada ação. Ao compreender o quão inacreditavelmente livres somos, devemos sentir uma grande alegria.

Quando começamos a aprender sobre carma, pode parecer que, em razão do nosso carma anterior, tudo que vivenciamos já está predeterminado e, por isso, não temos livre arbítrio. Na verdade, apenas quando compreendemos efetivamente carma, somos capazes de transformar as nossas ações e nos libertar da prisão do samsara, da prisão do sofrimento e da prisão das delusões.

- Ignorar o carma é tropeçar cegamente, sem saber o caminho de saída do sofrimento
- O reconhecimento do carma nos dá a liberdade de plantar as sementes da felicidade com cada ação
- Apenas quando compreendemos carma, somos capazes de nos libertar da prisão do samsara

Carma
Conclusão

Dia 206 Somente o entendimento intelectual não é suficiente para cessar a constante experiência de sofrimento e experimentar felicidade continuamente —Lama Yeshe

Existe uma grande diferença entre o entendimento intelectual de carma e aquele baseado na experiência viva. Alguns alunos têm uma compreensão literal perfeita dos ensinamentos sobre carma e um pouco de fé superficial – "Deve ser verdade já que meu lama disse" – mas, porque não têm nenhum entendimento experiencial de carma, quando essa compreensão é testada, eles falham. Quando os problemas sérios aparecem, eles não têm nenhuma solução. Esses alunos se satisfazem com a possibilidade de falar sobre carma, como se fosse suficiente ser capaz de dizer aos pais e amigos tudo sobre o tema, mas, porque não praticaram, não conseguem fazer o que dizem.

Outros alunos, porém, não se satisfazem com o mero entendimento intelectual e tentam, por meio da prática, compreender o que lhes foi ensinado. Eles podem não ser capazes de dar longas palestras sobre carma, mas, porque estão sempre conscientes das suas ações, eles saboreiam o Dharma verdadeiro, uma experiência tão real como o mel mais doce em nossa língua. Quando surgem problemas para esses praticantes, eles sabem como aplicar as soluções.

Tenho certeza de que a maioria de nós entendeu claramente como as ações contaminadas de corpo, fala e mente têm natureza cíclica, causando os resultados de sofrimento, confusão e mais contaminação. Na nossa mente, não há nenhum questionamento de que isso é verdade. Vocês provavelmente conseguem explicar isso com mais clareza do que eu mesmo. Quando vocês ouvem meu inglês ruim, vocês podem pensar: "Que tipo de linguagem é essa? Se ele me deixasse falar, eu daria uma explicação muito melhor". Tudo isso é verdade. Mas por que não conseguimos acabar com os nossos hábitos negativos? Conhecimento teórico por si só não é suficiente.

- Há uma grande diferença entre o entendimento intelectual e experiencial de carma
- Alunos que estão conscientes de suas ações saboreiam o Dharma verdadeiro
- Somente o conhecimento teórico não é suficiente para interromper os nossos hábitos negativos

Carma
Conclusão

Dia 207 A cada minuto do dia, de todas as direções, recebemos ensinamentos sobre carma —Lama Zopa Rinpoche

Uma ótima meditação é observar tudo em nossa mente como uma projeção do nosso carma, como uma mera aparência cármica. Podemos fazer isso em qualquer lugar – enquanto comemos, caminhamos, falamos ou trabalhamos num escritório – e a qualquer momento, mesmo dormindo.

Observe as flores que apreciamos em um jardim. Podemos olhar profundamente para uma delas e perceber como ela é a aparência do nosso próprio carma. Podemos observar o caule e as pétalas, a sua forma única e o modo como as cores se misturam. Podemos realmente examiná-la, reparando em sua incrível complexidade. Enquanto a observamos, devemos refletir sobre como aquilo que aparece para nós é uma criação da nossa própria mente, do nosso próprio carma. Isso é interessantíssimo. O fato de que ela nos parece bonita deve-se puramente ao nosso carma. A mente é capaz de fazer coisas extremamente fantásticas! Devido a ações positivas que fizemos no passado, possuímos, em nosso contínuo mental, tendências para a felicidade e para a apreciação da beleza, e, agora que as condições se reuniram, podemos experimentar e desfrutar a beleza dessa flor.

Podemos usar meditações como essa para nos inspirar. Ao invés de sentir que somos inúteis e incapazes, percebemos que, se temos a habilidade de ver tais maravilhas, somos capazes de criar qualquer tipo de mundo que desejarmos. Isso nos mostra como a mente pode ser desenvolvida e oferece o encorajamento para que o façamos. Vemos que podemos ir até o fim, desenvolvendo a nossa mente até que ela esteja completamente livre de todas as delusões e alcancemos a liberação e a liberdade do samsara e de todo o sofrimento.

- Uma ótima meditação é observar tudo em nossa mente como uma projeção cármica
- A felicidade que experimentamos agora é o resultado das nossas ações positivas do passado
- Compreender a nossa habilidade de criar o nosso próprio mundo é inspirador e encorajador.

Carma
Conclusão

Dia 208 Sinta-se satisfeito e alegre-se com cada pequeno progresso —Lama Yeshe

Precisamos ser práticos. Devemos usar a nossa sabedoria interior e simplesmente agir! Devemos tentar ser razoáveis no modo como nos desenvolvemos e jamais pensar que é tarde demais. Nunca é tarde demais. Mesmo se morrermos amanhã, temos que nos manter puros e sinceros e sermos felizes hoje. Se preservamos essa felicidade dia após dia, eventualmente alcançaremos a felicidade maior da iluminação.

Lembre-se, somos todos responsáveis por nossas próprias vidas. Não pense: "Este monge tibetano vai me dar a iluminação; este monge me tornará poderoso". Não funciona assim. Qualquer um que se diga budista sabe que a preocupação principal do budismo é a mente. A mente é o núcleo do samsara e do nirvana. Todas as nossas experiências manifestam-se a partir dela. Porque interpretamos a nossa vida e o nosso mundo por meio da nossa atitude mental, é importante ter a motivação correta, já que a errada traz dor, desapontamento e extremos.

Pense assim: "Pelo resto da minha vida, é minha responsabilidade ampliar a atenção plena e a felicidade. A cada dia, expandirei a bondade amorosa que já tenho. Quando eu acordar a cada manhã, abrirei meu olho da sabedoria e olharei cada vez mais fundo para dentro da realidade interior universal. Tentarei ser o mais consciente possível. Assumirei a responsabilidade pela minha vida e a dedicarei aos outros, fortalecendo-me em bondade amorosa e sabedoria. Eu servirei aos outros tanto quanto possível." Precisamos adotar a determinação de que este será o nosso modo de vida.

- Se nos mantivermos felizes dia após dia, eventualmente alcançaremos a iluminação
- Como a mente é o núcleo do samsara e do nirvana, precisamos da motivação correta
- Devemos ter a determinação de viver com sabedoria, atenção plena e compaixão

Carma
Conclusão

Dia 209 Precisamos ver todo o samsara como um incêndio incontrolável —Lama Zopa Rinpoche

Com base em um perfeito renascimento humano, há três níveis de caminho no lamrim, dependendo do nível de motivação do praticante. O caminho gradual do ser de baixa capacidade é para quem busca apenas um renascimento futuro melhor. Os temas deste escopo incluem impermanência e morte, os três reinos inferiores, refúgio e carma. O que veremos agora são os ensinamentos do segundo nível, o caminho gradual para o ser de média capacidade, aqueles que não estão buscando apenas um renascimento futuro melhor, mas também a liberação individual de todo sofrimento.

Da menor forma de vida, visível somente sob um microscópio, até a pessoa mais famosa, alguém que talvez seja dono da Terra inteira, todos os seres vivos são condicionados pelo sofrimento. Talvez, na língua portuguesa, a palavra "sofrimento" signifique algo bastante grosseiro para nós, mas, de alguma maneira, "sofrimento" não expressa bem toda a amplitude do termo original, que em pali é *dukkha*. Dukkha significa sofrimento, mas sofrimento em todos os níveis. Talvez possamos usar a palavra "insatisfação". O que o termo realmente significa é possuir uma mente descontrolada.

Até que rompamos a cadeia de causa e efeito que nos aprisiona no samsara, continuaremos a sofrer vida após vida. Não há fim para o samsara sem que purifiquemos até a mais sutil das delusões no nosso contínuo mental. Isso requer a compreensão de que os prazeres samsáricos não são nada além de sofrimento, além de força para abandoná-los. Até que tenhamos o sentimento de que tudo no samsara – seja o mais terrível sofrimento dos infernos ou o prazer divino dos deuses – é um incêndio incontrolável que nos consumirá, não há como alcançar liberação e iluminação. É por isso que precisamos compreender o sofrimento em todas as suas manifestações.

- Um ser de média capacidade busca a liberação de todo sofrimento
- Todos os seres vivos são condicionados pelo sofrimento, o que significa possuir uma mente descontrolada
- Temos que perceber que os sofrimentos do samsara são um incêndio incontrolável que nos consumirá

Os sofrimentos do samsara

Dia 210 O sofrimento não se encontra em objetos externos, mas sim em nossa mente ignorante e miserável —Lama Yeshe

O budismo sempre fala de sofrimento e isso desmotiva alguns ocidentais: "Nós somos felizes, não estamos sofrendo; qual é o nosso problema? Por que precisamos ouvir ensinamentos sobre sofrimento?" Bem, podemos pensar assim se quisermos, mas, na verdade, se analisarmos com um pouco mais de profundidade o funcionamento da nossa mente no dia a dia, perceberemos como estamos insatisfeitos e o quão instável a nossa mente descontrolada de fato é. Essa instabilidade por si só é sofrimento, é isso. É simples assim.

Quando o Buda falou sobre sofrimento, ele não se referiu apenas à dor física, como dor de dente, dor de cabeça etc. Esses tipos de sofrimento são bastante passageiros; eles não são nada. Mas, se analisarmos dentro de nós mesmos, sejamos nós ricos ou pobres, famosos ou desconhecidos, sempre encontraremos insatisfação, uma espécie de energia de descontentamento incontrolável e em constante mudança. Essa energia também é sofrimento. Desde o começo da evolução humana nesta Terra até hoje, as pessoas têm constantemente buscado algo que valha a pena, prazer ou felicidade, de muitas maneiras diferentes. Mas a maioria dos métodos tem sido completamente equivocada. Elas buscaram felicidade aqui, enquanto o tempo todo ela estava lá, exatamente na direção oposta. Nós somos educados e, por isso, podemos verificar, ao longo das eras, em que as pessoas acreditaram e como buscaram satisfação de diferentes maneiras. Podemos ver isso. Na maioria das vezes, elas tomaram uma direção completamente errada.

Então, hoje, as pessoas estão finalmente começando a perceber que a felicidade não depende do desenvolvimento externo ou da riqueza material. Atualmente, não precisamos nem de um lama para nos explicar isso porque o mundo por si só demonstra a natureza instável da realidade – socialmente, economicamente e de muitas outras maneiras. Como resultado, as pessoas estão agora começando a investigar maneiras melhores para alcançar uma vida feliz e alegre.

- Se pensamos que não estamos sofrendo, devemos observar a nossa mente descontrolada
- Sofrimento não é só dor física; é também a nossa constante energia de insatisfação
- As pessoas estão agora percebendo que têm buscado felicidade nos lugares errados

Os sofrimentos do samsara

Dia 211 Até compreender o sofrimento, não podemos começar a superá-lo —Lama Zopa Rinpoche

O primeiro ensinamento dado pelo Guru Buda Shakyamuni depois de alcançar a iluminação foi sobre as quatro nobres verdades. A primeira delas é a verdade do sofrimento, que, segundo o Buda, precisa ser compreendida. A segunda nobre verdade é a causa do sofrimento, que deve ser abandonada ou renunciada. A terceira é a cessação do sofrimento, a ser alcançada por meio da quarta nobre verdade, o caminho que conduz à cessação do sofrimento, que, por sua vez, precisa ser praticado. Nesse ensinamento vital, ele expõe todo o caminho budista, de onde estamos neste momento até o estado de completo despertar que chamamos de liberação.

Para renunciar ao sofrimento, precisamos saber o que ele é e compreender a sua causa. Se um médico nos desse um remédio e não explicasse qual é a nossa doença, não teríamos motivo para tomá-lo. É por isso que o Buda explicou, primeiro, a verdade do sofrimento, seguida de sua causa. Quando entendemos como estamos sofrendo e qual é a causa, perguntaremos se há cura. Essa é a terceira verdade – o fato de que podemos superar todo sofrimento e tornar-nos verdadeiramente livres ou liberados. Então, nós buscamos avidamente pela solução – o remédio – que corresponde à quarta nobre verdade, a verdade do caminho à iluminação, que é todo o Dharma, o caminho para sair do sofrimento.

Buda viu que necessitávamos, primeiro, compreender a extensão do nosso sofrimento, para que, então, tivéssemos o desejo de libertar-nos dele. Apenas assim teríamos a energia para fazer o que fosse necessário para nos libertarmos.

- No ensinamento das quatro nobres verdades, o Buda expôs todo o caminho
- Quando compreendemos a nossa doença e sua causa, buscamos avidamente pela cura
- Buda viu que necessitávamos, primeiro, reconhecer a extensão do nosso sofrimento

Os sofrimentos do samsara

Dia 212 O samsara não é um lugar, mas sim um estado mental —Lama Zopa Rinpoche

Escapar do samsara não significa ir para outro país ou abandonar este planeta ou mesmo esta galáxia. Nós não podemos escapar dele simplesmente indo para outro lugar. Samsara não é algo que está fora da nossa mente. Podemos ir à lua, mas levaremos o samsara conosco. Mesmo quando morremos, levamos o samsara conosco. Podemos estar na cama mais macia com os ajudantes mais solícitos ao nosso redor, mas isso não nos libertará do samsara. Na morte, deixamos o nosso corpo, mas a nossa mente leva o samsara para onde quer que vá. O nosso corpo pode ser queimado em cinzas, mas a nossa mente continua no samsara. Ainda estamos no samsara no estado intermediário, assim como quando tomamos o nosso próximo renascimento, seja como um ser dos infernos, seja como um deus sublime.

Se nem as nossas posses nem o nosso ambiente são o samsara, então o que é? Estes cinco agregados que chamamos de "eu" são samsara. É mais do que apenas o nosso corpo; a nossa forma física é só uma parte disso. Os outro quatro agregados – os constituintes mentais de sensação, discriminação, fatores composicionais e consciência – são também samsara. Estes cinco agregados são samsara porque eles estão vinculados à delusão e ao carma e, portanto, presos à roda da existência cíclica – samsara – para sempre, a não ser que possamos nos libertar completamente alcançando a liberação ou a iluminação.

Até que nos liberemos do sofrimento do samsara, tudo que fazemos tem a natureza do sofrimento. Enquanto os nossos agregados estiverem contaminados por ignorância, a delusão surgirá sempre que os nossos sentidos encontrarem um objeto, motivando uma ação cármica que deixa uma impressão negativa, a qual, cedo ou tarde, resultará em sofrimento. Essa é uma história que se repete milhões de vezes por dia.

- Não há fuga fácil do samsara: ele está dentro da nossa mente e segue conosco para onde formos
- Os nossos cinco agregados são samsara porque eles estão vinculados à delusão e ao carma
- Até que nos liberemos, tudo o que fazemos tem a natureza do sofrimento

Os sofrimentos do samsara
1 Os seis tipos gerais de sofrimento

Dia 213 Não há nada confiável no samsara
—Lama Zopa Rinpoche

Nada é definitivo no samsara. Não há nada que possamos ter certeza de que durará. Todo relacionamento que temos com um ser ou com um objeto inanimado mudará e não pode durar. Relacionamentos com pessoas mudam e acabam, posses mudam e acabam. Até mesmo este corpo nos desapontará.

Isso é algo bastante simples de entender. É só olharmos ao nosso redor para constatar que é exatamente assim. Acordamos bem dispostos, mas, ao meio-dia, estamos infelizes; alegramo-nos na hora do almoço, mas algo acontece à tarde que nos chateia. Ao ver uma pessoa pobre, não podemos saber se ela já foi rica; quando conhecemos alguém com boa reputação, talvez há menos de um ano aquela mesma pessoa estava sendo criticada e culpada por diversas coisas. Nada é definitivo. Tudo muda.

Se fôssemos capazes de ver os relacionamentos como uma dança em constante mudança, concluiríamos que nada pode durar. Certa vez, o arhat vidente Shariputra estava indo pedir esmolas numa cidade perto da casa de uma família. Quando ele olhou pela porta, viu que o antigo pai daquele lar era agora um peixe que fora pescado pelo filho e estava sendo comido pela família; que a antiga mãe era agora um cachorro ao pé do filho, roendo os ossos do seu ex-marido; e que o antigo filho estava ninando o seu antigo inimigo odiado, que renasceu como seu filho, e batendo no cachorro, sua mãe, com um pedaço de pau. "Comendo a carne do pai, batendo na mãe, aconchegando o inimigo – como o samsara me faz rir", ele disse.

- Nada é definitivo no samsara: nossos relacionamentos, posses e corpos não duram
- Apenas observando a nossa mente ou olhando ao nosso redor, fica claro como tudo muda
- O vidente Shariputra viu como os membros de uma família trocaram de lugar de uma vida para a outra

Os sofrimentos do samsara
1 Os seis tipos gerais de sofrimento
1.1 Nada é definitivo no samsara

Dia 214 Descontentamento e insatisfação impedem-nos de ter qualquer paz —Lama Zopa Rinpoche

O principal problema que todos nós temos é o sofrimento que vem por não realizarmos os nossos mais diversos desejos. Entre eles estão as óbvias necessidades físicas de comida e roupa, assim como coisas prazerosas como uma boa reputação, o som de palavras agradáveis e reconfortantes etc. Algumas formas de sofrimento, como a fome de uma pessoa extremamente pobre, são mais óbvias do que outras. Mas, de um modo ou de outro, todos nós ansiamos incontrolavelmente por coisas que não possuímos.

Tome o exemplo de alguém afortunado o bastante para nascer em uma família rica. Durante a sua vida, essa pessoa pode jamais sentir necessidades materiais. Ela pode comprar qualquer coisa que desperte os seus desejos e é livre para viajar para onde quiser, vivenciando as diversas maravilhas e atrações oferecidas por diferentes culturas. Quando finalmente não há mais nada para adquirir, nenhum outro lugar para visitar e nenhuma outra experiência para viver, ela ainda sofrerá de um intenso sentimento de insatisfação. Com esse estado mental agitado e insatisfeito, muitas pessoas enlouquecem, incapazes de aguentar esse sofrimento intenso e pervasivo.

Dessa forma, mesmo quando não há falta de conforto material, ainda há sofrimento. Na verdade, a posse de bens materiais geralmente aumenta a insatisfação, porque fica ainda mais óbvio que tais posses não são em nada capazes de afetar ou eliminar a raiz do sofrimento. Há a continuidade da insatisfação, da confusão, da preocupação etc. Se o acúmulo de confortos externos fosse realmente capaz de eliminar o sofrimento, então, em algum momento, o sofrimento seria extinto e toda insatisfação acabaria. Mas, enquanto a nossa mente estiver unida a um corpo descontrolado, o sofrimento perdura.

- O nosso principal problema é o sofrimento que vem da não realização dos nossos diversos desejos
- Mesmo aqueles sem necessidades materiais podem sofrer de um intenso sentimento de insatisfação
- O sofrimento continuará enquanto a nossa mente estiver unida a um corpo descontrolado

Os sofrimentos do samsara
1 Os seis tipos gerais de sofrimento
1.2 Nada satisfaz no samsara

Dia 215 Saltamos de um corpo para outro como um macaco pula de galho em galho —Lama Zopa Rinpoche

Ter que renascer sem escolha em um corpo samsárico significa que, também sem escolha, temos que nos separar deste corpo. A morte acontece sem escolha, separar-nos do nosso corpo acontece sem escolha e o renascimento acontece sem escolha. Esse é um dos sofrimentos do samsara. Nós assumimos um corpo humano, bem como os corpos de todos os tipos de animais, deuses, semideuses, fantasmas famintos e seres infernais, e tivemos que deixá-los incontáveis vezes.

Como todos os prazeres samsáricos, até mesmo a vida incrivelmente longa e luxuosa de um deus do reino do desejo tem que acabar, porque nada é definitivo. Quando isso acontece, os lindos palácios feitos de joias são substituídos por uma casa de ferro em chamas sem portas ou janelas, o néctar divino que lhes serve de alimento se transforma em lava fundida derramada em suas gargantas, o piso extraordinariamente macio feito de lápis lazúli vira um campo de facas afiadas e os belos meninos e meninas deuses que brincavam com eles tornam-se, graças ao carma, protetores infernais terríveis com horrorosas cabeças de animais, cuja única função é atormentar. Os palácios que irradiam uma magnífica luz como a do sol e a da lua se transformam em um reino de completa escuridão, onde o antigo deus não consegue ver sequer o seu próprio corpo.

Independentemente do tipo de corpo que temos nesta vida, devemos deixá-lo. O corpo mais belo acabará e, portanto, não há nada em que confiar nesta vida samsárica. Ele muda até mesmo durante esta vida, e depois, na morte, nós o perdemos completamente. Temos este corpo pelo mais breve momento e ele logo se vai. Por isso, não há razão para termos qualquer tipo de apego, mesmo ao corpo, a nossa posse mais íntima.

- Sem escolha, nós tivemos que deixar todos os tipos de corpos samsáricos incontáveis vezes
- Mesmo um deus do reino do desejo eventualmente morrerá e renascerá no reino dos infernos
- Temos este corpo pelo mais breve momento, então não há razão para termos apego a ele

Os sofrimentos do samsara
1 Os seis tipos gerais de sofrimento
1.3 Temos que repetidamente deixar este corpo samsárico

Dia 216 Nós vivenciamos inúmeras vezes os sofrimentos de cada um dos tipos de seres sencientes —Lama Zopa Rinpoche

Uma outra desvantagem do samsara é que, após deixar um corpo, temos que renascer novamente. Ao abandoná-lo, assumimos outro corpo, unindo-nos ao óvulo fertilizado no útero da mãe. A mãe desta vida nos deu este corpo, assim como a mãe da vida pregressa deu-nos o nosso corpo anterior. E antes dela houve outra mãe, e outra e outra e outra, antes e antes e antes, como aqueles espelhos que refletem outros espelhos indefinidamente.

Pense em cada ser em cada um dos reinos e em cada experiência que eles tiveram durante todas as suas vidas. Tivemos tais corpos inúmeras vezes. Cada um daqueles corpos samsáricos esteve sujeito ao sofrimento, muitos deles incrivelmente terríveis. Por isso, dizem que, se pudéssemos coletar todas as lágrimas que derramamos, elas encheriam todos os oceanos, na verdade o universo inteiro. Todo o metal fundido que fomos forçados a beber como um ser infernal encheria os oceanos. Se juntássemos todo o leite que tomamos das nossas mães, ele preencheria todo o espaço.

Se empilhássemos todas as cabeças dos seres que matamos em batalhas, a pilha seria maior do que o mundo inteiro. A pilha de todo o lixo que comemos como porcos, cães e outros seres seria mais alta do que o Monte Meru, o rei das montanhas. E, claro, a pilha de todo o lixo que teremos que comer se não sairmos do samsara será tão grande quanto. As fezes que comemos como minhocas, se coletadas, encheriam o Pacífico. Quando consideramos todas essas coisas, é insuportável.

- Desde tempos sem princípio, renascemos novamente todas as vezes que deixamos um corpo
- Cada um dos nossos corpos samsáricos esteve sujeito ao sofrimento, muitos deles terríveis
- A escala do nosso sofrimento é inimaginável e persistirá até que escapemos do samsara

Os sofrimentos do samsara
1 Os seis tipos gerais de sofrimento
1.4 Temos que renascer repetidamente

Dia 217 Em um só instante, nós despencamos de alto a baixo —Lama Zopa Rinpoche

Corpos e status em constante mudança… Nós simplesmente não sabemos o que seremos no samsara. Fomos reis inúmeras vezes, sentados em tronos ornados com joias no comando de grandes exércitos, e inúmeras vezes caímos desse status elevado para alguma existência miserável nos reinos inferiores. Incontáveis vezes vivemos em total luxo, tendo que deixá-lo por uma vida de absoluto sofrimento em reinos tão terríveis que sequer podemos imaginar.

Não há uma só experiência que já não tenhamos tido no samsara; nada resta para vivenciarmos. Podemos sentir inveja ao ver uma estrela de cinema com uma mansão e um iate enorme, mas já estivemos naquela posição inúmeras vezes, e como ela nos ajudou? Podemos pensar que governar um país, com milhões de pessoas fazendo exatamente as nossas vontades, seria uma experiência completamente nova, mas já governamos mais países do que há estrelas no céu.

O prazer samsárico não pode ser ampliado e ele nunca dura. Se nós o desejamos, precisamos trabalhar por ele todas as vezes, e, devido a isso, o nosso esforço para obter felicidade tem sido infrutífero e eterno. Perseguimos um objeto, obtemos e depois perdemos, e todo aquele grande esforço foi desperdiçado. Muitas pessoas sonham com uma vida cheia de belas posses, como carros caros, roupas da moda, as melhores comidas, e elas trabalham incrivelmente duro para obter essas coisas, trazendo para si muito sofrimento. Mas mesmo que consigam a vida com que sonhavam, ela é apenas um sonho e, como tal, dura pelo mais breve momento e se esvai.

- Nós caímos inúmeras vezes do luxo extraordinário para o sofrimento terrível
- Tivemos todos os tipos de experiência no samsara e nenhuma delas nos ajudou
- Mesmo que as pessoas consigam obter a vida sonhada, ela dura por um breve momento e se esvai

Os sofrimentos do samsara
1 Os seis tipos gerais de sofrimento
1.5 Nós vamos eternamente de alto a baixo no samsara

Dia 218 Não há ninguém com quem compartilhar a nossa jornada ou destino
—Lama Zopa Rinpoche

Nascemos sozinhos e morremos sozinhos. Não há ninguém mais que possa compartilhar o nosso sofrimento nesses momentos. Criamos o carma para suportar esse sofrimento e temos que fazê-lo. Não há ninguém para nos ajudar na concepção, no útero da nossa mãe ou quando nascemos. Não há ninguém capaz de nos ajudar no processo da morte e no estado intermediário. Ainda que possamos estar rodeados de amigos e familiares durante a nossa morte, estamos completamente sozinhos no processo em si.

Mesmo na vida, quaisquer problemas que temos devem ser vivenciados por nós sozinhos. Ninguém pode retirar de nós aquele carma e vivê-lo no nosso lugar. Quando temos diarreia, não podemos pedir para o nosso melhor amigo tê-la por nós. Quando temos uma dor de cabeça, não podemos nos livrar dela entregando-a para outra pessoa.

Outro nome para este sofrimento é o sofrimento de não ter ajudantes. Na morte, a consciência deixa o corpo como um cabelo puxado da manteiga, não levando nada consigo. Assim como deixamos o nosso corpo para trás, deixamos também todas as nossas posses e amigos. Eles não podem nos acompanhar ou ajudar de maneira alguma. Até a pessoa mais poderosa da Terra, com milhares e milhares de auxiliares e bilhões de subordinados que morreriam por ela, morrerá totalmente sozinha. Nenhum desses ajudantes, nenhum desses subordinados, nenhum médico e nenhuma riqueza e poder – nada acompanha a consciência em sua jornada para a próxima vida.

- Nascemos sozinhos e morremos sozinhos: ninguém pode compartilhar o nosso sofrimento nesses momentos
- Mesmo na vida, experimentamos sozinhos os nossos problemas
- Na morte, não deixamos apenas o nosso corpo para trás, mas também todas as nossas posses e amigos

Os sofrimentos do samsara
1 Os seis tipos gerais de sofrimento
1.6 Experimentamos dor e a morte sozinhos

Dia 219 O samsara pode parecer atraente na superfície, mas temos que ver o veneno que está no fundo —Lama Zopa Rinpoche

Quando meditamos sobre os seis tipos de sofrimento, é importante tirar uma conclusão convicta. Ao ver que nada é definitivo no samsara, que nada pode satisfazer-nos e que, por não compreendermos isso, saltamos indefinidamente de um corpo samsárico para o outro, precisamos adotar a determinação de fazer o que pudermos para quebrar esse ciclo e nunca mais sermos enganados pela falsa sedução das perfeições samsáricas.

Se não adotarmos o compromisso de persistir em nossas meditações sobre o sofrimento do samsara e outros tópicos do lamrim, não elevaremos a nossa compreensão a um nível capaz de influenciar a nossa vida. Consequentemente, seremos sempre controlados pelo apego e pelas outras delusões. O nosso entendimento continuará a ser apenas palavras vazias ao invés de um sentimento sincero vindo do nosso coração. Precisamos tanto de compreensão intelectual sólida, baseada no estudo profundo do lamrim, como de uma prática meditativa intensa, que leve a nossa compreensão do intelecto para a experiência de fato. À medida que progredirmos, veremos que a compreensão aprimora a nossa meditação e a nossa meditação reforça a nossa compreensão. No começo, pode ser um pouco difícil, mas fica cada vez mais fácil.

A falsa sensação de que relacionamentos podem ser estáveis, permanentes e satisfatórios; a falsa promessa de que posses podem trazer felicidade duradoura; a dependência enganadora do corpo como uma fonte de prazeres sensoriais – precisamos ver a armadilha pelo que ela é, sem sermos iludidos. Então, quando o amigo se torna o inimigo, as posses nos desapontam e chega a hora de deixar este corpo, nós lidaremos com tudo isso sem preocupação ou medo. Veremos que não estamos sendo separados da felicidade real, permanente, mas sim da origem do sofrimento.

- Quando meditamos sobre os seis tipos de sofrimento, precisamos comprometer-nos a romper o ciclo
- A combinação de entendimento intelectual com meditação leva-nos para além de palavras vazias
- Precisamos ver a armadilha do samsara pelo que ela é, sem sermos iludidos

Os sofrimentos do samsara
1 Os seis tipos gerais de sofrimento

Dia 220 Não há férias do samsara
—Lama Zopa Rinpoche

Há sofrimentos que são gerais para todos os seres samsáricos e sofrimentos específicos aos seres dos afortunados reinos superiores. Sem uma investigação, supomos que os muito ricos são felizes e os muito pobres miseráveis e, portanto, apego ao conforto e à riqueza e aversão ao desconforto e à pobreza surgem na nossa mente. Contudo, quando examinamos os seis e oito tipos de sofrimento, começamos a ver que tudo é sofrimento, e, assim, podemos romper os vínculos que nos mantêm presos.

Às vezes, fico triste quando vejo outros passageiros guardando as suas malas nos compartimentos superiores no início de um voo, entusiasmados porque vão viajar para países diferentes e escaparão dos seus trabalhos e problemas diários por um curto período. É fácil perceber que eles não têm uma ideia correta sobre a vida e o carma passado ao qual estão presos, ou que aquilo que fazem não é escapar do sofrimento, mas prenderem-se ainda mais a ele com mais cordas de delusão e carma.

Eles não fazem ideia da realidade, do que causa o sofrimento ou do que precisa ser feito para libertar-se dele. Tudo o que eles fazem, no trabalho ou nas férias, é motivado por não virtude e conduzirá ao sofrimento. Se trabalhar é trabalhar para não virtude e tirar férias é tirar férias para não virtude, então qual é a diferença? Pensar assim facilita muito o desenvolvimento da compaixão por todos os seres – incluindo os mais pobres e os mais ricos, a pessoa presa num escritório ou o turista deitado numa praia tropical.

- Os oito sofrimentos do reino humano mostram que o sofrimento afeta tanto o rico como o pobre
- A maioria das pessoas não faz ideia da vida, do carma, das causas do sofrimento e de como se libertar dele
- É fácil desenvolver compaixão por seres com tal ignorância da realidade

Os sofrimentos do samsara
2 Os sofrimentos dos reinos superiores
2.1 Os oito tipos de sofrimentos humanos

Dia 221 A vasta maioria de nós não se recorda dos sofrimentos vivenciados no nascimento —Lama Zopa Rinpoche

Nós geralmente não pensamos sobre os sofrimentos relacionados à concepção e ao nascimento, mas, mesmo assim, eles são bastante reais. Porque a mente da mãe e a do bebê não são as mesmas, mesmo ela não é capaz de entender plenamente o desassossego mental do ser dentro do seu útero. Mas o feto está sim em uma situação de muito desconforto mental e físico.

Esse pequeno ser sente-se preso em um lugar estreito, apertado e sem liberdade. Movimentos súbitos da mãe podem ser estressantes, assim como comidas que são demasiado quentes, frias ou apimentadas. O bebê está confinado próximo a resíduos malcheirosos e pode ser perturbado pelo funcionamento imprevisível dos sistemas digestivo e respiratório da mãe. Estes sofrimentos podem não ser óbvios para a maioria de nós, mas a experiência traumática do nascimento em si é facilmente reconhecível. Quando chega o momento do bebê ser expulso do útero, ele é submetido a pressões muito mais severas do que qualquer coisa que ele conhecera até então. À medida que o bebê se move vagarosamente pelo canal de parto, ele se sente como se estivesse sendo esmagado entre duas rochas.

Esse intenso sofrimento não acaba com o nascimento. A pele do bebê é tão sensível que até mesmo o ar quente da sala de parto parece frio e severo. Ele pode estar envolto em um cobertor feito de lã da melhor qualidade, mas, ainda assim, parece estar sendo arranhado por espinhos. Além desses sofrimentos físicos óbvios, ele tem constantes visões criadas pela mente tão terríveis quanto aquelas às vezes vistas no momento da morte. Assim, quando virmos um bebê recém-nascido, não devemos pensar que ele está chorando sem motivos.

- Geralmente, não pensamos nos sofrimentos mental e físico da concepção e do nascimento
- Depois de ficar preso no útero, o bebê tem o doloroso caminho pelo canal de parto
- O intenso sofrimento continua após o nascimento, não sendo nenhuma surpresa que recém-nascidos chorem

Os sofrimentos do samsara
2 Os sofrimentos dos reinos superiores
2.1 Os oito tipos de sofrimentos humanos
2.1.1 O sofrimento do nascimento

Dia 222 Ninguém quer que o seu corpo degenere, mas ninguém é capaz de evitar que isso aconteça —Lama Zopa Rinpoche

Ainda que o envelhecimento comece no momento seguinte à concepção, este sofrimento relaciona-se sobretudo ao momento em que percebemos que estamos envelhecendo, quando vemos que o nosso corpo não é imortal e que ele já está começando a nos decepcionar ao adoecer e perder o seu vigor e energia. Descobrimos que precisamos de óculos e não ouvimos bem. Com o declínio do funcionamento dos nossos sentidos, começamos a perder o prazer pelos objetos sensoriais e a pressentir a realidade da morte.

Na nossa juventude, o corpo está cheio de energia e saúde. A nossa pele é firme e os cabelos grossos e viçosos. Então, chega o dia terrível em que olhamos no espelho e ali está o primeiro cabelo branco. Claro, estivemos sempre envelhecendo, mas agora temos uma prova visual. E, devagar, outros sinais aparecem. O nosso corpo emagrece e surgem rugas. Aquele rosto que pensávamos ser tão belo perde a sua beleza, com mais e mais cabelos brancos e mais e mais rugas. Logo, a nossa pele parece um terno mal ajustado.

Se ainda não somos velhos, é uma ótima meditação pensar sobre como será. Pensem sobre jamais fazer qualquer coisa sem dor, sobre ser demasiado fraco para pegar coisas do chão ou caminhar mais do que alguns passos, sobre ser incapaz de ver ou ouvir com clareza. Pensem sobre a total dependência dos outros para tudo, desde a comida que comemos até o banho. Quando somos idosos, todos os dias são uma lembrança do encurtamento da nossa vida e da perda contínua da nossa força, vitalidade, faculdades sensoriais e capacidade de funcionamento.

- O sofrimento do envelhecimento relaciona-se sobretudo ao momento em que percebemos que estamos ficando velhos
- O nosso corpo jovem, cheio de energia e saúde, aos poucos envelhece e enfraquece
- Se ainda não somos velhos, é ótimo refletir agora sobre como será a experiência

Os sofrimentos do samsara
2 Os sofrimentos dos reinos superiores
2.1 Os oito tipos de sofrimentos humanos
2.1.2 O sofrimento do envelhecimento

Dia 223 Sem nenhuma escolha, temos que passar por muitas doenças durante a nossa vida
—Lama Zopa Rinpoche

Quando envelhecemos, invariavelmente adoecemos. A doença é uma companheira inseparável da velhice. Mas, mesmo que não estejamos velhos, há muitas, muitas doenças e dores que devemos experimentar. Eu acho que todo mundo vai concordar que doenças são um sofrimento que queremos evitar.

O nosso corpo muda com qualquer enfermidade. Com um resfriado, o nosso nariz entope; com pressão alta, o nosso rosto fica vermelho. Devido a outras doenças, perdemos a nossa beleza e a pele fica amarelada e sem vida, temos caroços na pele ou dentro do corpo, temos febre e suamos, vomitamos e tememos. Além da dor e do desconforto físico que uma doença nos acomete, há a preocupação mental. Somos incapazes de pensar com clareza e a nossa vida se resume a essa doença. Quando estamos enfermos, não conseguimos aproveitar as coisas. Não podemos mais ir aos lugares de que gostamos ou comer as comidas que nos dão prazer e, devido ao nosso apego aos prazeres sensoriais, sofremos. Ninguém gosta de tomar remédio, mas podemos ser forçados a tomar dúzias de comprimidos diariamente com efeitos colaterais desagradáveis. Talvez necessitemos de raio-x ou quimioterapia. Às vezes, parece que a cura é pior do que a doença. Por fim, quando temos uma doença grave, vivemos sob o medo de que podemos morrer.

Se vivemos ou morremos não depende exclusivamente da habilidade do cirurgião ou da eficácia do remédio. Se nós criamos o carma para morrer daquela doença, morreremos, e, se criamos o carma para não morrer, não morreremos. Antes de mais nada, se não fôssemos controlados por delusão e carma, não teríamos sequer que passar por aquela doença.

- Embora ninguém queira ficar doente, todos nós temos que experimentar muitas doenças e dores
- O nosso corpo muda, não podemos aproveitar a vida, enfrentamos coisas desagradáveis e temos medo de morrer
- A doença não está sob o nosso controle, mas sob o controle da delusão e do carma

Os sofrimentos do samsara
2 Os sofrimentos dos reinos superiores
2.1 Os oito tipos de sofrimentos humanos
2.1.3 O sofrimento da doença

Dia 224 A vida é como uma peça, em que nascemos, vivemos brevemente e morremos —Lama Zopa Rinpoche

Um dia, com certeza, a morte acontecerá. A vida acaba e lá está ela – é simples assim – e não há nada que possamos fazer. Não importa o quão amedrontados estejamos, do quão arrependidos nos sintamos por não ter praticado o Dharma e desenvolvido um bom coração, a morte acontecerá. Se acreditamos ou não em reencarnação, morreremos. Se nos preparamos ou não para a morte, morreremos. A pessoa que vemos como "eu" e valorizamos por tanto tempo deixará de existir, e a consciência sutil abandonará o corpo inútil para assumir outra vida.

A morte acontecerá independente do que desejamos ou necessitamos. E, quando morremos, deixamos tudo para trás. Todas as posses que acumulamos ao longo da nossa vida – todos os amigos, família, parentes, colegas, rivais, inimigos e mesmo o nosso corpo – deixarão de existir à medida que nos separamos do cadáver e rumamos para o nosso próximo renascimento. Portanto, sofremos muito na hora da morte ao deixar tudo o que conhecemos para trás. Quanto mais apegados às nossas posses, amigos, família e corpo, maior será o sofrimento.

Não importa o quanto temamos, não há nenhum método para superar esse medo a não ser que tenhamos integrado o Dharma às nossas vidas. Na hora da morte, mesmo se acreditarmos que há uma só vida e não conhecermos nada sobre carma, teremos um medo terrível do que acontecerá conosco e não haverá tempo para nos preparar. Se morrermos com uma mente negativa, podemos experimentar visões cármicas horripilantes e ouvir sons assustadores, sinais da nossa vida futura de sofrimento. Tomada por terror, a nossa mente ainda terá que deixar o corpo. Isso pode definitivamente acontecer conosco.

- Quais sejam os nossos medos, arrependimentos e crenças, a morte certamente acontecerá um dia
- Quando morremos, somos separados das nossas posses, família, amigos e do nosso corpo
- A não ser que o Dharma seja integrado à nossa vida, experimentaremos um medo terrível e sofrimento

Os sofrimentos do samsara
2 Os sofrimentos dos reinos superiores
2.1 Os oito tipos de sofrimentos humanos
2.1.4 O sofrimento da morte

Dia 225 Criamos todos os tipos de fantasias, apegamo-nos aos prazeres sensoriais e tudo acaba em desastre —Lama Yeshe

Do universo inteiro, nós escolhemos um átomo – uma namorada ou um namorado –, um pequeno pedacinho de energia, e dizemos: "Eu te amo." Com grande apego, investimos uma enorme quantidade de energia nesse único objeto concreto, criando conflito automaticamente desde o princípio. Ao desenvolver esse apego incrivelmente poderoso, criamos dentro de nós mesmos uma bomba atômica psicológica. A nossa energia interna depende tanto desse objeto externo – essa garota, esse garoto, o que quer que seja – que, quando ele se move, estremecemos. A nossa mente estremece; a nossa vida estremece.

Contudo, esse objeto externo é impermanente; pela sua natureza, ele muda e muda e muda sem parar. Mas é do caráter do apego não querer que as coisas mudem; ele quer que as coisas fiquem como elas estão. Então, quando há mudança, uma grande preocupação e paranoia surgem dentro de nós. E, quando chega a hora de nos separarmos do objeto do nosso apego devido à morte ou por qualquer outra razão, pensamos: "A minha vida acabou." Claro que isso não é verdade; somos capazes de ver como o apego exagera: "Agora eu não tenho mais vida." Antes, tínhamos uma vida; agora, de repente, não temos mais? Você pode acreditar nisso? Mas isso nos mostra como a concepção básica de apego é uma mente que superestima e exagera completamente. Não há como o nosso prazer depender de um outro átomo; isso é impossível, esse modo materialista de pensar. A coisa toda está errada.

Hoje em dia, podemos ver no mundo como as pessoas receiam perder os outros. Elas se preocupam: "A minha esposa vai morrer, o meu namorado vai me deixar, a minha namorada vai desaparecer." Todo esse receio vem do apego, da preocupação excessiva com o prazer pessoal. Ironicamente, apesar de o chamarmos de prazer, ele não o é de fato.

- O nosso apego a objetos externos cria uma bomba atômica psicológica dentro de nós
- Quando esses objetos externos inevitavelmente mudam, uma grande preocupação e paranoia surgem
- Vivemos sob o medo da separação daquilo que equivocadamente consideramos objetos de prazer

Os sofrimentos do samsara
2 Os sofrimentos dos reinos superiores
2.1 Os oito tipos de sofrimentos humanos
2.1.5 O sofrimento da separação do que é prazeroso

Dia 226 Não estaremos livres de preocupações até nos libertarmos do samsara
—Lama Zopa Rinpoche

Não apenas sofremos por sermos incapazes de encontrar aquilo de que gostamos, mas também por encontrar o que não gostamos. Todo contato com inimigos, comida ruim e situações desagradáveis provocam bastante incômodo mental e físico. Esse tipo de sofrimento nos causa grande confusão ao longo da vida. Descontentamento e insatisfação impedem que desfrutemos de qualquer paz. Não importa o quanto temos, desejamos mais. Trabalhamos e tramamos, planejando novos modos de conseguir coisas como se fôssemos viver para sempre, ou pelo menos alguns bons séculos.

Pense no que fazemos para cuidar apenas do nosso corpo! Gastamos a nossa energia vital de diversas maneiras. Ficamos preocupados em mantê-lo a salvo da fome, do frio, da doença, de ataques e, finalmente, da morte. A nossa vida é uma luta constante para nos mantermos fora de perigo, e nós praticamente nos vendemos à escravidão para realizar esse objetivo. Podemos esconder esse fato de nós mesmos, mas, lá no fundo, percebemos que todas essas atividades têm como natureza o sofrimento.

Ainda que trabalhemos por muitos anos para obter segurança, se a menor circunstância na nossa vida muda, rapidamente adoecemos ou experimentamos algum outro infortúnio. É tão difícil encontrar proteção, mas é tão fácil ser miserável. Até mesmo quando somos afortunados o bastante para conseguir todas aquelas coisas que normalmente tornam esta vida mais confortável e gratificante, elas são muitas vezes apenas outra fonte de dor. Por exemplo, podemos guardar dinheiro o bastante para tirar férias, somente para nos envolvermos em um terrível acidente. Ou podemos ir a um restaurante caro e acabar com intoxicação alimentar. O sofrimento surge sem escolha.

- Encontrar coisas e pessoas das quais não gostamos, como inimigos, é uma fonte de sofrimento
- A nossa vida é uma luta constante e infrutífera para obter coisas e manter-nos fora de perigo
- Até mesmo as coisas que tornam a vida confortável muitas vezes se transformam em uma fonte adicional de dor

Os sofrimentos do samsara
2 Os sofrimentos dos reinos superiores
2.1 Os oito tipos de sofrimentos humanos
2.1.6 O sofrimento do encontro com o que é desagradável

Dia 227 Nós fazemos tantas coisas para sermos felizes, mas acabamos quase sempre miseráveis —Lama Yeshe

Do momento em que acordamos até o momento em que vamos dormir à noite, e até mesmo durante os nossos sonhos, somos motivados por desejo. Cada um dos nossos sentidos está faminto por sua própria comida. Os nossos olhos anseiam por formas e cores interessantes; os nossos ouvidos querem sons agradáveis; o nosso nariz busca ativamente cheiros aprazíveis e se afasta com nojo de odores que o repugnam; a nossa língua busca novos sabores excitantes; e o nosso tato está sempre em busca de algum tipo de contato.

