

Budismo Moderno

O Caminho de
Compaixão
e Sabedoria



Geshe Kelsang Gyatso

Volume 1 Sutra

Budismo Moderno

O Caminho de
Compaixão
e Sabedoria



Geshe Kelsang Gyatso

Volume 1 Sutra

Budismo Moderno

Outros livros de Geshe Kelsang Gyatso

Budismo Moderno
Caminho Alegre da Boa Fortuna
Clara-Luz de Êxtase
Como Solucionar Nossos Problemas Humanos
Compaixão Universal
Contemplações Significativas
Coração de Sabedoria
Entender a Mente
Essência do Vajrayana
Grande Tesouro de Mérito
Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva
Guia à Terra Dakini
Introdução ao Budismo
Joia-Coração
Mahamudra Tantra
Novo Manual de Meditação
Oceano de Néctar
Oito Passos para a Felicidade
Solos e Caminhos Tântricos
Transforme sua Vida
Viver Significativamente, Morrer com Alegria
O Voto do Bodhisattva

Esta edição digital esta sendo distribuída gratuitamente pelo autor para o benefício das pessoas deste mundo moderno. Recursos obtidos com a venda deste livro em outros formatos são aplicados

no Projeto Internacional dos Templos da NKT-IKBU de acordo com
as diretrizes do "*Manual de Recursos*"

[Reg. Charity number 1015054 (England)]

Uma instituição beneficente budista, construindo pela Paz
Mundial.

www.kadampatemples.org

GESHE KELSANG GYATSO

Budismo Moderno

O CAMINHO DE COMPAIXÃO
E SABEDORIA

Volume 1 de 3
SUTRA



EDITORA THARPA
BRASIL

Primeira Publicação em 2011 (em inglês)
Edição digital em português publicada em 2012

A versão deste e-book *Budismo Moderno – Volume 1: Sutra* de Geshe
Kelsang Gyatso é licenciada sob:
[Atribuição-NãoComercial-SemDerivados 3.0 Brasil \(CC BY-NC-ND 3.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/br/).



Alguns direitos reservados.

Você é livre para compartilhar – copiar, distribuir e transmitir – esta obra
sob as seguintes condições:

Atribuição – você deve creditar Geshe Kelsang Gyatso como o autor desta
obra;

Uso Não-Comercial – você não pode vender esta obra ou utilizá-la para
propósitos comerciais;

Vedada a criação de obras derivadas – você não deve alterar, transformar
ou produzir uma obra derivada a partir desta obra.

As permissões que não estejam incluídas no escopo desta licença são
administradas pela

[Nova Tradição Kadampa – União Budista Kadampa Internacional](http://www.novatradiçãokadampa.org/).

EDITORA THARPA BRASIL
RUA FRADIQUE COUTINHO 701 – VILA MADALENA
05416-011 SÃO PAULO – SP – BRASIL
TEL: +55 11 3476-2328
EMAIL: CONTATO@THARPA.COM.BR
WEBSITE: [HTTP://WWW.THARPA.COM.BR](http://WWW.THARPA.COM.BR)

A EDITORA THARPA POSSUI ESCRITÓRIOS EM TODO O MUNDO.
OS LIVROS DA EDITORA THARPA SÃO PUBLICADOS NAS PRINCIPAIS LÍNGUAS.
CONSULTE *BUDISMO MODERNO – VOLUME 3: PRECES PARA A PRÁTICA DIÁRIA*
OU VISITE [HTTP://WWW.THARPA.COM.BR](http://WWW.THARPA.COM.BR) PARA MAIORES DETALHES.

© 2012 Nova Tradição Kadampa – União Budista Kadampa
Internacional 2012

ISBN 978-85-85928-71-1 – e-book
Edição dos três volumes em formato impresso (volume único)

ISBN 978-85-85928-65-0 – capa dura

Sumário

Ilustrações

Prefácio

Explicação Preliminar

O Que é o Budismo?

A Fé Budista

Quem são os Kadampas?

A Preciosidade do Lamrim Kadam

O Caminho de uma Pessoa do Escopo Inicial

A Preciosidade da nossa Vida Humana

O Que a nossa Morte Significa?

Os Perigos de um Renascimento Inferior

Buscar refúgio

O Que é Carma?

O Caminho de uma Pessoa do Escopo Mediano

O Que Devemos Conhecer

O Que Devemos Abandonar

O Que Devemos Praticar

O Que Devemos Atingir

O Caminho de uma Pessoa de Grande Escopo

O Supremo Bom Coração – Bodhichitta

Treinar o Amor Afetuoso

Treinar o Amor Apreciativo

Treinar o Grande Amor

Treinar Compaixão Universal

Treinar a Bodhichitta Efetiva

Treino no Caminho da Bodhichitta

Treinar nas Seis Perfeições

Treinar o Tomar Associado à Prática das Seis Perfeições

Treinar o Dar Associado à Prática das Seis Perfeições

Treinar na Bodhichitta Última

O Que é Vacuidade?

A Vacuidade do nosso Corpo

A Vacuidade da nossa Mente

A Vacuidade do nosso Eu
A Vacuidade Que é Vazia dos Oito Extremos
Verdades Convencional e Última
A União das Duas Verdades
A Prática da Vacuidade em nossas Atividades Diárias
Um Treino Simples em Bodhichitta Última
Exame da nossa Prática de Lamrim

Ilustrações

Buda Shakyamuni

Atisha

Je Tsongkhapa

Buda da Compaixão

Arya Tara

O nada

Nota do Tradutor

As palavras de origem sânscrita e tibetana, como *Bodhichitta*, *Bodhisattva*, *Dharma*, *Geshe*, *Sangha* etc., foram grafadas como aparecem na edição original deste livro, em língua inglesa, em respeito ao trabalho de transliteração previamente realizado e por evocarem a pureza das línguas originais das quais procedem.

Em alguns casos, contudo, optou-se por aportuguesar as palavras já assimiladas à língua portuguesa (Buda, Budeidade, budismo, carma) em vez de escrevê-las de acordo com a sua transliteração (*Buddha*, *karma*).

As palavras estrangeiras foram grafadas em itálico somente na primeira vez que aparecem no texto.

Prefácio

As instruções dadas neste livro são métodos científicos para melhorar nossa natureza e qualidades humanas por meio do desenvolvimento da capacidade da nossa mente. Nos últimos anos, nosso conhecimento tecnológico moderno aumentou consideravelmente e, como resultado, testemunhamos um extraordinário progresso material; porém, não houve um aumento da felicidade humana correspondente a esse progresso material. No mundo de hoje, não há menos sofrimento nem menos problemas do que antes. Na verdade, podemos dizer que agora há mais problemas e perigos maiores do que jamais houve anteriormente. Isso mostra que a causa de felicidade e a solução para os nossos problemas não se encontram no conhecimento de coisas materiais. Felicidade e sofrimento são estados da mente e, portanto, suas causas principais não são encontradas fora da mente. Se desejarmos ser verdadeiramente felizes e livres do sofrimento, precisamos aprender como controlar nossa mente. Quando as coisas dão errado em nossa vida e encontramos situações difíceis, temos a tendência de considerar a situação, em si mesma, como sendo o nosso problema, mas, na realidade, quaisquer problemas que experienciemos surgem da mente. Se desejarmos ser verdadeiramente felizes e livres do sofrimento, precisamos aprender como controlar nossa mente.

Quando as coisas dão errado em nossa vida e encontramos situações difíceis, temos a tendência de considerar a situação, em si mesma, como sendo o nosso problema, mas, na realidade, quaisquer problemas que experienciemos surgem da mente. Se respondêssemos às situações difíceis com uma mente positiva ou pacífica, elas não seriam problemas para nós; ao contrário, poderíamos considerá-las como desafios ou oportunidades de crescimento e desenvolvimento. Problemas surgem somente quando respondemos às dificuldades com estados mentais negativos. Portanto, se desejarmos ficar livres de problemas, precisamos transformar nossa mente.

Buda ensinou que a mente tem o poder de criar todos os objetos agradáveis e desagradáveis. O mundo é o resultado do carma, ou ações, dos seres que nele habitam. Um mundo puro é o resultado de ações puras, e um mundo impuro é o resultado de ações impuras. Uma vez que todas as ações

são criadas pela mente, tudo, em última instância, é criado pela mente, inclusive o próprio mundo. Não há outro criador além da mente.