Por trás de todos os nossos desejos está a vontade de sermos felizes. Nesse sentido, todos nós somos exatamente iguais, pois todos queremos a felicidade – ainda que possamos defini-la de maneiras diferentes – e nenhum de nós deseja o menor sofrimento ou desapontamento. Se analisarmos com cuidado, seremos capazes de perceber que todas as nossas ações são motivadas ou pelo desejo de vivenciar o que é prazeroso ou pelo desejo de evitar o que é desagradável.

Contudo, a despeito de todos os nossos desejos de ter apenas felicidade, a nossa vida está cheia de dor e insatisfação. A nossa principal posse, pela qual trabalhamos tanto, ou quebra, perde-se, é roubada ou simplesmente deixa de nos dar prazer. O nosso amado marido ou esposa rapidamente torna-se o nosso pior inimigo ou morre e nos deixa sozinhos. O trabalho que cobiçávamos torna-se um fardo pesado que consome todo o nosso tempo e energia. Então, de todas essas maneiras, a felicidade almejada escapa do nosso alcance. Às vezes, parece que quanto mais tentamos ser felizes, mais miseráveis nos tornamos. Desse ponto de vista, a vida parece uma correria sem sentido; os nossos esforços para encontrar felicidade conduzem-nos em círculos até que acabamos frustrados e exaustos.

- Nós somos motivados por desejo do momento em que acordamos até quando vamos dormir à noite
- Todos nós queremos felicidade e evitar o menor sofrimento ou desapontamento
- A nossa vida está cheia de dor e insatisfação, e a felicidade escapa do nosso alcance

Os sofrimentos do samsara
2 Os sofrimentos dos reinos superiores
2.1 Os oito tipos de sofrimentos humanos
2.1.7 O sofrimento de não ter o que queremos

Dia 228 Enquanto tivermos estes cinco agregados iludidos, as sementes do sofrimento estarão dentro de nós —Lama Zopa Rinpoche

O último dos oito tipos de sofrimento é o fato de que nós temos este corpo e mente criados a partir de delusão e carma e, portanto, estamos para sempre presos ao sofrimento. As necessidades deste corpo samsárico e desta mente deludida demandarão sempre que criemos carma negativo, e, por essa razão, sofremos. Logo, podemos perceber estes cinco agregados como cinco vasos cheios com todos os sofrimentos do passado, presente e futuro. Eles são o produto do sofrimento passado, eles vivenciam o sofrimento presente e eles são os criadores do sofrimento futuro.

Porque possuímos impressões cármicas negativas em nosso contínuo mental, criamos as causas para o sofrimento futuro. E, porque nascemos em razão de delusão e carma, o nosso corpo e mente são instrumentos de sofrimento, trazendo-nos velhice, doença, morte e muitos problemas mentais que devemos vivenciar. O sofrimento da velhice começa tão logo somos concebidos e termina no sofrimento da morte. Entre a concepção e a morte, por conta destes cinco agregados iludidos, experimentamos todas as outras formas de sofrimento que analisamos. Este sofrimento da existência condicionada existe porque este corpo existe. Nós nascemos na natureza do sofrimento e deterioramos e perecemos na natureza do sofrimento.

Qualquer corpo samsárico que assumamos nos seis reinos terá a natureza do sofrimento. Não há oportunidade para vivenciar sequer um momento de verdadeira felicidade, e é difícil encontrar, até mesmo, prazer temporário. A carga de sofrimento que carregamos o tempo todo conosco pode ser visualizada como um enorme pedaço de ferro incandescente, acorrentado às nossas costas para sempre. Nós o carregamos para onde quer que vamos.

- Estamos para sempre presos ao sofrimento devido a este corpo e mente criados a partir de delusão e carma
- Os nossos cinco agregados deludidos são instrumentos de sofrimento desde a concepção até a morte
- Para onde quer que vamos, carregamos um fardo de sofrimento, como um pedaço de ferro incandescente em nossas costas

Os sofrimentos do samsara
2 Os sofrimentos dos reinos superiores
2.1 Os oito tipos de sofrimentos humanos
2.1.8 O sofrimento de ter agregados deludidos

Dia 229

Há reinos além do reino humano com prazeres que jamais poderíamos sequer sonhar, mas eles ainda são sofrimento
—Lama Zopa Rinpoche

Quando se trata de prazer, os semideuses são mais elevados do que os humanos, mas estão abaixo dos deuses. Os semideuses lembram os deuses na medida em que possuem corpos magníficos e lindas vestes, mas a beleza deles não pode ser comparada a dos deuses, nem o poder que possuem – que é vastamente superior ao de qualquer humano.

Ter tanto, mas, ao mesmo tempo, ter tão pouco se comparado aos deuses acima deles é algo que domina a vida dos semideuses. Ver o incrível luxo dos deuses deixa os semideuses loucos de inveja. É como um espinho perfurando os seus corações. A beleza das suas esposas parece inferior à das magníficas deusas do reino superior e, portanto, eles brigam com os deuses. Eles os veem desfrutando suas vidas em prazeres, sempre a brincar, distraidamente aproveitando lindos parques rodeados por suas muitas centenas de esposas, e decidem que precisam ter tudo aquilo. Por essa razão, os semideuses estão em constante guerra com os deuses usando armas poderosas, mas é uma guerra impossível de ser vencida, já que o poder e a habilidade dos deuses são amplamente superiores.

Talvez, a vida de um semideus, com seu incrível luxo e posses fabulosas, possa nos atrair, mas ela é, na verdade, uma existência bastante miserável, cheia de inveja, avareza e guerra. Semideuses são considerados inferiores aos humanos, não devido ao nível de conforto que possuem, mas ao estado de suas mentes. Eles podem ter certo grau de inteligência, mas são incapazes de compreender a natureza da realidade ou de desenvolver o altruísmo.

- Semideuses experimentam mais prazeres do que os humanos, mas menos do que os deuses
- Loucos de inveja do incrível luxo dos deuses, eles estão em guerra constante
- Nessa existência miserável, eles jamais podem compreender a realidade ou desenvolver o altruísmo

Os sofrimentos do samsara
2 Os sofrimentos dos reinos superiores
2.2 Os sofrimentos dos semideuses

Dia 230 O grande prazer dos deuses é uma armadilha que levará aos reinos dos infernos —Lama Zopa Rinpoche

O grande prazer experimentado pelos deuses do reino do desejo deve-se ao carma positivo acumulado durante vidas passadas. Infelizmente, tudo o que eles podem fazer no reino dos deuses é vivenciar o amadurecimento desse carma. Completamente distraídos para pensar em qualquer outra coisa que não seja prazer, eles são incapazes de criar carma positivo novo. Assim, quando esgotarem todo o carma, deverão experimentar grande sofrimento.

Nascer como um deus do reino da forma depende da renúncia completa ao reino do desejo e do aperfeiçoamento de todos os nove estágios de calma permanência para alcançar absorção meditativa profunda. Nesse estado, a mente pode permanecer unifocada em um objeto, livre de todo pensamento discursivo. Esse é um caminho mundano, não para a iluminação, ainda que a realização de calma permanência seja a mesma para ambos os caminhos. Um deus do reino da forma tem aversão aos prazeres sensoriais samsáricos, mas, infelizmente, não a todo o samsara, e vê a paz da absorção meditativa como paz e felicidade verdadeiras.

Não é possível que um ser seja capaz de desenvolver bodhicitta e a sabedoria que realiza a vacuidade enquanto medita sobre o nada. Ao invés de cultivar sabedoria, pensar sobre o nada cultiva apenas ignorância, o que resulta em um renascimento mais grosseiro. Pode ser ainda pior. Quando os deuses do reino sem-forma estão morrendo e percebem que estão prestes a renascer nos reinos inferiores, eles são capazes de lembrar o que os conduziu ao ápice do samsara. Eles pensam que todo o grande esforço que fizeram foi em vão e que não há algo como liberação, fazendo com que a heresia surja em suas mentes, o que resulta em renascimento no reino dos infernos.

- Renascimento no reino dos deuses esgota todo o nosso carma positivo e leva a grande sofrimento
- Deuses do reino da forma aperfeiçoaram o samadhi, mas não estão no caminho para a iluminação
- Meditar sobre o nada cultiva apenas ignorância e leva a um renascimento grosseiro

Os sofrimentos do samsara
2 Os sofrimentos dos reinos superiores
2.3 Os sofrimentos dos reinos dos deuses

Dia 231 Além do sofrimento grosseiro, há outras camadas de sofrimento que nos prendem ao samsara —Lama Zopa Rinpoche

No *Sutra das Quatro Nobres Verdades*, Buda explica o sofrimento de muitas maneiras – como seis tipos, como oito tipos e assim por diante – mas a divisão em três tipos de sofrimento é a principal: *o sofrimento do sofrimento*, *o sofrimento da mudança* e o *sofrimento composto que tudo permeia*. Todos os ensinamentos do Buda sobre o sofrimento estão condensados nesses três. Quando nós os entendemos, podemos facilmente ver como o oceano inteiro de sofrimento samsárico encaixa-se nesses três níveis.

O sofrimento composto que tudo permeia é a base dos outros dois. O sofrimento do sofrimento e o sofrimento da mudança são como bolhas vindo à superfície da água que é o sofrimento composto que tudo permeia. Assim como a água produz bolhas, o sofrimento composto que tudo permeia produz todos os nossos sofrimentos. Ao viver com a semente da delusão, as nossas ações dão origem a mais delusão e impressões negativas no nosso contínuo mental, o que, por sua vez, resultará em mais sofrimento. Esse é o ciclo infinito ao qual estamos presos. Essa é a realidade, exatamente como o Buda explicou; nada foi inventado ou exagerado. Com a sua onisciência, Buda viu a natureza da realidade e também que nós, seres do samsara, sofremos assim. Isso é exatamente o que ele descreveu.

Sem contemplar o sofrimento de todo o samsara, nós pensamos que apenas o sofrimento do sofrimento deve ser evitado. Quando entendermos que os outros dois tipos de sofrimento também nos prendem ao samsara e eventualmente levarão ao sofrimento do sofrimento, naturalmente buscaremos libertar-nos de todo sofrimento, incluindo o sofrimento da mudança e o sofrimento composto que tudo permeia.

- O *Sutra das Quatro Nobres Verdades* condensa todos os ensinamentos sobre sofrimento em três tipos
- O sofrimento composto que tudo permeia é a base dos outros dois sofrimentos
- Quando entendermos os três níveis de sofrimento, nós naturalmente buscaremos libertar-nos

Os sofrimentos do samsara
3 Os três tipos de sofrimento

Dia 232

Qualquer coisa que claramente nos cause infelicidade pode ser classificada como sofrimento do sofrimento
—Lama Zopa Rinpoche

O sofrimento do sofrimento é algo que todos nós reconhecemos e do qual queremos nos livrar. Seres humanos o reconhecem, animais o reconhecem, fantasmas famintos e seres do inferno também o reconhecem. Esse nível de sofrimento abarca toda angústia e dor – física e mental, grosseira e sutil – da qual desejamos nos livrar. Qualquer coisa a que tenhamos aversão é sofrimento do sofrimento.

Temos somente que ler o jornal ou assistir ao noticiário na TV para ver que muitos humanos como nós estão passando por sofrimentos terríveis. Guerras, fome, secas, enchentes e outros desastres naturais afetam boa parte do mundo, e há mais pessoas com fome do que com o suficiente para comer. Mesmo entre os poucos privilegiados que têm um bom padrão de vida, o sofrimento mental impede qualquer chance de felicidade verdadeira. O milio-nário está cheio de preocupações quanto a sua segurança e a de suas posses, bem como com a luta interna contra aqueles que querem apropriar-se do que ele tem. Pedintes têm os seus problemas, assim como os ricos têm os deles. Jogadores de futebol na televisão têm os seus problemas, assim como os fãs que os veem. Tanto artistas circenses como a plateia deles têm problemas, assim como políticos e os seus eleitores. Não podemos observar qualquer aspecto de qualquer sociedade sem notar um vasto oceano de problemas.

Quando compreendemos o sofrimento do sofrimento, a leitura de um jornal torna-se uma meditação para desenvolver a mente da renúncia ao samsara. Assistir à televisão, sair na rua, ver os problemas dos outros – tudo isso se torna uma meditação sobre o sofrimento do sofrimento. Tudo se transforma em um ensinamento sobre as deficiências do samsara, mostrando-nos com clareza que esta não é a felicidade suprema e que precisamos desenvolver renúncia ao samsara como um todo.

- Todos nós reconhecemos e queremos estar livres do sofrimento do sofrimento
- Ao observarmos qualquer aspecto da sociedade, encontramos um vasto oceano de problemas
- Ao compreendermos isso, a simples leitura do jornal torna-se inspiração para renunciar ao samsara

Os sofrimentos do samsara
3 Os três tipos de sofrimento
3.1 O sofrimento do sofrimento

Dia 233 Tudo o que vemos como prazer conduz, na verdade, à miséria —Lama Yeshe

Lama Tsongkhapa disse: "Onde quer que você esteja no samsara, você nunca tem felicidade". Soa deprimente, não é? Ele quis dizer que as experiências prazerosas autoexistentes que julgamos ser felicidade não o são de fato, e ele deu o seguinte exemplo:

Sofremos quando temos fome e, se não comemos, ela aumenta e a dor não para de crescer. Então, quando começamos a comer, a fome acaba e percebemos isso como felicidade. Consideramos o ato de comer como felicidade, mas o que causa, na verdade, esse sentimento é o fato de que interrompemos o sofrimento da fome. É por causa do fim da sensação intensa de fome que dizemos: "Agora estou feliz, agora estou confortável". Você acha que isso é felicidade? Apenas cessar o sentimento intenso de fome, isso é felicidade real ou não? Essa é a questão.

Lama Tsongkhapa usou exemplos simples e bastante realistas. Precisamos ter um entendimento mais pé no chão ao invés de ficarmos apenas viajando. Ele disse que, quando estamos com fome e começamos a comer, o prazer inicial levará, na verdade, à dor; a dor por estarmos cheios demais. Isso não faz sentido? Faz para mim. Quando eu janto, há sempre um prazer inicial, mas, depois de algum tempo comendo, começo a me sentir desconfortável. No começo, nós nos sentimos bem e chamamos isso de prazer. Em outras palavras, aquele prazer é uma projeção nossa. Projetamos que algo é felicidade, damos a esse algo o nome de "felicidade", mas, na verdade, ele leva à dor.

- As nossas experiências prazerosas autoexistentes não são felicidade real
- Quando a nossa fome começa a diminuir, chamamos isso de felicidade
- Projetamos algo prazeroso como sendo felicidade real, mas isso leva, na verdade, à dor

Os sofrimentos do samsara
3 Os três tipos de sofrimento
3.2 O sofrimento da mudança

Dia 234 Sem compreender o sofrimento composto que tudo permeia, não fazemos ideia de onde vêm os nossos problemas —Lama Zopa Rinpoche

O sofrimento composto que tudo permeia é o mais importante a ser compreendido e renunciado. Até animais conhecem e têm aversão ao sofrimento do sofrimento, e muitas pessoas são capazes de enxergar as falhas do apego que está no centro do sofrimento da mudança. Porém, o sofrimento composto que tudo permeia é o que realmente nos prende ao samsara e desencadeia os outros dois.

Os agregados que temos agora são sofrimento composto que tudo permeia. Como Sua Santidade o Dalai Lama costuma enfatizar, "que tudo permeia" significa que eles estão sob o controle de delusão e carma. É por isso que temos medo, solidão, depressão e todos os outros pensamentos emocionais negativos. A psiquiatria e a psicologia ocidentais estudam o porquê de as pessoas terem problemas emocionais, mas a resposta está aqui. Essas mentes agitadas e infelizes existem porque a delusão existe. Uma vez que há apego ao conforto e à felicidade, há o medo e a preocupação de encontrar desconforto e infelicidade. Há preocupação mundana porque há apego. Toda infinidade de problemas que assolam a nossa vida tem como origem essa incompreensão iludida profunda que permeia a nossa mente. É chamado de "composto" porque a impressão produz agregados de um tipo similar. Os nossos agregados atuais criam agregados futuros parecidos, que novamente experimentam os três tipos de sofrimento. Em outras palavras, esses agregados compõem um outro grupo de agregados, os da vida futura, que também têm a natureza do sofrimento.

Apenas o fato de ter este corpo impuro e esta mente deludida significa que experimentamos o sofrimento composto que tudo permeia. Não há problema maior do que esse. Devido ao erro de termos assumido um corpo samsárico, a nossa vida está constantemente ocupada, servindo às necessidades do nosso corpo como sua escrava. Possuir este corpo contaminado é como viver em uma lata de lixo ou em uma fossa séptica.

- O sofrimento composto que tudo permeia é o que mais precisamos compreender e renunciar
- Sob o controle de delusão e carma, perpetuamos o nosso sofrimento vida após vida
- Possuir este corpo contaminado é como viver em uma lata de lixo ou em uma fossa séptica

Os sofrimentos do samsara
3 Os três tipos de sofrimento
3.3 O sofrimento composto que tudo permeia

Dia 235 Nós nos tornamos escravos do dinheiro, do trabalho e do apego a esta vida
—Lama Zopa Rinpoche

Totalmente ignorantes da causa da felicidade e da causa do sofrimento, nós, seres mundanos, pensamos que sempre trabalhamos para sermos felizes, mas, na realidade, estamos constantemente criando a causa do sofrimento. Nós nos mantemos completamente ocupados, dia e noite, como formigas correndo freneticamente para cima e para baixo de árvores. Porque a nossa motivação não é sequer o apego a vidas futuras, mas apenas o apego a esta vida, todas as ações do nosso corpo, fala e mente são carma negativo.

Desse modo, não somos em nada diferentes de insetos, aranhas, grilos, formigas etc. A nossa motivação é idêntica à deles. O mesmo vale para o bilionário, o trilionário, o zilionário – não há diferença; a motivação deles é idêntica. Todos nós já fomos bilionários, trilionários, zilionários, monarcas nos reinos dos deuses e dos humanos, Indra e Brahma, incontáveis vezes. Somos exatamente como aquelas lesmas que aparecem quando chove. Como elas, trabalhamos apenas para esta vida, então todas as nossas ações são não virtuosas.

Até que estejamos livres do controle da delusão e do carma, temos que sofrer constantemente: o sofrimento do sofrimento, o sofrimento da mudança e o sofrimento composto que tudo permeia. Nós encontramos o sofrimento dos seis reinos e sofremos repetidamente, sem fim. Portanto, precisamos nos libertar de todo o samsara e alcançar o nirvana inferior, o afortunado estado de paz. Mas só isso não basta. Temos que alcançar o nirvana supremo, a iluminação plena. Precisamos nos libertar inclusive dos obscurecimentos sutis, dos obscurecimentos para o conhecimento, especialmente em benefício de todos os seres sencientes, para libertá-los dos oceanos de sofrimento samsárico e conduzi-los à iluminação plena o mais rápido possível. Temos que alcançar a iluminação plena o mais rápido possível.

- Nós nos mantemos ocupados dia e noite criando a causa para mais sofrimento
- Um bilionário que trabalha apenas para esta vida tem a mesma motivação de um inseto
- Até a liberdade do sofrimento não basta: temos que alcançar a iluminação plena

Os sofrimentos do samsara
Conclusão

Dia 236 A natureza do fogo é queimar; a natureza do samsara é o sofrimento —Lama Zopa Rinpoche

Não há sentido em querer permanecer no samsara e não sofrer. A ideia central é tentar sair do samsara. Até que o façamos, temos que aceitar que vamos sofrer, e, quando algo desagradável acontece, devemos pensar: "É claro que isso aconteceu. Isto é o samsara! O que quer que aconteça terá a natureza do sofrimento porque vivo no samsara".

Então, não há razão para nos preocuparmos. Quando encontramos uma situação miserável e a rejeitamos, pensando que ela é injusta e não deveria acontecer conosco, apenas duplicamos o sofrimento e aumentamos o problema. O quanto sofremos depende do nosso modo de pensar. Se somos capazes de aceitar isso, não é tão chocante quando algo desagradável acontece. Nós antecipamos que haverá sofrimento e, então, somos capazes de lidar muito melhor com o que quer que seja. É como pular na água. Se pensarmos que ela estará quente quando está fria, temos um choque, mas, se soubermos que ela estará fria, não haverá muito espanto. Sabemos que vivemos no samsara e que estamos fadados a vivenciar sofrimento porque essa é a sua natureza.

Pensar assim também pode ajudar-nos a aceitar a responsabilidade do nosso próprio sofrimento, vendo-o como o resultado de uma ação cármica negativa anterior que cometemos. Desse modo, estamos assumindo a nossa própria responsabilidade, e não apontando o dedo da culpa para outra pessoa. Quando você percebe que é o único culpado, você decide que será melhor não criar novamente a causa do sofrimento para não experimentar, outra vez, o seu resultado.

- Enquanto permanecermos no samsara, o sofrimento é inevitável
- Se pensarmos que situações miseráveis são injustas, apenas duplicaremos o sofrimento
- Assumir a responsabilidade pelo nosso próprio sofrimento fortalece a nossa determinação de sair do samsara

Os sofrimentos do samsara
Conclusão

Dia 237 Não é necessário fazer mudanças externas radicais; temos que mudar apenas internamente —Lama Yeshe

Devemos aproveitar a nossa vida material o tanto quanto pudermos, mas, ao mesmo tempo, temos que entender a natureza do nosso prazer – a natureza tanto do objeto que estamos aproveitando como da mente que está vivenciando aquele prazer e a relação entre ambos. Se compreendermos tudo isso profundamente, isso é religião.

Se não fizermos nenhuma ideia disso, se olharmos apenas para o exterior e nunca nos voltarmos para dentro para ver o que está acontecendo, a nossa mente é estreita e, do meu ponto de vista, materialista. Não porque nós necessariamente possuímos os materiais, mas devido à nossa atitude. Digamos que eu dedique a minha vida a um só objeto: "Esta flor é tão linda. Enquanto ela estiver viva, a minha vida vale a pena. Se ela morrer, eu quero morrer também." Se eu acredito nisso, eu sou um idiota, não sou? Uma abordagem mais realista seria: "Sim, a flor é linda, mas ela não dura. Hoje ela está viva, amanhã estará morta. Contudo, a minha satisfação não depende apenas dessa flor e eu não nasci como humano somente para aproveitar flores".

Portanto, o que quer que entendamos como religião, budismo ou simplesmente ideias filosóficas, isso deve ser integrado aos princípios da nossa vida. Então podemos fazer experimentos: "A insatisfação vem da minha própria mente ou não?" Isso é o bastante. Não precisamos fazer mudanças externas radicais ou subitamente abandonar o mundo para aprender que a insatisfação vem da nossa própria mente. Podemos continuar a viver uma vida normal, mas, ao mesmo tempo, tentar observar a natureza da mente insatisfeita. Essa abordagem é tão realista e tão prática. Assim, certamente obteremos todas as respostas que buscamos.

- Devemos aproveitar a vida material ao mesmo tempo que compreendemos a natureza do nosso prazer
- Materialismo é uma mente estreita obcecada com coisas externas ao invés de internas
- Podemos encontrar todas as respostas que buscamos observando a natureza da mente insatisfeita

Os sofrimentos do samsara
Conclusão

Dia 238 Como não gostamos de problemas, não há escolha: temos que praticar o Dharma —Lama Zopa Rinpoche

Desde renascimentos samsáricos sem princípio até agora, esta mente iludida negativa causou-nos sofrimento inúmeras vezes. Nós experimentamos os oceanos de sofrimento de cada reino incontáveis vezes desde renascimentos samsáricos sem início. Se refletirmos bem, não existem cem mil coisas para fazermos, pensarmos ou criarmos. É muito simples. Vocês percebem? Há apenas uma coisa que fará cessar todo o nosso sofrimento: a prática do Dharma. A resposta, a conclusão, é praticar o Dharma. É isso.

Hoje em dia, as pessoas vivem por cem anos, mas é pouquíssimo tempo, e está se tornando cada vez menor, muito pouco, escasso. Até o tempo que ainda temos será cada vez menor – setenta, sessenta, trinta ou vinte anos, não temos certeza. Em um ano, em um mês, em uma semana ou em um dia, a morte chegará. Não sabemos quando. Não há muito o que pensar a não ser na prática do Dharma. Não há dúvidas. Há apenas uma decisão na nossa vida, uma coisa a se fazer, e isso é a prática do Dharma. Nada mais. Todo o resto não faz sentido.

Nós sofremos inúmeras vezes desde renascimentos sem princípio e nenhuma atividade desta vida é novidade. Fizemos tudo incontáveis vezes. Não pense sobre o sofrimento eterno do samsara ou sobre as incalculáveis vezes em que experimentaremos os oceanos de sofrimento de cada reino no futuro – basta pensar em nossas inúmeras experiências do passado. Só isso é suficiente para praticar o Dharma. Se pensarmos sobre isso, tudo o que não é Dharma cessa e nós o praticamos.

- A prática do Dharma é a única coisa que colocará um fim nos nossos renascimentos sem princípio
- A morte pode chegar a qualquer momento e qualquer coisa que não for Dharma não faz sentido
- Refletir sobre nossos inúmeros sofrimentos passados nos motivará a estudar o Dharma

Os sofrimentos do samsara
Conclusão

Dia 239 Se quisermos ser felizes, precisamos verificar como vivemos a nossa vida —Lama Yeshe

A liberação não é apenas para pessoas religiosas. Se compreendermos a nossa própria situação, o nosso próprio estilo de vida, seremos capazes de perceber a nossa confusão, a nossa insatisfação, mesmo que não sejamos religiosos. Podemos entender que o que consideramos felicidade, aquilo que faz com que o apego surja, não nos dá prazer verdadeiro. Também vemos como as nossas experiências de infelicidade nos tornam mais propensos à raiva, enquanto as experiências neutras nos tornam mais ignorantes e entorpecidos. Isso é o samsara. Toda a nossa vida se transforma em samsara. Não é apenas porque estamos vivos que estamos no samsara. Não. Isso está ligado à nossa atitude apática, ignorante e de apego. É isso que transforma a nossa vida em samsara. Como o nome existência cíclica sugere, ela é um círculo e continuamos a rodar e a rodar ininterruptamente.

A meditação pode liberar-nos dessa contínua sensibilidade emotiva ligada ao eu. Com a liberação, a nossa vida se estabiliza; temos menos expectativas porque compreendemos a natureza das coisas, que o prazer proporcionado por elas é limitado. Se eu tiver a expectativa de que as minhas roupas me darão prazer eterno, eu vou me frustrar. Do mesmo modo, seres humanos não são capazes de dar prazer eterno uns aos outros; um monge gorila do Himalaia como eu não pode proporcionar prazer eterno a vocês. E o mesmo acontece com todas as outras pessoas em relacionamentos na Terra. Não é possível dar prazer eterno a alguém; cada um tem que se esforçar para desenvolver a sua própria mente.

Os ensinamentos do Buda são muito simples. Precisamos apenas observar a nossa própria vida. A investigação sobre como vivemos é o primeiro passo para a renúncia. Uma vez que tenhamos desenvolvido renúncia ao samsara, trilhamos o caminho para a liberação. O conhecimento sobre como o samsara funciona é, ele próprio, a renúncia.

- É a nossa própria atitude ignorante e de apego que cria confusão e insatisfação
- A meditação nos permite compreender a natureza das coisas e ter menos expectativas
- Uma vez que tenhamos desenvolvido renúncia ao samsara, estamos no caminho para a liberação

A evolução do samsara

Dia 240 Se não compreendermos a raiz psicológica dos problemas, jamais seremos capazes de eliminá-los —Lama Yeshe

A psicologia budista descreve seis emoções básicas que frustram a mente humana, perturbam a sua paz e afligem-na: ignorância, apego, raiva, orgulho, dúvida e visões errôneas. Essas são atitudes mentais, não fenômenos externos. O budismo enfatiza que, para superar essas delusões, a raiz de todo sofrimento, crença e fé não ajudam muito: nós temos que compreender a natureza delas.

Se não investigarmos a nossa própria mente com conhecimento-sabedoria introspectivo, jamais veremos o que está lá. Sem verificar, não importa o quanto falemos sobre a nossa mente e as nossas emoções: nunca compreenderemos de fato que a nossa emoção básica é o egocentrismo e é isso o que nos aflige. Agora, para superar o nosso ego, não temos que abandonar todas as nossas posses. Podemos mantê-las; não são elas que tornam a nossa vida difícil. Estamos aflitos porque nos agarramos a elas com apego. Ego e apego poluem a nossa mente, tornando-a turva, ignorante e agitada, e impedem que a luz da sabedoria aumente. A solução para esse problema é a meditação.

A meditação não implica apenas o desenvolvimento de concentração unifocada, sentando-nos em algum canto sem fazer nada. A meditação é um estado alerta da mente, o oposto de indolência; meditação é sabedoria. Precisamos estar atentos em todos os momentos da nossa vida cotidiana, inteiramente conscientes do que estamos fazendo, por que e como. Realizamos quase tudo inconscientemente. Comemos inconscientemente; bebemos inconscientemente; conversamos inconscientemente. Ainda que digamos que estamos conscientes, ignoramos completamente as aflições que tumultuam as nossas mentes e influenciam tudo o que fazemos. Precisamos verificar por nós mesmos, experimentar. É assim que o budismo funciona. Ele nos fornece ideias que podemos testar na nossa própria experiência e verificar se são verdadeiras ou não.

- Há seis emoções básicas que frustram a mente humana e perturbam a sua paz
- Ao investigarmos a nossa mente, percebemos que a nossa inquietação vem do ego
- A solução é a meditação: estar totalmente consciente do que fazemos, por que e como

A evolução do samsara
1 As delusões raiz

Dia 241

Se tivermos que aprender apenas uma coisa dos nossos estudos do Dharma é que todos os problemas da Terra vêm do apego
—Lama Yeshe

De acordo com os ensinamentos do Buda, enquanto não percebermos que o nosso verdadeiro inimigo está dentro de nós, nunca reconheceremos que a mente do apego é a raiz de todos os problemas experimentados pelo nosso corpo e mente. Se, contudo, observarmos a origem psicológica dos nossos problemas e entendermos a natureza do apego, como ele opera causando agressão, desejo e ódio, a nossa mente se torna muito poderosa.

Quando estamos em um ambiente calmo, pensamos: "Ah, eu estou tão tranquilo, a minha meditação está tão boa, eu tenho tantas realizações incríveis", mas, quando estamos na rua ou fazendo compras em um supermercado e as pessoas esbarram em nós, perdemos a cabeça. Porque não estamos sentados meditando, mas sim andando por aí, a nossa mente está completamente descontrolada. Contudo, se compreendermos a psicologia do apego e como ele se encontra na raiz das nossas diversas reações, não perderemos a cabeça com tanta facilidade e seremos realmente capazes de controlar a nossa mente, independente de onde ou com quem estamos.

Não estou falando de filosofia aqui, mas da verdade baseada em experiência. Na realidade, não apenas o budismo, mas todas as religiões reconhecem as deficiências do apego. Até pessoas mundanas falam sobre as suas desvantagens. Porém, ainda que digamos as palavras "o apego isso, o apego aquilo", nós não o vemos de fato como o maior problema da Terra. Então, o que eu estou dizendo é que seria fantástico se pudéssemos reconhecer que o nosso próprio apego é a causa de cada um dos problemas que vivenciamos. Problemas com o nosso marido, esposa, filhos, sociedade, autoridades, todo mundo; ter uma má reputação; os nossos amigos não gostarem de nós; as pessoas falarem mal de nós; odiarmos o nosso professor, o nosso lama ou o nosso padre – tudo isso vem, na verdade, do nosso próprio apego. Precisamos verificar isso.

- O apego é a raiz de todos os problemas vivenciados pelo nosso corpo e mente
- Ao compreender a psicologia do apego, aprenderemos a controlar a nossa mente
- Se verificarmos, constataremos que o apego é o maior problema na Terra

A evolução do samsara
1 As delusões raiz
1.1 Apego

Dia 242 Cada momento de raiva não contida aumenta a energia da raiva dentro de nós —Lama Yeshe

O pior carma que podemos ter é a raiva. Ela não apenas destrói a nossa vida feliz, tranquila e boa de agora, mas também destrói a qualidade da nossa próxima vida. Há uma razão para nascermos em um lugar desagradável, não há? Devido à causalidade, a energia mental da raiva traz irritação e resulta na nossa situação física, no nosso corpo físico. Budistas acreditam que tudo tem uma razão, tudo tem uma história e uma evolução.

Então, é muito importante controlarmos a nossa raiva o máximo que pudermos. Eu acho que a raiva destrói todas as boas qualidades da nossa dignidade humana. Por essa razão, é muito importante controlá-la. Por exemplo, um momento de raiva pode destruir uma boa amizade de vinte ou trinta anos, um relacionamento de longa data no qual os amigos compartilharam tudo. A raiva pode destruir isso em um só instante. A mente da raiva não se importa com nada. Vocês podem imaginar? É inacreditável, mas até o mais breve momento de raiva pode destruir a energia acumulada de vinte ou trinta anos de amizade e conduzir à miséria. Todas essas coisas são parte da experiência humana, não são?

No budismo, é fortemente aconselhável não expressar a raiva física ou verbalmente, pois, assim que ela é manifestada, já está super inflamada, superintensa. Então, antes de expressarmos a nossa raiva, precisamos enfrentá-la e controlá-la. De algum modo, temos que digerir ou abandonar a emoção da raiva – por meio da meditação, da sabedoria analítica, ou de qualquer outro método disponível.

- A raiva destrói não apenas a nossa vida contente atual, mas também a boa qualidade da próxima
- Até o mais breve momento de raiva pode destruir um relacionamento de longa data
- Precisamos usar todos os métodos possíveis para controlar e abandonar a emoção da raiva

A evolução do samsara
1 As delusões raiz
1.2 Raiva

Dia 243 A ignorância é como uma casa sem portas ou janelas completamente escura
—Lama Zopa Rinpoche

Há dois tipos de ignorância: uma é o pensamento que está confuso sobre a verdade relativa e a outra é o pensamento que está confuso sobre a natureza absoluta. O primeiro tipo de ignorância é a mente que desconhece, a mente que não vê. É como quando os nossos olhos estão fechados e não podemos enxergar o objeto. Ignorância da verdade relativa significa não compreender carma, as quatro nobres verdades ou os objetos de refúgio: o Buda, o Dharma e a Sangha.

A diferença entre ignorância da verdade relativa e ignorância da verdade absoluta é como o exemplo do pedaço de corda. Se não o pudermos ver claramente, não saberemos se de fato é uma corda. A mente que não vê a corda é como a ignorância da verdade relativa, enquanto a mente que acredita que aquele pedaço de corda é uma cobra é a ignorância da verdade absoluta. Do mesmo modo, a maneira como percebemos o eu é como a mente que acredita que a corda é uma cobra verdadeira, enquanto, na realidade, não há uma cobra ali.

Quando somos ignorantes, caminhamos com os nossos olhos fechados, sem enxergar nada. Tudo ao nosso redor é causa e efeito, mas estamos cegos com relação a isso e, portanto, criamos ações negativas e nos perguntamos por que sofremos. Somos incapazes de ver como o apego e a raiva conduzem-nos ao sofrimento. Não temos nenhuma compreensão das Três Joias Raras e Sublimes ou como elas são os ingredientes essenciais para as nossas vidas e para salvar-nos do perigo. Acima de tudo, não conseguimos ver como o eu e todas as coisas são vazios de existência inerente. Todo sofrimento origina-se desta ignorância fundamental.

- Ignorância é estar confuso sobre carma, as quatro nobres verdades e os objetos de refúgio
- Ignorância é o resultado da apreensão equivocada tanto da verdade relativa como da absoluta
- Ignorância é a origem de todo o nosso sofrimento

A evolução do samsara
1 As delusões raiz
1.3 Ignorância

Dia 244 O orgulho é uma atitude negativa, inflada e irrealista —Lama Zopa Rinpoche

O orgulho é um sentimento de superioridade, como se estivéssemos sobre uma montanha bem alta olhando para baixo. Vemos os outros, de certa forma, como não sendo tão bons como nós e nos sentimos superiores. Talvez sintamos que somos mais inteligentes, damos mais dinheiro para caridade, somos mais bonitos, falamos melhor ou somos de um país mais poderoso. Há milhões de razões para sentir orgulho. O sentimento é o de estar cheio de si, inflado. Não percebemos esse tipo de mente como algo negativo e, na verdade, temos geralmente bastante orgulho de sermos orgulhosos.

Quando estamos cheios de orgulho, não conseguimos absorver nada. Mesmo quando ouvimos os ensinamentos, é muito difícil que eles beneficiem a nossa mente. Podemos não entender algo, mas o orgulho nos impede de buscar a explicação. Adotamos a aparência de um praticante do Dharma, mas, por causa do orgulho, nunca conseguimos obter os três grandes propósitos: felicidade nas vidas futuras, liberação e iluminação.

O método de controle do nosso orgulho é bastante simples. Tudo o que temos que fazer é pensar realisticamente sobre as nossas realizações e, então, nos sentiremos bastante humildes. Quando refletimos sobre todas as realizações dhármicas que não obtivemos, veremos que ainda temos um longo caminho pela frente. No presente, temos o perfeito renascimento humano, mas será que o aproveitamos ao máximo? Quando morrermos, podemos ter 100% de certeza de que não cairemos no sofrimento dos reinos inferiores? Podemos dizer com segurança que nunca acumulamos nenhum carma negativo durante esta vida inteira? Se a resposta a qualquer uma dessas perguntas for "não", então há poucos motivos para nos orgulharmos.

- Orgulho é um sentimento de superioridade que geralmente não vemos como negativo
- Quando estamos cheios de orgulho, é muito difícil que os ensinamentos do Dharma beneficiem a nossa mente
- O modo mais simples de controlar o orgulho é ser realista quanto às nossas realizações

A evolução do samsara
1 As delusões raiz
1.4 Orgulho

Dia 245 As dúvidas roubam-nos a nossa energia e determinação e causam grande confusão —Lama Zopa Rinpoche

A dúvida é a atitude de incerteza quanto à real existência de coisas como as quatro nobres verdades, carma ou as Três Joias Raras e Sublimes. A dúvida é uma mente muito perturbadora porque bloqueia qualquer progresso no caminho. Devido à incerteza sobre o Buda, o Dharma e a Sangha, bem como sobre a eficácia da confiança neles, não tomamos refúgio e, logo, não nos tornamos um "ser interior", o que nos permitiria eliminar obscurecimentos e alcançar realizações. Sem saber se algo como causa e efeito existe, não temos energia para abandonar a não virtude.

A dúvida cresce a partir da ignorância e é uma mente dividida, que pensa que algo talvez seja verdade, talvez não, e é incapaz de chegar a uma conclusão. Mesmo se tivermos estudado o Dharma e possuirmos conhecimento intelectual de todos os seus temas, não seremos capazes de alcançar qualquer resultado a não ser que as nossas dúvidas tenham sido superadas. É como ter um remédio e nunca o tomar porque não acreditamos na cura.

Quando embarcamos em um caminho espiritual, é extremamente saudável ter dúvidas, mas não é disso que estamos falando aqui. Tais dúvidas relacionam-se a verificar se algo de fato existe como descrito nos textos e analisar se os ensinamentos funcionam para nós, ao invés de apenas aceitar tudo sem questionamentos. O Buda disse que não devemos aceitar as suas palavras apenas devido à sua autoridade, mas que precisamos aferir tudo como um ourives testa o ouro para determinar a sua pureza. É muito bom duvidar, investigar e chegar a uma conclusão correta. Contudo, estamos falando aqui sobre o tipo de dúvida que tende a não acreditar em algo que de fato existe, sem investigações adicionais.

- Dúvida é a atitude de incerteza sobre aspectos chave do Dharma
- Ela cresce a partir da ignorância e nos impede de alcançar qualquer resultado no caminho
- Em contrapartida, duvidar, investigar e chegar a uma conclusão correta é muito bom

A evolução do samsara
1 As delusões raiz
1.5 Dúvida

Dia 246 Manter qualquer visão deludida é uma mente equivocada que conduz ao sofrimento
—Lama Zopa Rinpoche

Das seis delusões raiz, a última divide-se em cinco visões extremas ou deludidas. A primeira delas, *a visão dos agregados mutáveis*, é a base das outras. Segundo essa visão, apesar dos nossos cinco agregados estarem sempre mudando, somos incapazes de percebê-los dessa forma. Nós sobrepomos uma noção de eu sólida e permanente nos agregados.

A segunda visão deludida, *a visão dos extremos*, é também muito sutil e pervasiva. Para ela, as coisas e acontecimentos ou são permanentes e independentes, o que chamamos de eternalismo, ou não existem de forma alguma, o que damos o nome de niilismo. Em terceiro lugar, há *a visão de manter visões deludidas como supremas*, pela qual acreditamos que qualquer uma das outras quatro visões deludidas são corretas. Em quarto lugar, nós podemos ter *a visão de manter a nossa própria disciplina moral e religiosa equivocada como suprema*. Esta visão deludida é a causa de enormes conflitos no mundo. Nossa cultura ou religião pode motivar ações que não estão de acordo com a moralidade, mas, ainda assim, nós as consideramos aceitáveis.

A última visão deludida é chamada somente de *visões errôneas*. Isso se refere a qualquer visão equivocada, mas, em particular, à crença de que não há algo como carma e de que todos os universos, mundos, ambientes e seres sencientes não são produtos do carma, mas sim de um criador divino. Também inclui a visão das coisas como existentes por si mesmas. Esta visão deludida é a própria raiz da existência cíclica e, quando vivemos sob essa alucinação, ela dá origem a todas as outras delusões.

- A visão deludida fundamental sobrepõe um eu permanente nos agregados
- Outras visões deludidas conduzem-nos ao eternalismo ou ao niilismo e criam enormes conflitos
- A quinta visão deludida é qualquer visão errônea, particularmente a descrença em carma e vacuidade

A evolução do samsara
1 As delusões raiz
1.6 As cinco visões deludidas

Dia 247 A origem de todos os nossos problemas são as nossas próprias projeções mentais equivocadas —Lama Yeshe

É muito importante reconhecer que todo desejo, ódio e outras delusões, juntamente com os problemas que eles acarretam, vêm do apego e do ego. Na verdade, dos dois, apego e ego, o ego vem primeiro. A delusão começa com o ego; o apego segue. Como? O conceito do ego cria a projeção de um "eu" e pinta essa projeção poluída com um verniz de qualidades. Então, quando o eu – superficial, artificial e ilusório – começa a olhar para os prazeres do mundo dos sentidos, ele designa certos objetos como desejáveis. A partir disso, surge o apego, a fixação ou o aferramento a esses objetos atraentes. Isso, bastante resumidamente, é a evolução do apego.

Quando o nosso ego diz "eu", nós automaticamente nos identificamos como totalmente separados dos outros átomos, das outras pessoas. Com base nesta visão de duas coisas diferentes – eu e outro – nós espontaneamente vemos o eu como o mais importante. Então, com apego, a nossa mente estreita escolhe um átomo em particular como a fonte do prazer sensorial. Isso, por sua vez, faz com que percebamos todos os outros átomos como ou irrelevantes ou como objetos de ódio. É assim que tudo começa.

Em outras palavras, quando percebemos a alucinação de um eu autoexistente, independente, nós imediatamente aceitamos a existência do outro. Esse outro aparece, então, como totalmente separado de nós. Se não houvesse um eu, não surgiria o outro. Mas somos nós que construímos essa separação, e é daqui que vêm todos os problemas do samsara. Tudo isso é trabalho do ego, que é um produto da ignorância. A ignorância causa o ego.

- A delusão começa com o ego, que constrói a projeção poluída do "eu"
- Logo que o nosso ego diz "eu", nós nos vemos como separados e mais importantes do que os outros
- Esta é a origem de todos os problemas do samsara, e ela pode ser traçada de volta até a ignorância

A evolução do samsara
1 As delusões raiz
1.7 Estágios de desenvolvimento

Dia 248 Problemas humanos podem ser resolvidos com sabedoria humana —Lama Yeshe

O que quer que exista – boas notícias, más notícias, paraíso e inferno, samsara ou nirvana – é uma manifestação da mente. Quando ela está coberta de superstições, cria sofrimento. Portanto, para obter a libertação desse sofrimento, é importante compreender tanto a natureza característica da mente deludida como os seis fatores que causam o surgimento e o aumento daquelas superstições. Considerar e meditar sobre esses fatores é muito vantajoso. A nossa compreensão torna-se tão poderosa que é capaz de retificar a nossa mente. Caso contrário, não há como começar a nos livrar das delusões.

Se desenvolvemos a disciplina mental necessária e estamos suficientemente conscientes do que está acontecendo dentro de nós, não há motivos para não escolhermos expressar apenas aqueles pensamentos que trarão felicidade a nós mesmos e aos outros. O mundo inteiro pode insurgir-se contra nós, mas, se a habilidade de controlar a mente estiver bem desenvolvida, seremos capazes de ver todos como amigos ao invés de nos acovardar com medo e ódio.