Normalmente, dizemos "eu criei isto e aquilo" ou "ele criou isto e aquilo", mas o verdadeiro criador de tudo é a mente. Somos como servos da nossa mente; sempre que ela deseja fazer algo, temos que fazê-lo sem nenhuma escolha. Desde tempos sem início até agora, temos estado sob o controle da nossa mente, sem nenhuma liberdade; mas, se praticarmos sinceramente as instruções dadas neste livro, podemos reverter essa situação e ganhar controle sobre a nossa mente. Quando isso acontecer, e somente então, teremos verdadeira liberdade.

Estudando muitos textos budistas podemos nos tornar um erudito renomado; mas, se não colocarmos os ensinamentos de Buda em prática, nosso entendimento do budismo permanecerá vazio, sem poder algum para solucionar nossos próprios problemas ou os dos outros. Ter a expectativa de que o entendimento intelectual de textos budistas, por si só, solucione nossos problemas é semelhante a um doente que tem a esperança de curar a sua doença simplesmente lendo prescrições médicas, sem efetivamente tomar o medicamento. Como o mestre budista Shantideva diz:

Precisamos colocar os ensinamentos de Buda, o Dharma, em prática
Porque nada pode ser conquistado apenas com a leitura de palavras.
Um doente jamais será curado de sua doença
Por apenas ler prescrições médicas!

Todos os seres vivos têm o desejo sincero de evitar sofrimento e problemas de forma permanente. Normalmente, tentamos fazer isso utilizando métodos exteriores, mas não importa quão bem-sucedidos sejamos do ponto de vista mundano – não importa quão ricos, poderosos ou altamente respeitados nos tornemos – nunca encontraremos libertação permanente do sofrimento e dos problemas. Em realidade, todos os problemas que experienciamos no dia a dia provêm do nosso autoapreço e do agarramento ao em-si – concepções errôneas que exageram nossa própria importância. No entanto, porque não entendemos isso, culpamos os outros pelos nossos problemas e isso apenas faz com esses problemas piores. É a partir dessas duas concepções errôneas básicas que todas as nossas delusões, como raiva e apego, surgem, fazendo-nos experimentar problemas sem-fim.

Rezo para que todos os que leiam este livro possam experienciar profunda paz interior, ou paz mental, e realizar o verdadeiro sentido da vida humana. Eu, particularmente, gostaria de encorajar todos a lerem, especificamente, o capítulo *Treinar a Bodhichitta Última*. Por meio da leitura e da contemplação cuidadosa desse capítulo, muitas e muitas vezes e com uma mente positiva, você obterá uma compreensão muito profunda, ou sabedoria, que trará grande significado à sua vida.

Geshe Kelsang Gyatso

VOLUME 1 DE 3

Sutra





Buda Shakyamuni

Explicação Preliminar

O QUE É O BUDISMO?

Budismo é a prática dos ensinamentos de Buda, também chamado de “Dharma”, que significa “proteção”. Praticando os ensinamentos de Buda, os seres vivos ficam permanentemente protegidos do sofrimento. O fundador do budismo é Buda Shakyamuni que, em 589 AC, em Bodh Gaya, na Índia, mostrou como alcançar a meta suprema dos seres vivos, a conquista da iluminação. Por solicitação dos deuses Brahma e Indra, Buda começou, então, a expor seus profundos ensinamentos, ou seja, “girou a Roda do Dharma”. Buda deu 84 mil ensinamentos e a partir desses preciosos ensinamentos o budismo se desenvolveu neste mundo.

Podemos ver, atualmente, muitos tipos diferentes de budismo, como o Budismo Zen e o *Theravada*. Esses diferentes aspectos são, todos eles, práticas dos ensinamentos de Buda, e todos são igualmente preciosos: eles são apenas apresentações diferentes. Neste livro eu explicarei o budismo de acordo com a Tradição Kadampa, que eu tenho estudado e praticado. Esta explicação não é dada com o objetivo de um entendimento intelectual, mas para que se obtenham profundas realizações através das quais possamos solucionar os nossos problemas diários das delusões e realizar o verdadeiro sentido de nossa vida humana.

Há dois estágios na prática dos ensinamentos de Buda – as práticas de Sutra e as de Tantra –, ambas explicadas neste livro. Embora as instruções aqui apresentadas venham de Buda Shakyamuni e de mestres budistas como Atisha, Je Tsongkhapa e de nossos professores atuais, este livro é intitulado *Budismo Moderno* porque sua apresentação do Dharma foi concebida especialmente para as pessoas do mundo moderno. A minha intenção ao escrever este livro é dar ao leitor um forte encorajamento para que desenvolva e mantenha compaixão e sabedoria. Se cada um praticar sinceramente o caminho da compaixão e da sabedoria, todos os seus problemas serão solucionados e nunca mais voltarão a surgir. Isto, eu posso garantir.

Precisamos praticar os ensinamentos de Buda porque não existe nenhum outro método verdadeiro para solucionar os problemas humanos. A tecnologia moderna, por exemplo, não pode ser considerada um método autêntico para solucionar os problemas humanos pelo fato de ela, frequentemente, ocasionar ainda mais sofrimentos e perigos. Embora queiramos ser felizes o tempo todo, não sabemos como conseguir isso e estamos sempre destruindo a nossa própria felicidade gerando raiva, visões negativas e intenções negativas. Até em nossos sonhos, estamos sempre tentando fugir dos problemas, mas não sabemos como nos libertar do sofrimento e dos problemas. Como não compreendemos a verdadeira natureza das coisas, estamos sempre criando o nosso próprio sofrimento e problemas ao executar ações não virtuosas ou inadequadas.

A fonte de todos os nossos problemas do dia a dia são as nossas delusões, tais como o apego. Desde tempos sem início, porque temos sido tão apegados à satisfação dos nossos próprios desejos, executamos diversos tipos de ações não virtuosas – ações que prejudicam os outros. Como resultado, experienciamos continuamente diversos tipos de sofrimento e condições de infelicidade vida após vida, sem-fim. Quando os nossos desejos não são satisfeitos, normalmente experienciamos sensações desagradáveis, como infelicidade ou depressão: este é o nosso próprio problema, devido ao fato de sermos tão apegados à satisfação dos nossos desejos. Quando perdemos um amigo próximo, experienciamos dor e infelicidade, mas isso somente acontece devido ao nosso apego por esse amigo. Quando perdemos nossas posses, posição social ou reputação, experienciamos infelicidade e depressão porque estamos muito apegados a essas coisas. Se não tivéssemos apego, não haveria base para experienciar esses problemas. Muitas pessoas envolvem-se em lutas, ações criminosas e até mesmo em guerras: todas essas ações surgem do seu forte apego à satisfação dos seus próprios desejos. Assim, podemos ver que não há um único problema experienciado pelos seres vivos que não venha de seu apego. Isto prova que, a menos que controlemos nosso apego, os nossos problemas nunca cessarão.

O método para controlar o nosso apego e outras delusões é a prática dos ensinamentos de Buda. Praticando os ensinamentos de Buda sobre renúncia, podemos solucionar os nossos problemas que diariamente surgem do apego; praticando os ensinamentos de Buda sobre compaixão universal, podemos solucionar os nossos problemas que diariamente surgem da raiva; e

praticando os ensinamentos de Buda sobre a visão profunda da vacuidade, a verdade última, podemos solucionar os nossos problemas que diariamente surgem da ignorância. Neste livro, explicaremos como desenvolver renúncia, compaixão universal e a sabedoria que realiza a vacuidade.

A raiz do apego e de todo o nosso sofrimento é a ignorância do agarramento ao em-si, a ignorância sobre o modo como as coisas existem realmente. Sem nos apoiarmos nos ensinamentos de Buda, não conseguimos reconhecer essa ignorância; e, sem praticar os ensinamentos de Buda sobre a vacuidade, não podemos abandoná-la. Consequentemente, não teremos a oportunidade de alcançar a libertação do sofrimento e dos problemas. Por meio desta explicação, podemos compreender que todos precisam praticar o Dharma, uma vez que todos os seres vivos, sejam eles humanos ou não-humanos, budistas ou não-budistas, desejam ser livres do sofrimento e dos problemas. Não existe outro método para alcançar este objetivo.