Se pudéssemos exercer tal controle consciente sobre a mente, imaginem que grande paz experimentaríamos! Não haveria confusão e não criaríamos problemas nem para nós nem para os outros. Essa experiência profunda de bem-estar é um resultado definitivo da prática do Dharma. Ela pode ser obtida por qualquer um que persevere na busca interna ao longo do seu caminho espiritual. Resolver problemas por meio do controle da mente não é apenas o modo mais eficaz para lidar com as dificuldades, mas também o mais fácil e inofensivo. Obtemos a verdadeira paz mental sem ameaçar o bem-estar de ninguém.

- Compreender a natureza e a causa das nossas delusões retificará a nossa mente
- Podemos aprender a controlar a nossa mente por meio de disciplina e autoconsciência
- Esta é a maneira mais eficaz de resolver os nossos problemas e obter verdadeira paz mental

A evolução do samsara
2 As causas das delusões

Dia 249

A causa fundamental da mente deludida é a impressão cármica deixada na nossa consciência por ações não virtuosas anteriores —Lama Yeshe

Digamos que o pensamento de um bolo de chocolate apareça na nossa mente. Por que esse pensamento do bolo de chocolate aparece? Porque a nossa experiência anterior de desfrutar um bolo de chocolate deixou uma impressão na nossa consciência. A experiência em si desapareceu completamente, mas a impressão continua, como se a tivéssemos selado, carimbado em nossa mente. Enquanto aquele carimbo estiver ali, a identificação indestrutível também estará.

O mesmo acontece quando experimentamos algo em nossa mente, como felicidade, miséria, raiva ou contentamento; isso nunca se perde. Fica impresso na nossa mente, programado no nosso computador mental. Sempre está ali. Isso é memória. Há uma continuidade entre a experiência passada e a lembrança presente dela. É como eletricidade: a fonte está em outro lugar, mas a energia passa, ininterruptamente, através de diversos fios até onde estamos agora. A experiência anterior, o pensamento, a pessoa, o objeto, tudo se foi, mas, ainda assim, a memória do desejo-apego vem, a superstição vem, porque está impressa na mente.

Quando compreendemos que a experiência do bolo de chocolate surge de modo interdependente, somos capazes de ver que ela não tem uma identidade própria, que ela não vem do objeto; ela vem, ao invés disso, da nossa energia mental. Não precisamos de muitas explicações para ver isso – é simples, não é? A impressão da experiência anterior do bolo de chocolate está sempre ali, estejamos nós acordados, dormindo ou meditando. Claro, também há causas cooperativas: o sentimento de fome, o surgimento do desejo e o objeto, o bolo de chocolate. Todas vêm juntas. Temos que perceber que o bolo de chocolate desejado é uma total alucinação. Objetivamente, ele não está ali; é como se a impressão na nossa mente se manifestasse como um bolo de chocolate.

- O pensamento do bolo de chocolate surge devido à impressão mental de uma experiência anterior
- Todas as nossas experiências psicológicas estão programadas na nossa mente e nunca se perdem
- Quando essa impressão se encontra com causas cooperativas, então o bolo de chocolate aparece para nós

A evolução do samsara
2 As causas das delusões
2.1 A base

Dia 250 Projetamos a nossa fantasia nos objetos e nos tornamos infelizes e insatisfeitos —Lama Yeshe

Na maioria das vezes, quando o objeto está próximo de nós e a impressão cármica na nossa mente, pá! – a delusão surge. Um bom exemplo disso ocorre quando vamos às compras. O objeto está ali na prateleira. Por meio da percepção sensorial do nosso olho, entramos em contato com ele e, antes que estejamos conscientes do que está acontecendo, a nossa mente mergulha no objeto com apego. Isso pode acontecer de uma forma bastante sorrateira e ser extremamente difícil separar a mente do objeto de desejo. A mão vai, automaticamente, para o bolso, pega o dinheiro e compra, antes mesmo de entendermos o que está acontecendo. É tão simples, não é?

No ocidente, é incrível como tudo é exagerado para prender a atenção da mente deludida. "Olhe para isto, como isto é fantástico!" Essa técnica é usada tão extensivamente que, até mesmo quando damos um curso de meditação, nós temos que anunciar: "Venha ao nosso fantástico curso de meditação e aprenda tudo sobre a sua mente incrível!" A cultura ocidental é um pouco exagerada para mim.

O Buda deu um nome bastante simples para tudo isso. Ele chamou o reino no qual estamos vivendo de "reino do desejo". Agora é fácil perceber claramente por que ele deu esse nome. O mundo do desejo – o desejo está aqui! A mente deludida que entra em contato com objetos desejáveis conduz à superstição, produzindo mais e mais delusão. É por essa razão que Milarepa permaneceu em uma caverna. Ele sabia que, uma vez que a mente deludida entrasse em contato com o objeto de desejo, as delusões surgiriam incontrolavelmente. Por isso ele achou melhor evitar o contato até que a sua mente estivesse domada.

- A delusão surge quando o objeto está próximo de nós e a impressão cármica encontra-se na nossa mente
- No ocidente, tudo é exagerado para prender a atenção da mente deludida
- Enquanto a mente deludida relaciona-se com os objetos de desejo, surge, constantemente, mais e mais delusão

A evolução do samsara
2 As causas das delusões
2.2 O objeto

Dia 251 A influência dos amigos é algo muito poderoso e pode facilmente causar o surgimento da delusão —Lama Yeshe

A terceira causa das delusões, mencionada por Lama Tsongkhapa, são as influências externas. Incluem-se aqui os amigos negativos e enganadores que nos oferecem informações distorcidas. Essas são pessoas que conhecemos e que nos confundem. Portanto, é muito importante saber quem são os nossos amigos e com quem mantemos proximidade. Por exemplo, se as pessoas ao nosso redor estiverem bebendo moderadamente, talvez não sejamos influenciados por cerca de uma semana. Mas, depois, teríamos dificuldade em nos controlar porque a situação se tornaria muito difícil.

Tal influência não se limita a maus ou bons amigos. Na vida, temos tantos "professores", pessoas que nos enchem de informações que apenas aumentam as nossas delusões. Portanto, é muito importante rodear-nos com pessoas que nos transmitem a vibração correta, a vibração da sabedoria. Isso é muito melhor do que nos expor a vibrações poluídas e confusas o tempo todo. Porém, não precisamos abandonar completamente todos os amigos enganadores, com ódio e maus pensamentos. Não, essa não deve ser a nossa reação. É fundamental sempre manter a compaixão. Temos que lembrar também que já estamos poluídos; os nossos amigos não têm culpa das nossas delusões. A influência deles só agrava essa poluição.

A mente ocidental é muito interessante. Para algumas coisas, ela é bastante cética, duvidando de tudo. Essa pode ser uma ótima atitude, especialmente quando estamos cercados por mentiras. Porém, para outras coisas, a mente ocidental é o oposto completo do ceticismo. Se ela vê algo com apenas um bom aspecto, um só lado interessante, então ela aceita, sem hesitação, a coisa toda como boa. Essa atitude excessivamente emotiva é muito perigosa.

- Ao examinarmos a nossa vida, a importância de como escolhemos os nossos amigos é clara
- É melhor estar próximo de pessoas que nos transmitam sabedoria ao invés de vibrações confusas
- A mente ocidental é muito cética, mas ela também pode ser excessivamente emotiva e acrítica

A evolução do samsara
2 As causas das delusões
2.3 Distração

Dia 252 Cada informação equivocada a que nos agarramos agrava a nossa mente deludida —Lama Yeshe

A quarta causa que leva ao surgimento das delusões é seguir falsos ensinamentos: acreditar que alguém é um professor especial para, então, ouvir e seguir todos os conceitos equivocados que ele ou ela ensina. Ensinamentos, independente da qualidade, podem ser muito interessantes. Porém, geralmente, quando as pessoas acham algo interessante, elas apenas anseiam por informações.

Claro, se temos sabedoria, podemos ler qualquer tipo de porcaria sem sermos afetados. Somos capazes de dar uma olhada nas coisas sem ter que absorver tudo avidamente. Isso está bem. Mas, quando estamos muito interessados, muito atraídos – "Sim, sim, diga-me mais!" – forma-se uma impressão bastante profunda na nossa mente. Há uma falta total de sabedoria-conhecimento discriminativo, nenhuma ideia clara de certo e errado. Absorvemos tudo sem nenhum tipo de julgamento.

O mesmo vale para qualquer tipo de informação. Tantas coisas entram, mas, geralmente, o conteúdo não é incorporado e não há nenhuma diferenciação entre o que é útil e o que é prejudicial. Na verdade, praticamente todos os aspectos da cultura popular ocidental – livros, revistas, filmes, televisão etc. – dedicam-se a produzir mais e mais desejo e superstição. Há exceções a isso, é claro. Alguns filmes, por exemplo, são diferentes. Mas a maioria deles nos mostra aquilo de que gostamos, o que a mente supersticiosa quer ver – qualquer coisa que desperte o nosso interesse. As pessoas que criam esses filmes, livros etc. têm um entendimento prático de psicologia. Elas sabem exatamente o que desperta os desejos e superstições das pessoas e o que as tornará ainda mais confusas do que já estão.

- As delusões surgem quando ouvimos e seguimos as concepções erradas de um falso professor
- Se nos falta sabedoria-conhecimento discriminativo, aceitamos informações ruins avidamente
- A cultura popular ocidental está desenhada para despertar desejo, superstição e confusão

A evolução do samsara
2 As causas das delusões
2.4 Seguindo falsos ensinamentos

Dia 253

Qualquer ação que façamos reiteradas vezes, positiva ou negativa, acumula o tipo de energia correspondente —Lama Yeshe

O quinto fator que fortalece as delusões é o hábito. Ele pode funcionar do seguinte modo: uma vez, tivemos uma certa experiência com um objeto. Depois, quando encontramos um objeto similar, reativamos aquela primeira experiência, e, a cada vez que repetimos a ação, a intensidade daquela memória aumenta, tornando-se mais poderosa e distorcida em nossa imaginação. O hábito constrói tão intensamente certas associações que, quando surge uma situação similar, a nossa mente automaticamente corre em direção à delusão.

Algumas pessoas ficam tão obcecadas com um objeto delusório que são incapazes de esquecê-lo. Por que isso acontece? Porque a experiência foi repetida reiteradas vezes, adensando, cada vez mais, a sua impressão. A mente vive na recordação dessa experiência e acrescenta à delusão. A pessoa não consegue sequer dormir sem uma visão daquele objeto em seus sonhos. Eu tenho certeza de que todos tiveram uma experiência assim. Se o hábito for repetido com uma frequência suficiente e a sua impressão tornar-se forte o bastante, podemos até mesmo enlouquecer.

Algumas vezes, o objeto da delusão imprime-se forçosamente em nossa imaginação. Por exemplo, no ocidente, quando estamos prestes a nos separar de alguém amado, pedimos: "Por favor, não me esqueça! Mantenha-me na sua memória. Se você se esquecer de mim, significa que não me ama mais". É por isso que não somos livres. Podemos ver que não somos livres porque ficamos obcecados com apenas um objeto.

- O hábito constrói associações que fazem com que a nossa mente corra automaticamente em direção à delusão
- Quando uma experiência é repetida reiteradas vezes, a impressão torna-se cada vez mais intensa
- Quando estamos obcecados com um objeto de delusão, fica claro que não somos livres

A evolução do samsara
2 As causas das delusões
2.5 Hábito

Dia 254 Os dois extremos do apego e do ódio desequilibram continuamente o nosso mundo interno —Lama Yeshe

Ver um objeto desejável sempre envolve uma superestimação. Os bons aspectos são tão ressaltados que perdemos toda capacidade de julgamento sobre ele. Ao mesmo tempo, percebemos esse objeto como se ele fosse, de algum modo, autoexistente. Nós o concebemos como algo permanente, existindo de forma autossuficiente, tal como aparece para nós. Falhamos em compreender que o modo como ele aparece é, na verdade, uma função das nossas próprias projeções. Pensamos que as qualidades exageradas provêm do próprio objeto, ao invés de serem aquilo que projetamos no objeto a partir de nós mesmos.

Por exemplo, temos um parceiro por quem estamos obcecados. Achamos todos os movimentos e gestos dele interessantes. O modo como caminha, o que diz, o que faz – tudo nos parece bom. Até mesmo eventuais coisas terríveis tornam-se uma fonte de prazer. Estamos tão concentrados nas qualidades atraentes que os aspectos negativos são completamente ofuscados. Contudo, a mente funciona de tal maneira que, se um dia ele nos diz algo particularmente desagradável, a nossa atitude começa a mudar. Pensamos: "Ele não é tão bom assim". A nossa mente concentra-se nesse pensamento: "Não é bom, não é bom, não é bom". Logo, tudo da pessoa torna-se repulsivo; nada mais resta de agradável nela. Podemos ver isso acontecendo, não podemos?

É incrível como a mente deludida funciona. Primeiro, algo parece completamente positivo, e, então, transforma-se no oposto. Eu digo que é impossível que qualquer objeto, qualquer ser senciente, seja completamente positivo ou completamente negativo. Tudo tem ambas as energias, positiva e negativa. É apenas a mente obcecada que percebe as coisas em preto e branco.

- Ao ver um objeto desejável, nós o consideramos permanente e exageramos os seus bons aspectos
- No início, podemos ver o nosso parceiro como absolutamente atraente, e, depois, como totalmente repulsivo
- O modo como a mente deludida funciona é separando, de maneira equivocada, as coisas em preto e branco

A evolução do samsara
2 As causas das delusões
2.6 Compreensão equivocada

Dia 255 O inimigo real são as nossas delusões
—Lama Zopa Rinpoche

As delusões destruíram toda a nossa felicidade no passado, estão destruindo-a agora e continuarão a destruí-la enquanto estivermos sob o controle delas. Se quisermos praticar o Dharma ininterruptamente sem obstáculos, precisamos sempre nos lembrar das deficiências das delusões. Há o perigo de que compreendamos isso apenas intelectualmente, sem um sentimento intenso, o que faz com que continuemos a ser amigos das delusões em nossos corações, ainda que falemos contra elas na superfície. Elas são o maior obstáculo para alcançar não somente a perfeição da liberação e da iluminação, mas até mesmo as perfeições do samsara. Elas não podem fazer outra coisa a não ser nos prejudicar.

Sem delusões, não ocorreriam problemas. Suicídio, críticas maldosas e inimigos deixariam de existir. Enquanto abrigarmos as sementes da delusão na nossa mente, elas sempre nos atormentarão, roubarão a nossa felicidade, causarão sofrimento e nos afastarão da liberdade completa e da iluminação. Se pudéssemos realmente ver o sofrimento que as nossas delusões nos causaram ao longo de incontáveis vidas, não pensaríamos em outra coisa a não ser em destruí-las. Nem mesmo os budas podem compreender a extensão dos sofrimentos que as nossas delusões nos causaram.

Ditadores passam muitos anos planejando a tomada de outros países e usam toda a sua habilidade e determinação para lográ-lo, mas isso não é nada comparado à superação de uma só delusão. Temos incontáveis delusões a serem vencidas; logo, necessitamos de perseverança e intensa determinação, vendo as delusões como o nosso único inimigo e comprometendo-nos a destruí-las todas, independente de quantos éons leve.

- Para praticar o Dharma, temos que nos lembrar sempre das deficiências das delusões
- As delusões são a fonte dos nossos problemas e sempre nos roubarão a felicidade
- Se pudéssemos ver o prejuízo causado pelas delusões, pensaríamos somente em destruí-las

A evolução do samsara
3 As desvantagens das delusões

Dia 256

Se negligenciamos a proteção da nossa mente, não podemos nem fechar a porta para o sofrimento nem abrir a porta para a felicidade —Lama Zopa Rinpoche

Devido às sementes de delusão, o apego surge sempre que encontramos um objeto desejável e a aversão quando encontramos um objeto indesejável. Se tivéssemos praticado atenção plena, teríamos compreendido como a nossa mente segue aqueles objetos e nos causa diversos sofrimentos. Se pudéssemos perceber isso claramente, teríamos pouca dificuldade em evitar as nossas delusões. Inicialmente, podemos não ser capazes de destruí-las, mas, ao observar o surgimento delas, conseguimos evitá-las e não as seguir.

Contudo, na ausência da atenção plena, essas emoções perturbadoras surgem inesperadamente e geram uma sequência de ações negativas. Antes de nos darmos conta, o apego a um objeto desejável está presente e somos incapazes de não segui-lo; antes que percebamos, a raiva contra um objeto repulsivo está ali e, novamente, somos incapazes de não a seguir. A partir do tronco aparecem os galhos de delusões e, depois, as folhas das ações cármicas, resultando no fruto do sofrimento.

A atenção plena é a ferramenta mais importante ao nosso dispor para proteger a nossa mente e garantir que nunca criaremos não virtude. Precisamos dela para estar no presente de maneira constante, sempre observando e verificando o que o resto da mente faz. Quando algum pensamento não virtuoso surge, precisamos da atenção plena para identificá-lo imediatamente e evitá-lo. Precisamos da mente de introspecção para estar ali de pé, como um guarda na frente da porta de uma casa, constantemente alerta, cuidando para que nenhum ladrão passe sorrateiramente e roube os tesouros dentro. O tesouro é a nossa felicidade e o ladrão são as nossas delusões.

- Devido às sementes de delusão, emoções perturbadoras surgem continuamente
- Na ausência da atenção plena, essas emoções geram uma sequência de ações negativas
- A atenção plena é como um guarda que impede o ladrão das delusões de roubar a nossa felicidade

A evolução do samsara
3 As desvantagens das delusões

Dia 257 Toda felicidade e sofrimento vêm da nossa intenção —Lama Zopa Rinpoche

Para que as nossas vidas sejam felizes, temos que criar apenas ações virtuosas e, para isso, precisamos ser capazes de julgar o certo do errado quando analisamos todas as nossas ações. Somente com uma apreciação criteriosa podemos avaliar a nossa motivação e verificar se temos uma mente positiva ou negativa. Isso significa que devemos compreender plenamente o carma.

O termo do sânscrito "karma" significa ação, especificamente ação mental, e é o movimento inicial da mente que nos conduz ao envolvimento com o objeto. Podemos, portanto, relacionar carma à intenção, um dos fatores mentais onipresentes. Sempre que há uma mente, há intenção, carma. Antes de qualquer ação, é necessário ter uma motivação ou intenção, caso contrário não haveria energia para a atuação da mente. Na realidade, a intenção é necessária não apenas para que o ato seja iniciado, mas também durante a sua realização, para que a ação seja finalizada. A intenção inicial é chamada de motivação de causa – *o carma mental* – e a intenção que é a energia por trás da finalização do ato é chamada de motivação de tempo – a *ação intencionada*, ou o *carma intencionado*.

Para que uma ação seja a mais pura possível, precisamos garantir não só a melhor motivação antes da sua realização, como também durante. Deste modo, o que fazemos gera carma positivo muito poderoso. Se não verificarmos a nossa motivação antes e durante a ação, o que inicia virtuoso pode tornar-se não virtuoso. Nesse caso, ainda criamos carma positivo com a nossa motivação de causa inicial, mas, como a motivação de tempo é negativa, a ação não é completamente perfeita.

- Para sermos felizes, precisamos analisar constantemente a motivação por trás de todas as nossas ações
- O carma mental é a intenção antes de uma ação e o carma intencionado é o que a completa
- O que torna uma ação virtuosa ou não virtuosa é a intenção, não a sua aparência externa

A evolução do samsara
4 Carma, morte e renascimento
4.1 Carma mental e intencionado

Dia 258

Quando esta vida presente terminar, a nossa mente será soprada para uma outra vida, sem escolha, pelos ventos do nosso carma
—Lama Zopa Rinpoche

Como Pabongka Rinpoche diz em *Liberação na palma da sua mão*, os nossos pensamentos ao morrer ativam o carma que será a causa do nosso próximo renascimento, e os ativadores desse carma de lançamento são o anseio (desejo) e o aferramento (apego) – o oitavo e o nono dos doze elos da originação dependente. Rinpoche diz que isso acontece enquanto a mente ainda está ativa e somos capazes de nos lembrar da virtude ou de sermos lembrados por outras pessoas.

Neste momento, é muito importante ser capaz de controlar o surgimento de pensamentos perturbadores por meio da recordação do guru e dos ensinamentos – renúncia ao samsara, carma, vacuidade, bondade amorosa, grande compaixão e o restante –, o que nos dá a chance de renascer na terra pura de um buda ou assumir um perfeito renascimento humano. Se os nossos últimos pensamentos grosseiros forem virtuosos, o carma de lançamento será virtuoso; se os últimos pensamentos grosseiros forem não virtuosos, o carma de lançamento será não virtuoso. A semente cármica que matura é a mais pesada, o hábito mais intenso – que pode ter sido plantada centenas ou até milhões de vidas atrás; se ambas forem iguais, a semente que foi plantada primeiro será aquela a amadurecer.

Se, digamos, morremos com raiva ou forte apego, o nosso nascimento ocorrerá apenas nos reinos inferiores, em nenhum outro lugar. Geralmente, o apego causa renascimento como um fantasma faminto, a ignorância como um animal e a raiva como um ser infernal. Nesses reinos inferiores, experimentaremos sofrimentos inimagináveis por um tempo inconcebível. Comparado a esses, o sofrimento no reino humano não é nada – na verdade, ele é um grande prazer.

- Os nossos pensamentos ao morrer ativam o carma de lançamento que será a causa do nosso próximo renascimento
- O carma de lançamento depende dos nossos últimos pensamentos, se eles são virtuosos ou não
- Se morremos com raiva ou grande apego, o nosso nascimento ocorrerá apenas nos reinos inferiores

A evolução do samsara
4 Carma, morte e renascimento
4.2 O que acontece durante a morte

Dia 259

O corpo do estado intermediário depende do corpo do renascimento futuro, o qual, por sua vez, depende de como a vida atual foi vivida —Lama Zopa Rinpoche

Quando a mente deixa o cadáver, ela entra no estado intermediário, o *bardo*. A forma do corpo do estado intermediário é a do próximo renascimento. Esse ser não tem resistência à matéria, é indestrutível e possui muitos poderes psíquicos, como a habilidade de voar ou de fazer tudo o que queira. Tão logo esse ser pense em um lugar, independente do quão distante seja, o seu corpo estará lá. Esses poderes não derivam da meditação, mas do carma.

A duração máxima de existência no corpo do estado intermediário é de sete dias, ainda que o ser possa renascer em um corpo físico a qualquer momento antes disso. Depois de sete dias, o ser intermediário morre a chamada pequena morte, renascendo no mesmo reino e sob a mesma forma por sete dias adicionais, até que outra pequena morte ocorra ou um corpo físico seja encontrado. A existência do estado intermediário mais longa é de quarenta e nove dias.

Para os seres que nascem de um útero, a causa do renascimento é ver os futuros pais em união sexual e ter atração por um deles. Se o ser do estado intermediário for renascer como um ser humano do sexo feminino, ele desenvolve intenso apego ao pai e aversão à mãe. Para um do sexo masculino, o oposto ocorre. Esse apego é o bastante para que ele deixe o estado intermediário e renasça. O ser do estado intermediário deseja manter relação sexual com o futuro progenitor, mas, ao aproximar-se, consegue ver apenas o órgão sexual dele, o que lhe causa raiva. Então, as condições para a morte do ser do estado intermediário e para o seu renascimento como um ser humano são apego seguido de raiva. Isso facilita a compreensão de como o nascimento ordinário é causado por delusão e carma.

- Depois da morte, a mente entra no estado intermediário, com um corpo similar ao do próximo renascimento
- O estado intermediário ou bardo dura de sete a quarenta e nove dias
- A causa do renascimento é apego a um dos futuros progenitores seguido de raiva

A evolução do samsara
4 Carma, morte e renascimento
4.3 O estado intermediário

Dia 260

A beleza de ser humano é que temos dentro de nós a capacidade de nos libertar; possuímos essa habilidade naturalmente —Lama Yeshe

Cada um de nós nasceu como um ser humano. Como tal, temos o potencial de dar sentido e propósito à nossa vida. Para aproveitar isso ao máximo, temos que ir além do que os animais inferiores são capazes. Ao utilizar o nosso renascimento humano adequadamente e ganhar controle sobre a nossa mente, podemos cortar por completo a raiz de todo sofrimento. Dentro do espaço de uma ou mais vidas, somos capazes de escapar do ciclo de morte e renascimento. Agora, temos que renascer de novo e de novo sem escolha ou controle, vivenciando todos os sofrimentos de um corpo físico desgovernado. Mas, com a dedicação adequada, esse ciclo involuntário pode ser rompido, libertando-nos permanentemente de todo sofrimento e insatisfação.

Nascer humano é algo realmente muito afortunado, já que temos a habilidade preciosa de usar o nosso entendimento com discriminação. A grande diferença entre nós e um cachorro é que somos capazes de examinar o nosso próprio comportamento, enquanto um cachorro não. Porque podemos julgar se as nossas ações mentais e físicas são ou não sadias, temos tanto uma grande oportunidade como uma grande responsabilidade de examinar a natureza das nossas falhas e deficiências. Isso é muito mais difícil do que reparar o que há de errado com as outras pessoas, mas, se pudermos descobrir e erradicar essas fraquezas em nós, será extremamente benéfico.

Que lástima seria não aproveitar esta rara dádiva e, ao invés disso, seguir os nossos instintos cega e acriticamente! Assim, independente de encontrarmos algo bom ou ruim, devemos experimentar o máximo possível com a mais pura sabedoria-conhecimento do Dharma, transformando tudo no caminho pacífico e eterno para a iluminação.

- O nosso renascimento humano nos oferece o potencial de cortar completamente a raiz de todo sofrimento
- Ele nos dá a habilidade preciosa e a responsabilidade de examinar o nosso próprio comportamento
- Esta é a nossa oportunidade de transformar tudo no caminho pacífico para a iluminação

A evolução do samsara
5 O caminho para a liberação
5.1 O renascimento físico que colocará um fim no samsara

Dia 261 Não podemos nos libertar do samsara sem praticar os três treinamentos superiores de moralidade, concentração e sabedoria
—Lama Zopa Rinpoche

Como um discípulo é guiado através dos ensinamentos do lamrim? O caminho gradual da iluminação é dividido em três: os caminhos para o ser de pequena capacidade, para o ser de média capacidade e para o ser de grande capacidade. O ser de pequena capacidade tem a atitude e o objetivo de eliminar completamente o apego a esta vida e alcançar a felicidade de vidas futuras – apenas isso. Eles realizam e praticam esse caminho entendendo as falhas das dez não virtudes e vivendo de acordo com as dez virtudes.

O ser de média capacidade é alguém com a atitude e o objetivo de abandonar o samsara completamente. Ele não tem a mínima atração, nem por um segundo, por qualquer aspecto do samsara, vendo-o como inteiramente da natureza do sofrimento, como um ninho de cobras peçonhentas ou um braseiro de carvão incandescente. O seu objetivo é alcançar a liberação por meio da prática dos três treinamentos superiores de moralidade, concentração e sabedoria. Esse é o caminho do ser de média capacidade, que pratica os três treinamentos superiores com base no caminho para o ser de pequena capacidade – vivendo de acordo com as dez virtudes.

A atitude e o objetivo do ser de grande capacidade é renunciar completamente às atividades para si e trabalhar apenas para os outros. O único pensamento dele é beneficiar outros seres sencientes e alcançar a iluminação, e, para isso, ele pratica o caminho das seis perfeições. Finalmente, com base nisso, há o praticante do tantra. Todas as práticas desses seres de grande capacidade têm como fundamento os caminhos dos seres de pequena e média capacidades.

- O ser de pequena capacidade tem como objetivo a felicidade de vidas futuras e pratica as dez virtudes
- O ser de média capacidade tem como objetivo abandonar o samsara e pratica os três treinamentos superiores
- O ser de grande capacidade trabalha apenas para os outros e pratica as seis perfeições

A evolução do samsara
5 O caminho para a liberação
5.2 Os três treinamentos superiores

Dia 262 Moralidade é a causa essencial da liberação
—Lama Zopa Rinpoche

Não pode haver liberação sem o treinamento superior da sabedoria – a realização direta da vacuidade – e isso só pode acontecer por meio do treinamento superior da concentração. Nenhum desses dois treinamentos superiores são possíveis sem o treinamento superior da moralidade.

Podemos dizer, a partir das nossas próprias experiências, que a conduta moral é extremamente importante. Quando a nossa mente está excessivamente agitada e confusa, é muito difícil concentrar. Se ela está sobrecarregada com pensamentos perturbadores, não podemos meditar de maneira alguma, e, mesmo quando recitamos as orações, somos incapazes de meditar sobre o significado delas. A nossa mente se assemelha a um pássaro levado por um vento forte, que não permanece parado no ar sequer por um minuto. Outro exemplo é a observação de uma thangka à noite sob a luz de uma vela. Para afastar a escuridão, a vela precisa não só ser brilhante, mas também não ser movida pelo vento. Não importa o quão reluzente seja, uma luz trêmula não revelará os detalhes da pintura. Do mesmo modo, apenas quando a nossa concentração é estável e livre de distrações sutis, somos capazes de usar a claridade firme do insight para ver a realidade como ela é e superar todas as delusões. Nenhuma dessas coisas pode acontecer se a mente está agitada e distraída por objetos dos sentidos oriundos da falta de moralidade.

O próprio Buda Shakyamuni disse que a moralidade será o nosso guia depois que ele tiver passado para o estado sem sofrimento, ou parinirvana. Para nós iniciantes, os três treinamentos superiores são muito avançados, algo a que apenas podemos aspirar. Contudo, mesmo que a concentração unifocada e a sabedoria que realiza a vacuidade diretamente estejam além do nosso alcance agora, certamente podemos praticar o treinamento da moralidade tomando e mantendo os votos pratimoksha.

- A moralidade é um pré-requisito para os dois treinamentos superiores: concentração e sabedoria
- Sem boa conduta moral, a nossa mente é como um pássaro levado pelo vento ou uma luz trêmula
- Mesmo como iniciantes, podemos treinar moralidade tomando e mantendo os votos pratimoksha

A evolução do samsara
5 O caminho para a liberação
5.3 O treinamento superior da moralidade

Dia 263 Os votos nos dão responsabilidade; eles conferem maior peso à nossa determinação —Lama Zopa Rinpoche

O essencial é proteger o nosso carma, e não há modo mais seguro de fazê-lo do que por meio da tomada de votos. Nós obtemos grande benefício quando nos abstemos de uma só pequena não virtude. Digamos que resistimos à tentação de pegar algo de que gostamos muito. Nós quebramos aquele ciclo de desejar-e-pegar e não teremos que experimentar os quatro sofrimentos resultantes daquela ação particular no futuro. Se, contudo, tomamos o voto de não roubar, os resultados serão muitos mais poderosos e abrangentes.

Tomar um voto para abster-nos de diversos tipos de não virtude é um modo maravilhoso e poderoso de purificação da mente, mas, se o voto se torna apenas palavras na nossa cabeça, ele tem pouco significado. Em conjunto com a tomada de voto formal, nós temos que desenvolver uma determinação firme de não cometer a ação novamente. Manter um voto que tomamos diante do nosso guru ou do Buda cria impressões positivas incrivelmente fortes, que nos impulsionam no caminho à iluminação.

Ao viver com disciplina por meio da tomada de votos diversos, nós fortalecemos muito a nossa mente. Tomar um conjunto de votos perante um objeto sagrado ou um professor é uma enorme responsabilidade. O peso disso está presente o tempo todo e, se a nossa mente se inclina para cometer uma ação negativa, podemos sentir aquela responsabilidade: não estamos apenas prejudicando o ser senciente que é o objeto da nossa ação, mas também o nosso professor e a nossa própria mente. Assim como jamais pensaríamos em prejudicar o nosso amigo mais querido, nunca prejudicaríamos o nosso amigo espiritual e, assim, temos um incentivo muito maior para não cometer aquela ação.

- O essencial é proteger o nosso carma, e o melhor modo de fazê-lo é a tomada de votos
- Em conjunto com os nossos votos, temos que desenvolver uma determinação firme de nos abster de não virtude
- Os votos que tomarmos fortalecerão a nossa mente e nos ajudarão a evitar que prejudiquemos os outros

A evolução do samsara
5 O caminho para a liberação
5.3 O treinamento superior da moralidade

Dia 264 Todo dia, toda hora, todo minuto, a nossa felicidade ou sofrimento dependem de como pensamos —Lama Zopa Rinpoche

A renúncia ao apego a esta vida significa renunciar à causa do sofrimento, não o abandono de nossos amigos e família ou o descarte de nossas posses materiais. Não temos que fazer uma fogueira enorme com as nossas roupas ou jogar os nossos livros e discos de um penhasco. O que a renúncia significa é não ter apego a todas essas coisas. Se renunciamos ao apego a esta vida, podemos ter toda riqueza do mundo e ela não nos afetará de maneira alguma. Nós renunciamos ao apego à felicidade desta vida e, por causa disso, obtemos uma felicidade muito maior.

Muitas vezes, a cada dia, somos confrontados com diferentes situações, encontrando objetos potencialmente atraentes ou repulsivos – o chefe nervoso, o colega adulador, o bolo de chocolate delicioso, a tempestade súbita – cada um esperando conduzir-nos a uma mente de desejo, de irritação ou a qualquer um dos outros estados deludidos; cada um esperando criar a gangorra do nosso apego à vida. Contudo, não precisamos reagir a essas situações dessa maneira. Ao invés de ceder ao apego a esta vida, somos capazes de ver isso como sofrimento e virar as nossas costas.

Vemos que, ao praticar um pouquinho de Dharma, obtemos mais do que só um pouquinho de felicidade verdadeira, e podemos perceber que, à medida que somos capazes de integrar o Dharma à nossa vida, a felicidade verdadeira aumenta progressivamente. Neste exato momento, o trabalho diante de nós é notar quando o apego surge e evitá-lo, desenvolvendo, aos poucos, a renúncia ao apego que nos aferra a esta vida. Então, todas as outras realizações seguirão.

- Se renunciarmos ao apego a esta vida, toda riqueza do mundo não nos afetará
- Podemos escolher virar as nossas costas à gangorra do sofrimento da nossa vida de apego
- À medida que integramos o Dharma na nossa vida, a felicidade verdadeira aumenta cada vez mais

A evolução do samsara
Conclusão

Dia 265

Como moldar massa com as nossas mãos, nós definitivamente podemos direcionar a nossa mente para onde quisermos
—Lama Zopa Rinpoche

Temos que entender a mensagem do Buda e transformar a nossa mente de uma de sofrimento e delusão para uma de felicidade eterna. Isso significa criar apenas virtude e jamais criar não virtude. Não podemos esperar pela felicidade enquanto criamos as causas para o sofrimento. Isso é como colocar a mão no fogo com a expectativa de não se queimar.

Portanto, para praticar o Dharma, temos que observar o nosso carma, o que significa estar consciente do que é virtude e não virtude e criar apenas aquela enquanto nos abstemos desta. Para compreender isso, precisamos ter uma ideia bastante clara sobre o que é sofrimento para evitá-lo. Se pensamos que a fruição dos prazeres sensoriais é felicidade verdadeira, é claro que não teremos energia para abandoná-la. É por isso que é muito importante entender completamente todos os níveis de sofrimento e adotar a determinação de nos libertar deles.

Quando fazemos isso, é definitivamente possível transformar a mente. Hábitos antigos podem ser difíceis de mudar – afinal, eles têm estado conosco há incontáveis vidas – mas somos sim capazes, já que a nossa mente é maleável, como a argila macia é moldada na forma que desejarmos, seja num amontoado disforme ou em um lindo vaso. Porém, em outros aspectos, a mente não se compara à argila, já que não é feita de átomos; é tão-somente energia, é apenas aquilo que é claro e cognoscente e, portanto, não possui as restrições da matéria física. Não há limites para o que a mente é capaz. A iluminação pode parecer um objetivo impossível, mas é bastante possível.

- A maneira de transformar a nossa mente do sofrimento para a felicidade é criar apenas virtude
- Ao desenvolver um entendimento bastante claro sobre sofrimento, saberemos como evitá-lo
- A mente é tão-somente energia e pode ser transformada no que desejarmos, sem limites

A evolução do samsara
Conclusão

Dia 266 Se não conhecermos a natureza da mente, não seremos capazes de curar nem mesmo a nossa própria tristeza —Lama Yeshe

Se não compreendermos os nossos próprios problemas e não soubermos como nos ajudar, como é possível pensar que podemos ajudar os outros? Estamos sendo apenas emotivos, sem sabedoria nem método; estamos apenas brincando. Primeiro, precisamos perceber a nossa própria situação: "Não sou apenas eu; incontáveis seres nesta terra estão na mesma situação, cheios de equívocos e, como resultado, vivem em grande conflito físico e mental". As nossas mentes estão repletas de conflito e, quando essa energia mental transmuta para o nível físico, os nossos corpos também adoecem. Dessa forma, todas as doenças provêm de uma mente adoecida; a mente doente manifesta-se como um corpo doente.

Portanto, a expansão do amor e da compaixão começa pela compreensão de nós mesmos; depois, seremos capazes de nos relacionar com todos os outros seres vivos. Isso é bom. Porém, na maioria das vezes, não temos sequer compaixão por nós mesmos, não nos compreendemos, então como podemos ter amor e compaixão pelos outros? É impossível. Mesmo que digamos que amamos o próximo, serão apenas palavras, emoções. Dizemos "eu te amo", mas o verdadeiro amor deve ser primeiro por nós mesmos. Temos que conhecer a nossa própria situação, o que somos. Isso nos conduz ao amor sincero por nós mesmos e, então, ao amor sincero pelos outros. Se não for assim, estamos apenas brincando.

Temos que avaliar a nossa vida, os nossos pensamentos, os tipos de erros que cometemos e como as nossas concepções equivocadas relacionam-se com as nossas experiências. Devemos analisar tudo isso e a relação com o apego. Com essa compreensão, ao invés de nos preocuparmos com os nossos próprios problemas, perceberemos que todos os seres vivos do universo se encontram na mesma situação. Então, automaticamente, intuitivamente, o amor e a compaixão surgem.

- Não podemos ajudar os outros sem compreender e enfrentar os nossos próprios problemas
- A forma de expandir o amor e a compaixão começa pela compreensão de nós mesmos
- Ao enxergarmos os nossos próprios problemas, o amor e a compaixão por todos os seres vivos surgirão naturalmente

A evolução do samsara
Conclusão

Dia 267 A Roda da Vida é uma explicação científica de como o nosso mundo interno evolui —Lama Yeshe

Você já deve ter visto thangkas da Roda da Vida. Elas são bastante comuns. Há vários detalhes, mas no centro é possível ver um porco com as penas do rabo de uma galinha na boca, enquanto o bico da galinha segura o rabo de uma cobra e a cobra, por sua vez, morde o rabo do porco. A Roda da Vida não é apenas um elemento da cultura tibetana, mas sim um ensinamento simbólico profundo criado pelo próprio Buda.

Certa vez, alguns discípulos estavam procurando um presente para um rei vizinho não budista. Buda explicou a eles como pintar a Roda da Vida e sugeriu-lhes que a enviassem ao rei apenas como uma obra de arte, sem qualquer explicação adicional. Depois que recebeu o presente, o rei contemplou-o continuamente, até que um dia ele entendeu o que estava representado ali. A arte havia falado ao rei e ele compreendeu que o ego, o apego e a aversão eram os piores dentre todos os venenos e as causas de todo o sofrimento. Se, da mesma forma, nós tivermos obras de arte de Dharma em nosso quarto, elas podem ter um efeito benéfico semelhante em nossa mente.

Na Roda da Vida, o porco simboliza a ignorância; a galinha, o desejo aferrado; e a cobra, a raiva. É uma demonstração externa perfeita de como, a começar pela ignorância, as delusões se desenvolvem em nossa mente. Isso não tem absolutamente nada a ver com algum tipo de imaginação oriental, alguma viagem de um lama ou qualquer outro tipo de viagem; os símbolos aplicam-se igualmente a todos os seres do samsara. A descoberta chave do Buda foi que a poluição da ignorância é a raiz de todos os problemas, e que dela vem o apego, o desejo aferrado e a raiva.

- A Roda da Vida é um ensinamento simbólico profundo criado pelo próprio Buda
- Como uma arte de Dharma, ela revelou a um rei como os três venenos são a causa do sofrimento
- O porco, a galinha e a cobra simbolizam a ignorância, o desejo aferrado e a raiva respectivamente

Os doze elos da originação dependente

Dia 268 A ignorância é o principal criador do nosso samsara —Lama Zopa Rinpoche

A *ignorância* é a raiz do samsara e a fonte de todos os demais elos da originação dependente. Na Roda da Vida, o primeiro elo é representado por um homem cego andando com a ajuda de um cajado. É assim que nos encontramos: tropeçando cegamente pelo samsara, cometendo um erro atrás do outro porque mantemos, de maneira contínua, o conceito de um eu realmente existente e interpretamos equivocadamente como esse eu e todas as demais coisas existem.

A ignorância pode ser vista de duas maneiras: ignorância da forma como as coisas existem e ignorância do carma. Esta surge a partir daquela, e, quando destruímos a ignorância fundamental de como as coisas existem, a ignorância do carma cessa naturalmente. A ignorância de como as coisas existem significa não compreender como todas elas são originações dependentes, como elas surgem dependentes de causas e condições e carecem de qualquer noção de existência verdadeira ou inerente. Este é o nível de ignorância que nos mantém presos no samsara.

Devido à ignorância, o *carma* é criado e, devido ao carma, a *consciência* passa a existir. Com a consciência vem a conceitualização (também chamada de *nome e forma*), em que são desenvolvidos os *seis sentidos* que, por sua vez, criam o *contato* com os objetos da consciência. Isso gera a *sensação*, que leva ao *anseio* e ao *aferramento*. Anseio e aferramento são os elos-chave no momento em que deixamos este corpo, fazendo com que saltemos do corpo da nossa vida atual, agora um cadáver, para um novo. Esse é o elo do *devir*, de onde vem o *renascimento* e, finalmente, tudo o que resta é *envelhecimento e morte*. Essa é a evolução ou o mecanismo que nos mantém presos no ciclo da existência.

- A *ignorância* refere-se aos nossos conceitos equivocados e é simbolizada por um homem cego
- Ela é de dois tipos: ignorância de como as coisas existem e ignorância do carma
- A ignorância coloca em movimento os doze elos que nos prendem ao samsara

Os doze elos da originação dependente
1 Ignorância

Dia 269 A ignorância motiva a formação cármica, as ações compostas que deixam impressões cármicas na mente —Lama Zopa Rinpoche

A *ignorância* gera a *formação cármica*, simbolizada pelo homem produzindo vasos de cerâmica. Assim como a argila pode ser moldada em tamanhos e formas variados, ações cármicas distintas levam a resultados diferentes. Dessa forma, o carma pode ser virtuoso, não virtuoso ou neutro. O carma é motivado pela ignorância e o ponto mais importante é que ele produz um resultado de acordo com a causa.

Uma característica chave do carma é que ele tem o poder de nos lançar a um renascimento futuro. Carma positivo leva ao renascimento nos reinos superiores e carma negativo nos reinos inferiores. Isso vale para todos os seres sencientes, à exceção dos aryas – aqueles que alcançaram o caminho da visão, o terceiro dentre os cinco caminhos que levam à iluminação. Eles eliminaram anseio e aferramento suficientes para não criarem o carma que resulta em um renascimento sem controle no samsara.

Como exemplo, suponhamos que criamos o carma para nascer como uma galinha. Essa é uma formação cármica produzida pela ignorância. Assim que a ignorância cria a ação, a impressão cármica para renascer como uma galinha é deixada em nossa consciência. Pouco antes da morte, anseio e aferramento por mais uma existência surgem. Se o carma para renascer como uma galinha é a impressão mais forte em nossas mentes, então esse é o elo do devir que experimentaremos. A partir daí, o renascimento como uma galinha é inevitável, bem como todos os outros sofrimentos resultantes.

- *Formação cármica* é simbolizada por um homem produzindo vasos de cerâmica
- Carma tem o poder de nos lançar de maneira incontrolável ao nosso próximo renascimento
- Se, no momento da morte, o nosso carma mais forte for o de renascer como uma galinha, então é isso o que acontecerá

Os doze elos da originação dependente
2 Formação cármica

Dia 270 A consciência retém todas as impressões para felicidade e sofrimento e as carrega vida após vida —Lama Zopa Rinpoche

A *formação cármica* produz a *consciência*, o terceiro elo, simbolizada por um macaco com uma fruta na mão balançando de árvore em árvore. Isso ilustra como a consciência conecta o passado ao presente e o presente ao futuro, carregando as impressões cármicas. A consciência funciona como a relação entre as nossas ações cármicas passadas e as nossas experiências de vida do presente, assim como entre as nossas ações de vida atuais e as nossas experiências futuras.

No contexto dos doze elos, consciência refere-se à consciência principal com seu carma arremessador associado – a ação cármica específica que projeta a mente para a próxima vida, amadurecida para nos enviar a um determinado renascimento. É a ignorância que cria as formações cármicas que, por sua vez, são todas carregadas pela consciência. Se não houvesse consciência, o restante não poderia ocorrer. Da mesma forma que um macaco pula de árvore em árvore, a consciência segue de vida em vida. A consciência é o resultado e também a causa.

A nossa consciência mantém bilhões e bilhões de impressões cármicas, que são os resultados de todas as ações positivas e negativas, tanto grandes como pequenas, que realizamos ao longo de nossas incontáveis vidas. Várias dessas impressões têm o potencial de causar um renascimento futuro específico se amadurecidas no momento da morte – como, por exemplo, tornar-se um animal, um deus, um ser dos infernos ou um ser humano com um perfeito renascimento humano. Nós não apenas temos um inacreditável número de impressões de vidas anteriores na nossa consciência, como também, a cada segundo, plantamos inúmeras outras.

- A *consciência* é simbolizada por um macaco carregando uma fruta que balança de árvore em árvore
- A consciência principal segue de vida em vida e determina o nosso próximo renascimento
- A nossa consciência mantém bilhões de impressões cármicas e estamos criando bilhões de outras

Os doze elos da originação dependente
3 Consciência

Dia 271

Nome e forma são a mente e o corpo que herdamos devido ao amadurecimento de impressões cármicas específicas
—Lama Zopa Rinpoche

A *consciência* cria *nome e forma*, simbolizados por um homem remando um barco. *Nome* refere-se aos quatro agregados mentais: sensação, discriminação, fatores composicionais e consciência; e *forma* refere-se ao agregado da forma – aqui, o óvulo fertilizado. Apenas os seres nascidos no reino sem forma possuem nome, mas não forma.

Assim como um navegante precisa de um barco, remos, um rio e assim por diante, o eu, que é o centro do nosso universo, requer nome e forma, ou os cinco agregados. Para onde quer que o barco vá, a pessoa também vai; para onde quer que os agregados vão, o eu, que nada mais é do que o nome dado a esses agregados, vai. E assim como o barco é temporário – nada além de um meio para levar o navegante à outra margem do rio ou lago –, o corpo também é uma casa temporária para esse viajante que muda de uma vida para outra. Como uma pousada para pernoite, este corpo não é algo a que se apegar.

No caso de um mamífero, nome e forma ocorrem a partir da união entre a consciência e o óvulo fertilizado, dando início à gestação. É o exato começo do ser que somos nesta vida, antes dos seis sentidos serem desenvolvidos. Infelizmente, trazemos conosco as delusões como impressões cármicas de nossas vidas passadas. Um renascimento humano é muito afortunado, mas ainda assim é causado por delusão e carma. Desde o primeiro segundo da concepção, os agregados que assumimos nascem da semente da delusão e do carma.

- Representados por um homem remando um barco, *nome e forma* referem-se à união dos cinco agregados
- Sem nome e forma - os cinco agregados - não haveria uma pessoa
- Os agregados que assumimos nascem da semente da delusão e do carma

Os doze elos da originação dependente
4 Nome e forma

Dia 272 Tudo que encontramos é experimentado por meio dos seis sentidos —Lama Zopa Rinpoche

Nome e forma criam as bases dos *seis sentidos*, simbolizadas por uma casa vazia com seis aberturas, as quais são normalmente representadas por cinco janelas e uma porta. À distância, a casa parece completamente ocupada, mas está vazia. Da mesma forma, as bases dos seis sentidos não têm significado sem um objeto.

Essas faculdades internas sutis dos sentidos estão localizadas dentro dos órgãos sensoriais grosseiros – a base do sentido do paladar está na língua, a base do sentido da visão está no globo ocular e assim por diante – mas elas não são físicas como os órgãos. Elas fazem parte do chamado corpo sutil. Por exemplo, quando uma flor é o objeto da consciência, o órgão que permite à mente apreender aquele objeto é o globo ocular, enquanto a base do sentido da visão é a forma como a consciência, transportada pela energia dos ventos internos, de fato experimenta a flor e discrimina a sua cor e forma.

Pode parecer que objetos externos consistem em formas, cheiros, sons etc., mas podemos ver como o processo tem a sua origem na mente. Todas as coisas que experimentamos são, em realidade, produtos das nossas mentes, pois cada experiência é criada pelo contato da nossa própria base do sentido com o objeto, por intermédio do órgão sensorial grosseiro. Cheiros prazerosos ou desagradáveis, visões bonitas ou feias, sabores deliciosos ou repugnantes são todos produtos da nossa mente. As experiências boas ou ruins dependem das impressões cármicas que amadurecem em relação àquele objeto: se positivas, as experiências serão boas; se negativas, ruins. Dessa forma, a maneira como experimentamos um objeto decorre do nosso próprio carma que, por sua vez, vem da nossa ignorância primordial, e nada disso pode acontecer sem a consciência.

- As bases dos *seis sentidos* são representadas por uma casa com seis aberturas
- Essas faculdades internas sutis dos sentidos são parte do chamado corpo sutil
- Tudo que experimentamos depende das bases dos nossos sentidos e, portanto, da nossa mente

Os doze elos da originação dependente
5 Os seis sentidos

Dia 273 As bases dos sentidos provocam o contato com os objetos da consciência

—Lama Zopa Rinpoche

Os *seis sentidos* geram o *contato*, simbolizado pela união do homem com a mulher – o encontro dos sentidos com os seus objetos. Há seis tipos de contato, um para cada uma das cinco bases sensoriais mais a base do sentido da mente. O contato ocorre quando uma das seis bases de sentido da consciência deludida encontra e experimenta o objeto por meio da habilidade que lhe é própria. O contato é o elo necessário entre a existência de uma base de sentido capaz de apreender um objeto e o desenvolvimento de uma sensação em relação àquele objeto.

O termo "contato" não se refere ao encontro físico entre o órgão do sentido grosseiro e o objeto externo. É fácil entender que o globo ocular não precisa tocar o objeto, mas mesmo o saborear da comida pela língua não constitui contato. Estamos nos referindo aqui ao encontro da consciência do sentido com o objeto, com base nesse contato físico. Por exemplo: uma panela quente pode tocar a pele, mas o elo do contato é criado quando a mente registra o evento físico. Isso irá então levar ao elo da sensação, que, neste caso, será desagradável.

O nosso mundo está repleto de sons interessantes e desinteressantes, cheiros agradáveis e desagradáveis e visões belas e feias. No entanto, antes que possamos experimentar tudo isso, precisamos primeiro fazer contato com esses objetos. Para que o olho veja, a sua base de sentido precisa estabelecer contato com a cor e a forma do objeto através do órgão da visão, o globo ocular. Quase imediatamente depois desse contato, nós desenvolvemos sensações em relação ao objeto baseadas em nosso carma passado. O objeto, a base do sentido e a consciência precisam se encontrar para que isso aconteça.

- O *contato* é simbolizado pelo encontro entre os órgãos sexuais masculino e feminino
- O elo do contato é criado quando a mente registra um evento físico
- O objeto, a base do sentido e a consciência precisam se encontrar para o que o contato aconteça

Os doze elos da originação dependente
6 Contato

Dia 274 A partir do contato surgem as sensações - agradáveis, desagradáveis ou neutras —Lama Zopa Rinpoche

Contato gera sensação, simbolizada por um homem com uma flecha no olho que sofre devido ao contato com o objeto. Sem contato não há sensação. Há três tipos de sensações: prazerosa, dolorosa e neutra, que também podem ser vistas como felicidade, sofrimento e indiferença. Sensações prazerosas dão origem ao apego; as dolorosas dão origem à aversão ou à raiva; e sensações neutras dão origem à apatia e à ignorância.

O objeto com o qual a consciência entra em contato não é inerentemente bonito, feio ou entediante; ou inerentemente bom, ruim ou neutro – é a mente que o enquadra dessa forma. Como já vimos, tudo vem da mente, como um filme projetado em uma tela de cinema. Duas pessoas podem ver o mesmo objeto e, para uma, ele será bonito, enquanto para a outra, feio. Se a beleza viesse do objeto, então todos teriam a mesma sensação em relação a ele a todo momento e, é claro, não é isso o que acontece.

A visão de algo como inerentemente bonito ou feio – ou como bom ou ruim –, e não como uma mera criação da mente, expõe-nos a todo tipo de sofrimento. Por isso que é muito importante entender como as sensações surgem a partir do contato, que, por sua vez, resulta do carma criado pela delusão.

- *Sensação* é representada por um homem em sofrimento por ter uma flecha em seu olho
- Sentimentos prazerosos, dolorosos e neutros dependem das nossas mentes para surgir
- Ver um objeto como inerentemente bom ou ruim nos expõe a todo tipo de sofrimento

Os doze elos da originação dependente
7 Sensação

Dia 275 Anseio e aferramento operam todos os dias em milhões de pequenas e grandes maneiras —Lama Zopa Rinpoche

Contato e *sensação* levam ao *anseio*, ou desejo, simbolizado por um homem bebendo vinho. Assim como o homem nunca tem a sua sede totalmente saciada, a pessoa iludida pela cobiça também nunca está contente e anseia por mais. Essa cobiça destrói a vida atual e destruirá várias vidas futuras. Normalmente, o anseio é dividido em três: anseio por prazeres dos sentidos, anseio de libertar-se do medo e anseio pela existência.

É bastante simples entender o primeiro deles, o anseio por prazeres dos sentidos. A todo momento, estamos buscando experiências prazerosas, seja um belo pôr do sol ou um relacionamento agradável. Nós não apenas desejamos coisas prazerosas, como também não queremos nos separar delas. Para muitas pessoas, a vida se resume a isso. A segunda forma de anseio é o de libertar-se do medo, como o terror que animais e muitas pessoas pobres e oprimidas enfrentam todos os dias – o medo da fome, sede, morte, tortura etc. Também inclui o desejo de livrar-se do medo causado pelo encontro com objetos desagradáveis e de não conseguir o que queremos, este último vivido por pessoas mais afortunadas, como nós.

O anseio pela existência é o mais forte e essencial dentre os três. Frente à morte, ficamos aterrorizados com a possibilidade de deixar de existir. Essa ânsia pela existência é a mente que leva ao próximo elo – o aferramento –, que determina que tomemos outro corpo. Como vimos na seção sobre formação cármica, o tipo de corpo que assumiremos é determinado pelo tipo de carma que amadurece no momento da morte. Dentre as bilhões e bilhões de impressões cármicas em nossa mente, aquela que for a mais forte amadurecerá. Anseio e o próximo elo – aferramento – são os fatores determinantes.

- O *anseio* é simbolizado por um homem bebendo vinho sem saciar a sua sede
- A nossa vida é permeada pelo desejo por prazeres dos sentidos e de libertação do medo
- O anseio mais forte é pela existência, que leva ao aferramento e ao devir

Os doze elos da originação dependente
8 Anseio

Dia 276

Quando o anseio se torna tão grande que decidimos possuir o objeto, ele se transforma em aferramento
—Lama Zopa Rinpoche

Anseio gera *aferramento*, ou apego, simbolizado por um macaco pegando frutas de uma árvore. Ao experimentar uma das frutas, o macaco escala a árvore em busca de mais e mais. O aferramento é criado pelo anseio e faz com que realizemos ações não virtuosas na tentativa de satisfazer a nossa cobiça, raiva e ignorância, causando bastante sofrimento. O pensamento sobre álcool, por exemplo, é muito prazeroso e faz com que desejemos uma bebida. Não seria tão ruim se isso fosse tudo, mas essa ânsia intensifica-se a ponto de termos que fazer algo com relação a ela. Isso é o aferramento – a mente que vai até o objeto de desejo. O aferramento fortalece o apego e faz nascer em nós a determinação de comprar e beber aquela garrafa de uísque.

Nos sutras, Buda lista quatro tipos diferentes de aferramento: *aferramento aos prazeres dos sentidos*, *aferramento à visão equivocada de negar o que existe*, *aferramento à visão equivocada que percebe as nossas crenças como superiores* e o *aferramento à visão equivocada de um eu autoexistente*. Esses quatro tipos de aferramento aproximam-se muito das visões extremas citadas por filósofos budistas.

Anseio e aferramento são tão próximos que comumente os vemos como sinônimos. A partir do momento em que há anseio, o aferramento surge. Assim que o pensamento sobre chocolate aparece, surge o desejo ou a ânsia por ele e, assim que o desejo surge, aparece também o aferramento ou apego. O desejo traz a vontade de experimentar aquela sensação prazerosa e o aferramento leva à determinação de realizar essa vontade. Esses dois elos são especialmente fortes no momento da morte, quando o nosso terror da aniquilação e a nossa ânsia pela existência tornam-se o aferramento que nos move para o renascimento seguinte.

- O aferramento é simbolizado por um macaco escalando uma árvore para buscar mais frutas
- Buda lista quatro tipos de aferramento, que se relacionam com as visões extremas
- Assim que o anseio surge, o aferramento sucede, movendo-nos ao nosso próximo renascimento

Os doze elos da originação dependente
9 Aferramento

Dia 277 Anseio e aferramento fazem com que o potencial cármico seja realizado no elo do devir —Lama Zopa Rinpoche

O *aferramento* ao corpo produz o décimo elo, o *devir* ou vir a ser, simbolizado por uma mulher grávida. Devir é definido como uma mente secundária deludida que está na natureza do aspecto de amadurecimento, causada pela ignorância surgida a partir do poder do carma e dos elos de anseio e aferramento. "Na natureza do aspecto de amadurecimento" significa que o carma não é mais uma semente ou um potencial, e que os resultados estão acontecendo devido a esses fatores.

Atuando como uma série de três elos, anseio, aferramento e devir ocorrem logo antes do resultado. Talvez tenhamos que esperar éons até que uma série específica de elos apareça no momento da morte porque existe carma muito mais forte bloqueando o seu surgimento. Um homem no leito de morte, por exemplo, naturalmente desejará uma outra existência humana, mas, como as causas e condições para esse renascimento são bastante raras, o mais provável é que ele caia nos reinos inferiores por muitos éons. O carma para renascer como um ser humano ainda está lá, mas a série de elos de anseio, aferramento e devir que proporciona um outro renascimento humano só pode ocorrer depois que todo o carma negativo tiver sido purificado.

No devir, no exato momento em que a consciência se une ao esperma e ao óvulo dos pais da próxima vida, ela está sob o controle da delusão e do carma. Durante esta vida, na nossa morte e nos estados intermediários, permanecemos sob o controle da delusão e do carma, então é claro que continuará a ser assim no nosso próximo renascimento. É por isso que sofremos no samsara e continuaremos a sofrer até que este contínuo de delusão seja rompido.

- *Devir*, simbolizado por uma mulher grávida, significa que o nosso carma está amadurecendo
- Anseio, aferramento e devir surgem como uma série de elos no momento da morte
- Estamos sob o controle da delusão e do carma desde o momento do renascimento

Os doze elos da originação dependente
10 Devir

Dia 278 O elo do devir leva ao renascimento
—Lama Zopa Rinpoche

Devir leva ao *renascimento*, simbolizado por uma mulher dando à luz. A definição de renascimento é a união, no samsara, dos agregados mentais, com ou sem forma, devido ao anseio, aferramento e devir. Os agregados mentais existem na essência do aspecto de amadurecimento e estão atrelados ao samsara por meio da delusão e do carma.

Há quatro tipos de renascimento: *a partir do útero*, *a partir de um ovo*, *a partir do calor ou umidade* e *entrada ou renascimento espontâneo*. Renascimento a partir do útero ou de um ovo são bastante óbvios. Renascimento a partir do calor ou umidade é o que acontece com alguns insetos minúsculos que nascem em madeira, frutas ou água, sem passar por uma gestação dentro do útero da mãe. Por exemplo, quando o corpo de um animal morto é deixado exposto, ele se enche rapidamente de larvas e vermes. O quarto tipo é a entrada no renascimento, que também pode ser chamado de espontâneo ou milagroso. Com a exceção de alguns fantasmas famintos que podem renascer de um útero, os seres dos infernos, a maior parte dos fantasmas famintos, deuses, seres dos reinos da forma e sem forma e seres do estado intermediário não nascem do útero ou do calor e umidade, mas sim de maneira espontânea.

As impressões deixadas na consciência determinam como e quando os agregados mentais de um ser do estado intermediário irão se unir durante a fecundação do óvulo. As impressões são como sementes, fortalecidas pelo anseio e aferramento e realizadas no momento da morte – do mesmo modo que elementos como água, calor etc. fortalecem a semente de uma planta e conferem grande potencial a ela. A semente no início da germinação é equivalente ao elo do devir e, quando totalmente formada, corresponde ao renascimento.

- *Renascimento*, simbolizado por uma mulher dando à luz, é gerado pela ânsia, aferro e devir
- Os quatro tipos de renascimento são: *de um útero*, *de um ovo*, *calor* e *umidade* e *entrada ou espontâneo*
- O renascimento é como uma planta totalmente constituída, que cresce a partir da germinação do devir

Os doze elos da originação dependente
11 Renascimento

Dia 279 A morte é definitiva; na verdade, ela é a única certeza nesta vida —Lama Zopa Rinpoche

Envelhecimento e morte são colocados juntos em um só elo simbolizado por um homem carregando um cadáver. Envelhecer não significa necessariamente chegar à velhice: há uma quantidade enorme de seres que morrem antes mesmo de apresentar qualquer sinal de idade avançada, como cabelos brancos, rugas etc. O envelhecimento começa no momento seguinte à entrada da consciência no óvulo fertilizado, trazendo consigo a inevitabilidade da morte. A definição do elo do envelhecimento é a degradação, sem escolha, dos agregados sob o controle da delusão e do carma. A definição da morte samsárica é a separação, sem escolha, da consciência sob o controle da delusão e do carma de um corpo.

Todos nós estamos em processo de envelhecimento e morte. Alguns estão cientes disso, provavelmente por haver fortes manifestações físicas, mas muitos negam essa realidade básica e não querem sequer ouvir a palavra "velhice". A não ser que tenhamos uma morte prematura, a velhice e a morte chegarão para todos nós. Portanto, devemos encarar essa realidade agora e utilizá-la para aproveitarmos o que temos ao máximo.

A morte chegará independente do quão amedrontados estejamos ou do quanto nos arrependamos por não termos praticado o Dharma e desenvolvido um bom coração. E, claro, a morte não é o fim, mas o começo de uma nova série de doze elos – o início de um novo ciclo de sofrimento em que criaremos incontáveis conjuntos de causas e efeitos, afundando-nos cada vez mais no atoleiro do samsara.

- *Envelhecimento e morte* são simbolizados por um homem carregando um cadáver
- Muitos de nós negam a realidade básica de que estamos no processo de envelhecimento e morte
- A morte não é o fim, mas o começo de uma nova série de doze elos de sofrimento

Os doze elos da originação dependente
12 Envelhecimento e morte

Dia 280

Devido à ignorância, criamos carma todos os dias, horas, minutos e segundos, desencadeando uma outra série de doze elos
—Lama Zopa Rinpoche

Uma cadeia de originação interdependente descreve o processo de renascimento a partir de um estado de sofrimento existencial para outro. Essa cadeia não pode ser encerrada em uma única vida, requerendo duas ou três.

Considere o carma que estamos criando neste exato momento. Pode ser especialmente virtuoso, mas é realizado com a ignorância de como as coisas realmente existem; com uma forte consciência do eu ou com aferramento ao ego. por exemplo. Essa ignorância pode estar semeando formações cármicas em nossa consciência para que nasçamos como um glorioso deva. Pode acontecer, no entanto, que, no momento da morte, o carma para renascer como um deva não seja tão forte quanto o coletado em algum outro momento para o renascimento como um cão. Logo, os elos de anseio, aferramento e devir, que entram em cena no momento da morte, farão parte de uma outra cadeia de originação dependente. O carma para renascer como um deva, no entanto, não está perdido. Ele será carregado em nossa consciência, mas não será ativado até uma morte futura. Em nossa vida imediatamente posterior, experimentaremos os sete elos restantes como um cachorro. Eventualmente, todavia, o carma para ser um deva ganha primazia, fazendo com que os três elos no momento da morte e os sete que se seguem na próxima vida se desdobrem dessa forma.

Nós criamos os primeiros três elos para um número infinito de cadeias e, a menos que domemos as nossas mentes, vigiemos o nosso comportamento e eliminemos a nossa ignorância, seremos transportados, por essas cadeias, de uma existência de sofrimento a outra. A nossa mente é como o vagão de bagagens de um trem; ela vai de local em local e de vida em vida coletando pacotes de carma que, eventualmente, serão entregues e deverão ser pagos.

- Uma cadeia de originação interdependente requer duas a três vidas para ser completa
- O carma nunca é perdido, mas pode haver um atraso até que seja de fato ativado
- A menos que domemos a nossa mente, iremos de uma existência de sofrimento a outra

Os doze elos da originação dependente
Conclusão

Dia 281

Nada é mais importante do que a compreensão do que nos mantém presos neste sofrimento constante —Lama Zopa Rinpoche

Nessa visão sequencial, cada elo é o resultado do anterior e a causa do seguinte. Contudo, a visão geral do funcionamento dos doze elos pode ser examinada mais claramente dividindo-os em três tipos: delusões, as causas primordiais; o carma que surge a partir das delusões; e o sofrimento resultante. De acordo com esta análise, *ignorância*, *anseio* e *aferramento* são as mentes aflitivas que causam o sofrimento; *formação cármica* e *devir* são os fatores cármicos na cadeia; e *consciência*, *nome e forma*, os *seis sentidos*, *contato*, *sensação*, *renascimento* e *envelhecimento e morte* são os vários sofrimentos que devemos enfrentar como resultado da delusão e do carma.

Conhecemos muito bem vários desses elos – todos aqueles que experimentamos nesta nossa vida atual. O que não sabemos, no entanto, é a forma como todos eles se originaram a partir do anseio, aferramento e devir de uma vida anterior e que, provavelmente, todos esses três elos foram engatilhados pela ignorância e pelo carma de uma vida anterior a essa.

Qual é o carma que estamos criando agora? Garantimos, a cada nova ação, mais um renascimento humano perfeito ou nos agarramos, sem pensar, aos prazeres dos sentidos, apegados apenas à esta vida, assegurando, portanto, uma vida futura nos reinos inferiores? Estamos nos libertando desta prisão de sofrimento ou nos aprisionando, novamente, na mesma e velha jornada? Todos nós somos capazes de ver o quão desagradável é ser encarcerado em uma prisão convencional, mas é bilhões de vezes pior estar na prisão do samsara em que nós mesmos nos colocamos. Porém, não enxergamos isso de forma alguma.

- Os doze elos podem ser divididos em delusões, carma e sofrimentos resultantes
- Os elos que vivemos agora provêm do anseio, aferramento e devir de vidas anteriores
- Devemos avaliar se o carma que estamos criando agora nos libertará ou nos manterá aprisionados

Os doze elos da originação dependente
Conclusão

Dia 282

Ao analisarmos os doze elos em ordem contrária, podemos ver como quebrar o ciclo
—Lama Zopa Rinpoche

Podemos usar a nossa compreensão dos doze elos para explorar o nosso mundo e, pouco a pouco, mudá-lo. O apego – o anseio seguido pelo aferramento – surge em relação a um objeto atraente. Se isso for explorado dentro do contexto dos doze elos, veremos que anseio e aferramento surgem na dependência da sensação nascida a partir do contato com aquele objeto, devido a uma ou mais das seis bases de sentido. Por outro lado, essa sensação só ocorre se houver carma prévio relacionado àquele objeto. Logo, tudo retorna ao carma e, claro, à ignorância que sustenta tudo.

Como vimos anteriormente, objetos belos e feios, odores bons e ruins, músicas agradáveis e irritantes são todos produtos da nossa mente – projeções criadas pelas impressões cármicas contidas nela. Assim como um fazendeiro depende da sua terra e sementes, nada disso aconteceria sem a ignorância. Todo o nosso universo é a criação das nossas próprias mentes. Não há uma força externa, como um deus, que determine a nossa felicidade ou sofrimento. Tudo vem da mente.

Se os doze elos da originação dependente nos mostram a complexidade do samsara e como estamos aprisionados nele devido à nossa ignorância fundamental, eles também revelam a saída. Porque tudo vem da mente, temos uma liberdade inacreditável. E, porque tudo depende do carma, que significa ação, temos a escolha de criar ações virtuosas ou não virtuosas a cada segundo dos nossos dias.

- Podemos usar a nossa compreensão dos doze elos para explorar e mudar o nosso mundo
- Todas as nossas experiências são produtos da nossa mente e podem ser rastreadas de volta à ignorância
- Os doze elos mostram-nos a complexidade do samsara e também revelam a saída

Os doze elos da originação dependente
Conclusão

Dia 283 A realização da bodhicitta é a coisa mais importante de todo o caminho à iluminação —Lama Yeshe

No caminho espiritual, se desejamos alcançar o destino mais elevado possível, precisamos cultivar a motivação mais elevada. Na terminologia budista, essa motivação suprema é conhecida como bodhicitta, que é o impulso para atingir a iluminação plena com vistas a tornar-se benéfico para os outros. Apenas por meio da nossa dedicação para trabalhar pela felicidade de todos os seres – em outras palavras, apenas por meio do cultivo do coração aberto da bodhicitta – podemos vivenciar a felicidade suprema.

A atitude dedicada da bodhicitta é a energia poderosa capaz de transformar por completo a nossa mente. A verdade disso pode ser provada pelas nossas próprias experiências; não é algo que tenhamos que acreditar com fé cega. Quando tivermos desenvolvido a bodhicitta no nosso coração, todas as coisas boas da vida são atraídas magneticamente e derramadas sobre nós sem esforço, como a chuva. No momento, porque o nosso coração está cheio de pensamentos egoístas, tudo o que parecemos atrair é infortúnio. Mas, com a bodhicitta, nós automaticamente atraímos bons amigos, boa comida, tudo de bom.

Como Sua Santidade o Dalai Lama diz, se formos egoístas, sejamos pelo menos sabiamente egoístas. O que ele quer dizer com esse conselho peculiar é que, de certa maneira, a bodhicitta é como uma atitude enormemente egoísta: quando nos dedicamos aos outros com bondade amorosa, nós recebemos muito mais felicidade do que poderíamos experimentar de qualquer outro modo. Geralmente, temos tão pouca felicidade e esse pouco é facilmente perdido. Então, se quisermos ser o mais felizes possível, a única coisa a fazer é dedicar-nos totalmente ao bem-estar dos outros.

- Bodhicitta é a motivação suprema de alcançar a iluminação para o benefício dos outros
- A energia da bodhicitta transforma a nossa mente e atrai todas as coisas boas da vida
- A melhor maneira de ser feliz é dedicar-se totalmente ao bem-estar dos outros

Bodhicitta

Dia 284 *Bodhi* significa "aberto" e *citta* "coração", então bodhicitta significa ter um coração aberto —Lama Yeshe

Bodhicitta significa abrir o nosso coração para os outros o máximo que pudermos. Normalmente, abrimos o nosso coração para os outros até um certo ponto – todo mundo é assim – mas aqui estamos falando de abri-lo com o destino mais elevado em mente: o objetivo transcendente e universal da completa iluminação. É dessa maneira que criamos espaço no nosso coração. Então, é muito importante.

Percebemos, a partir dos nossos relacionamentos humanos comuns, que, quando estamos tensos e fechados uns para os outros, é muito difícil manter boas relações. Porém, quando nos abrimos e buscamos alcançar algo mais profundo, passa a ser muito mais fácil. Se eu estou em um relacionamento com você apenas para obter chocolates, quando eu não os consigo, eu vou me chatear, não vou? Do ponto de vista budista, os seres humanos são muito mais profundos do que isso; podemos alcançar coisas extraordinárias. Então, a bodhicitta é fundamental. Achamos que o importante é nos tornarmos um grande meditador, mas isso é muito difícil neste mundo moderno. Hoje em dia, é muito mais prático abrir os nossos corações uns para os outros e transformar isso no nosso caminho do Dharma.

Mas é bem mais fácil falar do que de fato praticar a bodhicitta. A sua realização exige ação contínua e dedicação firme, não um esforço esporádico ocasional. A mente da bodhicitta deixa de enxergar objetos de ódio ou desejo neurótico em qualquer lugar do mundo. Obviamente, leva tempo para alcançar o tipo de equilíbrio com todos os seres vivos universais que serve de base para tal visão. Contudo, o budismo é extremamente prático e abrangente. Ele ensina uma abordagem orgânica e gradual por meio da qual todos podem tornar-se plenamente saudáveis e livres de qualquer problema ao desenvolver o pensamento universal da iluminação.

- Bodhicitta cria o espaço no nosso coração para alcançarmos a completa iluminação
- No mundo moderno, o caminho mais prático do Dharma é abrir o nosso coração para os outros
- A realização da bodhicitta é um processo gradual que demanda esforço firme e contínuo

Bodhicitta

Dia 285 A felicidade e a satisfação verdadeiras começam quando passamos a viver a nossa vida para os outros —Lama Zopa Rinpoche

O pensamento da bodhicitta é inacreditável. Ele faz com que tudo o que não seja trabalhar para os outros seres sencientes seja tedioso e insatisfatório. Não há, nesta vida, um interesse real ou prazer além disso. Todo o resto é sem sentido, vazio, sem essência.

Quando nos valorizamos, pensamos apenas em nós mesmos – "Como eu posso ser feliz? Como eu posso me livrar dos problemas?" Não há felicidade no nosso coração, apenas preocupação e medo. Vemos somente dificuldades e a nossa mente não relaxa. Mas, no momento seguinte, quando mudamos o nosso objeto de interesse para outro ser senciente – mesmo que seja apenas um – o nosso coração, subitamente, liberta-se do egoísmo, como membros liberados de grilhões. Tão logo o nosso objeto de interesse muda de nós mesmos para outra pessoa, o nosso coração é libertado da escravidão do pensamento de amor por si. Assim que substituímos o objeto da nossa estima, há, de repente, uma paz profunda. No exato momento em que a nossa mente troca o amor por si pelo apreço pelos outros, há uma emancipação, uma liberdade da dura escravidão do egoísmo.

O que é chamado de "eu" é o objeto a ser abandonado para sempre; o que é chamado de "outros" – um só ser senciente que seja – é o objeto a ser valorizado para sempre. É por isso que viver a nossa vida pelos outros – dedicá-la nem que seja a um só ser senciente – proporciona-nos o maior prazer e a vida mais interessante. A felicidade verdadeira começa quando estimamos os outros. Viver a nossa vida pelos outros, prezando por eles com bondade amorosa e compaixão, é a porta para a felicidade, a porta para a iluminação.

- Nada é mais interessante, prazeroso ou significativo do que o pensamento da bodhicitta
- Mudar o nosso objeto de interesse de nós mesmos para os outros traz liberdade e paz
- Amar os outros é a porta para a felicidade e a iluminação

Bodhicitta

Dia 286 Para tornar-se um budista Mahayana, precisamos ter a realização da bodhicitta —Lama Yeshe

Nós nos dizemos budistas Mahayana, mas apenas professar a filosofia Mahayana não faz de nós verdadeiros adeptos. *Maha* significa grande e *yana* significa veículo; para sermos Mahayana, temos que possuir a atitude do grande veículo no nosso coração. O que é essa atitude? É a bodhicitta, o pensamento mais íntimo, puro e universal, a determinação de alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Então o Mahayana é como um barco que nos leva através do oceano do samsara até a iluminação.

Enquanto praticamos e estudamos o budismo Mahayana, podemos dizer, com certo sectarismo: "Eu sou um adepto do Mahayana", mas, se não temos bodhicitta, não o somos. As pessoas pensam que Mahayana e Hinayana são uma espécie de filosofia ou doutrina, mas, enquanto ambos contêm filosofia e doutrina, eles são muito mais do que isso. De maneira simples, se nos importarmos apenas com nós mesmos e não com os outros e essa atitude não mudar, não adianta nada; mesmo que passemos a vida inteira num centro Mahayana, não seremos capazes de resolver os nossos problemas.

O que estou dizendo aqui é: se temos a atitude de iluminação da bodhicitta, essa é a garantia verdadeira, o veículo que nos levará à iluminação. Não há dúvidas. Por essa razão, quando o Buda ensinou o Mahayana, ele enfatizou especialmente o pensamento puro da bodhicitta.

- O veículo Mahayana não é definido pela filosofia, mas sim pela atitude da bodhicitta
- Se nos importamos apenas com nós mesmos, não somos praticantes Mahayana
- O Buda enfatizou a bodhicitta porque ela é a garantia da iluminação

Bodhicitta
1 Os dez benefícios da bodhicitta
1.1 Bodhicitta é a única porta de entrada do Mahayana

Dia 287 Um bodhisattva, não importa o quão pobre ou sem instrução, conquistou o título de "filho dos budas" —Lama Zopa Rinpoche

Os budas ficam exultantes quando um ser se torna um bodhisattva, chamando-o de filho dos budas, porque ele é justamente como um príncipe destinado a tornar-se um grande soberano. Mesmo antes de ser capaz de falar ou caminhar, um príncipe, devido ao seu potencial, é mais importante e reverenciado do que o nobre mais elevado. Do mesmo modo, o novo bodhisattva tem o potencial de realizar a iluminação e servir todos os seres sencientes. Nada poderia fazer os budas mais felizes.

No exato momento em que obtemos a mente da bodhicitta, nós nos tornamos seres sagrados reverenciados por todos. Todos os outros seres humanos e deuses samsáricos mais elevados farão prosternações diante de nós e nos admirarão, independentemente da nossa aparência externa. No livro *A Lâmpada Preciosa*, Khunu Lama Rinpoche diz que a bodhicitta é a beleza suprema e que não importa o quão feios ou pobres sejamos de acordo com os padrões mundanos, nós nos tornamos objeto de reverência devido à nossa fantástica mente altruísta. Um bodhisattva pode ser um pedinte imundo sem um tostão, vestido em farrapos e com o cabelo emaranhado e sujo; pode ser um hippie magrelo e encardido, evitado por todos, parecendo e agindo como um louco completo; ele pode ter lepra e ser um pária desprezado. Mas, assim que gera a bodhicitta, essa pessoa é considerada um ser sagrado, um objeto de veneração, ultrapassando inclusive um arhat, que realizou a vacuidade e eliminou todas as delusões grosseiras.

Tal como um bebê é fisicamente criado pela união do pai e da mãe, nós obtemos a bodhicitta por meio da tomada de refúgio nas Três Joias Raras e Sublimes – o Buda, o Dharma e a Sangha – e nos tornamos um buda ao confiar nos budas, particularmente no Buda histórico, Shakyamuni, nos seus ensinamentos e em sua Sangha.

- Um bodhisattva é chamado de filho dos budas devido ao seu grande potencial para servir os outros
- Qual seja a sua aparência, um bodhisattva é um ser sagrado e objeto de veneração
- Tal como um bebê depende dos seus pais, nós dependemos das Três Joias Raras e Sublimes

Bodhicitta
1 Os dez benefícios da bodhicitta
1.2 Recebemos o nome "filho dos budas"

Dia 288 Até um novo bodhisattva ofusca os arhats
—Lama Zopa Rinpoche

Com bodhicitta, nós ofuscamos os arhats: os ouvintes e os realizadores solitários. Os arhats possuem qualidades incríveis, mas o que lhes falta é a grande vontade dos bodhisattvas, a determinação suprema de cuidar de cada um dos seres sencientes mais do que deles próprios e guiá-los todos à iluminação plena.

Pabongka Dechen Nyingpo explicou que os arhats entram em um estado de paz completamente extático no equilíbrio meditativo e que, porque eles se habituaram à sensação da absorção daquele estado de êxtase, não tentam gerar a bodhicitta. Para um arhat, seria inclusive difícil gerá-la, já que eles transcenderam totalmente o sofrimento e não podem mais usar o próprio sofrimento como um exemplo para compreender o dos outros. É bom entender este ponto. Sem a vivência do sofrimento, um arhat tem dificuldade em gerar grande compaixão. Isso não significa que eles não tenham compaixão pelos outros seres sencientes. Comparada à minúscula compaixão que nós possamos ter, a deles é enorme. Eles têm o firme desejo de que todos os seres sencientes libertem-se do sofrimento e sejam felizes, mas o que lhes falta é este desejo adicional, esta responsabilidade de colocar todo o fardo sobre as próprias costas. É essa a qualidade que faz a diferença.

Quando os arhats estão absorvidos no estado extático de paz, eles experimentam tamanha felicidade que permanecem em equilíbrio meditativo por muitos éons antes de acordar para entrar no caminho Mahayana. Durante o tempo em que um arhat permanece naquele estado de êxtase, um ser senciente nos infernos poderia ter vivenciado os sofrimentos desse reino, exaurido completamente aquele carma e ter renascido como um humano com perfeito renascimento humano, entrado no caminho Mahayana e alcançado a iluminação.

- Os arhats têm muitas qualidades, mas falta a vontade de cuidar dos outros mais do que de si mesmos
- É muito difícil para um arhat deixar o seu estado de paz extática e gerar a bodhicitta
- Enquanto os arhats permanecem em meditação, outros seres podem progredir do inferno à iluminação

Bodhicitta
1 Os dez benefícios da bodhicitta
1.3 Ofuscamos os arhats

Dia 289

Quando obtemos a bodhicitta, nós somos reverenciados por todos e nos tornamos um objeto supremo de oferecimentos
—Lama Zopa Rinpoche

Quando nos tornamos um bodhisattva, passamos a ser um objeto supremo de oferecimentos para todos os seres sencientes. Os outros seres acumulam méritos inconcebíveis ao fazer-nos oferecimentos e nós mesmos também acumulamos méritos incríveis. Quanto maiores as nossas realizações, maiores os méritos que criamos, e maiores são os méritos que os outros criam ao fazer-nos oferecimentos.

O chão por onde passa um bodhisattva e as suas pegadas na terra tornam-se objeto de prosternações para deuses e humanos em razão da força deste precioso pensamento: a bodhicitta. Até os reis universais dos deuses, Indra e Brahma, tocam, em demonstração de respeito, a coroa de suas cabeças na pegada de um bodhisattva. O Buda ele próprio disse: "Aqueles que se devotam a mim devem prosternar-se aos bodhisattvas, não aos budas". Ele também disse: "Mesmo se um bodhisattva quisesse viajar de carruagem apenas para o seu próprio prazer, eu a puxaria voluntariamente". Os arhats podem ter alcançado o estado de êxtase que dura éons, mas eles não conquistam o mesmo respeito de um novo bodhisattva, já que este apenas se interessa pelo bem-estar dos outros. O corpo inteiro de um bodhisattva, da ponta da sua cabeça incluindo cada fio de cabelo até a ponta dos seus dedos, transforma-se em um objeto de veneração, um objeto sagrado, uma relíquia. Além disso, o que quer que venha do seu corpo – sangue, *xixi* ou *caca* – torna-se sagrado. Quando outros seres o utilizam, eles são purificados, curados.

Mesmo que leve vidas, este é o grande projeto com o qual devemos nos comprometer. Precisamos concentrar-nos apenas nisto, colocar todas as nossas energias aqui. Esta vida passa muito rápido, então podemos falhar em obter a bodhicitta antes de morrermos, mas depois, se persistirmos, nós certamente seremos capazes de obtê-la na próxima vida.

- Um bodhisattva é um objeto supremo de oferecimento para todos os seres sencientes
- Indra, Brahma e o próprio Buda prestam homenagens a alguém que possui bodhicitta
- Obter a bodhicitta é o nosso maior projeto e precisamos concentrar-nos apenas nisto

Bodhicitta
1 Os dez benefícios da bodhicitta
1.4 Nós nos tornamos um objeto supremo de oferecimentos

Dia 290 Se quisermos sucesso no negócio de acumulação de méritos, precisamos ter bodhicitta —Lama Yeshe

Sem bodhicitta, é muito difícil acumular méritos. Nós os criamos e os destruímos imediatamente; pela tarde, os méritos da manhã se foram. É como limpar um quarto e, uma hora depois, sujá-lo novamente. Limpamos a nossa mente e, logo depois, bagunçamos tudo – não é um negócio muito rentável. Com bodhicitta, nós nos tornamos muito preciosos, como ouro, como diamantes. Nós nos tornamos o objeto mais perfeito do mundo, sem comparação com qualquer coisa material.

Vocês se lembram da história de Shantideva e como as pessoas o criticavam? Elas o chamavam de aquele que só sabe fazer três coisas: comer, dormir e ir ao banheiro. Era muito ruim chamar alguém assim, especialmente um monge. Mas era só isso o que o viam fazendo. Contudo, ele tinha bodhicitta; então, o que quer que ele fizesse, até mesmo coisas ordinárias, era de máximo benefício para os outros. Ao deitar-se tranquilamente, ele meditava com grande preocupação pelo bem-estar de todos os seres vivos e, muitas vezes, por compaixão, chorava por eles. Os ocidentais precisam desse tipo de prática.

Do ponto de vista materialista ocidental, consideraríamos excelente se uma pessoa rica dissesse: "Eu quero fazer caridade. Eu vou oferecer cem dólares para todas as pessoas do mundo". Porém, mesmo se essa pessoa doasse com grande sinceridade, o mérito dela não seria nada se comparado com este mero pensamento: "Eu quero realizar a bodhicitta para o benefício dos seres sencientes e praticarei as seis perfeições o máximo que eu puder". É por isso que eu sempre digo que a realização da bodhicitta é o caminho mais perfeito que podemos tomar.

- A não ser que tenhamos bodhicitta, nós constantemente criamos méritos e os destruímos
- Porque Shantideva tinha bodhicitta, até mesmo as suas atividades ordinárias eram muito benéficas
- O simples desejo de realizar a bodhicitta cria muito mais mérito do que a maior ação de caridade

Bodhicitta
1 Os dez benefícios da bodhicitta
1.5 Acumulamos enormes méritos com facilidade

Dia 291 Todo carma negativo e obscurecimentos são completamente queimados pelo fogo intenso da bodhicitta —Lama Zopa Rinpoche

A fantástica mente da bodhicitta possibilita a purificação de todas as poderosas não virtudes que não podem ser purificadas por outras ações virtuosas. Pouquíssimos de nós, seres mundanos, somos capazes de superar a negatividade, pois a virtude que criamos é frágil se comparada à não virtude e, também, porque não criamos a virtude poderosa da bodhicitta. Não conseguimos controlar o surgimento de mentes negativas e, portanto, não podemos evitar ações negativas e os sofrimentos que se seguem a elas. Estamos tão habituados à negatividade que outros métodos de purificação são muito fracos. Apenas a mente da iluminação, a bodhicitta, é forte o bastante para superar essas mentes negativas.

De todas as ferramentas que o Dharma nos fornece, a bodhicitta é a melhor prevenção contra as mentes nocivas, já que ela destrói a nossa fixação por nós mesmos, a raiz do problema. A bodhicitta é extremamente poderosa. Sem ela, as nossas não virtudes sempre prosperarão; com bodhicitta, podemos superá-las rapidamente. Bodhicitta é como o fogo que destrói o universo inteiro e queima tudo ao final de um éon, até o Monte Meru. Do mesmo modo, o carma negativo e os obscurecimentos são completamente queimados pelo fogo intenso da bodhicitta. Os grandes professores afirmam que apenas uma sessão de meditação de treinamento em bodhicitta deixará uma impressão na mente mais poderosa e benéfica do que cem anos de purificação contínua sem a motivação da bodhicitta.

Assim como criminosos precisam confessar os seus crimes para uma pessoa influente, nós precisamos assumir as nossas ações negativas e confessá-las nas práticas de purificação. Quanto mais forte a nossa motivação da bodhicitta, mais forte e mais eficaz será a nossa confissão. Negatividades poderosas criadas ao longo de diversas vidas podem ser purificadas em pouco tempo com a motivação da bodhicitta.

- A bodhicitta purifica não virtudes poderosas que não podem ser purificadas de outro modo
- Ao destruir o amor egoísta por nós mesmos, a bodhicitta faz com que evitemos mentes nocivas
- Confessar com a motivação forte da bodhicitta purificará rapidamente as nossas negatividades

Bodhicitta
1 Os dez benefícios da bodhicitta
1.6 Purificamos rapidamente carma negativo e obscurecimentos

Dia 292

Com a bodhicitta, realizamos com facilidade tudo o que desejamos sem nos preocupar com obstáculos internos ou externos
—Lama Zopa Rinpoche

Outro benefício da bodhicitta é que realizamos tudo o que desejamos. Isso significa que qualquer trabalho que empreendamos será plenamente exitoso. Não só isso; porque estamos trabalhando apenas para os outros, o que quer que façamos será levado a cabo sem muito esforço.

Muitos problemas mundanos que consideramos difíceis de superar – malefícios causados por humanos e não humanos como espíritos ou os elementos – podem ser rapidamente superados quando temos bodhicitta. Um bodhisattva é capaz de curar as doenças de outras pessoas facilmente, com ações simples como dar sobras de comida ou bebida ou soprar na pessoa doente. Até mesmo beber o xixi de um bodhisattva pode curar doenças. No campo de refugiados onde eu passei oito anos, Buxa Duar, os indianos nativos sofriam terrivelmente ou com chuvas excessivas ou escassas, dependendo da chegada ou não das monções. As pessoas começaram a confiar nos monges para ajudá-las. Quando havia uma seca, eles iam até o rio e faziam um puja rápido e, frequentemente, chovia antes mesmo de retornarem ao monastério. Se chovia ou não dependia de espíritos, como os nagas, que interferiam nas vidas dos fazendeiros por estarem descontentes com algo. Com os pujas realizados pelos monges e por meio do poder da bodhicitta gerada, os espíritos ficavam contentes e a chuva caía.

Ambos os níveis de realização são possíveis quando geramos a bodhicitta: a eliminação final e completa do nosso próprio sofrimento e a habilidade de aliviar o sofrimento de todos os seres. Qualquer felicidade que desejarmos será nossa, desde a mundana até a felicidade dos reinos dos deuses, e desde a grande felicidade do nirvana até o estado último da iluminação plena.