Precisamos entender que os nossos problemas não existem fora de nós mesmos, mas fazem parte da nossa mente que está experienciando sensações desagradáveis. Por exemplo, quando o nosso carro tem um problema, dizemos normalmente “eu tenho um problema”, mas na realidade o problema é do carro e não nosso. O problema do carro é um problema exterior, e o nosso problema, que é a nossa própria sensação desagradável, é um problema interior. Esses dois problemas são completamente diferentes. Precisamos solucionar o problema do carro consertando-o, e precisamos solucionar o problema que é nosso controlando o nosso apego pelo carro. Mesmo se conseguirmos solucionar o problema do carro, se formos incapazes de controlar o nosso apego pelo carro, continuaremos a experienciar novos problemas relacionados com o carro. O mesmo acontece com a nossa casa, o nosso dinheiro, os nossos relacionamentos e assim por diante. Como a maioria das pessoas acredita equivocadamente que os problemas exteriores são os seus próprios problemas, elas buscam refúgio em objetos errôneos. Como resultado, o seu sofrimento e os seus problemas nunca acabam.

Enquanto formos incapazes de controlar as nossas delusões, como o apego, teremos que experienciar sofrimento e problemas continuamente nesta vida e vida após vida, sem-fim. Como estamos firmemente amarrados ao samsara, o ciclo de vida impura, pela corda do apego, para nós é impossível ficarmos livres do sofrimento e dos problemas a não ser que

praticemos o Dharma. Entendendo isso, devemos desenvolver e manter o forte desejo de abandonar a raiz do sofrimento – o apego e a ignorância do agarramento ao em-si. Esse desejo é chamado “renúncia”, e surge da nossa sabedoria.

Os ensinamentos de Buda são métodos científicos para solucionar permanentemente os problemas de todos os seres vivos. Colocando os seus ensinamentos em prática, seremos capazes de controlar o nosso apego e, por causa disso, ficaremos permanentemente livres de todos os nossos sofrimentos e problemas. Podemos então entender, apenas com esta explicação, como os seus ensinamentos, o Dharma, são preciosos e importantes para todos. Como foi mencionado acima, uma vez que todos os nossos problemas vêm do apego e que não existe outro método para controlar o apego que não seja o Dharma, fica claro que somente o Dharma é o verdadeiro método para solucionar os nossos problemas do dia a dia.

FÉ BUDISTA

Para os budistas, ter fé em Buda Shakyamuni é sua vida espiritual: é a raiz de todas as realizações de Dharma. Se tivermos profunda fé em Buda, naturalmente desenvolveremos o forte desejo de praticar seus ensinamentos. Com esse desejo, com certeza aplicaremos esforço em nossa prática de Dharma e, com forte esforço, conquistaremos a libertação permanente do sofrimento desta vida e das incontáveis vidas futuras.

A conquista da libertação permanente do sofrimento depende de colocarmos esforço em nossa prática de Dharma, que depende do forte desejo de praticar o Dharma, que por sua vez depende de termos profunda fé em Buda. Por essa razão, podemos compreender que, se quisermos verdadeiramente experienciar grande benefício da nossa prática do budismo, precisamos desenvolver e manter profunda fé em Buda.

Como desenvolvemos e mantemos essa fé? Em primeiro lugar, devemos saber por que precisamos obter libertação permanente do sofrimento. Não é suficiente experienciar apenas libertação temporária de um sofrimento específico: todos os seres vivos, incluindo os animais, experienciam libertação temporária de sofrimentos específicos. Os animais experienciam libertação temporária do sofrimento humano; e os humanos experienciam libertação temporária do sofrimento animal. Podemos estar, neste momento,

livres de sofrimento físico e de dor mental, mas isso é apenas temporário. Mais tarde, nesta vida e nas nossas incontáveis vidas futuras, teremos que experimentar insuportável sofrimento físico e dor mental muitas vezes, sem-fim. No ciclo de vida impura, o samsara, ninguém tem libertação permanente; todos têm que experimentar continuamente os sofrimentos da doença, envelhecimento, morte e renascimento descontrolado, vida após vida, sem-fim.

Nesse ciclo de vida impura há vários reinos, ou mundos, impuros nos quais podemos renascer: os três reinos inferiores – o reino animal, o reino dos fantasmas famintos e o reino do inferno – e os três reinos superiores – o reino humano, o reino dos semideuses e o reino dos deuses. De todos os mundos impuros, o inferno é o pior: é o mundo que aparece para o pior de todos os tipos de mente. O mundo de um animal é menos impuro, e o mundo que aparece para os seres humanos é menos impuro do que o mundo que aparece aos animais. No entanto, existe sofrimento em todos os reinos. Quando renascemos como um ser humano, temos que experimentar sofrimento humano; quando renascemos como um animal, temos que experimentar sofrimento animal; e quando renascemos como um ser-do-inferno, temos que experimentar o sofrimento de um ser-do-inferno. Contemplando isso, realizaremos que apenas experimentar libertação temporária de sofrimentos específicos não é bom o bastante: precisamos, definitivamente, obter libertação permanente dos sofrimentos desta vida e de todas as nossas incontáveis vidas futuras.

Como podemos realizar isso? Somente colocando os ensinamentos de Buda em prática. O motivo é que somente os ensinamentos de Buda são os métodos verdadeiros para abandonar a nossa ignorância do agarramento ao em-si, a fonte de todo o nosso sofrimento. Em seu ensinamento chamado *Sutra Rei da Concentração*, Buda diz:

Um mágico cria várias coisas
Como cavalos, elefantes e assim por diante.
Suas criações não existem verdadeiramente;
Deves conhecer todas as coisas do mesmo modo.

Esse ensinamento, por si só, tem o poder de libertar todos os seres vivos permanentemente de seus sofrimentos. Por meio de praticar e realizar esse ensinamento, que é explicado detalhadamente no capítulo *Treinar a*

Bodhichitta Última, podemos erradicar permanentemente a raiz de todo o nosso sofrimento, a nossa ignorância do agarramento ao em-si. Quando isso acontecer, experienciaremos a suprema paz mental permanente, conhecida como “nirvana”, a libertação permanente do sofrimento, que é o nosso desejo mais profundo e o verdadeiro sentido da vida humana. Esse é o principal objetivo dos ensinamentos de Buda.

Entendendo isso, apreciaremos profundamente a grande bondade de Buda para com todos os seres vivos, ao dar métodos profundos para conquistar a liberdade permanente do ciclo de sofrimento da doença, envelhecimento, morte e renascimento. Nem mesmo a nossa própria mãe possui a compaixão que deseja nos libertar desses sofrimentos; somente Buda tem essa compaixão por todos os seres vivos, sem exceção. Na verdade, Buda já está nos libertando quando revela o caminho da sabedoria que nos conduz à meta suprema da vida humana. Precisamos contemplar esse ponto muitas vezes até desenvolvermos profunda fé em Buda. Essa fé é o objeto da nossa meditação; devemos transformar a nossa mente em uma mente de fé em Buda e mantê-la estritamente focada pelo maior tempo possível. Praticando continuamente essa contemplação e meditação manteremos profunda fé em Buda dia e noite, por toda a nossa vida.

Uma das principais funções de Buda é conceder paz mental para todos e cada um dos seres vivos, dando-lhes bênçãos. Os seres vivos, por si sós, são incapazes de cultivar uma mente pacífica; é somente por receber as bênçãos de Buda em seu continuum mental que os seres vivos, incluindo até mesmo os animais, podem experienciar paz mental. Quando as suas mentes estão pacíficas e calmas, eles são verdadeiramente felizes; mas se as suas mentes não estão pacíficas, eles não são felizes, mesmo que as suas condições exteriores sejam perfeitas. Isso prova que a felicidade depende de paz mental, e já que paz mental depende das bênçãos de Buda, Buda é, por esta razão, a fonte de toda a felicidade. Entendendo e contemplando isso, desenvolveremos e manteremos profunda fé em Buda e iremos gerar o forte desejo de praticar seus ensinamentos em geral e o Lamrim Kadam em particular.

QUEM SÃO OS KADAMPAS?

“Ka” refere-se aos ensinamentos de Buda e “dam” refere-se às instruções de Atisha sobre o Lamrim (as *Etapas do Caminho à Iluminação*, também conhecidas como *Lamrim Kadam*). Assim, “Kadam” refere-se à união dos ensinamentos de Buda e das instruções de Atisha e os praticantes sinceros do Lamrim Kadam são chamados “Kadampas”. Existem duas Tradições Kadampas, a antiga e a nova. Os praticantes da Antiga Tradição Kadampa surgiram para enfatizar mais a prática de Sutra do Lamrim Kadam do que a de Tantra. Mais tarde, Je Tsongkhapa e seus discípulos enfatizaram igualmente ambas as práticas, as de Sutra e as de Tantra, do Lamrim Kadam. Essa nova tradição fundada por Je Tsongkhapa é chamada de Nova Tradição Kadampa.