- Com a bodhicitta, o que quer que empreendamos será plenamente bem-sucedido, sem esforços
- Muitos problemas mundanos são facilmente superados por meio do poder da bodhicitta
- Gerar bodhicitta traz a habilidade de eliminar tanto o nosso próprio sofrimento como o dos outros

Bodhicitta
1 Os dez benefícios da bodhicitta
1.7 Realizamos tudo o que desejamos

Dia 293 Um bodhisattva está sempre protegido pelo poder da bodhicitta —Lama Zopa Rinpoche

Um outro benefício da bodhicitta é o de não sermos prejudicados seja por perturbações internas como distrações, seja por danos externos como outros humanos ou não humanos. Fala-se nos ensinamentos que os reis universais, os reis extremamente ricos e poderosos dos deuses, precisam ter muitos seguranças para protegê-los enquanto dormem, mas um bodhisattva tem naturalmente o dobro de guardiões protegendo-o dia e noite, mantendo-o seguro de espíritos e outras distrações. Isso não é algo que ele busca, mas uma consequência natural da bodhicitta gerada.

Quando um bodhisattva chega em algum lugar, mesmo um que tenha sido arruinado pela ação de espíritos malévolos, ele pode ser transformado em um ambiente quieto e tranquilo, perdendo a sua atmosfera violenta. As secas, fomes e catástrofes que ocorrem devido a espíritos são interrompidas pela influência de um bodhisattva. Ao andar por uma floresta cheia de perigos como tigres e cobras peçonhentas, ele está protegido pelo pensamento precioso da bodhicitta; os animais selvagens são domados. O grande santo São Francisco de Assis mostrou isso. Havia um lobo vivendo na floresta que causava muitos males às pessoas que precisavam atravessá-la. São Francisco foi conversar com o lobo, a despeito dos avisos de que morreria. Contudo, quando ele se aproximou, o lobo tornou-se muito dócil, como um cachorro que quer comida do seu dono, deitando-se diante do santo e lambendo os seus pés.

Perturbações externas são controladas pela bodhicitta porque ela destrói as distrações principais que vivem dentro da nossa própria mente, as delusões. Obstáculos externos – espíritos etc. – não são capazes de perturbar um bodhisattva, nem os obstáculos internos, as delusões em si.

- Um bodhisattva não pode ser prejudicado por perturbações internas ou externas
- Uma consequência natural da bodhicitta é a segurança contínua do bodhisattva
- Perturbações externas são controladas pela bodhicitta porque ela destrói os nossos obstáculos internos

Bodhicitta
1 Os dez benefícios da bodhicitta
1.8 Não somos incomodados por obstáculos

Dia 294

Quando temos bodhicitta, as realizações derramam-se sobre nós como uma chuva refrescante, sem praticamente nenhum esforço —Lama Zopa Rinpoche

Com bodhicitta, todas as ações criam méritos infinitos; logo, nós realizamos naturalmente e com rapidez todo o caminho para a iluminação. Como um bodhisattva, praticamos as seis perfeições e os quatro meios de atrair discípulos para o Dharma e progredimos rapidamente pelos cinco caminhos. Então somos capazes de completar depressa os dois méritos de método e sabedoria, bem como alcançar os dois kayas, o dharmakaya e o rupakaya, a mente sagrada e o corpo sagrado de um buda. Sem bodhicitta, podemos completar o mérito de sabedoria, mas nunca o mérito de método.

Quando treinamos em bodhicitta, toda ação torna-se dhármica. Ao despertar pela manhã, lembramo-nos que vivemos para beneficiar os outros e, portanto, nada do que fazemos durante o dia é para o nosso próprio interesse. Tudo o que fazemos é apenas para alcançar a iluminação e ajudar a libertar todos os outros seres sencientes do sofrimento. A razão de estarmos vivos é eliminar todo o sofrimento de cada gentil ser senciente mãe. Com essa motivação, todos os segundos da nossa vida tornam-se incrivelmente significativos, não limitados, mas infinitos como a vastidão do céu. O propósito de cada respiração é esse. Bodhicitta confere significado a tudo o que fazemos – comer, caminhar, dormir, sentar-se; todas as ações, grandes ou pequenas.

Qual seja o caminho Mahayana que seguimos para a iluminação, o caminho Paramitayana ou o caminho Vajrayana, a bodhicitta é o ingrediente vital. Nós podemos dedicar a nossa vida inteira ao progresso nos dois estágios do Vajrayana, o estágio da geração e o estágio da consumação, podemos controlar os ventos psíquicos, abrir os *chakras* e todas essas coisas, mas, sem bodhicitta, nada disso é sequer uma ação Mahayana, que dirá a causa da iluminação.

- Um bodhisattva completará rapidamente os dois méritos de método e sabedoria
- A motivação de libertar todos os seres do sofrimento confere grande significado a tudo o que fazemos
- Sem bodhicitta, nem mesmo a prática Vajrayana será causa para a iluminação

Bodhicitta
1 Os dez benefícios da bodhicitta
1.9 Completamos rapidamente os estágios do caminho

Dia 295 Com bodhicitta, nós nos tornamos a fonte de felicidade para todos os seres sencientes —Lama Zopa Rinpoche

Se alguém perguntar qual é a nossa prática principal, a nossa prática essencial na vida, devemos responder que é a bodhicitta. Geralmente, se alguém é questionado sobre a sua prática principal, essa pessoa dará o nome de uma deidade, dirá *kundalini ioga*, concentração nos ventos e gotas ou algo do gênero. Mas, na verdade, ainda que todas as outras coisas possam valer bastante a pena, a nossa prática essencial tem que ser a bodhicitta.

Amar os outros é a fundação de todas as qualidades que desenvolvemos ao longo do caminho para a iluminação. A partir dessa base, chegamos ao caminho Mahayana e progredimos pelos cinco caminhos, atingindo os dez *bhumis*, bem como os dois estágios do Tantra Ioga Superior. Sustentados no amor pelos outros, nós nos tornamos um buda e temos as qualidades infinitas do corpo, fala e mente sagrados. Então somos capazes de oferecer serviço perfeito, sem o menor equívoco, a todos os seres. Esse é o fantástico benefício que podemos oferecer-lhes como consequência da renúncia ao amor egoísta por nós mesmos e do direcionamento das nossas mentes para o amor pelos outros. Quando vemos dessa forma, percebemos que este bom coração, que ama e valoriza os outros, o bom coração desta única pessoa, é a coisa mais preciosa, como uma joia que concede desejos. Ele traz felicidade para cada um dos seres dos infernos, cada um dos fantasmas famintos, cada um dos animais, humanos, semideuses, deuses e seres do estado intermediário. O que obtemos é inimaginável, inestimável.

Devemos seguir os exemplos dos bodhisattvas, emulando o seu treinamento para amar os outros mais do que eles mesmos. Eles têm que ser os nossos exemplos, mostrando-nos como superar completamente os nossos problemas e alcançar a felicidade sublime para nós mesmos e para os outros. Assim, também seremos um exemplo para os demais.

- Desenvolver bodhicitta precisa ser o nosso refúgio principal e a prática essencial nesta vida
- Amar os outros é a fundação de todas as qualidades positivas do caminho
- Os bodhisattvas são os nossos exemplos, mostrando-nos como alcançar a felicidade para nós mesmos e para os outros

Bodhicitta
1 Os dez benefícios da bodhicitta
1.10 Nós nos tornamos uma fonte de felicidade para os outros

Dia 296

Para descobrir o amor universal em nossa mente, precisamos desenvolver um sentimento de equilíbrio com todos os seres vivos no universo —Lama Yeshe

Uma das belezas do budismo é que ele nos oferece um treinamento prático para a nossa mente. Ele não diz: "Bodhicitta é fantástica porque o Buda disse!" Ao invés disso, ele nos fornece os métodos para desenvolver tal atitude e, então, podemos constatar por nós mesmos se ela funciona ou não, se é fantástica ou não.

De acordo com esses métodos, a primeira coisa que precisamos é de um senso de equanimidade ou equilíbrio. Assim como a terra aplanada é a base na qual construímos uma casa, a equanimidade – uma atitude imparcial em relação a todos os outros seres – é a fundação para cultivar a bodhicitta. Segundo a experiência de meditadores do passado, quando alcançamos tal equilíbrio, podemos cultivar a bodhicitta de forma fácil e rápida. Contudo, o hábito profundamente arraigado de discriminar incisivamente entre amigos, inimigos e estranhos dificulta a obtenção dessa disposição mental equânime. Com o nosso tremendo desejo, apegamo-nos e aferramo-nos aos nossos amigos; com aversão e ódio, rejeitamos aqueles de quem não gostamos; e, com indiferença, fechamos os olhos para incontáveis pessoas que não nos parecem ser nem úteis nem nocivas. Enquanto a nossa mente estiver sob o controle desse tipo de apego, aversão e indiferença, nunca seremos capazes de cultivar a preciosa bodhicitta em nosso coração.

Equanimidade não é um conceito intelectual; não é apenas mais um pensamento ou ideia a ser entretido na nossa cabeça. É, isto sim, um estado da mente, uma qualidade específica da consciência ou uma atenção consciente a ser alcançada por meio de familiarização constante. Para que isso aconteça, temos que nos esforçar muito. Em outras palavras, temos que treinar a nossa mente e transformar a nossa atitude básica com relação aos outros.

- O budismo nos oferece métodos práticos de treinamento mental que podemos verificar por nós mesmos
- A fundação essencial é a equanimidade: uma atitude imparcial em relação a todos
- Equanimidade é um estado da mente alcançado por meio de esforço e constante familiarização

Bodhicitta
2 Os sete pontos de causa e efeito
A base: equanimidade imensurável

Dia 297 O nosso julgamento das pessoas como amigos, inimigos e estranhos é um completo equívoco —Lama Yeshe

Talvez eu deva explicar como desenvolver o equilíbrio. Nós fazemos isso com meditação. Visualize à sua frente uma pessoa que lhe cause agitação, alguém de quem você não goste; visualize atrás de você a pessoa à qual você é mais apegado; e visualize ao seu redor aquelas pelas quais você sente indiferença.

Olhe para esses três grupos de pessoas – amigo, inimigo e estranho – e medite; veja como você se sente em relação a cada um deles. Quando olha para o seu amigo querido, surge um sentimento de apego; você quer ir na direção dele. Quando olha para a pessoa que te machuca ou incomoda, você quer desviar o olhar; você rejeita essa pessoa. Visualize-os e observe como se sente. Depois, pergunte-se: "Por que eu penso de um modo diferente sobre pessoas diferentes? Por que quero ajudar a pessoa de quem gosto e não aquela que odeio?" Se você for honesto, descobrirá que as suas respostas são reações totalmente irracionais da mente deludida. Verifique: visualize todos os seres vivos do universo ao seu redor e perceba que, tanto quanto você, eles todos também desejam felicidade e não querem infelicidade. Portanto, não há razão para fazer a distinção psicológica entre amigo e inimigo, entre querer ajudar o amigo com apego extremo e querer rejeitar o inimigo inoportuno e agressivo com aversão extrema. Esse tipo de mente é totalmente irrealista, já que, à medida que a mente insatisfeita humana oscila, aqueles tipos de relação também naturalmente mudam.

É essa a abordagem para o desenvolvimento do equilíbrio e, quanto mais a praticamos, mais percebemos que, na verdade, não há nenhuma razão para distinguir seres sencientes entre amigos, inimigos e estranhos com base nos extremos do apego e do ódio; apenas uma mente doente faz isso.

- Para desenvolver o equilíbrio, visualizamos amigos, inimigos e estranhos ao nosso redor
- Refletimos sobre como nos sentimos em relação a eles e observamos se somos realistas
- Quanto mais fazemos isso, mais percebemos que não há motivos para fazer tais distinções

Bodhicitta
2 Os sete pontos de causa e efeito
A base: equanimidade imensurável

Dia 298 Igualar os outros não significa alterar radicalmente o mundo externo; isso está na mente —Lama Yeshe

Sentir o equilíbrio entre todos os seres vivos sem discriminação não é algo que apenas inventamos. Não estamos tentando igualar algo que é inerentemente desigual. O que tentamos fazer é perceber como igual aquilo que já é igual. Tentamos superar a distorção de desigualdade projetada pelos departamentos do ego e do apego, que fazem com que experimentemos os dois extremos do desejo ávido e da aversão intensa. Apenas olhe ao seu redor. Quem de nós não quer felicidade e prazer? Todos nós queremos. E quem de nós quer sofrer? Ninguém. Somos todos iguais, tanto por desejar a felicidade como por querer nos livrar do sofrimento e do apego. Então podemos ver como a nossa mente está desequilibrada ao ser tão extrema e quantos conflitos vivenciamos como resultado disso. Se percebermos isso com clareza, mal acreditaremos em como temos sido ridículos.

É absolutamente lógico que devemos nos sentir semelhantes a todos os seres sencientes. Temos que abordar o sentimento de igualdade com o conhecimento-sabedoria analítico. Quando alcançarmos aquele ponto intelectualmente, deixamos a nossa mente permanecer no sentimento de igualdade pelo tempo que pudermos, mantendo a concentração unifocada no equilíbrio o máximo possível. Quando nos distrairmos, voltamos ao nosso raciocínio lógico e explicamos novamente para nós mesmos a natureza e as falhas do apego. Quando chegarmos à conclusão de que somos iguais aos outros, novamente deixamos a nossa mente permanecer naquele sentimento de equilíbrio. Devemos nos satisfazer com isso e apenas ficar ali. Isso é muito melhor do que a intelectualização.

Quando sentirmos o nosso primeiro gosto do equilíbrio, ele será uma experiência extremamente poderosa, mesmo que pequena. Com essa experiência menor, as nossas realizações têm início; começamos a realizar a mente pacífica.

- Todos os seres são iguais em desejar a felicidade e querer livrar-se do sofrimento
- Devemos gerar o sentimento de igualdade por meio da lógica, e, depois, permanecer nele
- Com o nosso primeiro gostinho do equilíbrio, começamos a realizar a mente pacífica

Bodhicitta
2 Os sete pontos de causa e efeito
A base: equanimidade imensurável

Dia 299 Todos os seres no ar, na terra e nos mares foram nossas mães —Lama Zopa Rinpoche

Para sermos capazes de perceber como todos os seres sencientes foram incrivelmente gentis conosco e, portanto, desejarmos retribuir essa gentileza, temos que primeiro entender logicamente que todos eles nos ajudaram ao longo de inúmeras vidas. Fazemos isso ao compreender que todos os seres sencientes foram nossas mães não apenas uma vez, mas incontáveis vezes. Ainda que muitas pessoas possam ter tido uma relação difícil com a mãe, para a maioria de nós, a mãe desta vida é o objeto do nosso grande amor e a pessoa que nos demonstrou mais carinho e gentileza, maior inclusive do que o nosso pai. É por isso que os textos sobre bodhicitta geralmente usam a mãe.

Quando pensamos sobre como um ser passa, em um fluxo contínuo, de uma vida para a outra, podemos ver que, porque as nossas vidas são incontáveis, as nossas mães também são incontáveis. Todos os seres sencientes nos seis reinos foram nossa mãe não uma, mas inúmeras vezes. Não nos lembramos disso porque não somos capazes de recordar vidas passadas. Uma criança separada da sua mãe ainda bebê não conseguirá lembrar-se dela quando crescer, mas isso não significa que ela nunca teve uma mãe. Do mesmo modo, não podemos lembrar como a nossa mãe atual desta vida foi a nossa mãe incontáveis vezes em inúmeras vidas passadas, nem como todos os outros seres também foram as nossas mães.

No presente, quando vemos a nossa mãe atual, surge o sentimento intuitivo: "Ah, esta é a minha mãe". Damos o primeiro passo dos sete pontos de causa e efeito quando esse mesmo sentimento aflora para cada um dos seres sencientes que encontramos – cada inseto, pássaro e pessoa.

- Precisamos reconhecer que todos os seres sencientes foram as nossas mães inúmeras vezes
- Porque as nossas vidas foram incontáveis, as nossas mães também foram incontáveis
- Quando intuitivamente vemos todos os seres que encontramos como nossa mãe, este passo está concluído

Bodhicitta
2 Os sete pontos de causa e efeito
2.1 Todos os seres sencientes foram nossas mães

Dia 300 Temos que sentir a gentileza da mãe do fundo do nosso coração —Lama Zopa Rinpoche

Tradicionalmente, a gentileza da mãe é discutida por meio de quatro linhas gerais: a gentileza de nos ter dado este corpo, de proteger-nos dos perigos da vida, de mostrar-nos as realidades do mundo suportando muitas dificuldades e de acumular carma negativo por nós.

Desde o momento em que nascemos, nossa mãe sacrificou a sua vida para garantir não apenas que sobrevivêssemos, mas que tivéssemos tudo de que precisávamos. Estávamos absolutamente indefesos e ela nos protegeu de todos os perigos ao nosso redor; dependemos dela para tudo. Ela também foi a responsável por nos dar educação, ensinando-nos tudo de que precisávamos para sobreviver neste mundo, como andar, falar, beber e comer, evitar perigos, como comportar-nos ao redor de outras pessoas etc., assim como garantindo que fôssemos à escola e obtivéssemos uma educação regular. Para isso, ela suportou muitas dificuldades e, inclusive, criou carma negativo. Ao observar, na nossa própria vida, todos os exemplos de como a nossa mãe foi gentil conosco, as nossas meditações sobre a gentileza dela serão muito eficazes. Temos oportunidades incríveis por causa deste corpo precioso que nos foi dado por ela mediante diversas dificuldades e sacrifícios.

Ao pensar sobre as quatro maneiras em que a nossa mãe foi tão gentil, usamos a mãe da nossa vida atual como um modelo e o expandimos para todos os seres sencientes. Essa mente é vital para nos conduzir ao próximo passo, a determinação de retribuir essa gentileza e, a partir daí, cultivar o amor, a compaixão e a atitude especial que decide assumir a responsabilidade exclusiva de libertar todos os seres do sofrimento.

- Há quatro linhas gerais que guiam a nossa reflexão sobre a gentileza da mãe
- Nossa mãe nos deu este corpo, manteve-nos seguros, educou-nos e suportou muitas dificuldades por nós
- Usando a nossa mãe atual como modelo, nós o expandimos para todos os seres sencientes

Bodhicitta
2 Os sete pontos de causa e efeito
2.2 Lembrando da gentileza deles

Dia 301 O propósito da nossa vida é pacificar os sofrimentos de todos os seres —Lama Zopa Rinpoche

Se a nossa mãe estivesse rumando cegamente para um precipício, sem alguém que a acompanhasse, e nós fôssemos os únicos capazes de ajudá-la, seria absolutamente vergonhoso que, ao invés de acudi-la, simplesmente ficássemos relaxados em um lindo parque, cantando, dançando e tomando sol enquanto ela caía para a sua morte.

É esse o estado de todos os seres sencientes, cegados por não terem o Dharma, rumando, passo a passo, para o abismo dos reinos inferiores e sofrimentos insuportáveis. Eles não têm a sabedoria do Dharma nem alguém que os acompanhe, e estão completamente intoxicados pela dor terrível dos três tipos de sofrimento e perturbados pelas delusões, acreditando que o apego aos objetos dos sentidos seja felicidade. A cada segundo, minuto e hora eles rumam em direção ao precipício que separa o sofrimento desta vida do sofrimento ainda maior da vida seguinte. Estes seres sencientes foram as nossas mães incontáveis vezes e foram inconcebivelmente gentis; logo, se não fizermos tudo ao nosso alcance para salvá-los do abismo, não temos vergonha.

Nós também estamos sofrendo, mas temos a enorme vantagem de conhecer o guia perfeito, o professor virtuoso, e de receber os ensinamentos do Dharma que nos permitem libertar-nos do sofrimento e alcançar a iluminação. Temos os meios para nos libertar; os outros seres sencientes não. Se não fizermos tudo ao nosso alcance para retribuir a grande gentileza deles, não há nada mais egoísta, cruel e mesquinho. Com isso em vista, devemos comprometer-nos, do fundo do nosso coração, a retribuir todas as mães seres sencientes com a liberação do sofrimento do samsara e a condução à iluminação plena.

- Se a nossa mãe estivesse rumando em direção a um precipício, seria vergonhoso não a salvar
- Todas as nossas mães seres sencientes, perturbadas pelas delusões, dependem da nossa ajuda
- Precisamos desenvolver a forte determinação de conduzi-las do sofrimento à iluminação

Bodhicitta
2 Os sete pontos de causa e efeito
2.3 Retribuindo a gentileza deles

Dia 302 A bondade amorosa é a essência da bodhicitta
—Lama Yeshe

Do ponto de vista budista, sabemos claramente o que é amor: desejar que os outros sejam felizes. Isso é amor. Se perdemos o nosso parceiro e choramos, isso não significa que nos solidarizamos com ele e desejamos o seu bem. Ao contrário, apenas nos preocupamos com o fato de nós não estarmos felizes. É o completo oposto do amor.

Quando estamos no estado claro e limpo, no estado natural, percebemos que o nosso pensamento egoísta, o nosso apego, faz com que choremos, que nos sintamos tristes e solitários, desorganizando a nossa mente. Essa experiência nos permite compreender isso com clareza e, em um estado mental claro e limpo, temos mais bondade amorosa com relação aos outros. Pensamos: "Eu estou em desgraça. O meu pensamento de fixação egoísta e o meu apego me fazem chorar como um bebê. Eu pareço um bebê. Estou desesperado. Olhe para mim, olhe o meu estado. Jura? Assim como eu, muitas outras pessoas têm tanto sofrimento, tantos conceitos deludidos. Elas não estão em sintonia com a realidade, não são capazes de entrar no estado claro e limpo." Sentimos simpatia; começamos a sentir compaixão e amor verdadeiros. Desejamos que elas possam abandonar a confusão e permanecer em um estado de mente feliz.

Precisamos, antes de tudo, observar a nossa própria experiência e, em seguida, aplicá-la aos outros: "Há muitas pessoas como eu". Desse modo, despertamos muita compaixão e permanecemos em um estado de bondade amorosa, sentindo simpatia pelos outros. Quando nos mantemos nesse estado, ele se torna meditação em bodhicitta.

- Amor significa desejar que os outros sejam felizes
- A bondade amorosa é desenvolvida ao observarmos como nós e os outros sofremos devido às delusões
- A nossa própria experiência torna-se a base para o desenvolvimento de simpatia pelos outros

Bodhicitta
2 Os sete pontos de causa e efeito
2.4 Bondade amorosa

Dia 303 A atitude Mahayana da grande compaixão é o desejo de assumir a responsabilidade pelo bem-estar de todos os seres sencientes
—Lama Zopa Rinpoche

Compaixão é o desejo de que os outros se livrem do sofrimento. Ela é a fonte da felicidade na vida, o instrumento essencial para assegurar a nossa própria felicidade e a felicidade dos outros. Sem compaixão, não há paz ou alegria na família, na sociedade, no país ou no mundo. Gerar compaixão é também fonte de saúde mental e física, a mais poderosa cura para nós mesmos e para os outros seres vivos.

O adjetivo "grande" é adicionado quando o pensamento inclui o desejo de que nós próprios trabalhemos para libertar todos os seres do sofrimento e de suas causas. A exclusão de um só ser da nossa compaixão significa que ainda não realizamos a grande compaixão; também não é grande compaixão se não temos nós mesmos o desejo de libertar todos os seres. O sentimento da grande compaixão Mahayana é idêntico ao amor de uma mãe pelo seu filho único e precioso. Se essa criança caísse em um poço em chamas, a mãe sentiria uma compaixão tão incrivelmente intensa que ela faria qualquer coisa para salvá-la, incluindo sacrificar a sua própria vida. Não importa o quão desrespeitosa, grosseira ou desobediente a criança é, o amor da mãe jamais diminuirá. Sua única preocupação é a felicidade do seu filho e ela fará tudo ao seu alcance para garanti-la. É assim que devemos nos sentir com relação a todos os seres vivos.

Quanto mais compaixão tivermos, mais dedicaremos a nossa vida a ajudar os outros. Então, todos os seres vivos receberão de nós paz e felicidade, direta ou indiretamente. É assim que somos, individualmente, responsáveis pela paz e felicidade de todos os seres vivos. Portanto, tudo o que fazemos deve voltar-se para o desenvolvimento da compaixão.

- A compaixão, o desejo de que os outros se livrem do sofrimento, é a fonte de toda felicidade
- A grande compaixão Mahayana é o desejo de que nós mesmos libertemos todos os seres sencientes
- Direta ou indiretamente, a nossa compaixão proporciona paz e felicidade a todos os seres vivos

Bodhicitta
2 Os sete pontos de causa e efeito
2.5 Grande compaixão

Dia 304 A atitude especial é a determinação absoluta de libertar todos os seres sencientes e conduzi-los à iluminação
—Lama Zopa Rinpoche

A mente da atitude especial surge quando nós assumimos, por conta própria, a responsabilidade pela felicidade de todos os seres sencientes. Por exemplo, quando, em nossa vida cotidiana, estamos diante de uma tarefa difícil, pensamos, primeiro, que outra pessoa deveria fazê-la, mas, depois, decidimos que somos nós que devemos assumir a responsabilidade. Talvez vejamos uma senhora com dificuldade para carregar as suas sacolas na estação do metrô. O nosso primeiro pensamento pode ser que alguém certamente deveria ajudá-la a carregar as sacolas, mas, então, consideramos que nós mesmos temos que fazê-lo e, assim, surge a determinação de ajudá-la. Assumimos a responsabilidade. Ao invés de permitir que a outra pessoa sofra, assumimos o seu sofrimento.

Devemos libertar todos os seres sencientes de todo sofrimento que vivenciam e conduzi-los à felicidade inigualável da iluminação. Com bondade amorosa e grande compaixão, nós nos comprometemos a fazê-lo; com a atitude especial, damos um passo a mais e adotamos a determinação de que nós o faremos sozinhos. É o pensamento adicional de voluntariamente assumir total responsabilidade pela felicidade de cada um dos seres sencientes, conduzindo-os do sofrimento ao estado da mente onisciente. Essas palavras adicionais "eu o farei sozinho" são muito importantes. Precisamos sempre nos lembrar delas.

Pabongka Dechen Nyingpo explicou que a diferença entre o desejo de retribuir a gentileza e a atitude especial é como a diferença entre a intenção de comprar algo em uma loja e a determinação absoluta de obtê-la custe o que custar. Vamos do desejo à determinação: "Eu vou pagar e levar!" Essa é a força da determinação para libertar todos os seres nós mesmos, por conta própria.

- A atitude especial assume total e exclusiva responsabilidade pela felicidade de todos os seres
- Temos que sempre nos lembrar das palavras adicionais essenciais: "eu o farei sozinho"
- A atitude especial não é mais um desejo, mas uma determinação absoluta

Bodhicitta
2 Os sete pontos de causa e efeito
2.6 Atitude especial

Dia 305

Enquanto a atitude iluminada da bodhicitta atua no espaço do nosso próprio coração, ela abarca todos os seres vivos em todo o espaço —Lama Yeshe

Quando geramos o desejo de ajudar infinitos seres e nos atentamos para o significado disso, constatamos que, agora, a nossa mente, sabedoria e ações são muito limitadas para auxiliá-los. Para tanto, teremos que desenvolver o conhecimento-sabedoria infinito e transcendente de um buda. Quando nos tornamos um buda, somos capazes de nos manifestar em bilhões de diferentes aspectos para nos comunicar com todos os diversos seres sencientes na língua e de acordo com o nível mental deles. Portanto, ao compreender que não podemos fazer isso agora, mas que possuímos o potencial para alcançar a iluminação e ajudá-los, damos início à prática do nosso caminho espiritual até que alcancemos, eventualmente, a budeidade, quando poderemos de fato beneficiar os outros.

O caminho para a iluminação tem três níveis principais. O primeiro nos leva aos renascimentos superiores, mas não para fora da existência cíclica; daqui, a ajuda que podemos oferecer é mínima. O segundo nível é para aqueles que buscam a liberação completa da existência cíclica, sobretudo por se preocuparem com seus próprios problemas. Ainda que tais praticantes transcendam os seus egos, a ajuda que eles podem oferecer ainda é bastante limitada; eles não são capazes de ajudar todos os seres sencientes mães. Apenas seres completamente iluminados podem ajudá-los todos. Se é isso que queremos fazer, este é o objetivo que precisamos alcançar, e é para cá que o terceiro ou o mais elevado nível do caminho nos traz.

Essa intenção é a bodhicitta; quando os dois pensamentos – alcançar a iluminação e responsabilizar-se pelo bem-estar dos outros – unem-se ao mesmo tempo em uma só mente, o resultado é a bodhicitta.

- Agora, a nossa mente, sabedoria e ações são muito limitadas para ajudar todos os seres vivos
- Apenas quando completarmos o nível mais elevado do caminho seremos capazes de verdadeiramente ajudar os outros
- Bodhicitta é a mente que une os pensamentos de alcançar a iluminação e de responsabilizar-se pelo bem-estar dos outros

Bodhicitta
2 Os sete pontos de causa e efeito
2.7 Desenvolvendo a bodhicitta

Dia 306

Aqueles que realmente desejam realizar a iluminação devem esquecer-se do seu próprio prazer e devotar-se completamente ao prazer dos outros —Lama Yeshe

Um dos métodos especialmente enfatizados por Shantideva para o desenvolvimento da bodhicitta é igualar-se e trocar-se pelos outros: a conversão do apego à felicidade própria para o apego à felicidade dos outros. Por inúmeras vidas, estivemos obcecados com o nosso prazer e negligenciamos totalmente o alheio. Esse foco sem princípio na nossa própria felicidade que exclui a dos outros é chamado de "amor egoísta por si mesmo". Logo, precisamos mudar essa atitude por completo, de uma que enfatiza o nosso próprio bem-estar para uma que prioriza o bem-estar do próximo.

Este pensamento é extremamente poderoso; simplesmente gerá-lo destrói automaticamente o ego. Por exemplo, se alguém nos pede para servir chá a um visitante, sentimo-nos imediatamente ressentidos. Servimos o chá, mas descontentes. Assim que nos fazem o pedido, o ressentimento aflora no nosso coração. É impressionante: não podemos nos alegrar sequer servindo uma xícara de chá a alguém. A bodhicitta é bastante prática. Não precisamos tanto do nosso intelecto, apenas de verificar todos os dias como o pensamento de amor egoísta por si inquieta a nossa mente. Nós nos irritamos até quando nos pedem uma xícara de chá. Isso é inacreditável, mas é o ego. Trazemos a xícara de chá relutantes e a largamos na mesa: "Aqui está o seu chá", mas, mesmo que o tenhamos trazido, porque o fizemos com egoísmo no nosso coração, a ação é negativa.

Por outro lado, servir uma xícara de chá com o pensamento de dedicação da bodhicitta é a coisa mais positiva que podemos fazer: todas as maravilhosas qualidades da mente onisciente da iluminação originam-se da preocupação com o prazer dos outros seres. A simples compreensão disso é extremamente poderosa.

- Igualar-se e trocar-se pelos outros é um método enfatizado por Shantideva
- Esse pensamento é muito poderoso e prático; ele destrói o ego automaticamente
- Há uma enorme diferença entre servir um chá com egoísmo e com bodhicitta

Bodhicitta
3 Trocando-se pelos outros

Dia 307 Precisamos obter ambas, a bodhicitta relativa e a suprema —Lama Zopa Rinpoche

Se, ao desenvolvermos as duas bodhicittas, conseguirmos transformar todas as nossas experiências no caminho, avançaremos rapidamente rumo à felicidade suprema. As duas bodhicittas são a relativa, ofuscadora ou convencional, e a bodhicitta suprema ou absoluta. Bodhicitta relativa é a consciência primária que mantém as duas aspirações: o desejo de beneficiar todos os seres e de alcançar a iluminação para fazê-lo. A bodhicitta suprema é a realização da vacuidade no contínuo mental de um ser com bodhicitta.

Bodhicitta relativa ou bodhicitta ofuscadora – seja qual for a tradução – é uma bodhicitta verdadeira para a consciência que ainda mantém a ignorância de ver as coisas como realmente existentes. Assim como derramar um frasco de tinta sobre um desenho refinado feito com delicadas linhas o destrói completamente, o modo como as coisas realmente existem é totalmente ofuscado por essa mente ignorante que as vê como verdadeiramente existentes – daí o termo "ofuscadora". Ela ainda é bodhicitta, ainda é uma mente incrível, maravilhosa, mas carece da habilidade de ver a vacuidade do objeto que surge para ela. A verdade absoluta é essa vacuidade, a ausência de existência inerente do eu e de todos os fenômenos; logo, a bodhicitta suprema é a mente que tem essa realização da vacuidade. As explicações tradicionais sobre como treinar em bodhicitta possuem estes dois elementos: o treinamento gradual em bodhicitta relativa e o treinamento em bodhicitta suprema.

No livro *Treinamento da mente em sete pontos*, do Geshe Chekawa, o caminho gradual da bodhicitta suprema é explicado antes do caminho gradual da bodhicitta relativa. Contudo, Lama Tsongkhapa, assim como muitos outros lamas, começou pela bodhicitta relativa e depois explicou a bodhicitta suprema, enfatizando a importância dessa sequência para conduzir habilidosamente a mente do discípulo à iluminação.

- Transformar as nossas experiências com as duas bodhicittas traz rápido progresso no caminho
- A bodhicitta suprema realiza a vacuidade, enquanto a relativa não
- Lama Tsongkhapa enfatizou a importância de entendê-las em sequência

Bodhicitta
3 Trocando-se pelos outros
3.1 Treinamento nos dois tipos de bodhicitta

Dia 308 Somos todos iguais em buscar felicidade e em querer nos livrar do sofrimento —Lama Yeshe

A razão lógica para sentir que todos os seres sencientes são iguais é que todos eles buscam a felicidade, e nenhum deles, inclusive nós mesmos, desejamos ser infelizes. Deveríamos pensar assim: "Todos os seres sencientes querem ser felizes e nenhum, incluindo eu, deseja sofrer. Quando sinto algo desagradável, quero eliminá-lo imediatamente. Ainda que todos os seres sencientes desejem igualmente a felicidade e a liberdade do sofrimento, desses incontáveis bilhões de seres, a minha mente volúvel escolhe apenas um para fazer feliz e se esquece dos outros. Quando encontro alguém que me incomoda, eu o vejo como um inimigo e quero prejudicá-lo, e, quando ele está bem, tenho inveja." Esta é uma mente irrealista, desequilibrada e extrema.

É como se duas pessoas igualmente esfomeadas e sedentas batessem à nossa porta. Olhamos para ambas, mas escolhemos apenas uma: "Você pode entrar"; e dizemos à outra: "Você não. Vá embora". Sabemos que elas estão exatamente no mesmo apuro, que ambas estão com fome e sede intensas, mas a nossa mente extrema e estreita escolhe uma: "Entre, eu te amo. Vista roupas confortáveis e limpas; coma e beba algo"; e rejeita a outra por completo.

Essa é a ação de uma mente estreita, insensata e extrema. Tudo vem do equívoco do apego, uma mente desequilibrada agindo de um modo irrealista que certamente não tem nenhuma relação com o budismo ou com qualquer outra religião. Até mesmo se analisarmos isso do ponto de vista científico, materialista, continua a ser irrealista; inclusive pessoas comuns, não religiosas perceberiam facilmente que esse é um tipo de mente ridículo.

- Uma mente que discrimina entre eu e outros é irrealista, desequilibrada e extrema
- É tão ilógico quanto ajudar uma pessoa com fome e sede e rejeitar a outra
- Até mesmo pessoas comuns, não religiosas percebem facilmente que esse tipo de mente é ridículo

Bodhicitta
3 Trocando-se pelos outros
3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa
3.2.1 Nós e todos os outros somos iguais

Dia 309 O inimigo externo não existe – o único inimigo verdadeiro é o pensamento de amor egoísta por si mesmo —Lama Zopa Rinpoche

Pode parecer que a nossa vida seria perfeita se não fossem todos os fatores externos interferindo e fazendo-nos sofrer, mas, quando analisamos com mais cuidado, percebemos que, se fôssemos capazes de destruir o pensamento de amor egoísta por nós mesmos, o nosso sofrimento acabaria completamente, não importa a situação em que estivéssemos. Esse pensamento é o culpado por absolutamente todo sofrimento que vivenciamos.

O pensamento de amor egoísta por si é como um açougueiro que abate a nossa liberdade, ocasionando problemas nesta vida e além. Ele cria inimigos, impede-nos de gerar virtude com o Dharma e faz com que a raiva e outras emoções negativas nos governem. Ao invés de nos levar à paz e à iluminação, ele nos conduz aos reinos inferiores. É como um ladrão que rouba todo o nosso mérito acumulado com muito esforço e, ainda assim, continuamos a segui-lo. Essa atitude egoísta é a causa do nosso renascimento eterno nos seis reinos do samsara e o motivo de todos os diversos sofrimentos experimentados infinitas vezes. Enquanto estivermos no reino humano, ele é a causa da velhice, da doença, da morte e de todos os outros tipos de sofrimento com que lidamos diariamente.

Enquanto tivermos o amor egoísta no nosso coração, a iluminação, a liberação e a bodhicitta são impossíveis. Alcançar qualquer das realizações do lamrim, como o perfeito renascimento humano ou impermanência e morte, é impossível. Nenhuma das nossas ações, de manhã à noite, pode tornar-se Dharma e, portanto, causa da felicidade. O pensamento de amor egoísta por nós mesmos preenche a nossa mente, sem que haja espaço para pensar nos outros ou desenvolver compaixão e bondade amorosa.

- Absolutamente todo sofrimento que experimentamos deve-se à atitude de amor egoísta por nós mesmos
- O amor egoísta é o açougueiro que abate a nossa liberdade e nos conduz aos reinos inferiores
- Enquanto mantivermos o amor egoísta, nunca alcançaremos nenhuma realização do lamrim

Bodhicitta
3 Trocando-se pelos outros
3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa
3.2.2 As deficiências do amor egoísta por si mesmo

Dia 310 Todos os problemas da vida vêm da atitude egoísta —Lama Yeshe

O pensamento de amor egoísta por nós mesmos é a raiz de todos os problemas humanos. Ele dificulta a nossa vida e nos faz infelizes. A solução para esse pensamento, o antídoto, é a mente completamente oposta: a bodhicitta. A mente de amor egoísta está preocupada apenas com "eu, eu" – o eu autoexistente. A bodhicitta substitui o eu pelos outros. Cria-se, assim, um espaço na nossa mente. Então, mesmo que o nosso amigo mais querido se esqueça de nos dar um presente no Natal, nós não nos importamos.

No seu texto *Lama Chöpa*, o Panchen Lama diz: "O amor egoísta é a causa de toda miséria e insatisfação, e ver todos os seres sencientes mães como mais queridos do que a si próprio é a fundação de todas as realizações e do conhecimento. Logo, abençoa-me para que eu converta o amor egoísta por mim em preocupação por todos os outros." Isso não é uma teoria filosófica complexa, mas uma afirmação bastante simples. Sem precisar que um texto tibetano nos diga, sabemos, a partir das nossas próprias experiências, que o pensamento egoísta é a causa de toda a nossa confusão e frustração. Essa evolução do sofrimento é encontrada não apenas na cultura tibetana, mas na nossa também.

O Panchen Lama continua e diz que devemos olhar para as ações do Buda. Ele abandonou o apego a si próprio e alcançou todas as sublimes realizações. Mas olhemos para nós – estamos obcecados com "eu, eu, eu" e não realizamos nada a não ser infelicidade infinita. É óbvio, não é? Portanto, precisamos entender claramente como isso funciona. Elimine o falso conceito do amor egoísta e você se libertará de toda miséria e insatisfação. Preocupe-se com o bem-estar de todos os outros e deseje que eles alcancem as mais elevadas realizações, como a bodhicitta, e você encontrará toda felicidade e satisfação.

- A mente de amor egoísta por si mesmo é a raiz de todos os problemas humanos e a bodhicitta é o antídoto
- As nossas experiências nos mostram como o amor egoísta causa toda confusão e frustração
- Em contraste, o Buda abandonou o apego a si próprio e alcançou todas as sublimes realizações

Bodhicitta
3 Trocando-se pelos outros
3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa
3.2.2 As deficiências do amor egoísta por si mesmo

Dia 311 Nós não seríamos capazes de viver sem a gentileza dos outros —Lama Yeshe

Toda felicidade e benefício que já experimentamos veio dos outros. Quando nascemos, viemos do ventre da nossa mãe sem nada. Não tínhamos sequer roupas. Os nossos pais nos deram roupas, leite, cuidado e atenção.

Agora que crescemos, temos roupas e muitas outras coisas. De onde elas vieram? Do esforço de outros seres sencientes. Talvez pensemos que é porque temos dinheiro. Não podemos vestir dinheiro. Se outras pessoas não tivessem feito o tecido, não teríamos roupas. O bolo que apreciamos também é resultado do esforço de outras pessoas. Se elas não tivessem se dedicado a fazê-lo, não teríamos bolo. O mesmo vale para todos os outros prazeres samsáricos; tudo vem de outros seres sencientes, de outras pessoas. Pense em tudo o que fizemos hoje. O leite que tomamos de manhã – não era nosso, era? Podemos ver que é o mesmo com tudo o que temos. Tudo veio de outras pessoas. Nascemos sem nada. Os outros são tão gentis. Não pensem que chegamos até aqui por meio da sociedade – estudando, trabalhando, ganhando dinheiro – e agora fazemos tudo por conta própria.

Esquecer a gentileza dos outros e pensar "eu fiz isto" é um erro completo, uma atitude mental absolutamente irrealista. Verifiquem. Toda a comida no supermercado vem do esforço de outros seres sencientes. Não podemos fazer tudo nós mesmos. Outros seres sencientes mães gastaram a própria energia para colocar a comida no supermercado e disponibilizá-la para nós. Tenho certeza de que o nosso ego e apego nunca nos deixaram pensar que outros seres sencientes são gentis. Ao longo dos éons, esse pensamento nunca passou pela nossa cabeça.

- Toda felicidade e benefício que experimentamos veio dos outros
- Quando verificamos, percebemos que é impossível viver sem a gentileza dos outros
- Esquecer a gentileza dos outros é uma atitude mental errada e irrealista

Bodhicitta
3 Trocando-se pelos outros
3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa
3.2.3 Os benefícios de estimar os outros

Dia 312 Amar um só ser senciente nos leva à budeidade —Lama Zopa Rinpoche

Sem a existência de seres sencientes sofredores, não há como realizar a bodhicitta. Portanto, cada ser vivo é incrivelmente precioso e pode nos trazer imenso benefício. Os seres vivos são os nossos verdadeiros professores. Amar e servir até mesmo um único ser – seja ele a nossa mãe, pai, filho ou até o nosso inimigo – leva-nos à iluminação, já que purifica diversos obscurecimentos e acumula vastos méritos.

Mesmo um só ser vivo é mais precioso do que nós mesmos, já que toda a nossa felicidade e sucesso vêm do amor por esse único ser. Sendo assim, segue-se que dois seres são ainda mais preciosos e importantes, e então devemos também amá-los e servi-los. Cem seres vivos são muitos mais preciosos e importantes do que nós mesmos, portanto, devemos amá-los e trabalhar por todos eles. Agora, os seres vivos são incontáveis, então os infinitos seres vivos são inacreditavelmente preciosos e importantes e, por isso, devemos amá-los. Ao analisarmos dessa maneira, podemos ver que não há nada mais importante na nossa vida do que amar e trabalhar pelos outros infinitos seres.

Se há um só ser senciente na nossa vida que não amamos, como uma pessoa que não gosta de nós e nos critica, não pode haver iluminação. Não somos capazes de alcançá-la sem estima por essa pessoa; se a amamos, podemos nos iluminar. Portanto, essa pessoa é a mais preciosa da nossa vida. Podemos cessar todas as impurezas da nossa mente, libertar-nos de todo o sofrimento, alcançar a felicidade inigualável com todas as realizações e então iluminar os outros incontáveis seres sencientes devido à gentileza dessa única pessoa preciosa.

- Amar um só ser vivo purificará os nossos obscurecimentos e acumulará vasto mérito
- Não há nada mais importante do que amar os incontáveis seres vivos
- Cada pessoa é muito preciosa, pois, ao estimá-la, encontramos a felicidade inigualável

Bodhicitta
3 Trocando-se pelos outros
3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa
3.2.3 Os benefícios da estima pelos outros

Dia 313 Trocar o eu pelos outros é uma revolução interna que vira a nossa atitude mental completamente de cabeça para baixo
—Lama Yeshe

A corajosa mudança do apego por si mesmo pela preocupação com os outros é tão maravilhosa como sábia. Há incontáveis seres vivos na Terra, mas pouquíssimos conhecem a troca do eu pelos outros. Essa prática pode ser muito difícil, mas é extremamente valiosa. Se formos capazes de fazê-la, ela nos ajudará a resolver todos os nossos problemas. Mudar a nossa perspectiva desse modo transforma qualquer infelicidade no caminho pacífico da liberação. Precisamos desesperadamente de métodos como esse. A vida é sofrimento e as nossas mentes são fracas. A troca do eu pelos outros é uma verdadeira revolução.

Se você tiver dificuldade em tomar o sofrimento dos outros para si, pratique primeiro consigo mesmo. Da próxima vez que os seus joelhos doerem durante uma meditação sentada, receba essa dor no seu ego e deixe que ele perca a cabeça. Deixe-o enlouquecer cada vez mais. Pratique isso por uma semana. Depois, pratique tomar para si mesmo todo o sofrimento que você experimentou durante a vida. O seu ego e apego também não gostarão disso, mas deixe-os perderem a cabeça de novo. Depois, pouco a pouco, estenda a sua prática e tome para si mesmo os sofrimentos dos seus pais, dos seus amigos, de todas as pessoas do seu país e de todas as pessoas na Terra, até que você receba os problemas e sofrimentos de todos os seres sencientes do universo.