Os kadampas confiam sinceramente em Buda Shakyamuni, porque Buda é a fonte do Lamrim Kadam; eles confiam sinceramente em Avalokiteshvara, o Buda da Compaixão, e no Protetor de Sabedoria do Dharma, indicando que a sua principal prática é compaixão e sabedoria; e confiam sinceramente em Arya Tara, porque ela prometeu a Atisha que cuidaria especialmente dos praticantes kadampa, no futuro. Por essa razão, esses quatro seres sagrados iluminados são chamados de os “Quatro Gurus-Deidades Kadampa”.

O fundador da Tradição Kadampa é o grande mestre e erudito budista Atisha. Atisha nasceu como um príncipe em Bengala Oriental, na Índia, em 982. O nome de seu pai era Kalyanashri (Virtude Gloriosa) e o de sua mãe era Prabhavarti Shrimati (Radiância Gloriosa). Ele era o segundo de três filhos, e quando nasceu recebeu o nome Chandragarbha (Essência da Lua). O nome Atisha, que significa “Paz”, foi-lhe dado mais tarde pelo rei tibetano Jangchub Ö, porque ele sempre estava calmo e pacífico.

Quando ainda era criança, os pais de Chandragarbha levaram-no para visitar um templo. Ao longo do caminho, milhares de pessoas se reuniram para ver se conseguiriam enxergar o príncipe de relance. Quando as viu, Chandragarbha perguntou “Quem são essas pessoas?”, e os seus pais responderam “Eles são os nossos súditos”. Compaixão surgiu espontaneamente no coração do príncipe e ele rezou: “Possam todas essas pessoas desfrutar de uma boa fortuna tão grande quanto a minha”. Sempre que ele se encontrava com alguém, um desejo surgia naturalmente em sua mente: “Possa esta pessoa encontrar felicidade e estar livre do sofrimento”.

Mesmo quando ainda era uma criança pequena, Chandragarbha recebia visões de Arya Tara, um ser iluminado feminino. Algumas vezes, enquanto

estava no colo de sua mãe, flores azuis de upala caíam do céu e ele começava a conversar, como se o fizesse com as flores. Mais tarde, iogues explicaram à sua mãe que as flores azuis que ela tinha visto eram um sinal de que Tara estava aparecendo para o seu filho e conversando com ele.

Quando o príncipe cresceu, seus pais desejaram arranjar um casamento para ele, mas Tara aconselhou-o: “Se te apegares ao teu reino serás como um elefante que afundou no lodo e não consegue mais se levantar por si só porque é demasiado grande e pesado. Não te apegues a esta vida. Estuda e pratica o Dharma. Foste um Guia Espiritual em muitas de tuas vidas anteriores e nesta vida também te tornarás um Guia Espiritual”. Inspirado por essas palavras, Chandragarbha desenvolveu um forte interesse em estudar e praticar o Dharma e determinou-se a obter todas as realizações dos ensinamentos de Buda. Ele sabia que para alcançar o seu objetivo precisaria encontrar um Guia Espiritual plenamente qualificado. Inicialmente, ele procurou um famoso professor budista chamado Jetari, que vivia nas proximidades, e solicitou instruções de Dharma sobre como encontrar a libertação do samsara. Jetari deu-lhe instruções sobre refúgio e bodhichitta e então lhe disse que, se quisesse praticar puramente, deveria ir a Nalanda e aprender com o Guia Espiritual Bodhibhadra.

Quando se encontrou com Bodhibhadra, o príncipe disse: “Eu realizei que o samsara é sem sentido e que somente a libertação e a plena iluminação verdadeiramente valem a pena. Por favor, dê instruções de Dharma que me conduzam rapidamente ao estado além da dor, o nirvana”. Bodhibhadra deu-lhe breves instruções sobre gerar a bodhichitta e aconselhou: “Se desejas praticar o Dharma puramente, deves procurar o Guia Espiritual Vidyakokila”. Bodhibhadra sabia que Vidyakokila era um grande meditador que tinha obtido uma perfeita realização da vacuidade e que era muito habilidoso em ensinar os estágios do caminho profundo.

Vidyakokila deu a Chandragarbha instruções completas sobre ambos os caminhos, o vasto e o profundo, e então o enviou para estudar com o Guia Espiritual Avadhutipa. Avadhutipa não o orientou imediatamente, mas disse ao príncipe que fosse a Rahulagupta para receber as instruções sobre os *Tantras de Heruka e Hevajra* e, então, retornar para receber instruções mais detalhadas sobre o Tantra, ou Mantra Secreto. Rahulagupta deu a Chandragarbha o nome secreto de Janavajra (Sabedoria Indestrutível) e a sua primeira iniciação, que o introduziu na prática de Hevajra. Depois, disse-lhe para voltar ao seu lar e obter o consentimento de seus pais.

Embora o príncipe não fosse apegado à vida mundana, para ele ainda era importante obter a permissão de seus pais para praticar da maneira que desejava. Assim, ele retornou aos seus pais e disse: “Se eu praticar o Dharma puramente, então, como Arya Tara predisse, serei capaz de retribuir vossa bondade e a bondade de todos os seres vivos. Se eu puder fazer isso, minha vida humana não terá sido desperdiçada. Caso contrário, ainda que eu passe todo o meu tempo num glorioso palácio, minha vida será sem sentido. Por favor, deem-me o vosso consentimento para deixar o reino e dedicar toda a minha vida à prática do Dharma”. O pai de Chandragarbha ficou infeliz ao ouvir o que disse seu filho e quis impedi-lo de abandonar as suas perspectivas de vida como futuro rei, mas sua mãe ficou deleitada ao saber que o filho desejava dedicar sua vida ao Dharma. Ela relembrou que no nascimento dele haviam acontecido sinais maravilhosos, como arco-íris, e lembrou-se de milagres como as flores azuis de upala caindo do céu. Ela sabia que seu filho não era um príncipe comum e deu-lhe sua permissão sem hesitar. Com o tempo, o rei também concordou com o desejo do seu filho.

Chandragarbha retornou a Avadhutipa e, por sete anos, recebeu instruções sobre o Mantra Secreto. Ele se tornou tão realizado que, em uma ocasião, desenvolveu orgulho, pensando: “Provavelmente eu sei mais sobre o Mantra Secreto do que qualquer outra pessoa em todo o mundo”. Naquela noite, Dakinis apareceram em seu sonho e lhe mostraram escrituras raras, que ele nunca havia visto antes. Elas perguntaram: “O que estes textos significam?”, mas ele não tinha ideia. Quando ele acordou, o seu orgulho havia desaparecido.

Mais tarde, Chandragarbha começou a pensar que poderia imitar o estilo da prática de Avadhutipa e, como um leigo, esforçar-se para alcançar a iluminação rapidamente, praticando o Mahamudra na dependência de um mudra-ação. Porém, recebeu uma visão de Heruka que lhe disse que, se ele recebesse a ordenação, seria capaz de ajudar incontáveis seres e difundir o Dharma ampla e extensivamente. Naquela noite, sonhou que acompanhava uma procissão de monges na presença de Buda Shakyamuni, que perguntava por que Chandragarbha ainda não havia recebido a ordenação. Quando acordou do seu sonho, resolveu tornar-se um monge. Ele recebeu ordenação de Shilarakshita, e lhe foi dado o nome de Dhipamkara Shrijana.

Do Guia Espiritual Dharmarakshita, Dhipamkara Shrijana recebeu extensas instruções sobre as *Sete Categorias do Abhidharma* e o *Oceano de*

Grande Explicação – textos esses escritos do ponto de vista do sistema vaibhashika. Desta maneira, ele tornou-se um mestre nos ensinamentos hinayana.