A natureza do apego é tal que, quando os problemas surgem, ele os repele cegamente. Essa prática treina a nossa mente a lidar com a negatividade, sentir compaixão pelos outros e assumir o sofrimento e os problemas deles, o que, por sua vez, ajuda-nos a superar o amor egoísta e a amar os outros mais do que a nós mesmos.

- A troca do eu pelos outros é uma revolução interna que nos ajudará a resolver todos os problemas
- Começamos tomando o nosso próprio sofrimento e, gradualmente, assumimos os alheios
- Isso treina a nossa mente a lidar com a negatividade e a amar os outros mais do que a nós mesmos

Bodhicitta
3 Trocando-se pelos outros
3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa
3.2.4 Como meditar em dar e tomar (tonglen)

Dia 314

A energia do apego e do egoísmo é como um espinho no nosso coração e, quando o retiramos, sentimos uma alegria indescritível
—Lama Yeshe

Lamas tibetanos têm uma técnica de treinamento mental especial para eliminar o apego e o pensamento de amor egoísta, por meio da qual transformamos o nosso corpo em milhares, milhões, bilhões de corpos e damos todos eles aos seres sencientes. Transformamos o nosso corpo em coisas bonitas – não coisas horríveis que não queremos – e as damos a todos. Fazemos isso porque, neste momento, nós nos aferramos ao nosso corpo com uma energia de apego tremendamente poderosa; ao dá-lo aos outros, começamos a destruir essa energia.

Não apenas damos o nosso corpo – nós também meditamos em dar todas as nossas posses. A nossa casa se transforma em milhares de casas, a comida na nossa geladeira multiplica-se milhares de vezes, e assim por diante com todos os nossos outros prazeres. Nós os enviamos todos para os seres sencientes com muita compaixão, compreendendo que todos eles são iguais em desejarem felicidade e não quererem sofrimento, mas sempre agem com ignorância e, portanto, devem constantemente experimentar sofrimento, confusão e insatisfação.

Esse tipo de meditação não é uma piada ou algo engraçado. É muito útil. Antes de praticá-la, o nosso apego pode fazer com que nos sintamos tristes em dar um só centavo para alguém, mas, por meio de treinamento, a nossa mente pode lentamente alcançar o ponto em que damos coisas com muita alegria e prazer. Isso é experiência – não estou dizendo que é a minha experiência, mas é a experiência de muitas pessoas, tanto no oriente como no ocidente. Então, é algo que nós também precisamos conquistar: a habilidade de ceder alegremente o nosso corpo e todas as nossas posses materiais.

- Para enfraquecer o apego, transformamos o nosso corpo em lindos presentes para os outros
- Também podemos meditar em multiplicar as nossas posses e enviá-las a todos os seres
- Isso é um treinamento gradual em como dar coisas com grande alegria e prazer

Bodhicitta
3 Trocando-se pelos outros
3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa
3.2.4 Como meditar em dar e tomar (tonglen)

Dia 315 O modo mais eficaz de treinar a nossa mente para superar o amor egoísta é a prática da meditação tonglen —Lama Yeshe

Como é a técnica para de fato praticar a meditação de dar e tomar, que os tibetanos chamam de *tonglen*? Comece expirando pela sua narina direita. Visualize o ar exalado como uma luz branca, cuja essência é toda a sua energia positiva e sabedoria. Essa luz branca irradia-se para todos os seres sencientes nos seis reinos do samsara e além. Ela entra pela narina esquerda deles, penetra em seus corações e gera grande felicidade. Visualize o ar que eles exalam como uma fumaça espessa e escura, cuja essência é toda a negatividade, confusão e intenso sofrimento deles. Essa energia negra e poluída entra pela sua narina esquerda e desce até o seu coração. Não a deixe fora de você; traga-a direto ao seu coração para que o seu ego e apego enlouqueçam.

Faça esse ciclo de expirar luz branca pela sua narina direita e inspirar fumaça preta pela esquerda três vezes. Depois, expire pela sua narina esquerda e inspire pela direita três vezes. Então, expire e inspire três vezes por ambas as narinas ao mesmo tempo. Ao final das nove rodadas, concentre-se, pelo maior tempo possível, no sentimento de que você e todos os outros seres sencientes foram completamente purificados de todo sofrimento, negatividade e mente dualista, e que estão plenamente iluminados, experimentando o êxtase eterno que permeia o seu corpo e mente. Quando você perder o foco, repita outras nove rodadas.

Não devemos pensar que essa meditação é apenas uma fantasia e que ela não muda o nosso sofrimento e o dos outros. Na verdade, é uma prática profunda e, a cada vez que a fazemos, ela nos aproxima, juntamente com todos os outros seres sencientes, da iluminação.

- A técnica de *tonglen* consiste em expirar positividade e inspirar negatividade
- A cada ciclo de nove rodadas, foque intensamente em purificação e êxtase
- A cada vez que fazemos essa prática, ela nos aproxima, juntamente com todos os outros seres sencientes, da iluminação

Bodhicitta
3 Trocando-se pelos outros
3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa
3.2.4 Como meditar em dar e tomar (tonglen)

Dia 316

Praticar a transformação do pensamento é o modo mais claro e habilidoso de buscar a felicidade com a nossa própria mente
—Lama Zopa Rinpoche

A técnica Mahayana chamada *lojong* – transformação do pensamento ou treinamento da mente – trata-se essencialmente da transformação de qualquer situação em uma que seja favorável ao caminho. Vemos todas as situações como positivas, usando tudo o que encontramos como um meio para desenvolver a nossa mente em sabedoria e compaixão. Não existe uma situação "ruim", a não ser aquela que é assim designada pela nossa mente. Podemos, com a mesma facilidade, designá-la como "boa".

A prática budista fundamental é a de não prejudicar os outros, mas, ao ficarmos nervosos, apegados, invejosos etc., causamos danos a eles e a nós mesmos. A transformação do pensamento é uma maneira incrivelmente habilidosa de reverter isso, em que tudo o que fazemos nos beneficia e aos outros. Essa prática torna-se muito mais fácil quando percebemos que, ao nos atermos ao pensamento de amor egoísta, nós nos prejudicamos, enquanto opor-nos a ele nos beneficia. Por exemplo, quando alguém fica nervoso conosco, a nossa reação habitual é ficar nervoso em contrapartida. Porém, ao aplicar as técnicas de transformação do pensamento, podemos passar a vê-lo como o nosso melhor amigo, compreendendo como precisamos da sua raiva para superar a nossa impaciência e, assim, realizar a perfeição da paciência, um dos requisitos para a iluminação. Então nós o vemos como uma joia preciosa, um professor maravilhoso. Isso não significa que as suas ações sejam necessariamente boas, mas sim que a nossa reação a elas pode ser benéfica ou não, de acordo com a nossa interpretação.

Alterar os nossos traços egoístas habituais e treinar a nossa mente para trabalhar pelos outros é o coração da prática da transformação do pensamento. Sem essa mudança radical, não podemos ter a expectativa de desenvolver grande compaixão, bodhicitta e todas as outras mentes que conduzem à iluminação.

- O treinamento da mente pode transformar tudo o que encontramos em um passo no caminho
- Ele nos fornece técnicas para ver quem nos incomoda como uma joia preciosa ou um professor
- Lojong altera os nossos traços egoístas habituais e treina a nossa mente para trabalhar pelos outros

Bodhicitta
4 Converter as circunstâncias adversas no caminho

Dia 317 A solução real para os nossos próprios problemas é encará-los e tentar compreender a natureza deles —Lama Yeshe

A abordagem budista para a negatividade não é evitá-la, mas confrontá-la e analisar por que ela está ali, qual é a sua realidade. Pensamos que essa é a melhor fundação para destruir a mente negativa, e é muito mais lógico e científico do que simplesmente evitá-la – como correr para um outro lugar ou tentar pensar apenas em coisas positivas. Isso não basta. Logo, quando os problemas surgirem, ao invés de nos afastarmos deles, devemos encará-los direto nos olhos. Isso é muito útil; essa é a maneira budista.

Se fugirmos dos problemas, nunca seremos capazes de realmente encontrar as suas raízes. Enterrar a nossa cabeça na terra tampouco ajuda. Temos que identificar de onde eles vêm e como nascem. O modo de descobrir a mente clara e pura é pela compreensão da natureza da mente confusa, especialmente a causa dela. Se há um espinhal crescendo na porta da nossa casa que nos arranha todas as vezes que entramos e saímos, podá-lo não bastará para resolver o problema definitivamente – para que ele não nos incomode mais, temos que arrancá-lo pela raiz.

Por meio da meditação, descobrimos como a mente egoísta de apego é a causa de toda doença mental e frustração, e como a mudança da nossa atitude pode melhorar a saúde da nossa mente e conferir propósito e significado a nossa vida. A atitude que precisamos mudar é a preocupação excessiva com nós mesmos – "Talvez eu vá ficar doente, talvez isso, talvez aquilo" – substituindo-a, com o treinamento da mente, por uma em que dedicamos a nossa vida completamente ao benefício dos outros.

- Não devemos evitar os problemas, mas encará-los nos olhos
- Descobrimos a mente clara e pura por meio da compreensão da natureza da mente confusa
- Ao mudar a nossa atitude, melhoramos a saúde da nossa mente e encontramos sentido na vida

Bodhicitta
4 Converter as circunstâncias adversas no caminho

Dia 318 Assim que colocamos a culpa no pensamento egoísta, os nossos problemas desaparecem completamente —Lama Zopa Rinpoche

Uma das coisas mais importantes que o treinamento da mente Mahayana ensina é colocar toda a culpa no pensamento de amor egoísta por nós mesmos, ao qual ela de fato pertence. Desse modo, desenvolvemos aversão a ele e o percebemos como o nosso inimigo. Ao invés de nos identificarmos com e de obedecermos a esse pensamento, nós nos separamos dele. Então, todas as nossas atividades diárias tornam-se pura prática do Dharma.

Não importa quantas circunstâncias difíceis surjam, devemos colocar toda a culpa no pensamento de amor egoísta. Temos que nos lembrar de como toda dificuldade deve-se às deficiências dele. Depois, nós devolvemos a esse pensamento todos os problemas e coisas indesejáveis que ele nos proporcionou. A mente de amor egoísta quer que procuremos pela fonte dos nossos problemas em outro lugar, mas, com esta prática, nós estabelecemos a culpa precisamente na causa raiz: o próprio amor egoísta. Sem essa compreensão, os nossos problemas nos motivam a criar carma negativo, mas, ao utilizá-los como armas para destruir o egoísmo, qualquer dificuldade que experimentemos transforma-se em um meio para eliminar a ignorância e o carma negativo. Isso é especialmente útil se o problema for inevitável. Ao enviá-lo para o pensamento de amor egoísta e destruí-lo, viver os problemas torna-se realmente uma prática do Dharma.

Qualquer energia que teríamos usado para eliminar um problema externo pode agora ser usada para eliminar o nosso egoísmo. Utilizar os nossos medos de julgamentos ou críticas é especialmente eficaz. Se formos capazes de fazer isso continuamente, então os medos, preocupações e paranoia deixam de surgir. Essa é a psicologia profunda e essencial que realmente destrói o pensamento de amor egoísta, a fonte de todos os nossos problemas, e o aniquila de modo definitivo.

- Um dos treinamentos chave Mahayana é colocar toda a culpa no pensamento egoísta
- Desse modo, os nossos problemas transformam-se em armas para eliminar a ignorância e o carma negativo
- Essa é a psicologia profunda e essencial que destruirá o pensamento de amor egoísta

Bodhicitta
4 Converter as circunstâncias adversas no caminho
4.1 Converter as circunstâncias por meio do pensamento
4.1.1 Convertê-las por meio de análise

Dia 319 Situações dolorosas são uma fonte de sabedoria —Lama Yeshe

Se não somos testados, ouvimos ensinamento atrás de ensinamento e achamos que estamos bem, mas, quando nos confrontamos com uma situação difícil, é possível descobrirmos que não estamos nada bem. É por isso que verdadeiros praticantes do Dharma acolhem a dificuldade. Ela nos dá a chance de avaliar se o que estudamos funciona ou não, a chance de transformar sofrimento em felicidade. De outro modo, continuamos despreocupados, totalmente fora da realidade, acreditando que estamos bem quando não estamos, já que nunca de fato praticamos o Dharma.

Quando eu estudei, dos nove aos vinte e quatro anos, em Sera, no Tibete, eu tentei estudar e praticar o Dharma o melhor que pude. Aí, em 1959, os chineses nos expulsaram. Bem, não exatamente, mas eles não permitiram a prática do Dharma. Pensei que, se eu quisesse continuar a praticar, não havia razão para ficar no Tibete. Então, escapei para a Índia. Naquela dolorosa situação de incerteza, eu tive que olhar profundamente para dentro de mim mesmo e verificar se todos aqueles ensinamentos recebidos me ajudariam a suportar aquela nova realidade. Descobri que eles ajudavam muitíssimo, e isso me deu a confiança de que precisava para lidar com o ambiente instável em que nos encontrávamos.

A experiência dolorosa nos ajuda a desenvolver um entendimento mais profundo, que vai além do meramente intelectual. Claro, se formos completamente ignorantes, não importa o tamanho do nosso sofrimento, ele não nos conduzirá à felicidade. Nós apenas vamos da infelicidade para uma infelicidade ainda maior. Se, pelo contrário, tivermos pelo menos um pouquinho de sabedoria do Dharma e estivermos em apuros, saberemos como usar essa experiência para nos levar à felicidade.

- Verdadeiros praticantes do Dharma acolhem a dificuldade porque ela nos testa e mantém os nossos pés no chão
- Em situações dolorosas, como no exílio dos tibetanos, os ensinamentos ajudam enormemente
- Experiências difíceis ajudam-nos a desenvolver uma compreensão mais profunda, que vai além da intelectual

Bodhicitta
4 Converter as circunstâncias adversas no caminho
4.1 Converter as circunstâncias por meio do pensamento
4.1.1 Convertê-las por meio de análise

Dia 320 Podemos usar os problemas para eliminar o nosso orgulho —Lama Zopa Rinpoche

Sempre que tivermos problemas, podemos usá-los para eliminar o orgulho, uma das seis delusões principais. Até nos livrarmos completamente da delusão, não temos liberdade verdadeira e o carma passado e pensamentos perturbadores nos afetam incessantemente. O orgulho parece ser nosso amigo, mas ele traz, apenas, problemas intermináveis.

O orgulho atenta-se às deficiências dos outros e exagera as nossas próprias qualidades. Quando percebemos que nós mesmos temos muitos problemas e nos lembramos deles, o orgulho não aparece. O reconhecimento do nosso próprio sofrimento elimina o orgulho e faz com tenhamos compaixão por aqueles que, como nós, sofrem no samsara. Quando somos orgulhosos, nós nos alegramos com as dificuldades dos outros, o que impede o surgimento da compaixão. Ao invés disso, se nos recordarmos dos nossos problemas, a mente virtuosa que deseja a felicidade dos outros aparecerá facilmente.

Uma maneira de controlar o orgulho é a contemplação dos nossos próprios erros. Ao pensarmos sobre os nossos êxitos, o orgulho se manifesta, mas, quando observamos os equívocos, ele desaparece. Temos que perceber o pouco que sabemos: considere qualquer conhecimento mundano nosso e o pouco que ele nos ajudou a alcançar a felicidade suprema; considere os nossos pequenos conhecimentos do Dharma e quanto ainda temos a aprender. Julgamos conhecer alguns assuntos, mas, ainda que sejamos capazes de assimilar as palavras, não conquistamos as realizações. Ainda que compreendamos as explicações, se continuamos a sofrer devido aos nossos problemas, claramente não entendemos a verdadeira natureza da nossa mente, corpo e sentidos. Pensar dessa forma ajuda a eliminar o orgulho.

- Problemas nos ajudam a eliminar o orgulho, fonte de dificuldades intermináveis
- O reconhecimento dos nossos problemas destrói o orgulho e permite que a compaixão surja
- A contemplação dos nossos erros e falta de conhecimento também elimina o orgulho

Bodhicitta
4 Converter as circunstâncias adversas no caminho
4.1 Converter as circunstâncias por meio do pensamento
4.1.1 Convertê-las por meio de análise

Dia 321 Nós nos afogamos no oceano do nosso mundo pessoal de fantasias —Lama Yeshe

A maioria dos problemas humanos é gerada pelo intelecto. Claro, há problemas em um nível mais profundo, intuitivo, mas, a maior parte deles, como perturbações emocionais e ansiedade, surgem de como pensamos.

Quando éramos bebês, não tínhamos problemas políticos, tínhamos? Não tínhamos problemas econômicos ou sociais, porque éramos muito imaturos para conflitos de ego ou intelectualizações. Quando éramos bebês, não tínhamos disputas ou insatisfações religiosas nem embates filosóficos ou 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 dominante?" O nosso ego deseja algum tipo de identidade, algo para se agarrar de uma maneira obstinada. Não pode ser natural. É por isso que somos totalmente artificiais, confusos e insatisfeitos.

Podemos ver que, no mundo moderno, a maioria dos problemas humanos nasce de relacionamentos conflituosos entre as pessoas. Homens têm problemas com mulheres; mulheres com homens. Tudo isso vem de jogos intelectuais, não da intuição. Os nossos conceitos intelectuais fabricam crenças como "este é o melhor objeto para eu me agarrar. Se não puder tê-lo, vou me matar. As outras coisas não são realidade para mim; este objeto é a minha única realidade". Desse modo, fixamo-nos aos nossos conceitos intelectuais e acabamos cometendo suicídio. Então, podemos ver como os problemas intelectuais humanos são artificiais, irreais e completamente dissociados da realidade. Por exemplo, a nossa mente deludida descreve uma maçã como "fantástica. Que linda cor vermelha, eu a amo tanto". Essa é a maneira exagerada como descrevemos qualquer coisa à qual estamos apegados e o motivo de termos uma mente doente. Fundamentalmente, é tudo fantasia.

- A maioria dos problemas, como perturbação emocional e ansiedade, origina-se do nosso modo de pensar
- À medida que crescemos, o nosso ego cria os nossos problemas ao intelectualizar e aferrar-se
- Os problemas humanos são consequências artificiais e irrealistas de uma mente doente

Bodhicitta
4 Converter as circunstâncias adversas no caminho
4.1 Converter as circunstâncias por meio do pensamento
4.1.2 Convertê-las por meio da visão

Dia 322

Os problemas dos seres vivos resultam da falta de conhecimento-sabedoria; de não compreender o que somos e como existimos, relativa ou absolutamente —Lama Yeshe

É importante compreender que essa imagem de autopiedade à qual nos agarramos não existe. Eu poderia facilmente explicar isso de uma maneira filosófica e detalhada, mas o modo simples é pela observação de como nos vemos hoje – "eu sou isto, aquilo" – comparado a como nos víamos no ano passado.

Antes de tudo, as coisas estão mudando constantemente a cada fração mais ínfima de segundo. Não há como o Sr. Silva de hoje ser exatamente o Sr. Silva de ontem. É simplesmente impossível. E, quando vemos claramente como mantemos uma imagem permanente de nós mesmos, resta-nos apenas rir. É tão absurdo! Acreditamos que somos a mesma pessoa que éramos há dez anos. É isso o que o Buda quis dizer quando afirmou que somos deludidos, deludidos, deludidos! Deludido significa manter e apegar-se a conceitos sem sentido e a projeções alucinadas de nós mesmos. Enquanto não erradicarmos essa causa de todos os nossos problemas, não fazemos um bom trabalho.

Podemos meditar por vinte ou trinta anos, mas, se não chegarmos à raiz dos problemas, se não chacoalharmos o ego, se tudo o que fazemos é torná-lo mais belo e concreto, realmente não fazemos um bom trabalho. O que precisamos é abalar o nosso samsara, a raiz do ego, o modo como a nossa concepção de ego agarra-se às coisas. Quando chacoalharmos o Monte Meru do nosso ego, a nossa mandala samsárica inteira desaba. Isso é um terremoto de verdade. O ensinamento do Buda sobre a realidade universal é tão profundo. Ele nos mostra o caminho para sermos saudáveis, estilhaçando todos os nossos conceitos e ilusões.

- É vital compreender como nos aferramos a uma imagem de autopiedade que não existe
- Acreditar que somos a mesma pessoa que éramos ontem é absurdo
- A nossa mandala samsárica desabará quando estilhaçarmos os conceitos e as ilusões do ego

Bodhicitta
4 Converter as circunstâncias adversas no caminho
4.1 Converter as circunstâncias por meio do pensamento
4.1.2 Convertê-las por meio da visão

Dia 323 Quando temos uma doença ou sofrimento, precisamos sentir como se tivéssemos acabado de ganhar na loteria
—Lama Zopa Rinpoche

Quando adoecemos, ao invés de nos deprimirmos e ficarmos obcecados com a nossa doença, o que só causa mais problemas, devemos pensar imediatamente: "Eu rezei para receber os problemas dos outros e agora os recebi. Eu vivenciarei esta doença em benefício de todos os seres sencientes". A nossa doença é a doença de todos os seres vivos e, já que temos que vivenciá-la, o melhor é usá-la para desenvolver o bom coração supremo da bodhicitta.

Como fazemos isso? Precisamos ter consciência de todas as doenças e de todos os sofrimentos experimentados pelos outros seres vivos. Então, vivenciaremos a nossa doença em benefício de todas as outras pessoas com a mesma enfermidade, em benefício de todas as pessoas com males de qualquer tipo e em benefício de todos os incontáveis outros seres vivos com problemas. Passamos por isso para que os outros possam se livrar de todo sofrimento e de suas causas e aproveitar a felicidade inigualável da iluminação plena. Seja a nossa doença grave ou não, podemos usá-la para beneficiar os outros assim.

Se estivéssemos saudáveis, seria dificílimo não nos concentrarmos em nossa própria felicidade, mas, aqui, recebemos esta joia inestimável. Como eu geralmente digo, o nosso objetivo principal na vida não é ter saúde ou uma longa vida, mas sim beneficiar os outros seres sencientes. Estejamos saudáveis ou não, sejamos ricos ou pobres, elogiados ou criticados, estejamos vivos ou morrendo, o nosso objetivo principal é apenas beneficiar os outros. Se ter saúde não nos ajuda a realizar isso, é inútil; se ficar doente ajuda, então vale muito a pena. A felicidade na vida depende dessa atitude.

- Quando adoecemos, podemos usar a nossa doença para desenvolver o bom coração supremo da bodhicitta
- Realizamos isso ao rezarmos para vivenciar a nossa doença em benefício dos outros
- O nosso objetivo principal na vida não é ter saúde ou uma longa vida, mas sim beneficiar os outros seres

Bodhicitta
4 Converter as circunstâncias adversas no caminho
4.2 Converter as circunstâncias por meio da ação

Dia 324 Os cinco poderes são uma prática para toda a vida —Lama Zopa Rinpoche

Uma das ferramentas mais eficazes para nos libertarmos completamente do pensamento de amor egoísta por nós mesmos são os cinco poderes. Esta é a prática principal que torna a vida o mais significativa e benéfica possível para todos os seres sencientes, ao mesmo tempo em que nos impede de criar obstáculos ao longo do caminho. É a fundação que alicerça todas as nossas outras práticas – sadhanas, mantras, prosternações etc. É isso o que destrói o nosso egoísmo e estabiliza a nossa devoção ao guru, ancorando-nos durante a vida e preparando-nos para a morte.

Os textos de treinamento da mente descrevem duas ordens diferentes dos cincos poderes, uma a ser feita durante a vida e a outra no momento da morte. A ordem na vida é: *o poder da motivação*; *o poder da familiarização*; *o poder da semente branca*; *o poder da destruição* (do amor egoísta); e *o poder da oração*. Durante a nossa vida, verificamos constantemente a nossa motivação para nos assegurar de que ela é a mais vasta e positiva possível. Depois de gerar essa motivação pela manhã, fazemos todas as nossas atividades diárias – andar, comer, trabalhar etc. – para os outros, da forma mais pura possível. Ao praticarmos bondade amorosa, compaixão, paciência e moralidade com relação aos outros, acumulamos mérito. Quando ocorre um problema, imediatamente nos lembramos de que ele foi causado pelo nosso próprio egoísmo e colocamos toda a culpa nele. Por fim, o poder da oração consiste em dedicar os méritos das nossas ações positivas para desenvolver a bodhicitta.

Tenhamos sorte ou dificuldade, sucesso ou fracasso, saúde ou doença, ao praticarmos esses cinco poderes, que são a essência de todo o Dharma, usamos todas as experiências para desenvolver a bodhicitta. Desse modo, a nossa mente sempre estará feliz.

- Os cinco poderes são uma prática budista fundamental para tornar a vida significativa
- São eles: *motivação*, *familiarização*, *semente branca*, *destruição* e *oração*
- Ao praticarmos esses cinco poderes, podemos usar todas as experiências na vida para desenvolver a bodhicitta

Bodhicitta
4 Converter as circunstâncias adversas no caminho
4.2 Converter as circunstâncias por meio da ação

Dia 325 O pensamento de gostar de problemas deve surgir naturalmente, como o de gostar de sorvete ou de música —Lama Zopa Rinpoche

A geração de uma atitude corajosa e determinada é extremamente importante para o êxito da nossa prática de transformação do pensamento. Com essa intensa motivação, nós treinamos a nossa mente até sermos como um cavaleiro experiente – mesmo que a mente dele esteja distraída, ele é capaz de controlar o cavalo sem esforço, independentemente do que o animal faça, sem cair ou colocar a sua vida em risco. Ele é capaz de fazer isso porque o seu corpo responde naturalmente ao modo como o cavalo corre. Da mesma maneira, diante de condições miseráveis ou obstáculos, um experiente praticante de transformação do pensamento as reconhece, imediatamente e sem esforço, como algo bom.

Quando nos deparamos com condições indesejáveis, se as reconhecermos espontaneamente como boas, seremos felizes. Durante momentos de críticas, pobreza, dificuldades, fracasso, doença ou até de morte iminente, nada perturbará a nossa mente. Seremos consistentemente felizes. Reconheceremos, sem esforço e naturalmente, os benefícios dos problemas, e, quanto mais notarmos esses benefícios, mais felizes seremos com as dificuldades. Ao treinar a nossa mente e nos acostumarmos a não ver os problemas como problemas, até mesmo as grandes adversidades da mente e do corpo tornam-se tão fáceis de suportar que não teremos nenhuma dificuldade ao encontrá-las. Os problemas tornam-se agradáveis, leves e suaves como algodão.

Não basta que eu diga essas coisas; isso tem que partir da nossa própria experiência. Claro, não podemos subitamente passar a encarar grandes problemas e transformá-los no caminho budista. Treinamos a nossa mente o quanto pudermos para transformar pequenos sofrimentos; depois, quando vivenciarmos grandes problemas ou desastres – inclusive a morte, a coisa mais assustadora – seremos capazes de imbuí-los com virtude e usá-los na nossa prática do Dharma para seguir mais adiante no caminho até a felicidade suprema.

- Transformar problemas pode ser tão fácil como um cavaleiro experiente andando a cavalo
- Quando virmos espontaneamente os problemas como bons, nada perturbará nossa mente
- Com treinamento gradual, até mesmo grandes desastres podem ser usados na nossa prática

Bodhicitta
4 Converter as circunstâncias adversas no caminho
4.2 Converter as circunstâncias por meio da ação

Dia 326 Se praticarmos da maneira correta, o resultado é paz na nossa mente
—Lama Yeshe

Para onde formos – oriente, ocidente, céu, terra, debaixo da terra – há outros seres sencientes. Se, com o reconhecimento das falsas concepções de ego e apego, desenvolvermos motivação pura e dedicarmos a nossa vida aos outros, ela será verdadeiramente valiosa. Daremos significado real para o fato de estarmos vivos e nos relacionaremos muito melhor com as pessoas ao nosso redor. Não precisamos mudar nada fora de nós; a única mudança que temos que fazer acontece dentro da nossa mente.

Desde que direcionemos a nossa energia para o canal de paz e sabedoria, ela correrá espontaneamente para lá. Não precisamos pensar muito. Temos que agir do modo correto e fazer o nosso melhor para obter realizações; isso basta. Nós sempre avaliamos as ações de acordo com a aparência: "Eles fizeram isso; isso é ruim. Eles fizeram aquilo; aquilo é bom". Pensamos que as ações se dividem em boas e más. Não existe uma ação que seja sempre boa ou ruim; elas não podem ser categorizadas desse modo. Tudo depende da mente. Por exemplo, se fizermos coisas que são normalmente consideradas religiosas com apego, elas são negativas. Quem observa de fora pode pensar que fizemos algo bom, mas eles estão errados. A maneira real de julgar se uma ação é boa ou ruim é pela motivação por trás dela, não por ela mesma.

Precisamos reconhecer que o nosso verdadeiro inimigo, o ladrão que rouba a nossa felicidade, é o ladrão interno, aquele que está dentro da nossa mente – aquele de que nós sempre cuidamos. Portanto, precisamos adotar a forte determinação de expulsá-lo e nunca mais deixá-lo voltar.

- A vida torna-se realmente valiosa quando abandonamos o ego e nos dedicamos aos outros
- O que importa é a motivação por trás das nossas ações, não a aparência externa
- O nosso inimigo verdadeiro é o pensamento de amor egoísta em nossa mente, o ladrão da nossa felicidade

Bodhicitta
4 Converter as circunstâncias adversas no caminho
4.2 Converter as circunstâncias por meio da ação

Dia 327

Com a atitude de iluminação, é possível transformar a nossa vida ocidental mundana no caminho transcendental da bodhicitta até a iluminação —Lama Yeshe

Sejamos práticos. A maioria de nós somos funcionários e temos um trabalho para encarar; logo, quando acordarmos todas as manhãs, devemos fazer uma dedicação intensa: "Hoje, eu tentarei dedicar a minha vida o máximo possível aos outros. Física e mentalmente, farei tudo ao meu alcance para que a minha vida seja benéfica para o próximo". Faça essa motivação intensa e pense: "Quando as circunstâncias trouxerem problemas e as pessoas me criticarem, eu não ficarei nervoso".

Com essa forte motivação, mesmo se trabalharmos como um lixeiro, coletando lixo e colocando-o num caminhão, tudo estará bem. Fazemos algo para as outras pessoas. O mais importante é a nossa motivação. Gerar a motivação correta é fundamental, especialmente na sociedade moderna. Os ocidentais não foram feitos para serem grandes meditadores, para terem concentração unifocada. Vocês entendem? Não fomos feitos para isso, mas podemos dedicar a nossa vida aos outros, servir os outros, fazer algo significativo para eles. E podemos de fato praticar isso diariamente.

Sinto que este é um modo mais eficaz de viver a vida do que simplesmente dizer: "Ah, eu tenho que ser um grande meditador". A nossa sociedade não é feita para esse tipo de coisa. Mas, em termos práticos, podemos dedicar-nos aos outros. Podemos controlar a nossa raiva, o nosso egoísmo e o nosso apego. Podemos simplesmente nos abrir e servir os outros o máximo possível. Isso nós podemos fazer.

- A cada manhã, devemos fazer uma intensa motivação para dedicar a nossa vida aos outros
- Com essa forte motivação, até a vida de um lixeiro torna-se significativa
- O controle das delusões e o trabalho para os outros é o caminho mais prático no mundo moderno

Bodhicitta
4 Converter as circunstâncias adversas no caminho
4.2 Converter as circunstâncias por meio da ação

Dia 328 Se cultivarmos a bodhicitta e praticarmos as seis perfeições, nós certamente alcançaremos a iluminação —Lama Yeshe

O modo Mahayana de conduzir a mente à iluminação é gradual. Como vimos, para desenvolver amor universal, nós primeiro temos que desenvolver equilíbrio. Com base nisso, geramos a mente de iluminação do bodhisattva, a bodhicitta, e, feito isso, o nosso dever é realizar as seis perfeições da generosidade, moralidade, paciência, perseverança, concentração e sabedoria.

A prática do bodhisattva de generosidade ou, de fato, de qualquer uma das seis perfeições, tem que incluir as outras cinco. Em outras palavras, a generosidade deve ser praticada juntamente com a moralidade, a paciência, a perseverança, a concentração e a sabedoria – especialmente esta última. Temos que ter uma compreensão profunda da vacuidade no que chamamos de círculo dos três: a vacuidade do objeto que estamos dando, da ação de dar e do destinatário do nosso presente. Se dermos sem esse entendimento, não é nem benéfico nem perfeito e, além disso, pode levar a uma relação conflituosa. Se analisarmos com cuidado e profundamente o significado de generosidade, provavelmente descobriremos que nunca, na nossa vida inteira, realizamos um só ato de caridade. Verificamos de fato as necessidades do destinatário? Geramos a motivação correta antes de dar? Fizemos a ação meditando sobre o círculo dos três?

Tenho certeza de que, se praticarmos corretamente, nós podemos, sem dúvida, alcançar a iluminação eterna e pacífica. Mas, mesmo nos esquecendo disso, se praticarmos bem hoje, amanhã nós estaremos automaticamente mais em paz; se meditarmos de maneira adequada pela manhã, o nosso dia será mais tranquilo. Podemos comprovar facilmente a veracidade disso. Alcançar a iluminação por meio da meditação, da prática das seis perfeições e do progresso pelos dez estágios do bodhisattva é um processo gradual.

- Desenvolvida a mente da bodhicitta, o nosso próximo passo é realizar as seis perfeições
- A prática de cada perfeição deve incluir todas as outras, especialmente a sabedoria
- Se praticarmos corretamente, podemos, sem dúvida, alcançar a iluminação eterna e pacífica

Bodhicitta
5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva
5.1 As seis perfeições

Dia 329 Do ponto de vista budista, generosidade não é sobre o quanto damos, mas por que e como —Lama Yeshe

Todas as religiões enfatizam a importância da generosidade, mas a abordagem do Buda é diferente da maioria, já que ele explicou sobretudo o aspecto psicológico da doação, sem demonstrar tanto interesse nos aspectos exteriores do ato. Por quê? Porque a perfeição da caridade é realizada apenas quando liberamos a mente do apego da avareza, e isso é algo puramente mental.

Se a nossa caridade enfraquece as nossas atitudes perturbadoras negativas e traz mais paz e compreensão para a nossa mente, ela é religiosa; mas, se ela apenas aumenta as nossas delusões, é melhor não a fazer, independentemente das aparências externas. Por que fazer algo que exacerba a nossa mente já agitada? Por exemplo, se não estivermos livres do apego, podemos dar algo a alguém hoje e amanhã pensar: "Quem dera eu não tivesse dado aquela coisa a ele; agora eu preciso daquilo". Esse tipo de doação não tem nenhuma relação com a religião. Além disso, não devemos fazer caridade com coisas que pertencem a outras pessoas, como à nossa família e amigos. Muitas vezes, questionam-me se é certo roubar dos ricos para dar aos pobres. Isso não é caridade. Acontece também que, às vezes, somos extremos. Não analisamos se o destinatário precisa daquilo que estamos dando; apenas damos, sem hesitação. Contudo, às vezes pode não ser benéfico; em tais casos, o melhor é não dar. Se o que damos cria problemas e o destinatário, ao invés de ser ajudado, acaba sendo prejudicado, isso não é generosidade. Achamos que a nossa ação é positiva, mas, na verdade, ela é negativa.

Há três tipos de generosidade: dar objetos materiais, dar conhecimento-sabedoria e salvar os outros do perigo. Devemos fazer qualquer uma delas o quanto pudermos, com o máximo de compreensão possível e de acordo com as nossas capacidades.

- O Buda enfatizou o aspecto psicológico ao invés do aspecto externo da generosidade
- A caridade genuína diminui as nossas delusões e é feita com a mente livre do apego
- Devemos fazer os três tipos de caridade com frequência e do melhor modo que pudermos

Bodhicitta
5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva
5.1 As seis perfeições
5.1.1 Generosidade

Dia 330 A mente de uma pessoa que vive com conduta moral é como uma superfície de água calma e pacífica —Lama Zopa Rinpoche

No *Lamrim Chenmo*, Lama Tsongkhapa explicou os três tipos de moralidade: abster-nos de cometer ações não virtuosas, amadurecer a nossa mente e trabalhar para os outros seres sencientes. O primeiro tipo é explicado, basicamente, como o desenvolvimento das dez virtudes, que se opõem às dez não virtudes. O segundo refere-se ao desenvolvimento de quaisquer virtudes que não existam em nossa mente. O terceiro, trabalhar para o bem-estar dos outros, significa mais do que apenas ajudá-los com necessidades mundanas, e inclui ensinar aqueles que desconhecem o Dharma para que o conheçam e sigam.

O propósito de cultivar moralidade é cessar todos os obstáculos no caminho e alcançar a iluminação. Uma vida moral ajuda-nos a obter esses objetivos de longo prazo e traz, também, benefícios imediatos; quando conservamos os nossos votos e não prejudicamos os outros, diminuímos, naturalmente, os obstáculos para uma vida feliz. É como se a vida moral fosse a base a partir da qual todas as outras ações positivas surgem. Há uma enorme diferença entre uma pessoa que vive moralmente e a que não. Esta não tem a base da moralidade e jamais será capaz de cultivar a semente da felicidade eterna; ela não apenas sofrerá continuamente, como também não deixará de prejudicar os outros. É simples assim.

A chave para cultivar a moralidade são os diversos votos que podemos tomar, tais como os cinco votos laicos, os oito preceitos Mahayana, um dos conjuntos de votos de ordenação ou dos votos de um bodhisattva, que olharemos depois. É extremamente raro ser capaz de tomar esses votos, mas ainda mais raro mantê-los.

- Os três tipos de moralidade são: *abster-se de não virtude*, *amadurecer a mente* e *trabalhar para os outros*
- A vida em moralidade é a base a partir da qual todas as outras ações positivas surgem
- A chave para cultivar a moralidade são os diversos conjuntos de votos que podemos tomar

Bodhicitta
5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva
5.1 As seis perfeições
5.1.2 Moralidade

Dia 331

Paciência é a coisa mais importante que podemos aprender; devemos empenhar-nos muito para cultivá-la —Lama Zopa Rinpoche

Na vida diária, a felicidade e a paz da mente dependem do quanto somos capazes de praticar os três tipos de paciência. Portanto, é muito importante não só entender precisamente quais são eles, mas também como colocá-los em prática.

O primeiro tipo de paciência é a paciência de não retaliar quando prejudicado. Ao transformarmos a nossa mente em paciência, não sentimos ódio ou o desejo de retaliar quando alguém tenta nos prejudicar com críticas, abuso, dano físico, roubo ou outros meios. Aprendemos a apreciar a gentileza dessa pessoa, compreendendo que o que ela prejudica de fato é o nosso amor egoísta por nós mesmos, o nosso ego, que nos tem mantido em sofrimento contínuo por incontáveis éons. O segundo tipo, suportar as dificuldades com paciência, é especialmente importante para alguém que pratica o Dharma. Não podemos esperar que façamos um retiro, por exemplo, sem enfrentar problemas. Todos percebemos que, quando nos preocupamos demais com conforto e nos irritamos facilmente com pequenas dificuldades, elas se tornam distrações. O terceiro tipo é a paciência para ganhar confiança no Dharma, que é obtida por meio da meditação e compreensão do significado do lamrim e das qualidades extraordinárias das Três Joias Raras e Sublimes. Quando tivermos todas essas qualidades, nunca nos faltará paciência para perseverar em nossa prática do Dharma.

Mesmo uma só pessoa que pratique a paciência significa que incontáveis seres sencientes – quantos existam na Terra – sofrem menos danos. Quanto maior o número de pessoas vivendo com paciência, maior é a harmonia e menor a raiva e o mal. Portanto, a paz neste planeta depende da nossa prática de paciência. A paz não depende de alguém que a garanta para nós; ela é inteiramente da nossa própria responsabilidade.

- A felicidade e a paz mental cotidiana dependem do nosso entendimento e prática da paciência
- Os três tipos são: *não retaliação*, *suportar as dificuldades* e *ganhar confiança no Dharma*
- A paz deste planeta é nossa completa responsabilidade; ela depende da nossa prática da paciência

Bodhicitta
5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva
5.1 As seis perfeições
5.1.3 Paciência

Dia 332 Os que perseveram não têm obstáculos; eles podem obter tudo que quiserem
—Lama Zopa Rinpoche

Perseverança é a mente do entusiasmo ou a energia que se compraz na virtude e, como as outras perfeições, é uma qualidade vital para desenvolvermos. Com essa mente, podemos nos esforçar para eliminar as delusões e obstáculos que impedem a conquista da concentração perfeita. Sem perseverança, mesmo que tentemos nos concentrar, estaremos confinados na mente perturbada, distraídos por ambos os pensamentos lassos e agitados, como se estivéssemos presos entre os dentes de um animal feroz.

Quando temos perseverança para praticar o Dharma, a nossa vida, seja ela longa ou breve, torna-se profundamente significativa. A velocidade com que alcançamos a iluminação depende de quanta perseverança temos. Essa é a qualidade que nos afasta das distrações mundanas, da preguiça e do sono. A não ser que desenvolvamos perseverança, teremos muita dificuldade em não sucumbir à preguiça, caindo, assim, em não virtude e perdendo todo o mérito que acumulamos. Quando isso acontece, não somos capazes sequer de alcançar sucesso mundano, que dirá realizar o nosso propósito último. Há três tipos de preguiça a serem superados: a preguiça da procrastinação, em que colocamos o amor egoísta por nós mesmos acima da prática do Dharma; a preguiça de estar apegado a assuntos mundanos; e a preguiça do desencorajamento e da baixa autoestima.

Quando alcançarmos a perfeição da perseverança, seremos capazes de, como bodhisattvas, trabalhar incansavelmente pelos outros e nunca perder a esperança. Não nos desencorajaremos e serviremos os outros com alegria. Para o benefício de cada um dos seres sencientes, seremos capazes de trabalhar sem abatimento ou exaustão, suportando até mesmo o sofrimento do mais baixo dos infernos quentes por um oceano de éons, se necessário. Precisamos desse tipo de determinação.

- Perseverança é a mente que se compraz em virtude com entusiasmo e grande energia
- Ela supera os três tipos de preguiça: *procrastinação*, *apego* e *desencorajamento*
- A perfeição da perseverança nos permite trabalhar pelos outros sem cansaço e com grande alegria

Bodhicitta
5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva
5.1 As seis perfeições
5.1.4 Perseverança

Dia 333 Ao silenciar e eliminar nossas mentalidades grosseiras, criamos o espaço necessário para notar os conceitos do ego —Lama Yeshe

Por que o budismo coloca tanta ênfase em meditação? Porque a nossa mente é tão grosseira e a nossa memória tão fraca que nos esquecemos facilmente das coisas e não recordamos as nossas inúmeras experiências de vida. Portanto, o propósito da meditação é aumentar, ou desenvolver, a nossa memória ou atenção com relação à realidade.

Os pensamentos distraídos e fragmentados que temos todos os dias são contínuos e incontáveis. Baboseiras giram ininterruptamente ao redor da nossa mente de novo e de novo. É como nas imagens da Roda da Vida, cujo centro mostra um porco, uma galinha e uma cobra a girar eternamente. Da mesma forma, as nossas mentalidades de porco, galinha e cobra reverberam incessantemente na nossa consciência, reduzindo a nossa memória a quase nada. As técnicas de meditação que cessam essas três mentalidades são muito importantes. Sem eliminá-las, não seremos capazes de perceber os conceitos do ego que vivenciamos espontaneamente no nosso dia a dia. Eles são muito sutis, então, sem a erradicação dessas mentes grosseiras, será impossível perceber a atividade do nosso ego. É por isso que meditamos na energia da nossa própria experiência consciente.

Algumas pessoas acham que, primeiro, devemos estudar vacuidade, compreendê-la e depois meditar. Isso está errado. Para realizar a vacuidade, temos que primeiro meditar. O que acontece é que os sintomas grosseiros do ego, as três mentalidades venenosas que acabei de mencionar, perturbam, irritam e chacoalham a mente; então, sem domá-las de alguma forma – e há vários graus em que elas podem ser domadas –, não há como perceber os níveis inconscientes do nosso ego que se atêm à noção de um eu existente independentemente. É impossível. E é esse o ponto. Portanto, a nossa abordagem tem que passar pela meditação. A experiência de contemplar a energia da claridade da mente elimina automaticamente aquelas mentalidades.

- Precisamos meditar porque a nossa mente é muito grosseira e a nossa memória muito fraca
- As técnicas meditativas eliminam a atividade mental deludida que chacoalha a nossa mente
- Sem domar os sintomas grosseiros do ego, é impossível realizar a vacuidade

Bodhicitta
5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva
5.1 As seis perfeições
5.1.5 Concentração

Dia 334

A visão suprema e compassiva da bodhicitta é o resultado direto de um insight claro da nossa própria realidade essencial e da realidade dos outros —Lama Yeshe

Primeiro, desenvolvemos a concentração unifocada, que nos conduz além dos problemas emocionais mundanos e nos fornece um grau de satisfação mais elevado. Contudo, uma certa escuridão permanece em nossa mente. Para chegar às profundezas da consciência humana, temos que cultivar também o insight penetrante, que é a única coisa capaz de nos levar completamente além da visão dualista de toda a existência. Para o budismo, o modo dualista de pensar é o verdadeiro conflito. A concentração meditativa pode trazer-nos certo grau de paz, mas, se a visão dualista permanece, ainda temos conflito em nossa mente.