Ainda insatisfeito, Dhipamkara Shrijana foi receber instruções detalhadas em Bodh Gaya. Um dia, ouviu sem querer uma conversa entre duas mulheres que, na verdade, eram emanações de Arya Tara. A mais jovem perguntou para a mais velha: “Qual é o principal método para alcançar a iluminação rapidamente?”. A mais velha respondeu: “É a bodhichitta”. Ouvindo isso, Dhipamkara Shrijana ficou determinado a obter a preciosa bodhichitta. Mais tarde, enquanto andava ao redor da grande estupa em Bodh Gaya, uma estátua de Buda Shakyamuni falou com ele, dizendo: “Se desejas alcançar a iluminação rapidamente, debes ganhar experiência em compaixão, amor e na preciosa bodhichitta”. Seu desejo em realizar a bodhichitta tornou-se então intenso. Ele ouviu que o Guia Espiritual Serlingpa, que vivia muito longe num lugar chamado Serling, em Sumatra, havia alcançado uma experiência muito especial da bodhichitta e que era capaz de dar instruções sobre os *Sutras Perfeição de Sabedoria*.

Dhipamkara Shrijana navegou durante treze meses para chegar até Sumatra. Quando chegou, ofereceu um mandala a Serlingpa e fez-lhe pedidos. Serlingpa disse-lhe que as instruções levariam doze anos para serem transmitidas. Dhipamkara Shrijana ficou em Sumatra por doze anos e, finalmente, obteve a preciosa realização da bodhichitta. Então, ele retornou para a Índia.

Confiando em seu Guia Espiritual, Atisha obteve uma compreensão especial sobre os três conjuntos de ensinamentos de Buda – o conjunto de disciplina moral, o conjunto dos discursos e o conjunto de sabedoria – e das quatro classes de Tantra. Ele também dominou as artes e as ciências, tais como poesia, retórica e astrologia, era um excelente médico e muito habilidoso em tecnologia e ofícios artesanais.

Atisha também alcançou todas as realizações dos três treinos superiores: o treino em disciplina moral superior, o treino em concentração superior e o treino em sabedoria superior. Na medida em que todas as etapas de Sutra – como as seis perfeições, os cinco caminhos, os dez solos – e todas as etapas de Tantra, como o estágio de geração e o estágio de conclusão, estão incluídas nos três treinos superiores, Atisha obteve todas as realizações das etapas do caminho.

Há três tipos de disciplina moral superior: a disciplina moral superior dos votos Pratimoksha, ou votos de libertação individual, a disciplina moral superior do voto bodhisattva e a disciplina moral superior dos votos tântricos. Os votos para abandonar as 253 quedas, tomados por um monge plenamente ordenado, estão entre os votos Pratimoksha. Atisha nunca quebrou nenhum deles. Isso mostra que ele possuía uma contínua-lembrança muito forte e grande conscienciosidade. Ele também manteve puramente o voto bodhisattva de evitar as dezoito quedas raízes e as 46 quedas secundárias, e manteve puramente todos os seus votos tântricos.

As aquisições de concentração superior e sabedoria superior são divididas em comum e incomum. Uma aquisição comum é aquela que é obtida por praticantes tanto de Sutra quanto de Tantra, e uma aquisição incomum é aquela obtida somente por praticantes de Tantra. Por ter treinado em concentração superior, Atisha obteve a concentração comum do tranquilo-permanecer e, com base nela, clarividência, poderes miraculosos e virtudes comuns. Ele também obteve concentrações incomuns, como as concentrações do estágio de geração e do estágio de conclusão do Mantra Secreto. Treinando em sabedoria superior, Atisha alcançou a realização comum da vacuidade e as realizações incomuns da clara-luz-exemplo e da clara-luz-significativa do Mantra Secreto.

Atisha dominava tanto os ensinamentos hinayana quanto os ensinamentos mahayana e era respeitado por professores de ambas as tradições. Ele era como um rei, o ornamento-coroa dos budistas indianos, e reconhecido como um segundo Buda.

Antes do tempo de Atisha, o trigésimo sétimo rei do Tibete, Trisong Detsen (cerca de 754–797), havia convidado Padmasambhava, Shantarakshita e outros professores budistas da Índia para irem ao Tibete e, por meio da influência deles, o puro Dharma floresceu; mas, alguns anos depois, um rei tibetano chamado Lang Darma (cerca de 836) destruiu o puro Dharma no Tibete e aboliu a Sangha. Até esse momento, a maioria dos reis havia sido religiosa, mas durante o maléfico reinado de Lang Darma houve uma era negra. Por volta de setenta anos após a morte desse rei, o Dharma começou a florescer novamente na parte mais elevada do Tibete por meio dos esforços de grandes professores, tais como o tradutor Rinchen Sangpo, e também começou a florescer na parte mais baixa do Tibete por meio dos esforços de um grande professor chamado Gongpa Rabtsel. Gradualmente, o Dharma difundiu-se para o Tibete Central.

Nessa época não havia uma prática pura da união do Sutra e do Tantra. As duas práticas eram consideradas contraditórias, como fogo e água. Quando as pessoas praticavam o Sutra, elas abandonavam o Tantra e, ao praticar o Tantra, elas abandonavam o Sutra, incluindo até as regras do Vinaya. Falsos professores vieram da Índia, desejando obter um pouco do abundante ouro tibetano. Passando-se por Guias Espirituais e iogues, eles introduziram perversões tais como magia negra, criação de aparições, práticas sexuais e assassinato ritual. Essas práticas deturpadas rapidamente se difundiram.

Um rei chamado Yeshe Ö e seu sobrinho, Jangchub Ö, que viviam em Ngari, no Tibete Ocidental, estavam profundamente preocupados sobre o que estava acontecendo com o Dharma em seu país. O rei chorou quando pensou na pureza do Dharma em tempos passados e comparou-a com o Dharma impuro que estava sendo praticado agora. Ele estava angustiado por ver quão endurecidas e descontroladas as mentes das pessoas haviam se tornado. Ele pensou: “Que maravilhoso seria se o puro Dharma florescesse novamente no Tibete para domar as mentes do nosso povo”. Para satisfazer esse desejo, ele enviou tibetanos à Índia para aprender sânscrito e treinar no Dharma, mas muitos deles foram incapazes de suportar o clima quente. Os poucos que sobreviveram aprenderam o sânscrito e treinaram muito bem o Dharma. Dentre eles estava o tradutor Rinchen Sangpo, que recebeu muitas instruções e então retornou ao Tibete.

Uma vez que esse plano não havia obtido muito sucesso, Yeshe Ö decidiu convidar um autêntico professor budista da Índia. Ele enviou um grupo de tibetanos para a Índia com uma grande quantidade de ouro e deu-lhes a missão de procurar pelo mais qualificado Guia Espiritual existente na Índia. Aconselhou a todos para estudarem o Dharma e obterem perfeita compreensão do sânscrito. Esses tibetanos sofreram toda a dureza do clima e da viagem a fim de alcançarem seu objetivo. Alguns se tornaram tradutores famosos. Eles traduziram muitas escrituras e as enviaram ao rei, para seu grande deleite.

Quando esses tibetanos retornaram ao Tibete, informaram a Yeshe Ö: “Na Índia há muitos professores budistas eruditos, mas o mais ilustre e sublime de todos é Dhipamkara Shrijana. Nós gostaríamos de convidá-lo para vir ao Tibete, mas ele tem milhares de discípulos na Índia”. Quando Yeshe Ö ouviu o nome “Dhipamkara Shrijana”, ficou contente e determinado a convidar esse mestre para vir ao Tibete. Como já havia usado

a maior parte do seu ouro e mais se fazia necessário para realizar o convite a Dhipamkara Shrijana, o rei saiu numa expedição à procura de mais ouro. Quando chegou a uma das fronteiras, um rei hostil, não budista, capturou-o e jogou-o na prisão. Quando as notícias chegaram a Jangchub Ö, ele ponderou: “Sou poderoso o suficiente para empreender uma guerra contra esse rei, mas se eu fizer isso muitas pessoas sofrerão e eu terei que cometer muitas ações destrutivas e danosas”. Assim, ele decidiu fazer um apelo pela libertação de seu tio, mas o rei respondeu dizendo: “Libertarei teu tio somente se ambos se tornarem meus súditos ou me trouxerem uma quantidade de ouro que pese tanto quanto o corpo dele”. Com grande dificuldade, Jangchub Ö conseguiu reunir ouro equivalente ao peso do corpo do seu tio, com exceção do peso de sua cabeça. Já que o rei exigia a quantia exata, Jangchub Ö preparou-se para sair em busca de mais ouro, mas antes de partir ele visitou seu tio. Ele encontrou Yeshe Ö fisicamente fraco mas com um bom estado mental. Jangchub Ö disse-lhe através das barras da prisão: “Em breve serei capaz de libertá-lo, pois já consegui juntar quase todo o ouro”. Yeshe Ö respondeu: “Por favor, não me trate como se eu fosse importante. Você não deve dar o ouro a esse rei hostil. Envie-o todo à Índia e ofereça-o a Dhipamkara Shrijana. Este é o meu maior desejo. Darei a minha vida alegremente pela restauração do puro Dharma no Tibete. Por favor, transmita esta mensagem a Dhipamkara Shrijana. Deixe-o saber que eu dei a minha vida para convidá-lo para vir ao Tibete. Uma vez que ele tem compaixão pelo povo tibetano, quando receber esta mensagem aceitará o nosso convite”.

Jangchub Ö enviou o tradutor Nagtso junto com alguns companheiros de viagem para a Índia, com o ouro. Quando encontraram Dhipamkara Shrijana, disseram-lhe o que estava acontecendo no Tibete e como o povo desejava convidar um Guia Espiritual da Índia. Eles falaram sobre a quantidade de ouro que o rei havia enviado para ele como oferenda e como muitos tibetanos haviam morrido com o objetivo de restaurar o puro Dharma. Eles lhe contaram como Yeshe Ö havia sacrificado sua vida para trazê-lo ao Tibete. Quando eles fizeram sua solicitação, Dhipamkara Shrijana refletiu sobre o que eles haviam dito e aceitou seu convite. Embora ele tivesse muitos discípulos na Índia e estivesse trabalhando arduamente pela causa do Dharma, ele sabia que no Tibete não existia um Dharma puro. Ele também havia recebido uma profecia de Arya Tara de que, se ele fosse ao Tibete, poderia beneficiar incontáveis seres vivos. Compaixão surgiu em

seu coração quando ele pensou em quantos tibetanos faleceram na Índia e ficou especialmente comovido com o sacrifício de Yeshe Ö.

Dhipamkara Shrijana teve que fazer a sua viagem ao Tibete em segredo, porque, se seus discípulos indianos soubessem que ele estava deixando a Índia, tentariam impedi-lo. Ele disse que estava fazendo uma peregrinação ao Nepal, mas do Nepal passou para o Tibete. Quando os seus discípulos indianos finalmente compreenderam que ele não retornaria, protestaram que os tibetanos eram ladrões e que haviam roubado seu Guia Espiritual!

Naquele tempo, como acontece ainda hoje, era costume saudar em grande estilo um convidado honrado. Jangchub Ö enviou, então, um séquito de trezentos cavaleiros com muitos tibetanos eminentes para a fronteira, para dar as boas vindas a Atisha e oferecer-lhe um cavalo para facilitar a difícil viagem até Ngari. Atisha cavalgou no meio dos trezentos cavaleiros e, por meio de seus poderes miraculosos, sentou-se cinquenta centímetros acima do dorso do cavalo. Quando viram isso, aqueles que não tinham respeito por ele desenvolveram uma fé muito forte, e todos disseram que o segundo Buda havia chegado ao Tibete.

Quando Atisha chegou a Ngari, Jangchub Ö solicitou-lhe: “Ó Compassivo Atisha, por favor, dê instruções para ajudar o povo tibetano. Por favor, dê conselhos que todos possam seguir. Por favor, dê-nos instruções especiais a fim de que possamos praticar todos os caminhos, de Sutra e de Tantra, juntos. Para satisfazer esse desejo, Atisha compôs e ensinou *Luz para o Caminho à Iluminação*, o primeiro texto escrito sobre as etapas do caminho, o Lamrim. Ele deu essas instruções primeiramente em Ngari e depois no Tibete Central. Muitos discípulos que ouviram esses ensinamentos desenvolveram grande sabedoria.

A PRECIOSIDADE DO LAMRIM KADAM

Atisha escreveu o Lamrim Kadam original baseado no *Ornamento da Clara Realização*, de Buda Maitreya, que é um comentário aos *Sutras Perfeição de Sabedoria* que Buda Shakyamuni ensinou na Montanha dos Abutres, em Rajagriha, na Índia. Mais tarde, Je Tsongkhapa escreveu seus textos extenso, mediano e condensado de Lamrim Kadam como comentários às instruções do Lamrim Kadam de Atisha e, por meio disso, o precioso Budadharm do Lamrim Kadam floresceu em muitos países no Oriente e,

agora, no Ocidente. As instruções do Lamrim Kadam, a união dos ensinamentos de Buda e das instruções especiais de Atisha, são apresentadas em três etapas: as instruções sobre as etapas do caminho de uma pessoa de escopo inicial, as instruções sobre as etapas do caminho de uma pessoa de escopo mediano e as instruções sobre as etapas do caminho de uma pessoa de grande escopo.

Todos os ensinamentos de Buda, tanto os Sutras como os Tantras, estão incluídos nessas três instruções. Os ensinamentos de Buda são o supremo remédio que cura permanentemente tanto a doença física como a doença das delusões. Assim como os médicos receitam diferentes remédios para diferentes doenças, Buda também dá diferentes remédios de Dharma de acordo com as diferentes capacidades de cada pessoa. Ele deu ensinamentos simples para aqueles de escopo inicial, ensinamentos profundos para os de escopo mediano e ensinamentos muito profundos para aqueles de grande escopo. Na prática, todos esses ensinamentos fazem parte do Lamrim Kadam, que é o corpo principal dos ensinamentos de Buda; não há um único ensinamento de Buda que não esteja incluído no Lamrim Kadam. Por essa razão, Je Tsongkhapa disse que, quando ouvimos o Lamrim por inteiro, estamos ouvindo todos os ensinamentos de Buda e, quando praticamos o Lamrim por inteiro, estamos praticando todos os ensinamentos de Buda. O Lamrim Kadam é a síntese de todos os ensinamentos de Buda; ele é muito prático e adequado para todos e sua apresentação é superior à de outras instruções.

Ao ganhar experiência do Lamrim, entenderemos que nenhum dos ensinamentos de Buda é contraditório, colocaremos todos os ensinamentos de Buda em prática, realizaremos facilmente a visão e a intenção última de Buda e ficaremos livres de todas as visões e intenções equivocadas. Todos, budistas e não-budistas, precisam da libertação permanente do sofrimento e de felicidade pura e duradoura. Esse desejo será satisfeito por meio da prática do Lamrim; portanto, ele é a verdadeira joia-que-satisfaz-os-desejos.

Em geral, todos os ensinamentos de Buda, o Dharma, são muito preciosos, mas o Dharma Kadam, ou Lamrim, é um Budadharmas muito especial, apropriado para todos, sem exceção. O grande mestre Dromtonpa disse: “O Dharma Kadam é como um mala feito de ouro”. Assim como qualquer pessoa, mesmo as que não usam um mala (ou contas de oração), ficaria feliz ao receber de presente um mala de ouro simplesmente porque é feito de ouro, de modo semelhante todas as pessoas, todas, mesmo as não-

budistas, podem receber benefícios do Dharma Kadam. O motivo é que não há diferença entre o Dharma Kadam e as experiências do dia a dia das pessoas. Mesmo sem estudar ou ouvir o Dharma, algumas pessoas, por ler jornais ou assistir televisão e entender a situação mundial, frequentemente chegam a conclusões semelhantes às aquelas explicadas nos ensinamentos de Dharma Kadam. Isso acontece porque o Dharma Kadam está de acordo com a experiência diária das pessoas: ele não pode ser separado da vida diária. Todos precisam dele para tornar as suas vidas felizes e significativas, para solucionar temporariamente os seus problemas humanos e, em última instância, habilitá-los a encontrar felicidade pura e duradoura pelo controle da sua raiva, apego, inveja e, especialmente, da ignorância.

Neste tempo espiritualmente degenerado há cinco impurezas que estão aumentando em todo o mundo: 1) o nosso meio ambiente está se tornando cada vez mais impuro por causa da poluição; 2) a nossa água, ar e comida estão se tornando cada vez mais impuros, também por causa da poluição; 3) o nosso corpo está se tornando cada vez mais impuro porque doenças e enfermidades estão agora mais predominantes; 4) a nossa mente está se tornando cada vez mais impura porque as nossas delusões estão ficando cada vez mais fortes; 5) as nossas ações estão se tornando cada vez mais impuras porque não temos controle sobre as nossas delusões.