O propósito da meditação de insight, a experiência da vacuidade, é a realização da não dualidade, onde os lampejos de objetos do sentido e imagens desaparecem e experimentamos a total unidade da realidade absoluta. Há uma diferença entre a experiência da vacuidade e a sua filosofia. Filosoficamente, os objetos do sentido existem, os prazeres sensoriais existem e há uma relação entre os sentidos e o mundo externo. Mas, na experiência em si, não há consciência de uma dualidade, não há percepção de um mundo sensorial nem uma noção de conflito para irritar a mente. Normalmente, quando percebemos os objetos no mundo sensorial, percebemos duas coisas: primeiro, o objeto em si, e, imediatamente depois, nós o comparamos a alguma outra coisa. A sociedade está construída sobre a mente dualista.

A sabedoria dhármica é a luz que elimina a sombra da ignorância, a principal fonte de todas as aflições humanas. A filosofia do Dharma não é Dharma, a doutrina não é Dharma, a arte religiosa não é Dharma. Dharma não é aquela estátua do Buda sobre o seu altar. Dharma é a compreensão interior da realidade que nos conduz para além da sombra da ignorância, para além da insatisfação.

- Enquanto tivermos a visão dualista, teremos conflito na nossa mente
- A experiência da vacuidade é a total unidade da realidade absoluta, além de qualquer dualidade
- A sabedoria dhármica é a compreensão interna da realidade que nos leva para além da ignorância

Bodhicitta
5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva
5.1 As seis perfeições
5.1.6 Sabedoria

Dia 335 Tendo realizado a bodhicitta, o novo bodhisattva pratica as seis perfeições e os quatro meios de atrair discípulos ao Dharma —Lama Zopa Rinpoche

As seis perfeições são meios para amadurecer a nossa própria mente. Há, ainda, as quatro práticas adicionais de um bodhisattva chamadas de *quatro meios de atrair discípulos ao Dharm*a, que são meios para amadurecer a mente dos outros. Embora "discípulos" seja uma tradução exata, o uso desse termo limita um pouco o significado. Ele, na verdade, refere-se a atrair todos os seres sencientes ao Dharma, influenciando-os de modo a que possamos revelar-lhes o Dharma e conduzi-los a um renascimento futuro melhor, à liberação e à iluminação.

A primeira dessas práticas é *dar*, que significa dar coisas materiais àqueles que ainda não são recipientes do Dharma. Antes de introduzi-los aos ensinamentos, primeiro oferecemos qualquer coisa material de que necessitem, como comida e roupas, para que fiquem felizes. A segunda é *falar palavras gentis*, que significa falar de uma maneira apropriada – como um doce açucarado – que os agrade. A terceira é *ensinar de acordo com o nível do aluno*. Isso significa que, ao explicarmos o Dharma, nós o fazemos de uma maneira que é totalmente relevante para a pessoa com a qual conversamos.

O quarto meio para atrair discípulos é *praticar o que ensinamos*. Assim como explicamos o Dharma para os outros, mostrando como eles podem tornar as suas vidas mais significativas, assim também vivemos. Nós os encorajamos a viver no Dharma, e eles podem ver que nós mesmos estamos fazendo precisamente isso. A não ser que vivamos na prática, não podemos ser um exemplo ou uma inspiração para os outros, e, sem isso, não há resultados para a mente nem paz.

- Os quatro meios de atrair discípulos ao Dharma servem para amadurecer as mentes dos outros
- Os primeiros três são *dar*, *falar palavras gentis* e *ensinar de acordo com o nível do aluno*
- O quarto é *praticar o que ensinamos*, para que nos tornemos um exemplo inspirador para os outros

Bodhicitta
5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva
5.2 Os quatro meios de atrair discípulos ao Dharma

Dia 336 Sem manter os votos do bodhisattva, a iluminação é impossível —Lama Zopa Rinpoche

Desenvolver a bodhicitta por todos os seres sencientes é a tarefa crucial. Não há responsabilidade maior do que libertar os incontáveis seres sencientes de todo o sofrimento e levá-los à felicidade inigualável da iluminação. Quando tomamos os votos do bodhisattva, nós nos comprometemos a fazer exatamente isso.

Primeiro, tomamos o *voto de aspiração*, pelo qual geramos a intenção de alcançar a iluminação; depois, tomamos o *voto de entrada*, pelo qual prometemos engajar-nos ativamente nas atividades de um bodhisattva, as seis perfeições. Ao preservarmos esses votos, asseguramos o nosso caminho à iluminação, mas, se os quebrarmos, criamos grandes obstáculos para nós mesmos. Por exemplo, se vivemos em um país sem leis – onde as pessoas se recusam a obedecer às regras e roubam e matam para os seus próprios fins –, independentemente do número de policiais, a vida é perigosa e terrível. Uma sociedade necessita de leis e as pessoas precisam segui-las. Do mesmo modo, é vital para um bodhisattva aspirante tomar e preservar os votos do bodhisattva. Ao viver nos votos e trabalhar incansavelmente para alcançar a bodhicitta e a iluminação, fazemos a coisa mais benéfica possível, libertando ativamente incontáveis seres sencientes do sofrimento e conduzindo-os à iluminação.

A *bodhicitta de aspiração* é a bodhicitta espontânea e sincera que nasce antes da tomada dos votos e do engajamento nas atividades de um bodhisattva; uma vez tomados os votos, ela se torna *bodhicitta de engajamento*. Os bodhisattvas que vivem nas seis perfeições criam, sem cessar, méritos incrivelmente poderosos que sempre crescem – em todos os momentos, dia e noite, dormindo ou acordados, não importa o que façam – apenas por terem tomado a decisão de seguir as atividades de um bodhisattva. Até mesmo em coma eles ainda obteriam mérito infinito. Esse é o poder dos votos do bodhisattva.

- Quando tomamos os votos do bodhisattva, nós nos comprometemos a conduzir todos os seres à iluminação
- Primeiro, tomamos o *voto de aspiração*, que é uma intenção, e depois o *voto de entrada*
- *Bodhicitta de aspiração* conduz a mente à *bodhicitta de engajamento*, que cria mérito infinito

Bodhicitta
5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva
5.3 Tomando os votos do bodhisattva

Dia 337 A bodhicitta é a maneira mais perfeita de praticar o Dharma —Lama Yeshe

A bodhicitta é o caminho e a meditação mais confortável. Não pode haver discordância filosófica, científica ou psicológica com relação a isso. Com bodhicitta, não existe conflito entre o oriente e o ocidente. Este caminho é o mais confortável, o mais perfeito, cem por cento descomplicado, livre de qualquer possibilidade de levar as pessoas a extremos. Sem bodhicitta, nada funciona.

Lembram-se da história do intérprete do Lama Atisha, Dromtönpa, quando ele viu um homem fazendo circumambulações na estupa? Ele perguntou: "O que você está fazendo?" e o homem respondeu: "Estou fazendo circumambulações". Então Drom disse: "Não seria melhor se você praticasse o Dharma?" Da próxima vez em que Drom viu o homem, ele estava prosternando-se e, quando ele lhe perguntou novamente o que estava fazendo, o homem respondeu: "Prosternando-me". "Não seria melhor se você praticasse o Dharma?" perguntou Drom. Bem, a história continua, mas o ponto é que apenas fazer ações que pareçam religiosas, como circumambulações e prosternações, não é necessariamente a prática do Dharma. Depende da motivação. Temos que transformar o nosso apego e egoísmo, e, se não tivermos mudado a nossa mente assim, nenhuma das outras práticas funciona; fazê-las torna-se apenas uma piada. Dharma significa uma completa mudança de atitude – é isso o que realmente nos trará felicidade interior, isso é o Dharma verdadeiro, não as nossas palavras. A bodhicitta não é o cultivo do ego, não é o cultivo do apego, não é o cultivo do samsara. É uma transformação inacreditável, o caminho mais confortável, o caminho mais substancial – definitivo, sem hesitações.

Circumambular não é Dharma, prosternar-se não é Dharma, meditar não é Dharma. Ah, então o que é Dharma? Foi isso o que aconteceu com o homem na história. Ele não sabia mais o que fazer. Bem, a melhor prática do Dharma, a mais perfeita, é, sem dúvida, a prática da bodhicitta.

- A bodhicitta é a meditação e o caminho mais perfeito e descomplicado
- Se não mudarmos a nossa atitude, todas as nossas outras práticas são uma piada
- O Dharma não consiste em atividades que parecem religiosas – a melhor prática é a bodhicitta

Bodhicitta
Conclusão

Dia 338 A energia da bodhicitta é alquímica: ela transforma toda a nossa vida em positividade e benefício para os outros —Lama Yeshe

A bodhicitta é o veículo que definitivamente nos conduzirá à iluminação. É também uma ótima psicologia. Por meio dessa atitude, podemos superar a mente egoísta e o ódio. Enquanto vivemos nesta Terra, os nossos relacionamentos acontecem com outros seres humanos, não com pedras e árvores, e a maioria dos nossos problemas tem origem em conflitos com outros seres sencientes. Portanto, se tivermos a atitude de iluminação da bodhicitta, as nossas relações humanas melhorarão naturalmente.

Qual seja a situação em que pessoas com bodhicitta estiverem, elas nunca matarão outros seres sencientes; a natureza delas é a paz. Nós dizemos: "Eu não gosto de guerra, todos estão lutando uns contra os outros; eu quero a paz". Na verdade, é difícil, senão impossível, realmente estabelecer a paz externamente. Se pudermos consolidar a paz dentro de nós mesmos, seremos capazes de nos separar das vibrações poderosas da agressão e da guerra. Enquanto estivermos sob o controle do egoísmo, isso será impossível.

A natureza daqueles que têm bodhicitta é completamente pacífica, compassiva, amorosa. Eles são o remédio universal, os professores universais. Para onde vão, norte, sul, leste, oeste, eles sempre emitem uma vibração positiva; a natureza deles é correta, natural. Imaginem, se todos os seres sencientes do mundo tivessem bodhicitta, o que aconteceria? Não haveria a possibilidade de guerras, não haveria a possibilidade de nos aproveitarmos uns dos outros. Isso é o mais valioso; é incrível. A iluminação é uma atitude universal; a nossa mente torna-se universal. Nós nos tornamos energia universal.

- Bodhicitta não é só o veículo para a iluminação, mas também uma ótima psicologia
- Não podemos criar paz no mundo externo até que criemos paz dentro de nós mesmos
- Se todos os seres do mundo tivessem bodhicitta, não haveria guerras

Bodhicitta
Conclusão

Dia 339 A bodhicitta deve ser a motivação para tudo o que fazemos —Lama Zopa Rinpoche

A bodhicitta, a mente altruísta que trabalha apenas para a iluminação de todos os seres sencientes, é a chave para revelar o grande segredo da felicidade. Com bodhicitta, tudo é possível; sem ela, sempre haverá limitações. A bodhicitta é uma mente vasta, a mais vasta das mentes. A compaixão é fantástica, mas não tem o poder para enxergar o sofrimento de cada um dos seres sencientes, nem para aliviá-lo. Quando realizamos a bodhicitta, todas as nossas ações são de benefício inconcebível para cada um dos seres sencientes.

Com ela, tudo o que fazemos é para cada ser senciente. Pensem como isso torna todas as ações do nosso corpo, fala e mente poderosas e significativas. Todas as preces que fazemos e todos os mantras que entoamos é para os coelhos no nosso jardim e as lagartas na terra; para as moscas zunindo ao redor, as borboletas e abelhas coletando pólen e as formigas correndo pelo chão – para todos os inúmeros insetos à nossa volta. É para as minhocas na nossa composteira e as larvas comendo carne velha. É para o peixe contorcendo-se no anzol do pescador. É para todos os animais em todos os países, os herbívoros e carnívoros na África, os veados e as zebras que são presas dos leões, os macacos e os gnus. É para toda a infinidade de espécies de animais em todos os lugares. Tudo o que fazemos é para cada um deles.

Mesmo que só consigamos gerar a aspiração de um dia realizar a mente da bodhicitta, isso é uma motivação verdadeiramente incrível. Se pensarmos bem, é algo arrebatador.

- A vasta mente da bodhicitta é a chave para revelar o grande segredo da felicidade
- Tudo o que fazemos com bodhicitta, todas as preces e mantras, beneficiam cada um dos seres sencientes
- Apenas ter a aspiração de desenvolver a bodhicitta é algo incrível e arrebatador

Bodhicitta
Conclusão

Dia 340 A raiz de toda miséria é a nossa ignorância sobre como as coisas de fato existem —Lama Zopa Rinpoche

Todos os problemas que encontramos no samsara, o ciclo contínuo de morte e renascimento, têm origem na ignorância que assimila as coisas como se fossem autoexistentes. A nossa situação neste ciclo é similar à de um ser preso dentro de um grande prédio com muitos quartos e portas, mas com apenas uma delas levando à saída. Vagamos desesperadamente de uma ponta do prédio à outra procurando pela porta correta.

A porta que conduz para fora do samsara é a sabedoria que realiza a vacuidade da autoexistência. Essa sabedoria é o remédio imediato para a ignorância, que é, ao mesmo tempo, a causa e o efeito para o apego ao eu e o motivo da crença de que esse eu é inerente e independentemente existente. Em outras palavras, o eu parece ser algo que ele não é, uma entidade concreta e imutável que existe por si, e a nossa mente ignorante apega-se a essa visão equivocada. Então, nós nos viciamos nesse eu fantasma e o valorizamos como se fosse a nossa posse mais preciosa. A sabedoria reconhece que esse eu autônomo é absolutamente não existente e, portanto, a ignorância é destruída pela sabedoria. As escrituras budistas afirmam que a realização da visão correta da vacuidade, mesmo que por um só instante, faz tremer as fundações do samsara, da mesma forma que um terremoto chacoalha as fundações de um prédio.

De acordo com Lama Tsongkhapa, precisamos concentrar-nos em três coisas com vistas a preparar a nossa mente para a realização da vacuidade: dissolução de obstáculos e acumulação de mérito; devoção ao nosso professor espiritual; e estudo de temas como o caminho gradual para a iluminação e mahamudra. Se seguirmos esse conselho, a compreensão virá rapidamente.

- A ignorância que assimila as coisas como autoexistentes é a origem de todos os nossos problemas
- A sabedoria destrói a ignorância ao reconhecer que não há um eu inerentemente existente
- Para realizar a vacuidade, precisamos purificar e criar mérito, praticar devoção ao guru e estudar

Vacuidade

Dia 341 Quando realizamos a natureza absoluta da nossa mente, nós nos libertamos da escravidão —Lama Yeshe

Há diversos termos utilizados para indicar a natureza última da realidade. Às vezes, ela é chamada de vacuidade, já que a natureza verdadeira de todos os fenômenos é vazia, em contraponto à imaginação do ego, que é cheia. Cheia de quê? Cheia de conceitos, expectativas, ansiedades e projeções que não têm nenhuma relação com a realidade. Em termos absolutos, todas as coisas são vazias. A realidade também é chamada de inane, inane sendo o oposto do mundo sólido e concreto imaginado pelo ego. Todos os fenômenos, tanto samsáricos como espirituais, são inanes pela própria natureza.

É essencial eliminar a visão básica e equivocada do ego sobre a realidade, já que esta é a raiz de todo o sofrimento. A visão do ego é corrompida, irrealista e produz uma opinião negativa sobre nós mesmos e os outros. Ela subestima as nossas verdadeiras potencialidades e qualidades, criando, assim, sentimentos de insegurança e resistência. Além disso, com esse tipo de atitude negativa, nós facilmente nos envolvemos em discussões e brigas uns com os outros. O ego é político por natureza. Se ele não existisse, não haveria motivos para discussões. Os equívocos do ego sobre a realidade também nos mantêm encarcerados, seja à prisão de ferro da existência mundana, seja à prisão de ouro de um modo de vida espiritual. A prisão de ferro é o nosso sofrimento mental e físico contínuo no ciclo de existência insatisfeita chamado samsara, enquanto a prisão de ouro é a escravidão às visões equivocadas e às falsas filosofias. Não importa o quanto elas pareçam respeitáveis, essas visões erradas ainda nos prendem à ignorância e ao sofrimento.

O objetivo supremo é a liberdade de toda escravidão. Mas não quero dizer liberdade em um sentido revolucionário. Não, eu só estou tentando causar uma revolução na nossa mente.

- Vacuidade e inanidade são ambos termos que indicam a natureza última da realidade
- A visão equivocada do ego sobre a realidade é a raiz de todo sofrimento e deve ser eliminada
- O nosso objetivo supremo é libertar-nos de toda escravidão, o que exige uma revolução em nossa mente

Vacuidade

Dia 342 Apenas a visão Prasangika da vacuidade pode romper completamente os nossos laços com o samsara —Lama Zopa Rinpoche

Aquilo que elimina a raiz da ignorância é a visão correta de acordo com os Prasangika, a mais sutil das quatro escolas budistas: Sautrantika, Vaibhashika, Cittamatra e Madhyamaka, que se divide em duas escolas, Svatantrika e Prasangika.

Ainda que cada escola possua uma ideia da realidade absoluta, a visão Prasangika é a que realmente corta pela raiz todo sofrimento samsárico. A única coisa capaz de eliminar completamente aquela ignorância é a visão Prasangika da vacuidade, vacuidade apenas, *shunyata*. Para nos conduzir a essa compreensão, o Buda deu ensinamentos sobre originação dependente, os quais têm o poder de conduzir-nos ao fim do samsara. Padmasambhava, Nagarjuna, Asanga e Lama Tsongkhapa também – todos eles – realizaram a visão Prasangika e foram, portanto, capazes de dar os ensinamentos a partir das suas experiências e nos guiar, ajudando-nos a nos libertar dos oceanos de sofrimento samsárico e conduzir-nos à iluminação plena. Ao receber ensinamentos diretamente de Manjushri, Lama Tsongkhapa pôde explicar os ensinamentos do Buda sobre sutra e tantra do modo mais claro possível, inclusive os pontos mais difíceis, elucidando os erros de muitos meditadores do passado. Temos uma sorte inacreditável por conhecer os seus ensinamentos.

Se não estudarmos, meditarmos e realizarmos a realidade última – a vacuidade, *tong pa nyi*, shunyata – nós nos enganamos completamente. Agora, neste momento, nesta vida, temos todas as chances, todas as oportunidades. Temos grandes professores que estão sempre ensinando sobre vacuidade, particularmente a vacuidade lecionada pelo Onisciente, o gentil e compassivo Shakyamuni Buda, e por muitos panditas, como Nagarjuna, Lama Tsongkhapa etc. Se nos distrairmos com prazeres mundanos, que são só sofrimento, e falharmos em aproveitar esta oportunidade, enganamo-nos completamente.

- Prasangika Madhyamaka é a visão correta e a única que elimina a raiz da ignorância
- Os ensinamentos de Lama Tsongkhapa sobre vacuidade e originação dependente são particularmente claros
- Não devemos desperdiçar esta oportunidade extraordinária de realizar, nesta vida, a realidade última

Vacuidade

Dia 343

Assim como reconhecemos o inimigo que sempre nos prejudica e o ladrão que rouba as nossas coisas, precisamos reconhecer o objeto da nossa ignorância
—Lama Zopa Rinpoche

Quando tentamos realizar a vacuidade, a primeira coisa que devemos fazer é compreender exatamente do que as coisas são vazias. Precisamos reconhecer o objeto de refutação, o objeto que não existe do modo como pensamos que exista. Esse senso de eu que sempre carregamos conosco, como uma tartaruga carregando o seu casco, é o objeto de refutação.

Na Índia, sempre há cartazes de criminosos procurados em delegacias e em postes nas ruas. Do mesmo modo, devemos ter uma foto do nosso eu colada em algum lugar de destaque, como na geladeira ou ao lado da televisão, para que sempre possamos ver se esse criminoso perigoso está à espreita. Sempre que sentirmos o surgimento de uma emoção negativa, devemos olhar para essa foto e entender que ali está o verdadeiro problema. Bem no fundo do nosso coração, temos este sentimento instintivo de um eu real, sólido. De onde ele veio? Ele estava ali quando éramos crianças e mesmo quando éramos bebês. Se analisarmos com cuidado, veremos que não pode haver um primeiro momento de autoapego e, portanto, mesmo nos primórdios desta vida, devemos ter possuído esse forte senso de eu, o qual, por sua vez, deve ter vindo do senso de eu que tivemos em uma vida anterior.

A realidade do eu é que ele é uma mera designação colocada sobre os nossos agregados em constante mudança. Contudo, a sensação é de que ele é cem por cento sólido. Nós vemos o eu, o corpo e as emoções como independentes e, por causa disso, sofremos. Esse senso iludido de eu é a força motriz fundamental da existência samsárica.

- A nossa primeira tarefa é reconhecer o objeto de refutação – o senso de eu que carregamos
- Precisamos estar constantemente alertas para esse sentimento instintivo de um eu real e sólido
- Esse senso iludido de eu é a força motriz fundamental da existência samsárica

Vacuidade
1 Estabelecendo a ausência de identidade de pessoas
1.1 O que deve ser refutado

Dia 344 Nós não existimos como pensamos, relativa ou absolutamente —Lama Yeshe

Uma abordagem simples e prática para entender a vacuidade, para realizar o eu não autoexistente, é, primeiro, apenas investigar, com atenção plena, como o nosso ego mantém a noção de si próprio, do eu. Essa é a primeira coisa a ser buscada. Depois, quando, em um certo momento, descobrimos que mantemos dentro de nós algo pesado, sólido e verdadeiramente existente, como um cobertor de concreto maciço; quando, por meio da investigação, descobrimos esses conceitos alucinados e sem sentido, podemos, ao concluir essa observação, experimentar a vacuidade, a não conceitualização – nós nos deixamos ir e contemplamos isso.

Na visão superficial do nosso ego, a nossa identidade ou o nosso eu é algo sólido dentro ou do nosso corpo ou da nossa consciência, mas, quando usamos sabedoria e atenção plena para investigar como ele mantém aquele eu em algum lugar do corpo ou da mente, descobrimos que não há essa identidade sólida e independente em lugar nenhum. Podemos contemplar essa descoberta permanecendo conscientemente atentos a essa conclusão e simplesmente nos render a ela. É assim que meditamos.

Certa vez, quando Lama Tsongkhapa ensinava sobre vacuidade, um dos seus discípulos, que era ele próprio um grande iogue, engasgou-se subitamente e agarrou-se ao seu traje monástico porque havia perdido completamente o seu eu. Ele pensou que havia desaparecido e assustou-se. Claro, o seu eu logo reapareceu. Esse é um bom exemplo do que acontece. Ele perdeu completamente a sua concepção concreta do ego, seu universo mental inteiro desapareceu, ele pensou que estava se tornando não existente e, para assegurar-se de que ainda estava ali, agarrou-se à sua roupa. Essa é a maneira de ouvir os ensinamentos do nosso guru. Todos nós precisamos vivenciar tais experiências nos ensinamentos e, porque temos a inteligência para examinar corretamente a realidade, podemos vivenciá-las.

- A investigação do nosso conceito de eu é o primeiro passo para experimentar a vacuidade
- Quando concluirmos que não existe um eu independente, meditamos e nos rendemos a isso
- Ao ouvirmos corretamente os ensinamentos, é possível perder, por completo, o nosso senso concreto de eu

Vacuidade
1 Estabelecendo a ausência de identidade de pessoas
1.1 O que deve ser refutado

Dia 345 O eu somente existe porque a mente aplica uma designação temporária a uma coleção de partes que são como bolhas —Lama Yeshe

Assim que me deram o nome Thubten Yeshe, Thubten Yeshe passou a existir. Antes que me dessem o nome, ele não existia; ninguém me olhava e pensava: "Aí está Thubten Yeshe". Eu sequer pensava sobre mim. Thubten Yeshe não existia. Mas, quando uma concepção supersticiosa nomeou essa bolha, o meu corpo – "o seu nome é Thubten Yeshe" – a minha superstição adotou-o: "Sim, eu sou Thubten Yeshe". É uma relação de interdependência. A minha superstição dá o nome Thubten Yeshe a esta bolha de relatividade e o meu ego começa a sentir que Thubten Yeshe de fato existe em algum lugar do meu corpo.

O sentimento instintivo do ego de que Thubten Yeshe existe em algum lugar por aqui é bastante superficial. Somos capazes de ver que a realidade relativa de Thubten Yeshe é apenas um nome dado a esta bolha de energia. Thubten Yeshe é só isso. É por isso que Nagarjuna, o grande filósofo e iogue, bem como o grande iogue Lama Tsongkhapa, ambos disseram que todos os fenômenos existem tão-somente em nome. Como resultado, alguns dos primeiros estudiosos ocidentais budistas assumiram que Nagarjuna era um niilista. Essa conclusão somente poderia ser alcançada por alguém que não pratica e gasta todo o seu tempo com conceitos e palavras.

Se eu aparecesse em algum lugar e subitamente dissesse: "Vocês são todos apenas nomes", as pessoas pensariam que eu enlouqueci. Mas, se investigarmos em detalhes o modo como somos todos apenas nomes, isso se torna extremamente claro. Niilistas rejeitam a própria existência de fenômenos interdependentes, mas não foi isso o que Nagarjuna fez. Ele só explicou que fenômenos relativos existem, mas que devemos vê-los de um modo razoável. Eles vêm e vão; eles crescem e morrem.

- "Thubten Yeshe" só passou a existir quando esse nome foi dado a um corpo
- A realidade relativa de Thubten Yeshe – e de todos os fenômenos – não é nada além de um nome
- Nagarjuna não ensinou que fenômenos relativos não existem; ele ensinou *como* eles existem

Vacuidade
1 Estabelecendo a ausência de identidade de pessoas
1.1 O que deve ser refutado

Dia 346 Quando verificamos, quando analisamos, este eu desaparece repentinamente —Lama Yeshe

A alucinação do ego de um eu concreto e autoexistente é como um ladrão que se aproxima sorrateiramente quando não estamos prestando atenção e se esconde quando nos viramos. Quando estamos relaxados e desatentos, o ladrão avança na ponta dos pés, como um demônio pronto para atacar, mas, se nós o perseguimos, ele desaparece subitamente como se tivesse sido engolido pela terra. A nossa mente maliciosa nos engana exatamente assim. Ela nos tapeará até que, um dia, finalmente a peguemos em flagrante.

Enquanto isso, teremos que continuar carregando por aí um forte sentimento intuitivo de um eu e uma vaga noção de que ele existe em algum lugar, provavelmente no corpo. A única maneira de interromper essa fantasia é observar o objeto da nossa alucinação, nesse caso a nossa própria identidade; examiná-la cuidadosamente e ver o que ela é de fato. Porque o eu imaginado é como um ladrão sorrateiro, é necessário usar um truque especial para capturá-lo. Precisamos, de alguma maneira, colocar o objeto em questão às claras para uma inspeção cuidadosa. Como o eu imaginado surge mais intensamente em estados emocionais exaltados, temos que nos aproveitar dessas situações para observar o óbvio sentimento de que o eu aflorou e tentar localizá-lo e identificá-lo. Outra técnica eficaz é provocar, durante a meditação, uma crise emocional para trazer esse sentimento do eu à tona.

Em ambos os casos, o meditador deve estar extremamente alerta se quiser capturar essa imagem antes que ela desapareça. Por meio dessa prática, ele eventualmente descobrirá que o eu em cuja existência ele sempre acreditou não tem base nenhuma. Ele era, e é, nada além de uma fantasia.

- A nossa alucinação de um eu autoexistente é como um ladrão que se aproxima sorrateiramente quando não estamos prestando atenção
- O melhor momento para examinar essa fantasia é durante os nossos estados emocionais exaltados
- Por meio de observação, descobriremos que o eu em que acreditávamos não tem base nenhuma

Vacuidade
1 Estabelecendo a ausência de identidade de pessoas
1.1 O que deve ser refutado

Dia 347 O modo como o eu existe é tão sutil que, para a nossa mente alucinada, é como se ele não existisse —Lama Zopa Rinpoche

A nossa vida normal é exatamente como um sonho, uma alucinação, uma ilusão, uma miragem. Ao pensarmos sobre o que realmente existe, podemos compreender a alucinação. Em suma, a base válida, os agregados, está ali. Por causa disso, dependendo do que a base válida faz, o pensamento do eu surge, o eu meramente imputado e a ação meramente imputada surgem.

Em um primeiro momento, o pensamento que designa apenas imputa o eu e a ação. Por exemplo, se o eu está sentado – se sentar é a ação meramente imputada do eu – há, primeiramente, o eu meramente imputado e, em segundo lugar, a ação meramente imputada, "está sentado". Logo, isso é muito sutil. O modo como o eu existe é extremamente sutil e ele nunca existiu do modo em que sempre acreditamos desde o nosso nascimento; desde renascimentos sem princípio, aliás. Jamais é do modo como a nossa mente projeta – como verdadeiramente existente. O eu que existe é extremamente sutil. Se comparado ao modo como ele surge para a nossa mente alucinada habitual, é como se ele não existisse. Isso acontece em um primeiro momento.

No segundo momento, quando ele reaparece, ele deveria reaparecer como meramente imputado. Ele foi meramente imputado pela nossa mente pouco tempo atrás, então, deveria reaparecer para nós dessa forma. Mas não é isso o que acontece. Ele reaparece como meramente imputado apenas para os budas; somente àqueles seres que não possuem obscurecimentos de pensamentos perturbadores, àqueles em que não há nenhum traço de impressões negativas. Apenas os seres iluminados, os budas, apreendem-no como meramente imputado. Até lá, nós, seres sencientes, continuamos com essa alucinação de aparência verdadeiramente existente porque ainda não interrompemos as impressões negativas dos obscurecimentos de pensamentos perturbadores.

- O eu e a ação meramente imputados surgem na dependência da base válida e no que ela faz
- No primeiro momento, o pensamento que designa meramente imputa o eu e a ação na base
- No segundo momento, as nossas impressões negativas fazem com que o eu reapareça como verdadeiramente existente

Vacuidade
1 Estabelecendo a ausência de identidade de pessoas
1.1 O que deve ser refutado

Dia 348 As coisas existem de fato, mas não inerentemente — essa é a verdade definitiva que devemos descobrir —Lama Zopa Rinpoche

A nossa compreensão da vacuidade só pode ser considerada correta se ela nos ajuda a compreender a originação dependente sutil e não a contradiz. Se ela contradiz a originação dependente – se, ao invés de apoiá-la, ela nos leva à conclusão de que não há originação dependente, de que não há existência –, isso significa que a nossa compreensão está equivocada.

Lama Tsongkhapa usa o exemplo de um vaso. Ele diz que quando observamos e vemos que não há um vaso – que a abertura não é o vaso, que o pescoço não é o vaso, que o bojo não é o vaso, que a base não é o vaso –, se chegarmos à conclusão de que não há nenhum vaso, essa visão da vacuidade não nos ajuda a ver como o vaso *de fato* existe. A não ser que a nossa conclusão seja uma compreensão da originação dependente – a verdade para a mente que tudo obscurece, a verdade convencional –, nós somos levados a uma noção de que o vaso não existe, e isso é niilismo. A nossa meditação nos conduz ao niilismo quando começamos com o grande erro de deixar o objeto a ser refutado de fora. Quando buscamos o vaso que existe, já deixamos de considerar, desde o princípio, o objeto de refutação, aquilo que não existe.

Logo, podemos ver que essas duas coisas não estão separadas. Originação dependente e vacuidade não são dois fenômenos isolados. Este é o caminho do meio, nem niilismo nem eternalismo. O que é originado dependentemente é vazio de existência própria, sendo meramente imputado pela mente. Nada existe por si só e a vacuidade é uma originação dependente. Desse modo, originação dependente e vacuidade são unificadas.

- Se a nossa compreensão da vacuidade contradiz a originação dependente, ela está equivocada
- A não ser que entendamos a existência convencional do vaso, cairemos no niilismo
- O caminho do meio evita ambos os extremos ao unificar vacuidade e originação dependente

Vacuidade
1 Estabelecendo a ausência de identidade de pessoas
1.1 O que deve ser refutado

Dia 349 Se o eu real existe, ele tem que ser ou um com os agregados ou separado deles
—Lama Zopa Rinpoche

Por que é um equívoco sentir que o eu é um tipo de entidade independente que existe por si? Se abordarmos essa pergunta com cuidado, a resposta eventualmente ficará clara. É impossível pensar sobre o eu sem também pensar, de certa maneira, sobre a mente ou o corpo. Então, se o eu fosse verdadeiramente independente e autossuficiente, ele teria que ser ou exatamente igual ao corpo e à mente, existindo em unidade perfeita com ambos, ou ser algo totalmente separado e distinto deles. Se meditarmos bem sobre isso, perceberemos que essas são as duas únicas possibilidades.

À medida que meditamos sobre vacuidade, passamos por diversos estágios de insight. Primeiro, obtemos uma visão clara de como concebemos o nosso falso eu, aquele que parece existir independentemente. Depois, enquanto tentamos localizar precisamente esse falso eu, analisando se ele é um com ou separado do corpo e da mente, esse eu começa a desvanecer e eventualmente desaparece.

Quando não pudermos mais encontrar esse eu, experimentaremos um sentimento de vazio profundo dentro de nós, como se tivéssemos perdido algo precioso. Nesse ponto, pode surgir medo, já que não temos mais o nosso eu ao qual nos agarrar. Se e quando isso acontecer, precisamos estar atentos para não cair no extremo de negar tudo niilistamente. É um erro perigoso. Ao invés disso, precisamos perseverar em nossa meditação e, eventualmente, uma realização bastante sutil da vacuidade aparecerá. Seremos capazes de discernir a verdadeira natureza absoluta do eu, a sua falta de existência independente, mas, ainda assim, apreciar plenamente o fato de que ele tem uma existência fantasmagórica no nível da verdade relativa.

- Um eu independente teria que ser ou um com os agregados ou separado deles
- À medida que meditamos sobre essas duas possibilidades, o falso eu começará a desvanecer
- Com perseverança, alcançaremos a realização sutil de ambas as verdades absoluta e relativa

Vacuidade
1 Estabelecendo a ausência de identidade de pessoas
1.2 Determinando o conjunto completo de possibilidades

Dia 350 Nenhum dos agregados isoladamente é o eu real, nem os agregados como um todo

—Lama Zopa Rinpoche

Apesar do fato de que a designação "eu" se refira, de certa maneira, ao corpo e à mente, não há nenhuma parte da nossa constituição física ou mental que possamos apontar e dizer: "Isto é o eu". Nem nossa mão, nem nosso coração nem qualquer outra parte do nosso corpo é o eu. Também não podemos dizer que o que estamos pensando ou sentindo neste ou naquele momento é o eu. Identificar-nos com o nosso corpo ou mente e ainda continuar a pensar que "este é o *meu* corpo" ou "esta é a *minha* mente" é tornar tudo absurdo. Esses pensamentos implicariam em "este é o corpo do corpo" e "esta é a mente da mente", e ambas as declarações são completamente sem sentido.

Além disso, há tantos átomos no nosso corpo e tantos pensamentos passando pela nossa mente que, se nós chamássemos cada um deles de eu, teríamos que concluir que somos milhões de pessoas diferentes. Também não é razoável identificar o eu com um átomo ou pensamento em particular, pois daí o que seria todo o resto? A quem pertenceria?

Se pensarmos sobre esses pontos de uma maneira sistemática e usá-los para investigar como nos vemos, perceberemos que não pode haver algo como um eu independentemente existente. A não existência de tal eu é o significado da vacuidade. Porque a ignorância mantém que existimos, de algum modo, como um eu verdadeiramente independente, e a sabedoria da vacuidade vê claramente que tal eu nunca teve sequer a menor chance de existir, dizemos que essas duas visões são totalmente opostas.

- Não há nenhuma parte do nosso corpo ou mente que possamos apontar e dizer: "Isto é o eu"
- Seria absurdo identificar o eu com todos os pensamentos ou átomos do nosso corpo
- Uma investigação sistemática dos nossos agregados nos mostra que não há um eu independentemente existente

Vacuidade
1 Estabelecendo a ausência de identidade de pessoas
1.3 O eu e os agregados não são verdadeiramente o mesmo

Dia 351 Se o eu existisse separado dos agregados, não haveria uma base para algo acontecer —Lama Zopa Rinpoche

Desde vidas samsáricas sem princípio até agora, nós pensamos sobre o nosso eu como se ele fosse algo inerentemente único, nascido por conta própria e com existência completamente independente. Ele não parece depender do nosso corpo, mente ou de qualquer outra coisa. Ao contrário, ele parece totalmente autossuficiente. Não tivemos que aprender essa crença equivocada; nós nascemos, morremos e renascemos instintivamente com ela.

Contudo, é óbvio que o eu não pode existir separadamente do corpo e da mente, pois não há um eu para o qual podemos apontar sem também apontar para algum aspecto da nossa constituição mental ou física. Por exemplo, quando o corpo está dormindo, dizemos: "Eu estou dormindo". Quando ele está comendo, dizemos: "Eu estou comendo". Quando ele está descansando em uma cadeira, dizemos: "Eu estou sentado". Se o eu de fato existisse desse modo que nós instintivamente concebemos – como algo independente do nosso corpo ou mente – então seria absurdo nos referirmos às nossas atividades dessa maneira. Se o eu fosse algo que existisse separadamente do corpo, por que pensaríamos "eu estou sentado" quando o nosso corpo está na cadeira?

O mesmo é verdadeiro com relação à mente. Em um curtíssimo intervalo de tempo, a nossa mente se dedica a diversas atividades, muitas vezes contraditórias entre si. Ainda assim, quando ela está pensando, dormindo, meditando, ficando nervosa ou apenas sonhando, nós dizemos "eu estou pensando", "eu estou meditando", "eu estou nervoso" etc. Se houvesse um eu que existisse de alguma maneira separado desses diversos estados da mente, seria absurdo referir-nos a todas essas atividades mentais nos termos de um eu único e independente.

- Nascemos com a convicção equivocada de que o nosso eu é independente e autossuficiente
- Se o eu estivesse separado do corpo, não faria sentido dizer "eu estou comendo" ou "eu estou sentado"
- Igualmente, é ilógico que as nossas atividades mentais pertençam a um eu ou a uma identidade separada

Vacuidade
1 Estabelecendo a ausência de identidade de pessoas
1.4 O eu e os agregados não são verdadeiramente diferentes

Dia 352 Precisamos questionar continuamente as nossas experiências —Lama Yeshe

Temos que entender que não podemos banir imediatamente a nossa visão concreta e habitual do ego. Leva tempo para que essa aparência sólida seja superada por completo. Porém, podemos, desde agora, atacar os níveis mais grosseiros de concepção equivocada, afrouxando o nosso rígido ponto de vista sobre o que julgamos ser a realidade. Dessa forma, mesmo que a aparência concreta das coisas ainda permaneça, nós não nos deixamos ser prontamente enganados por ela.

Os textos tradicionais budistas ilustram esse ponto com a analogia do mágico e do seu público. Ao recitar encantamentos hipnóticos sobre pedaços de madeira ou de pedra, um mágico habilidoso é capaz de iludir as pessoas fazendo-as ver cavalos, por exemplo. As pessoas afetadas por esses encantamentos não só veem os animais ilusórios, como acreditam que eles sejam verdadeiros. Elas são enfeitiçadas pelos poderes do mágico e tomadas por suas ilusões. Devido ao poder dos encantamentos, o mágico também vê os cavalos, mas, é claro, não acredita neles; ele sabe que são ilusórios porque ele próprio os invocou. Logo, enquanto o público pode ficar maravilhado com o espetáculo, o mágico permanece impassível e não afetado.

Ordinariamente, somos como o público. Acreditamos em tudo que as nossas concepções dualistas conjuram. Mas é possível abandonar essas crenças ignorantes. Como o mágico, mesmo quando aparências concretas disto ou daquilo surgem, não precisamos deixar-nos convencer por elas. Eventualmente, quando as nossas mentes se purificarem completamente de todas as visões distorcidas, até mesmo essas aparências dualistas cessarão. Porém, não precisamos esperar até lá para sermos liberados das nossas emoções conflitantes. Quando começarmos a afrouxar as nossas concepções concretas, experimentaremos um gostinho dessa liberdade.

- Podemos começar a mudar a nossa visão habitual do ego atenuando as nossas concepções equivocadas
- O nosso objetivo é ser como o mágico, que vê as suas próprias ilusões sem acreditar nelas
- Tão logo afrouxemos as nossas concepções concretas, experimentaremos um gostinho da liberdade

Vacuidade
1 Estabelecendo a ausência de identidade de pessoas
1.5 Como assumir a atitude de que as coisas são como uma ilusão

Dia 353 Temos que treinar a nossa mente de uma maneira gentil, natural e habilidosa para ver e sentir a realidade —Lama Yeshe

Quando tentamos aplicar raciocínio lógico para provar que algo é vazio – que algo carece de autoexistência inerente, concreta – pode parecer, às vezes, que estamos forçando demais. "Isto é vazio por esta razão... Ou aquela razão... Ou aquela razão". Isso se torna um tanto desconfortável. Definitivamente pode acontecer; a aplicação persistente da lógica pode muitas vezes prejudicar a nossa compreensão ao invés de ajudá-la.

Nessas horas, é uma boa ideia relaxar a intensidade da nossa investigação lógica e apenas observar como a coisa que estamos examinando funciona, como ela opera, de onde ela veio etc. Por exemplo, se examinamos algo para descobrir se é de fato autoexistente como parece, podemos recordar: "Isto foi montado por pessoas em uma fábrica, depois foi enviado ao mercado para ser vendido; eu o vi, comprei e agora estou usando". Visto dessa maneira, a natureza não autoexistente da coisa torna-se um pouco mais clara. Nós a entendemos como algo que nasceu de causas, que depende de muitas coisas para a sua existência, que opera desta ou daquela maneira. Essa compreensão flexibilizará a impressão geral que temos de que se trata de algo independente e concreto, que existe lá fora como um objeto sólido e autônomo.

Essa abordagem para a compreensão da interdependência e da não autoexistência, ou da vacuidade, é confortável e direta. Uma vez que nos familiarizarmos com ela, veremos facilmente a razão de vários grandes mestres do passado terem afirmado que a interdependência, ou a originação dependente, é uma espécie de raciocínio lógico, e é a melhor maneira de entender a verdadeira condição das coisas.

- Raciocínio lógico é importante, mas às vezes pode atrapalhar a nossa compreensão
- Ao invés disso, podemos apenas observar como tudo depende de causas e condições
- Muitos grandes mestres afirmam que a originação dependente é o melhor modo para compreender a realidade

Vacuidade
1 Estabelecendo a ausência de identidade de pessoas
1.5 Como assumir a atitude de que as coisas são como uma ilusão

Dia 354 Tudo o que vivenciamos – sentimentos, sensações, formas e cores – vem da nossa mente —Lama Yeshe

Quando olhamos para o mundo exterior, temos uma impressão muito vívida da sua substancialidade. Provavelmente não percebemos que essa forte impressão é apenas a nossa mente interpretando o que vê. Pensamos que a realidade sólida e firme de fato existe lá fora e, talvez, quando olhamos para dentro, sintamos um vazio. Isso também é um equívoco: a forte impressão de que o mundo parece realmente existir fora de nós é, na verdade, projetada pela nossa própria mente. Tudo que vivenciamos – sentimentos, sensações, formas e cores – vem dela.

Por exemplo, quando eu digo "satélite", temos uma imagem mental do objeto que nos disseram ser um satélite. Quando o primeiro satélite foi feito, seu inventor disse: "Eu fiz esta coisa que orbita a Terra; ela é chamada de 'satélite'". Então, quando todo mundo viu, pensaram: "Ah, isso é um satélite". Mas "satélite" é apenas um nome, não é? Antes do inventor do satélite de fato fabricá-lo, ele especulou e visualizou-o em sua mente. Com base nessa imagem, ele agiu para materializar a sua criação. Depois, ele disse para todo mundo: "Isto é um satélite". Então todo mundo pensou: "Nossa, um satélite; que lindo, que fantástico". Isso mostra como somos ridículos. As pessoas dão nomes às coisas e nós nos prendemos a eles, pensando que são as coisas de fato.

Observem tudo o que encontramos no supermercado: tantos nomes, tantas comidas, tantas coisas diferentes. Primeiro, as pessoas inventaram tudo aquilo – este nome, aquele nome, isto, isto, isto – e então este, aquele, isto, isto e isto aparecem para nós. Se todos esses milhares de itens do supermercado, bem como jatos, foguetes e satélites, são manifestações da mente, o que, então, não vem dela?

- O mundo exterior não é sólido ou substancial – ele é apenas a criação da nossa mente
- Acreditamos que satélites de fato existem, mas "satélite" é apenas um nome criado pelo seu inventor
- Tudo o que aparece para nós é uma manifestação da mente

Vacuidade
2 Estabelecendo a ausência de identidade dos fenômenos

Dia 355 Uma mesa não é não existente, mas ela também não é a coisa concreta que geralmente acreditamos ser —Lama Zopa Rinpoche

Os problemas na vida surgem porque nós vemos as coisas de uma maneira que é oposta à realidade, oposta ao modo como as coisas de fato existem. É esse o problema em si. A nossa visão, na qual acreditamos, é uma projeção que não é a realidade.

Vamos usar o exemplo de uma mesa. Uma perna da mesa não é a mesa; essa peça é parte da mesa, o que significa que ela não é a mesa. Qualquer peça ou parte da mesa não é a mesa. Até mesmo a coleção de todas as partes não é a mesa; ela é a base da mesa. A base da mesa não é a mesa. "Mesa" é meramente imputado à coleção de todas as partes de uma mesa. Podemos ver claramente a diferença entre a mesa e a sua base. Mesa é meramente imputado pela mente; mesa existe meramente como nome em dependência da sua base. Portanto, não há uma mesa concreta, uma mesa real por si mesma. Podemos ver que a mesa é completamente vazia de ser uma mesa que existe por si mesma.