Sufrimento, problemas e perigos estão aumentando em todos os lugares devido a essas cinco impurezas. Entretanto, por meio da prática do Lamrim Kadam podemos transformar a nossa experiência de todas essas impurezas em caminho espiritual, que nos conduzirá à felicidade pura e duradoura da libertação e da iluminação. Podemos usar todas as dificuldades que vemos no mundo como ensinamentos espirituais que nos encorajam a desenvolver renúncia, o desejo de nos libertar do ciclo de vida impura; compaixão, o desejo de que os outros possam ser libertados permanentemente do ciclo de vida impura; e sabedoria, que realiza que todas essas impurezas são o resultado de nossas ações não virtuosas. Deste modo, pela prática do Lamrim podemos transformar todas as condições adversas em oportunidades para desenvolver as realizações do caminho espiritual que nos trarão felicidade pura e duradoura.

Sempre que os praticantes de Lamrim experienciam dificuldades e sofrimento, eles pensam: “Outros incontáveis seres vivos experienciam sofrimento e dificuldades maiores do que eu” e, dessa maneira, eles desenvolvem ou aumentam a sua compaixão por todos os seres vivos, o que

os conduz rapidamente à felicidade suprema da iluminação. O Lamrim Kadam é o remédio supremo que pode curar permanentemente todos os sofrimentos da doença, envelhecimento, morte e renascimento; ele é o método científico para aperfeiçoar a nossa natureza e qualidades humanas e para solucionar os nossos problemas diários. O Lamrim Kadam é o grande espelho do Dharma no qual podemos ver o modo como as coisas realmente são; e no qual podemos ver o que devemos conhecer, o que devemos abandonar, o que devemos praticar e o que devemos alcançar. E é somente usando este espelho que podemos ver a grande bondade de todos os seres vivos.



Atisha

O Caminho de uma Pessoa de Escopo Inicial

Neste contexto, uma “pessoa de escopo inicial” refere-se a alguém que tem uma capacidade inicial para desenvolver compreensão e realizações espirituais.

A PRECIOSIDADE DA NOSSA VIDA HUMANA

O propósito de compreender a preciosidade da nossa vida humana é encorajar-nos a extrair o sentido da nossa vida humana e não desperdiçá-la em atividades sem sentido. Nossa vida humana é muito preciosa e significativa, mas somente se a usarmos para obter a libertação permanente e a felicidade suprema da iluminação. Devemos nos encorajar a realizar o verdadeiro sentido da nossa vida humana por meio de compreender e contemplar a seguinte explicação.

Muitas pessoas acreditam que o desenvolvimento material é o verdadeiro sentido da vida humana, mas podemos ver que não importa quanto desenvolvimento material exista no mundo, ele nunca reduz o sofrimento e os problemas humanos. Em vez disso, ele frequentemente faz com que os sofrimentos e os problemas aumentem; portanto, ele não é o verdadeiro sentido da vida humana. Devemos saber que, vindos das nossas vidas anteriores, alcançamos agora o mundo humano por apenas um breve instante e que temos a oportunidade de obter a felicidade suprema da iluminação praticando o Dharma. Essa é a nossa extraordinária boa fortuna. Quando obtivermos a iluminação teremos satisfeito todos os nossos desejos e poderemos satisfazer os desejos de todos os outros seres vivos; teremos libertado a nós mesmos permanentemente dos sofrimentos desta vida e de incontáveis vidas futuras e poderemos beneficiar diretamente todos e cada um dos seres vivos, todos os dias. A conquista da iluminação é, portanto, o verdadeiro sentido da vida humana.

A iluminação é a luz interior de sabedoria que é permanentemente livre de toda aparência equivocada e cuja função é conceder paz mental para todos e cada um dos seres vivos, todos os dias. Agora mesmo obtivemos um renascimento humano e temos a oportunidade de alcançar a iluminação pela prática de Dharma; assim sendo, se desperdiçarmos esta preciosa oportunidade em atividades sem sentido, não haverá maior perda nem maior insensatez do que essa. O motivo é que tal oportunidade preciosa será extremamente difícil de ser encontrada no futuro. Em um Sutra, Buda torna isso claro pela seguinte analogia. Ele pergunta aos seus discípulos: “Imaginem que exista um vasto e profundo oceano do tamanho deste mundo, que em sua superfície haja uma canga dourada flutuando e que no fundo do oceano vive uma tartaruga cega que vem à superfície apenas uma vez a cada cem mil anos. Quantas vezes a tartaruga colocaria sua cabeça no meio da canga?” Ananda, seu discípulo, respondeu que, certamente, isso seria extremamente raro.

Nesse contexto, o vasto e profundo oceano refere-se ao samsara – o ciclo de vida impura que temos experienciado desde tempos sem início, continuamente, vida após vida, sem-fim – a canga dourada refere-se ao Budadharma e a tartaruga cega refere-se a nós. Embora não sejamos fisicamente como uma tartaruga, mentalmente não somos muito diferentes; e embora os nossos olhos físicos possam não ser cegos, os nossos olhos de sabedoria o são. Na maioria das nossas incontáveis vidas anteriores, permanecemos no fundo do oceano do samsara, nos três reinos inferiores – no reino animal, no reino dos fantasmas famintos e no reino do inferno – emergindo como ser humano apenas a cada cem mil anos, mais ou menos. Mesmo quando alcançamos brevemente o reino superior do oceano do samsara como um ser humano, é extremamente raro encontrar a canga dourada do Budadharma: o oceano do samsara é extremamente vasto, a canga dourada do Budadharma não permanece num único lugar, mas move-se de um lugar a outro, e os nossos olhos de sabedoria estão sempre cegos. Por essas razões, Buda diz que, no futuro, mesmo se obtivermos um renascimento humano, será extremamente raro encontrar o Budadharma novamente; encontrar o Dharma Kadam é ainda mais raro que isso. Podemos ver que a grande maioria dos seres humanos no mundo, embora tenham brevemente alcançado o reino superior do samsara como seres humanos, não encontraram o Budadharma. O motivo é que os seus olhos de sabedoria não se abriram.

O que significa “encontrar o Budadharmā”? Significa ingressar no budismo buscando sinceramente refúgio em Buda, Dharma e Sangha e assim ter a oportunidade de ingressar e fazer progressos no caminho à iluminação. Se não encontrarmos o Budadharmā, não teremos a oportunidade para fazer isso e, assim, não teremos a oportunidade de obter a felicidade pura e duradoura da iluminação, o verdadeiro sentido da vida humana. Concluindo, devemos pensar:

Agora, eu alcancei por um breve momento o mundo humano e tenho a oportunidade de obter a libertação permanente do sofrimento e a felicidade suprema da iluminação, por meio de colocar o Dharma em prática. Se eu desperdiçar esta preciosa oportunidade em atividades sem sentido, não haverá maior perda nem maior insensatez.

Com esse pensamento, tomamos a firme determinação de praticar agora, enquanto temos esta oportunidade, o Dharma dos ensinamentos de Buda sobre renúncia, compaixão universal e visão profunda da vacuidade. Então, meditamos repetidamente nessa determinação. Devemos praticar essa contemplação e meditação todos os dias em muitas sessões e, desse modo, nos encorajamos a extrair o verdadeiro sentido da nossa vida humana.

Devemos nos perguntar o que consideramos mais importante – o que desejamos, pelo que nos dedicamos ou com o que sonhamos? Para algumas pessoas são as posses materiais, como uma casa grande com os últimos requintes de conforto, um carro veloz ou um emprego bem remunerado. Para outros é reputação, boa aparência, poder, excitação ou aventura. Muitos tentam encontrar o sentido de suas vidas em relacionamentos familiares e círculo de amigos. Todas essas coisas podem nos fazer superficialmente felizes por pouco tempo, mas elas também causam muita preocupação e sofrimento. Elas nunca nos darão a verdadeira felicidade que todos nós, em nossos corações, buscamos. Já que não podemos levá-las conosco quando morreremos, se tivermos feito delas o principal sentido da nossa vida, elas com certeza vão nos decepcionar. As aquisições mundanas, tomadas como um fim em si mesmas, são ocas: elas não são o verdadeiro sentido da vida humana.