Então, o que é uma mesa? Para simplificar, a mesa é meramente imputada em dependência da coleção de suas partes, a base. Não é nada além disso. A mesa está completamente vazia de ser uma mesa real que existe por si mesma. Esse vazio é a natureza última da mesa. Porém, há uma mesa. A mesa não é não existente; ela existe como mero nome, sendo meramente imputada. A mesa é uma originação dependente, dependente da sua base, e, ao mesmo tempo, ela é vazia de existência própria. Originação dependente e vacuidade são unificadas.

- Os problemas surgem porque vemos as coisas de uma maneira oposta ao modo como elas existem
- Uma mesa existe como mero nome, em dependência da coleção de suas partes
- A mesa é uma originação dependente que também é vazia de existência própria

Vacuidade
2 Estabelecendo a ausência de identidade dos fenômenos
2.1 Formas físicas não existem verdadeiramente

Dia 356 A mente que parece ser real por si mesma não existe —Lama Zopa Rinpoche

O que é a mente ou a consciência? É um fenômeno que não é corpóreo nem substancial, não tem forma, contorno, cor, mas, como um espelho, pode refletir claramente os objetos. Estes aparecem para a mente e a mente pode percebê-los. Desde que o espelho não esteja sujo, refletirá claramente qualquer objeto que apareça à sua frente. Do mesmo modo, uma vez que a mente não é obstruída por substância ou forma, objetos podem aparecer para ela. O fenômeno que é mente percebe os objetos. Então, essa é a base.

Com relação ao fenômeno, o nosso pensamento cria, ou meramente imputa, a designação "mente". E é assim que a mente existe. Ela existe meramente como nome; o que chamamos de mente foi meramente designado pelo pensamento. É como quando uma pessoa recebe um nome. Se demos o nome para nós mesmos ou se ele foi dado pelos nossos pais, esse nome é uma designação criada pela mente. Do mesmo modo, então, o que é chamado de mente também é um nome. Pensamos que há uma mente real – uma mente real existente por si. É assim que parece para nós e, sem sombra de dúvida, acreditamos cem por cento nessa aparência. Mas, se analisarmos esse fenômeno chamado mente, ele não é diferente do nome que nossos pais nos deram, que foi criado pela mente deles.

O que chamamos de mente foi meramente designado pelo nosso pensamento em relação à base, aquele fenômeno sem forma que não tem contorno ou cor, cuja natureza é clara e é capaz de perceber os objetos. Essa é a base, e "mente" é a designação. Eles são dois fenômenos distintos, não um. Eles não estão separados, mas são diferentes. É isso que precisamos perceber – que esses dois fenômenos são distintos.

- A mente é um fenômeno sem forma, contorno ou cor que funciona como um espelho
- Acreditamos que há uma mente real, mas ela existe apenas como nome, meramente designada pelo pensamento
- A base sem forma e cor e a designação "mente" são dois fenômenos distintos

Vacuidade
2 Estabelecendo a ausência de identidade dos fenômenos
2.2 A consciência não existe verdadeiramente

Dia 357 O tempo é inventado pela nossa mente
—Lama Zopa Rinpoche

Quando pensamos em um ano – quando não meditamos, quando não estamos cientes de que o tempo é inventado pela nossa mente –, esse ano nos parece verdadeiramente existente. Ele surge para nós dessa forma, e então permitimos à nossa mente acreditar que isso é cem por cento verdadeiro. Essa é a visão da ignorância que apreende a existência inerente ou verdadeira. É uma alucinação completa.

Essa alucinação é a visão normal dos seres sencientes. Aqueles de nós que não realizaram a vacuidade permitem às suas mentes acreditar que isso é verdade. Não questionamos. Não temos dúvidas de que é um ano real. Contudo, não somos capazes de encontrar o ano ali em nenhum dos doze meses. E não somos capazes de encontrar o ano em todos os doze meses juntos. Os doze meses são a base. Quando a nossa mente vê os doze meses, nós inventamos a designação "ano"; nós meramente imputamos o ano.

Podemos ver agora que não há algo como um ano real ali. Não podemos ver ali um ano real. Antes, um ano real sempre aparecia para nós e acreditávamos nele, mas, de repente, não se encontra mais lá. É completamente não existente. Aquele ano real é o objeto a ser refutado, ou *gag cha*, como explicado nos textos filosóficos. É isso que temos que perceber ser vazio, não existente, porque não existe. O ano que existe é o que é meramente imputado pela mente. Há um ano porque há doze meses. É isso. O que é um ano? Não é nada mais do que aquilo que é meramente imputado pela mente. A nossa mente meramente imputou e acreditou naquilo. É só um pensamento, um conceito.

- O ano verdadeiramente existente no qual acreditamos é uma alucinação completa inventada pela nossa mente
- "Ano" é meramente imputado pela nossa mente à base – os doze meses
- Esse ano real, o objeto a ser refutado, é totalmente vazio, não existente e um mero conceito

Vacuidade
2 Estabelecendo a ausência de identidade dos fenômenos
2.3 Fenômenos compostos não associados não existem verdadeiramente

Dia 358 Até mesmo fenômenos não causados, não produzidos e permanentes são meramente designados pela mente —Lama Zopa Rinpoche

Pensamos que temos meditado em vacuidade, mas, na verdade, por muitos meses e anos, temos meditado sobre o espaço, não vacuidade. Acreditamos que estivemos meditando sobre ela, mas apenas meditamos sobre o céu, como se estivéssemos olhando da janela de um avião. Isso é um perigo real, e, quando acontece, significa que desperdiçamos o nosso tempo.

Quando, por sua vez, o espaço aparece, devemos analisá-lo, pensando que até mesmo esse espaço não existe por si mesmo. Então a nossa meditação torna-se correta; ela acerta o alvo. Quando o espaço aparece, não visualizamos nenhuma forma ou fenômeno substancial – o espaço não tem aparência. Contudo, quando meditamos sobre vacuidade, quando tudo foi dissolvido e o espaço surge, podemos então analisá-lo. Podemos ir além dele. Devemos perguntar-nos: "Como esse espaço aparece para mim? Esse espaço aparece como meramente designado ou como não meramente designado?" Se ele aparece como não meramente designado pela mente, devemos identificar isso como uma alucinação, como o objeto a ser refutado, reconhecendo que o espaço não existe por si mesmo.

Uma das abordagens consiste em apenas olhar para o espaço que aparece como real e percebê-lo como uma alucinação. Alternativamente, podemos pensar: "Até este espaço é totalmente vazio". Podemos ir assim, direto ao ponto. O espaço é totalmente vazio; ele não existe por si mesmo. Logo, é muito eficaz ir além do espaço. Essa é a meditação correta.

- Há um perigo real de confundir meditação sobre o espaço com meditação em vacuidade
- Quando o espaço aparece para nós, devemos reconhecê-lo apenas como uma alucinação meramente designada
- O espaço é totalmente vazio: não há espaço real que exista por si mesmo

Vacuidade
2 Estabelecendo a ausência de identidade dos fenômenos
2.4 Fenômenos não condicionados não existem verdadeiramente

Dia 359 Assim como cientistas abrem o corpo de um animal em busca da verdade, devemos buscar pelo eu —Lama Zopa Rinpoche

Para realizar a verdadeira natureza do eu, o que o eu é, primeiro temos que reconhecer a ignorância, a mente que nos faz ver esse eu de um modo completamente errado, de uma maneira oposta à realidade. A forma como vemos o eu é o modo como a ignorância o concebe.

Primeiro, concentre-se no pensamento, no que quer que você esteja pensando agora. À medida que a sua mente se acalma e relaxa, verifique com cuidado como o eu aparece para você, ou como você o concebe. Se você encontrar algo, se encontrar o eu verdadeiramente existente, a identidade verdadeiramente existente, procure onde está. Quando você encontrar o eu verdadeiramente existente, o eu real, verifique se ele é o corpo ou a mente e se ele está dentro do corpo-mente ou fora. Verifique desse modo. Se não puder encontrá-lo, se você perceber a vacuidade do eu, então apenas concentre-se nisso. Se você de fato encontrar um eu real, então verifique se ele é o corpo, a mente ou a combinação corpo-mente. Você deve buscar por esse eu verdadeiramente existente dos pés à cabeça, procurando em todas as partes do seu corpo para tentar achar onde ele se encontra exatamente. Se você não o encontrar e chegar à conclusão de que o eu não existe de maneira nenhuma, então isso é uma concepção equivocada; você caiu no extremo do niilismo. Essa conclusão não o libertará do sofrimento.

Contudo, se o sentimento da vacuidade do eu nasce em você mais ou menos sem esforço, ao invés de fugir, você deve concentrar-se nele, apenas pela auspiciosidade de meditar sobre a vacuidade, buscando a verdadeira natureza do eu.

- Para realizar a verdadeira natureza do eu, temos que primeiro reconhecer a mente da ignorância
- Começamos com meditação analítica sobre como e onde o eu verdadeiramente existente aparece para nós
- Quando temos, sem esforço, o sentimento da vacuidade do eu, nós nos concentramos nele

Vacuidade
3 Como desenvolver insight especial

Dia 360 Quando eliminamos as nossas superstições acumuladas, a experiência da vacuidade aflora —Lama Yeshe

Se temos uma inteligência perspicaz, não é tão difícil compreender a vacuidade. Não precisamos aprender filosofias tremendamente complexas ou estudar volumes de textos com muitos lamas. Claro, podemos aprender com professores e livros, mas, se formos habilidosos, seremos capazes de aprender com um método bastante simples: o de não acreditar naquilo que os nossos sentidos nos dizem. Não é necessário buscar por toda parte o que nos impede de ver a vacuidade. Compreendemos, apenas, que o modo como percebemos o mundo sensorial todos os dias das nossas vidas é completamente equivocado, que ele é a projeção equivocada do nosso ego. Assim que compreendermos isso, a nossa visão deludida desaparecerá.

Vivemos no mundo sensorial acreditando que as concepções equivocadas e projeções da nossa mente ignorante são verdadeiras. Pensamos que ver é crer: "Eu vi aquilo; deve ser verdade". Algumas pessoas acreditam fervorosamente que a filosofia delas é a ideal para a sua sociedade. Comunista ou capitalista, ambos estão errados; ambos são alucinações! Se continuarmos assim, nunca descobriremos a vacuidade; ela sempre estará em algum outro lugar. Quando percebermos que a nossa visão de mundo é uma alucinação, que a nossa visão da realidade é obscurecida pelo pesado cobertor da delusão, a visão errada desaparecerá e seremos deixados com o seu oposto, a visão correta da vacuidade. Quando extinguimos a mente dualista, experimentamos a vacuidade.

Assim, podemos estudar vacuidade todos os dias, porque todos os dias o apego gravitacional dos nossos cinco sentidos ao mundo sensorial nos leva a crer que tudo o que percebemos realmente existe tal como parece. Se investigarmos continuamente as nossas percepções e crenças, não haverá um só momento em que não estudamos vacuidade.

- O modo simples de compreender a vacuidade é não acreditando no que os nossos sentidos nos dizem
- Experimentamos a vacuidade assim que percebemos que a nossa visão do mundo é uma alucinação
- Por meio da investigação contínua das nossas crenças, podemos estudar vacuidade o dia todo

Vacuidade
3 Como desenvolver insight especial

Dia 361 A compreensão de que tudo é uma criação da nossa mente é a meditação fundamental da iluminação —Lama Zopa Rinpoche

Podemos praticar atenção plena do eu meramente designado, da ação meramente designada e do objeto meramente designado, independentemente das nossas atividades diárias. Se praticarmos atenção plena de como tudo é meramente designado pela mente, então, enquanto o fazemos, as delusões – raiva, apego, ignorância – não surgem. Isso nos conduz à liberação e significa que tudo o que fazemos torna-se um antídoto ao samsara. A prática elimina a ignorância, a raiz do sofrimento, e reconhece a alucinação como uma alucinação. Este eu real não está ali; é uma alucinação que não está ali. E, assim como este eu verdadeiramente existente não está ali, qual seja a ação que façamos, essa ação real, verdadeiramente existente, também é falsa, uma alucinação. Por exemplo, se estamos caminhando – caminhando realmente, como uma ação verdadeiramente existente –, isso é totalmente falso. O eu real e a caminhada real são ambos totalmente falsos. E a rua na qual estamos caminhando, a rua real, não está ali.

Ver tudo como um sonho é outra boa meditação. Tudo o que fazemos – eu, ação, objeto –, tudo o que parece existir por si mesmo ou como não meramente designado pela mente, tudo isso pode ser visto como um sonho. Manter atenção plena desse modo, o máximo possível, é extremamente poderoso e eficaz.

Uma técnica meditativa adicional em vacuidade é a de ver a nossa ignorância como um mágico. A ignorância é o mágico e nós o público. O mágico cria ilusões para os sentidos do público de modo que as pessoas vejam coisas que não existem de fato. Nada é verdadeiro. Logo, esta é outra prática de atenção consciente que podemos usar nas nossas vidas ocupadas. Se estamos conversando, dirigindo ou fazendo compras, parte da nossa mente deve sempre estar absorta nessa meditação.

- Podemos praticar atenção plena do eu, da ação e do objeto meramente designados em qualquer situação
- Outra meditação poderosa e eficaz é ver tudo da vida cotidiana como um sonho
- Uma terceira técnica é a de ver a ignorância como um mágico que cria ilusões para os nossos sentidos

Vacuidade
3 Como desenvolver insight especial

Dia 362

Tudo o que o Buda disse, cada gesto dele foi, em essência, um método para conduzir os seres sencientes mães à descoberta da realidade universal —Lama Yeshe

A lei do universo é uma realidade científica, não algum tipo de fantasia inventada, e é extremamente importante que a descubramos por nós mesmos. Quando o fizermos, compreenderemos como a sombra escura da ignorância mantém os lastimáveis seres sencientes mães na confusão; como os seres sencientes estão sofrendo porque eles não descobriram a energia limpa, clara e pura da realidade universal. É disso que eles precisam.

Todas as nossas relações com o mundo relativo, todos os nossos altos e baixos, estar feliz, infeliz, feliz, infeliz, feliz, infeliz, todos esses sentimentos extremos vêm de uma percepção dualista equivocada, vêm de considerar objetos extasiantes e felizes e objetos miseráveis e infelizes como entidades dualistas concretas e autoexistentes. A beleza existe. Não estou dizendo que temos que rejeitar a beleza. O que deve nos preocupar, contudo, é o modo como a nossa projeção de concretude, independência e autoexistência sobre a bolha relativa de transiência, dependência e não autoexistência sobrepuja, subjuga e domina a nossa realidade inteira. Como percebemos aquele objeto de felicidade ou aquele objeto de infelicidade? Se o vemos como ilusório e não dual, os sentimentos extremos que nos agitam a ponto de não ter mais espaço para outros sentimentos não podem operar. Se formos capazes de reconhecer a unidade da realidade absoluta desses dois objetos extremos, se pudermos ver como esses objetos são, na verdade, iguais em natureza – e também iguais à nossa própria natureza, nós, o sujeito –, as nossas vidas serão equilibradas.

Ao longo de todos os seus ensinamentos, o Buda disse repetidamente: "Às vezes, eu aconselho as pessoas a fazerem isto; às vezes aquilo. Eu digo às pessoas todo tipo de coisa. Mas o único propósito de cada sílaba, de cada letra, de cada método que eu ensino é conduzi-las à descoberta da realidade do universo: a vacuidade."

- É extremamente importante que descubramos a lei científica do universo por nós mesmos
- Se não, seremos dominados por sentimentos extremos causados pela percepção dualista equivocada
- O único propósito de tudo o que o Buda ensinou foi que descobríssemos a realidade: a vacuidade

Vacuidade
Conclusão

Dia 363 Como o eu que existe é meramente imputado, não há nada a ser adorado, nada a se apegar

—Lama Zopa Rinpoche

A nossa ignorância de como as coisas existem definitivamente – e especialmente como o eu existe – é a criadora principal do samsara. Este é o nosso principal inimigo. Esta é a ignorância do primeiro dos doze elos da originação dependente, o elo que dá início a todo o processo.

A ignorância que se apega à noção de um eu permanente e separado cria todos os nossos problemas e faz com que saltemos de um corpo para outro à medida que rodamos continuamente no samsara. Cometemos erros e sofremos devido ao carma, mas criamos carma por causa das diversas delusões, as quais, por sua vez, originam-se desta delusão fundamental, da ignorância da natureza absoluta do eu. Portanto, a realização da natureza absoluta do eu, ou seja, a vacuidade de existência inerente do eu – existência inerente que atualmente imputamos a ele – é o antídoto direto para todo o samsara. É a bomba atômica que destrói tudo ao destruir a raiz.

A destruição do conceito falso de eu não significa apenas sentar-se em meditação e ver que o eu não existe do modo como o percebemos. É muito mais do que isso. Em um nível bastante prático, a realização da vacuidade destrói o nosso egoísmo, a mente que vê este eu como o centro do universo e todos os outros fenômenos como coisas que servem a esse eu. O desenvolvimento de abnegação, a atitude que coloca os outros antes de si mesmo, é tão importante quanto a realização da ausência de identidade. É aqui que ambos os lados de método e sabedoria da prática trabalham juntos. É por isso que devemos seguir um caminho espiritual. Trabalhamos pelos outros, não por nós mesmos. Aspiramos a conquistar a iluminação para os outros, não para nós mesmos. Essa é a motivação Mahayana.

- A ignorância do modo como as coisas existem é a nossa pior inimiga, a criadora do nosso samsara
- Devido a essa delusão fundamental, criamos o carma que perpetua o nosso sofrimento
- Ao destruir o nosso falso conceito de eu, desenvolvemos a atitude Mahayana de abnegação

Vacuidade
Conclusão

Dia 364

Se negligenciamos a proteção da nossa mente, não somos capazes nem de fechar a porta para o sofrimento nem de abri-la para a felicidade
—Lama Zopa Rinpoche

A mente é como uma televisão com muitos canais. Em um, tudo o que vemos são problemas, problemas e problemas. Mas, se trocarmos de canal, veremos tudo como vazio. Há muitos programas diferentes! É muito importante lembrar-nos de que a vida aparece para nós de acordo com as nossas interpretações, de acordo com o nosso canal.

É de fato muito bom compreender isso, pois saberemos, então, que o canal mental que queremos está nas nossas mãos. Como queremos que a nossa vida seja – cheia de problemas ou cheia de felicidade – está totalmente nas nossas mãos. Tudo – samsara ou liberação, inferno ou iluminação – depende do que fazemos com a nossa mente. E até mesmo na vida diária, tudo – harmonia ou desarmonia, felicidade ou infelicidade – tem relação com o canal que escolhemos. Então, possuímos uma liberdade inacreditável. Não só porque a natureza da mente é pura no sentido de ser clara e cognoscente e não estar unida às delusões, mas especialmente porque, agora, recebemos um perfeito renascimento humano, o que nos fornece todas as oportunidades para desenvolver a nossa mente. Somos capazes de cessar todas as falhas e sofrimentos e alcançar a felicidade mais elevada, a paz completa da iluminação plena. Temos todas estas oportunidades.

Com o perfeito renascimento humano e o desenvolvimento da nossa mente em método e sabedoria no caminho gradual à iluminação, também podemos libertar todos os seres sencientes de todo o sofrimento e obscurecimentos e conduzi-los à iluminação, a maior paz da mente. É extremamente importante não desperdiçar a nossa vida e investir todo o nosso esforço para esse fim, de tal modo que, depois, quando morrermos, não tenhamos nenhum arrependimento.

- A mente é como uma televisão e o que aparece para nós depende do canal que escolhemos
- Tudo depende de como usamos a nossa mente – está completamente nas nossas mãos
- Não devemos desperdiçar esta oportunidade de conduzir todos os seres sencientes à iluminação

Conclusão

Dia 365 Verifique você mesmo – este é o modo para aprender e resolver os seus próprios problemas internos —Lama Yeshe

Você passou bastante tempo comigo ouvindo as minhas explicações sobre a abordagem de Lama Tsongkhapa quanto ao problema humano fundamental e aos seus problemas individuais. Depois de todos esses meses, você precisa chegar a uma conclusão a partir de tudo o que você leu e ouviu; você precisa integrar os ensinamentos dentro de você.

Ao ouvir as minhas palavras, você pode pensar: "Sim, o que ele está dizendo é verdade", mas experiência e realização são muito diferentes da mera compreensão intelectual. Portanto, vivenciar o que o seu conhecimento-sabedoria intelectual compreendeu a partir daquilo que eu disse, ver se isso existe ou não na realidade, é de suma importância. Caso contrário, mesmo que entendamos intelectualmente que a felicidade, a infelicidade etc. não dependem de condições externas, mas das interpretações da nossa mente equivocada, continuaremos a acreditar no que o nosso ego nos diz; não entenderemos o significado das nossas palavras; não seguiremos o conhecimento da nossa sabedoria intelectual. Para chegar a esta sabedoria mais profunda, temos que conduzir experimentos dentro de nós mesmos que vão além das palavras. Por essa razão, o retiro é muito importante. Enquanto a ciência moderna conduz experimentos em fenômenos externos, nós experimentamos internamente, examinando fenômenos mentais com introspecção incisiva.

Temos que integrar tudo o que compreendemos à experiência. Uma vez que tenhamos ganhado a vivência e a realização de um tema, precisamos partir para o próximo, o que nos leva mais adiante no caminho. Sem avançar passo a passo, é impossível progredir; não podemos apenas colecionar palavras grandiloquentes enquanto abandonamos as nossas ações aqui, no chão. Colecionar palavras que falam sobre voar até a lua não significa que voaremos até lá; com palavras somente, permaneceremos restritos à Terra.

- Depois de todos estes ensinamentos, agora é importante integrá-los dentro de você
- Experiência e realização são muito diferentes de compreensão intelectual
- Passo a passo, tema a tema, precisamos ir além das palavras e ganhar realizações

Conclusão

Apêndice 1:
A fonte de todas as boas qualidades

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

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

Esta vida é impermanente como uma bolha d'água;
Rapidamente se deteriora e a morte chega.
Após a morte, assim como a sombra segue o corpo,
Os resultados dos carmas brancos e negros também seguirão.
Com convicção firme e definitiva nisso,
Por favor, abençoe-me para que eu sempre seja cuidadoso,
Abandonando até mesmo a menor das negatividades
E realizando todos os feitos virtuosos.

Buscar prazeres mundanos abre a porta para todos os sofrimentos:
Tais prazeres são incertos e não confiáveis.
Reconhecendo essas deficiências,
Por favor, abençoe-me para eu gerar o firme desejo pelo êxtase da liberação.

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

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

E assumir a responsabilidade de libertar todos os seres migrantes.

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

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

Ao me tornar um receptáculo puro por ter treinado no caminho gradual,
Por favor, abençoe-me para eu transpor
O portal sagrado dos afortunados:
O supremo veículo vajra.

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

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

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

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

Colofão

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

Apêndice 2:
Estrutura de tópicos do lamrim

Baseado em *Liberação na palma da sua mão* de Pabongka Rinpoche

INTRODUÇÃO **1**

DEVOÇÃO AO GURU **4**

1 Devotando-se ao guru **6**
1.1 O poder do guru
1.2 As qualidades do guru
1.3 As qualidades do discípulo

2 Os benefícios da correta devoção ao guru **10**
2.1 Nós nos aproximamos da iluminação
  2.1.1 Nós nos aproximamos da iluminação ao praticar o conselho do nosso guru
  2.1.2 Nós nos aproximamos da iluminação ao fazer oferecimentos ao nosso guru
  2.1.3 Nós nos aproximamos da iluminação ao servir o nosso guru
2.2 Nós agradamos a todos os budas
2.3 Nós não somos prejudicados por maras ou más companhias
2.4 Todas as nossas delusões e ações negativas cessam naturalmente
2.5 Todas as nossas realizações dos caminhos de bhumis aumentam
A história do Geshe Chayulwa
2.6 Nós nunca ficaremos sem amigos virtuosos em todas as nossas vidas futuras
2.7 Nós não cairemos nos reinos inferiores
2.8 Nós obteremos sem esforços todos os nossos desejos temporários e definitivos

3 As desvantagens da devoção incorreta ao guru **22**
3.1 Se criticarmos o nosso guru, criticamos todos os budas

3.2 Ter raiva do guru destrói nossos méritos e causa renascimento nos infernos
Purificando os nossos erros
3.3 Mesmo que pratiquemos o tantra, não alcançaremos a iluminação
3.4 Mesmo que pratiquemos o tantra com muito esforço, será como alcançar o inferno e similares
3.5 Nós não geraremos novas realizações e aquelas geradas degenerarão
3.6 Nós sofreremos mesmo nesta vida de doenças e outras coisas indesejáveis
3.7 Em vidas futuras vagaremos indefinidamente nos reinos inferiores
3.8 Em todas as nossas vidas futuras, não teremos amigos virtuosos

4. Devoção por meio de pensamentos **33**
4.1 A raiz: treinamento da mente em devoção ao guru
4.1.1 Por que devemos ver o guru como um buda
A história da velha e o dente do cachorro
4.1.2 Por que somos capazes de ver o guru como um buda
A história dos dois discípulos e o chá frio
4.1.3 Como ver o guru como um buda
4.1.3.1 Não há nada confiável em nossa visão
A história de Asanga, o cão e os vermes
4.1.3.2 Todos os budas e bodhisattvas ainda trabalham para os seres sencientes
4.1.3.3 O guru é o agente de todas as boas ações dos budas
4.1.3.4 Vajradhara afirmou que o guru é um buda
4.2 Desenvolvendo respeito ao lembrar a bondade do guru
4.2.1 O guru é mais bondoso do que todos os budas
4.2.1.1 O guru é mais bondoso do que todos os budas em geral
4.2.1.2 O guru é mais bondoso do que o Buda Shakyamuni em particular
4.2.2 A bondade do guru ao ensinar o Dharma
4.2.3 A bondade do guru ao abençoar o nosso contínuo mental
4.2.4 A bondade do guru ao inspirar-nos a praticar o Dharma com presentes materiais

5 Devoção por meio de ação **54**
5.1 Cumprindo os conselhos do guru
5.2 Oferecendo respeito e serviço
5.3 Fazendo oferecimentos materiais
5.4 Guru ioga

O PERFEITO RENASCIMENTO HUMANO 64

1 **Identificando o perfeito renascimento humano** 65
1.1 A liberdade de não ter nascido como um ser do inferno
1.2 A liberdade de não ter nascido como um fantasma faminto
1.3 A liberdade de não ter nascido como um animal
1.4 A liberdade de não ter nascido como um deus de longa vida
1.5 A liberdade de não ter nascido onde nenhum buda apareceu
1.6 A liberdade de não ter nascido como um bárbaro
1.7 A liberdade de não ter nascido como um tolo
1.8 A liberdade de não ter nascido um herege
1.9 As cinco fortunas pessoais
1.10 As cinco fortunas relacionadas aos outros

2 **Os benefícios do perfeito renascimento humano** 77
2.1 Benefícios temporários
2.2 Benefícios definitivos
2.3 Como todos os momentos podem ser benéficos

3 **A dificuldade de obter um perfeito renascimento humano**..... 80
3.1 Como é difícil obter as causas
A história da tartaruga cega
3.2 A raridade desta vida
3.3 A brevidade desta vida

4 **Capturando a essência do perfeito renascimento humano** 84

IMPERMANÊNCIA E MORTE 87

1 **As desvantagens de não se lembrar da morte** 88
1.1 Não nos lembramos de praticar o Dharma
1.2 Nós adiamos a nossa prática do Dharma
1.3 Nós praticamos, mas de maneira impura
1.4 Nós praticamos de maneira pura, mas não contínua
1.5 Nós criamos não virtude
1.6 Nós morremos com medo e arrependimento

2 As vantagens de lembrar-se da morte **94**
2.1 Nós evitamos os reinos inferiores e obtemos o perfeito renascimento humano
2.2 Nós obtemos grande poder para destruir a mente negativa
2.3 Nós obtemos grandes benefícios no começo, meio e fim da nossa prática
2.4 Nós morremos felizes e sem arrependimento

3 A meditação em nove pontos sobre a morte **98**
3.1 A morte é certa
3.1.1 Todos têm que morrer
3.1.2 O nosso tempo de vida diminui continuamente
3.1.3 Há pouquíssimo tempo para praticar o Dharma
Conclusão: devemos praticar o Dharma
3.2 O momento da morte é incerto
3.2.1 O tempo de vida dos seres humanos não é fixo
3.2.2 Há muitas causas para a morte
3.2.3 O nosso corpo é extremamente frágil
Conclusão: devemos praticar o dharma agora mesmo
3.3 Nada pode nos ajudar a não ser o Dharma
3.3.1 Posses e prazeres não podem nos ajudar
3.3.2 Amigos e parentes não podem nos ajudar
3.3.3 O nosso corpo não pode nos ajudar
Conclusão: devemos praticar o Dharma e nada além do Dharma

OS REINOS INFERIORES **114**

1 Os reinos dos infernos **117**
1.1 As causas para os reinos dos infernos
1.2 Renascimento nos reinos dos infernos
1.3 Os infernos quentes
1.4 Os infernos adjacentes
1.5 Os infernos frios
1.6 Os infernos ocasionais

2 O reino dos fantasmas famintos **126**
2.1 As causas do reino dos fantasmas famintos
2.2 Sofrimentos gerais: calor, frio, fome, sede, exaustão e medo

2.3 Sofrimentos específicos: obscurecimentos externos, internos e de comida e bebida

3 O reino animal **129**
3.1 As causas do reino animal
3.2 Sofrimentos gerais: calor, frio, fome, sede, exaustão e medo
3.3 Sofrimentos específicos: superlotação e abuso por humanos

REFÚGIO **135**

1 As causas das quais a tomada de refúgio depende **137**

2 Identificando em que tomar refúgio **138**
2.1 Por que as Três Joias Raras e Sublimes são objetos adequados de refúgio
2.1.1 O Buda é livre de sofrimento e medo
2.1.2 O Buda é hábil em guiar os seres sencientes
2.1.3 O Buda tem igual compaixão por todos os seres sencientes
2.1.4 O Buda trabalha igualmente por todos os seres sencientes

3 Os critérios para tomar refúgio **143**
3.1 Saber as boas qualidades do nosso refúgio
3.1.1 As boas qualidades do Buda
3.1.1.1 As boas qualidades do corpo do Buda
3.1.1.2 As boas qualidades da fala do Buda
3.1.1.3 As boas qualidades da mente do Buda
3.1.1.4 As boas qualidades das atividades iluminadas do Buda
3.1.2 As boas qualidades do Dharma
3.1.3 As boas qualidades da Sangha
3.2 Saber a as diferenças entre as Três Joias Raras e Sublimes
3.3 Tomando refúgio de acordo com as nossas crenças
3.4 Tomando refúgio sem afirmar outra religião

4 Os benefícios de tomar refúgio **153**
4.1 Nós nos tornamos budistas
4.2 Nós nos tornamos candidatos a todos os votos
4.3 Nós purificamos o carma negativo anterior
4.4 Nós acumulamos facilmente uma enorme quantidade de mérito
4.5 Nós somos protegidos das ações nocivas de humanos e não humanos
4.6 Nós não cairemos nos reinos inferiores

4.7 Nós alcançamos todos os nossos objetivos de curto e longo prazos
4.8 Nós nos iluminaremos logo

5 Conselhos depois da tomada de refúgio **161**
5.1 O que evitar
5.2 O que praticar
5.2.1 Respeite os objetos sagrados
5.2.2 Respeite os textos impressos
5.2.3 Respeite a Sangha
5.2.4 Práticas gerais

CARMA 170

1 As quatro características **175**
1.1 O carma é definitivo
1.2 O carma é expansível
1.3 Não experimentamos o resultado a não ser que tenhamos criado a causa
1.4 Uma vez que a causa tenha sido criada, o resultado não pode ser perdido

2 O processo cármico negativo **179**
2.1 As dez não virtudes
2.1.1 Matar
2.1.2 Roubar
2.1.3 Má conduta sexual
2.1.4 Mentir
2.1.5 Fala divisiva
2.1.6 Fala ríspida
2.1.7 Fala fútil
2.1.8 Cobiça
2.1.9 Má intenção
2.1.10 Heresia
2.2 As diferenças que tornam o carma pesado ou leve
2.3 Os quatro sofrimentos resultantes

3 O processo cármico positivo **193**
3.1 O processo cármico positivo e os seus resultados
3.2 As portas que involuntariamente levam ao carma poderoso
3.3 As qualidades amadurecidas

4 Como modificar as nossas ações **198**
4.1 Purificação com os quatro poderes
4.2 Métodos de purificação

OS SOFRIMENTOS DO SAMSARA **209**

1 Os seis tipos gerais de sofrimento **212**
1.1 Nada é definitivo no samsara
1.2 Nada satisfaz no samsara
1.3 Temos que repetidamente deixar este corpo samsárico
1.4 Temos que renascer repetidamente
1.5 Nós vamos eternamente de alto a baixo no samsara
1.6 Experimentamos dor e morte sozinhos

2 Os sofrimentos dos reinos superiores **220**
2.1 Os oito tipos de sofrimentos humanos
2.1.1 O sofrimento do nascimento
2.1.2 O sofrimento do envelhecimento
2.1.3 O sofrimento da doença
2.1.4 O sofrimento da morte
2.1.5 O sofrimento da separação do que é prazeroso
2.1.6 O sofrimento do encontro com o que é desagradável
2.1.7 O sofrimento de não ter o que queremos
2.1.8 O sofrimento de ter agregados deludidos
2.2 Os sofrimentos dos semideuses
2.3 O sofrimentos dos reinos dos deuses

3 Os três tipos de sofrimento **231**
3.1 O sofrimento do sofrimento
3.2 O sofrimento da mudança
3.3 O sofrimento composto que tudo permeia

A EVOLUÇÃO DO SAMSARA **239**

1 As delusões raiz **240**
1.1 Apego
1.2 Raiva
1.3 Ignorância

1.4 Orgulho
1.5 Dúvida
1.6 As cinco visões deludidas
1.7 Estágios de desenvolvimento

2 As causas das delusões **248**
2.1 A base
2.2 O objeto
2.3 Distração
2.4 Seguindo falsos ensinamentos
2.5 Hábito
2.6 Compreensão equivocada

3 As desvantagens das delusões **255**

4 Carma, morte e renascimento **257**
4.1 Carma mental e intencionado
4.2 O que acontece durante a morte
4.3 O estado intermediário

5 O caminho para a liberação **260**
5.1 O renascimento físico que colocará um fim no samsara
5.2 Os três treinamentos superiores
5.3 O treinamento superior da moralidade

OS DOZE ELOS DA ORIGINAÇÃO DEPENDENTE **267**

1 Ignorância
2 Formação cármica
3 Consciência
4 Nome e forma
5 Os seis sentidos
6 Contato
7 Sensação
8 Anseio
9 Aferramento
10 Devir
11 Renascimento
12 Envelhecimento e morte

BODHICITTA **283**

1 Os dez benefícios da bodhicitta **286**
1.1 Bodhicitta é a única porta de entrada do Mahayana
1.2 Recebemos o nome "filho dos budas"
1.3 Ofuscamos os arhats
1.4 Nós nos tornamos um objeto supremo de oferecimento
1.5 Acumulamos enormes méritos com facilidade
1.6 Purificamos rapidamente carma negativo e obscurecimentos
1.7 Realizamos tudo o que desejamos
1.8 Não somos incomodados por obstáculos
1.9 Completamos rapidamente os estágios do caminho
1.10 Nós nos tornamos uma fonte de felicidade para os outros

2 Os sete pontos de causa e efeito **296**
A base: equanimidade imensurável
2.1 Todos os seres sencientes foram nossas mães
2.2 Lembrando da gentileza deles
2.3 Retribuindo a gentileza deles
2.4 Bondade amorosa
2.5 Grande compaixão
2.6 Atitude especial
2.7 Desenvolvendo a bodhicitta

3 Trocando-se pelos outros **306**
3.1 Treinamento nos dois tipos de bodhicitta
3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa
3.2.1 Nós e todos os outros somos iguais
3.2.2 As deficiências do amor egoísta por si mesmo
3.2.3 Os benefícios de estimar os outros
3.2.4 Como meditar em dar e tomar (tonglen)

4 Converter as circunstâncias adversas no caminho **316**
4.1 Converter as circunstâncias por meio do pensamento
4.1.1 Convertê-las por meio de análise
4.1.2 Convertê-las por meio da visão
4.2 Converter as circunstâncias por meio da ação

5 Treinamento das atividades de um bodhisattva **328**
5.1 As seis perfeições
5.1.1 Generosidade
5.1.2 Moralidade
5.1.3 Paciência
5.1.4 Perseverança
5.1.5 Concentração
5.1.6 Sabedoria
5.2 Os quatro meios de atrair discípulos ao Dharma
5.3 Tomando os votos do bodhisattva

VACUIDADE **340**

1 Estabelecendo a ausência de identidade de pessoas **343**
1.1 O que deve ser refutado
1.2 Determinando o conjunto completo de possibilidades
1.3 O eu e os agregados não são verdadeiramente o mesmo
1.4 O eu e os agregados não são verdadeiramente diferentes
1.5 Como assumir a atitude de que as coisas são como uma ilusão

2 Estabelecendo a ausência de identidade dos fenômenos **354**
2.1 Formas físicas não existem verdadeiramente
2.2 A consciência não existe verdadeiramente
2.3 Fenômenos compostos não associados não existem verdadeiramente
2.4 Fenômenos não condicionados não existem verdadeiramente

3 Como desenvolver insight especial **359**

CONCLUSÃO **364**

Apêndice 3:
Leitura adicional sugerida

Dhargyey, Geshe Ngawang. *Tibetan Tradition of Mental Development*. Traduzido por Sharpa Tulku and Khamlung Tulku. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1974.

Dölpa, Gampopa e Sakya Pandita. *Stages of the Buddha's Teachings: Three Key Texts*. Traduzido por Ulrike Roesler, Ken Holmes e David P. Jackson. Boston: Wisdom Publications, 2015.

Gampopa. *Ornament of Precious Liberation*. Traduzido por Ken Holmes. Boston: Wisdom Publications, 2017.

Gyatso, Tenzin, o 14º Dalai Lama. *From Here to Enlightenment*. Traduzido porGuy Newland. Ithaca: Snow Lion Publications, 2012.

———. *Illuminating the Path to Enlightenment*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive para Thubten Dhargye Ling, 2002.

———. *The Path to Bliss*. Traduzido por Thupten Jinpa. Ithaca: Snow Lion Publications, 1991.

———. *The Path to Enlightenment*. Traduzido por Glenn Mullin. Ithaca: Snow Lion Publications, 1995.

——— & Thubten Chodron. Library of Wisdom and Compassion, volumes 1–5. Boston: Wisdom Publications, 2017–21.

Jinpa, Thupten, trans. *Stages of the Path and the Oral Transmission: Core Teachings of the Geluk School*. Boston: Wisdom Publications, 2022.

McDonald, Kathleen. *Como meditar: um guia prático.* Editora: Pensamento; 1ª edição (1 janeiro 1993).

Pabongka Rinpoche. *Liberation in the Palm of Your Hand*. Traduzido por Michael Richards. Boston: Wisdom Publications, 2006.

———. *Liberation in Our Hands*, Volume 2, Apêndice F, p. 323ff. "How to Meditate on the Stages of the Path to Enlightenment." Howell, NJ: Mahayana Sutra and Tantra Press, 1994.

Rabten, Geshe. *The Essential Nectar: Meditations on the Buddhist Path.* Traduzido porMartin Willson. Boston: Wisdom Publications, 1984.

Rinchen, Geshe Sonam. *Atisha's Lamp for the Path to Enlightenment*. Traduzido por Ruth Sonam. Ithaca: Snow Lion Publications, 1997.
Sétimo Dalai Lama. *Meditations to Transform the Mind.* Traduzido por Glenn Mullin. Ithaca: Snow Lion Publications, 1999.
Shantideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Traduzido por Vesna A. Wallace and B. Alan Wallace. Ithaca: Snow Lion Publications, 1997.
Sopa, Geshe Lhundub. *Steps on the Path to Enlightenment: A Commentary on Tsongkhapa's Lamrim Chenmo (Volumes 1–5)*. Boston: Wisdom Publications, 2004–17.
Tsongkhapa. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment (Volumes 1–3)*. Traduzido por The Lamrim Chenmo Translation Committee. Ithaca: Snow Lion Publications, 2000–04.
———. *The Middle-Length Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*. Traduzido por Philip Quarcoo. Boston: Wisdom Publications, 2021.
Wangyal, Geshe. *The Jewelled Staircase*. Ithaca: Snow Lion Publications, 1986.
Yangsi Rinpoche. *Practicing the Path: A Commentary on the Lamrim Chenmo.* Boston: Wisdom Publications, 2003.
Yeshe, Lama Thubten. *Becoming the Compassion Buddha: Tantric Mahamudra for Everyday Life*. Boston: Wisdom Publications, 1998.
———. *Becoming Vajrasattva: The Tantric Path of Purification*. Boston: Wisdom Publications, 1994.
———. *Seja o seu próprio terapeuta & Faça da sua mente um oceano*. Centro Shiwa Lha, 2024.
———. *Liberdade por meio do conhecimento: o caminho budista para a felicidade e a liberação*. Centro Shiwa Lha, 2024.
———. *Introdução ao tantra: a transformação do desejo.* Editora Gaia; 1ª edição (1 janeiro 2007).
Zopa Rinpoche, Lama. *Bodhichitta: Practice for a Meaningful Life*. Boston: Wisdom Publications, 2020.
———. *The Heart of the Path: Seeing the Guru as Buddha*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2009.
———. *How to Practice Dharma: Teachings on the Eight Worldly Dharmas*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2012.
———. *The Perfect Human Rebirth: Freedom and Richness on the Path to Enlightenment*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2013.
———. *The Six Perfections: The Practice of the Bodhisattvas*. Boston: Wisdom Publications, 2020.

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 a 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
PO Box 636, Lincoln, MA 01773, USA
Telefone (781) 259-4466
info@LamaYeshe.com
LamaYeshe.com

A Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana

A Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT, na sigla em inglês) é uma organização budista internacional de estudos, meditações e centros de retiro urbanos e rurais, monastérios, editoras, centros de saúde e outras atividades relacionadas, fundada em 1975 por Lama Thubten Yeshe e Lama Thubten Zopa Rinpoche. Atualmente, existem mais de 160 centros, projetos e serviços da FPMT em mais de 40 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.

FPMT
1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214
Telefone (503) 808-1588
info@fpmt.org
www.fpmt.org

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. Agradecemos muito.

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. Com seis anos, ele ingressou no Mosteiro de Sera, onde estudou até 1959, quando a invasão chinesa forçou-o ao exílio na Índia. Em 1967, ele e o Lama Thubten Zopa Rinpoche foram para o Nepal, onde eles estabeleceram o conhecido Monastério de Kopan. Em 1974, os Lamas começaram a ensinar no ocidente e criaram uma rede internacional de centro budistas – a Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana. Após uma década intensa de transmissão de uma ampla variedade de ensinamentos incríveis e do estabelecimento de uma atividade da FPMT atrás da outra, Lama Yeshe morreu em 1984. Ele renasceu na Espanha em 1985.

Lama Thubten Zopa Rinpoche nasceu em Thangme, no Nepal, em 1945. Com três anos, ele foi reconhecido como a reencarnação do Lama de Lawudo. De 1956 a 1959, ele estudou no Monastério de Domo, no Tibete. Ele então fugiu da opressão chinesa neste país e continuou seu estudo e prática nos campos de refugiados tibetanos na Índia, onde conheceu o Lama Yeshe (1935-1984), que se tornou seu principal professor. Em 1969, os Lamas começaram a ensinar budismo para ocidentais no Monastério de Kopan, em Katmandu, no Nepal, e, em 1974, começaram a viajar o mundo para espalhar o Dharma. Em 1975, fundaram a FPMT, uma organização internacional budista que conta hoje com mais de 160 centros e atividades relacionadas em cerca de 40 países no mundo todo.

Alison Murdoch encontrou o budismo tibetano pela primeira vez no Monastério de Kopan, em 1987, e tem trabalhado pela FPMT quase continuamente desde então, incluindo como diretora do Centro Budista Jamyang, em Londres, diretora da Fundação para o Desenvolvimento de Compaixão e Sabedoria, e como membro do conselho da FPMT Inc. Ela dirigiu a criação da publicação do app e do programa de estudos da "Universal Education" intitulado 16 Guidelines for Life (16 Diretrizes para a Vida), e tem sido uma colaboradora regular sobre budismo para a rádio BBC. Alison e seu marido Simon vivem em Somerset, no Reino Unido, e dirigem o "The Good Heart" (O Bom Coração), um centro local dedicado a explorar a bondade.

Sandra Smith conheceu Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche na Nova Zelândia, em 1975, e juntou-se à comunidade no Chenrezig Institute em Queensland, na Austrália, no mesmo ano. Sandra foi diretora do Chenrezig Institute de 2004 a 2006 e coordenadora nacional e de turnê da FPMT Austrália de 2007 a 2008. Ela compilou e editou livros infantis para a FPMT, incluindo *Meditations for Children* (Meditações para Crianças) e *Plays for Children* (Peças para Crianças), e escreveu diversos artigos para publicações australianas. Em 2009, Sandra começou a trabalhar como editora web e geral do Lama Yeshe Wisdom Archive e administra o Livro de Conselhos Online de Lama Zopa Rinpoche em LamaYeshe.com.