Com a nossa vida humana podemos, ao colocar o Dharma em prática, obter a suprema paz permanente da mente, conhecida como “nirvana”, e a iluminação. Uma vez que essas aquisições são não enganosas e são estados últimos de felicidade, elas são o verdadeiro sentido da vida humana. No entanto, porque o nosso desejo por prazer mundano é tão forte, temos pouco

ou nenhum interesse pela prática de Dharma. Do ponto de vista espiritual, essa ausência de interesse pela prática de Dharma é um tipo de preguiça chamado “preguiça do apego”. A porta da libertação estará fechada para nós enquanto tivermos essa preguiça e, conseqüentemente, continuaremos a experienciar infortúnio e sofrimento nesta vida e em incontáveis vidas futuras. A maneira de superar essa preguiça, o principal obstáculo para a nossa prática de Dharma, é meditar sobre a morte.

Precisamos contemplar a nossa morte e meditar sobre ela repetidamente, até ganharmos uma profunda realização da morte. Embora, num nível intelectual, todos nós saibamos que definitivamente iremos morrer, a nossa percepção da morte permanece superficial. Na medida em que a nossa compreensão intelectual da morte não toca os nossos corações, continuamos a pensar todos os dias “eu não vou morrer hoje, eu não vou morrer hoje”. Mesmo no dia da nossa morte, ainda estaremos pensando sobre o que faremos no dia ou na semana seguintes. Essa mente que pensa todo dia “eu não vou morrer hoje” é enganosa – ela nos conduz na direção errada e faz com que a nossa vida humana se torne vazia. Por outro lado, meditando sobre a morte substituiremos gradativamente o pensamento enganoso “eu não vou morrer hoje” pelo pensamento não enganoso “talvez eu morra hoje”. A mente que espontaneamente pensa todos os dias “talvez eu morra hoje” é a realização da morte. É essa realização que elimina diretamente a nossa preguiça do apego e abre a porta para o caminho espiritual.

Em geral, podemos ou não morrer hoje – não sabemos. No entanto, se pensarmos todos os dias “talvez eu não morra hoje”, esse pensamento nos enganará porque vem da nossa ignorância; porém, se em vez disso pensarmos todos os dias “talvez eu morra hoje”, esse pensamento não nos enganará porque vem da nossa sabedoria. Esse pensamento benéfico impedirá a nossa preguiça do apego e irá nos encorajar a preparar o bem-estar das nossas incontáveis vidas futuras ou a aplicar grande esforço para ingressar no caminho da libertação e da iluminação. Desse modo, tornaremos significativa a nossa vida humana atual. Até agora desperdiçamos, sem sentido algum, as nossas incontáveis vidas anteriores: não trouxemos nada conosco das nossas vidas passadas, exceto delusões e sofrimento.

O QUE A NOSSA MORTE SIGNIFICA?

A nossa morte é a separação permanente entre o nosso corpo e a nossa mente. Podemos experienciar muitas separações temporárias do nosso corpo e mente, mas elas não são a nossa morte. Por exemplo, quando aqueles que completaram seu treino na prática conhecida como “transferência de consciência” entram em meditação, suas mentes separam-se dos seus corpos. Seus corpos permanecem onde estão meditando e suas mentes vão para uma Terra Pura e, então, retornam aos seus corpos. À noite, durante os sonhos, o nosso corpo permanece na cama, mas a nossa mente vai para diversos lugares do mundo do sonho e então retorna para o nosso corpo. Essas separações de nosso corpo e mente não são a nossa morte porque elas são apenas temporárias.

Na morte, a nossa mente separa-se permanentemente do nosso corpo. O nosso corpo permanece no local de sua vida, mas a nossa mente vai para os diversos lugares das nossas vidas futuras, como um pássaro deixando um ninho e voando para outro. Isso mostra claramente a existência das nossas incontáveis vidas futuras e que a natureza e a função do nosso corpo e da nossa mente são muito diferentes. Nosso corpo é uma forma visual que possui cor e formato, mas nossa mente é um continuum sem forma que sempre carece de cor e formato. A natureza da nossa mente é um vazio semelhante ao espaço, e a sua função é perceber ou entender objetos. Por meio disso, podemos compreender que o nosso cérebro não é a nossa mente. O cérebro é simplesmente uma parte do nosso corpo que, por exemplo, pode ser fotografado, ao passo que não podemos fazer o mesmo com a nossa mente.

Podemos não ficar felizes ao ouvir sobre a nossa morte, mas contemplar e meditar sobre a morte é muito importante para a efetividade da nossa prática de Dharma. O motivo é que ela impede o principal obstáculo à nossa prática de Dharma – a preguiça do apego às coisas desta vida – e nos encoraja a praticar o puro Dharma agora. Se fizermos isso, realizaremos o verdadeiro sentido da vida humana antes da nossa morte.

COMO MEDITAR SOBRE A MORTE

Primeiro, fazemos a seguinte contemplação:

Com certeza, eu vou morrer. Não há nenhuma maneira de impedir que o meu corpo finalmente decaia. Dia após dia, momento após momento, a minha vida está se esvaindo. Eu não tenho nenhuma ideia de quando morrerei: a hora da morte é completamente incerta. Muitas pessoas jovens morrem antes de seus pais, algumas morrem no momento em que nascem – não há certezas neste mundo. Além disso, há muitas causas de morte prematura. As vidas de muitas pessoas fortes e saudáveis são destruídas em acidentes. Não há garantia de que eu não morrerei hoje.

Tendo contemplado repetidamente esses pontos, repetimos mentalmente muitas e muitas vezes “talvez eu morra hoje, talvez eu morra hoje” e concentramo-nos no sentimento que isso evoca. Transformamos a nossa mente no sentimento “talvez eu morra hoje” e permanecemos estritamente focados nele pelo maior tempo possível. Devemos praticar essa meditação repetidamente, até acreditarmos espontaneamente todos os dias: “talvez eu morra hoje”. Finalmente, chegaremos à conclusão: “Já que terei que partir cedo deste mundo, não há sentido em ficar apegado às coisas desta vida. Em vez disso, a partir de agora devotarei toda a minha vida para praticar o Dharma pura e sinceramente”. Então, mantemos essa determinação dia e noite.

Durante o intervalo entre meditações devemos, sem preguiça, aplicar esforço em nossa prática de Dharma. Realizando que os prazeres mundanos são enganosos e que eles nos distraem de usar a nossa vida de uma maneira significativa, devemos abandonar o apego por eles. Dessa maneira, podemos eliminar o principal obstáculo à pura prática de Dharma.

OS PERIGOS DE UM RENASCIMENTO INFERIOR

O propósito desta explicação é encorajar-nos a preparar uma proteção contra os perigos de um renascimento inferior. Se não fizermos isso agora, enquanto temos uma vida humana com suas liberdades e dotes e a oportunidade para fazê-lo, será tarde demais quando tivermos qualquer um dos três renascimentos inferiores; e será extremamente difícil obter uma preciosa vida humana novamente. Diz-se que é mais fácil para os seres humanos obterem a iluminação que para seres como os animais obterem um precioso renascimento humano. Compreendendo isso, vamos nos encorajar

a abandonar não-virtude, praticar virtude e buscar refúgio em Buda, Dharma e Sangha (os supremos amigos espirituais). Essa é a nossa verdadeira proteção.

Cometer ações não virtuosas é a causa principal de renascimento inferior, enquanto que praticar virtude e buscar refúgio em Buda, Dharma e Sangha são as causas principais de um precioso renascimento humano – um renascimento no qual temos a oportunidade de obter a libertação permanente de todo o sofrimento. Ações não virtuosas graves são a principal causa de renascimento como um ser-do-inferno, ações não virtuosas medianas são a causa principal de renascimento como um fantasma faminto e ações não virtuosas menores são a causa principal de renascimento como um animal. Existem muitos exemplos dados nas escrituras budistas sobre como as ações não virtuosas conduzem a renascimentos nos três reinos inferiores.

Havia uma vez um caçador cuja esposa vinha de uma família de criadores de animais. Após morrer, ele renasceu como uma vaca, pertencendo à família de sua mulher. Então, um açougueiro comprou essa vaca, abateu-a e vendeu a carne. O caçador renasceu sete vezes como uma vaca, pertencendo à mesma família e, dessa maneira, tornou-se alimento para outras pessoas.

No Tibete há um lago chamado Yamdroktso, onde muitas pessoas da cidade próxima costumavam passar suas vidas pescando. Certa vez, um grande iogue com clarividência visitou a cidade e disse: “eu vejo que as pessoas desta cidade e os peixes deste lago estão continuamente trocando suas posições”. O que ele quis dizer é que as pessoas da cidade que gostavam de pescar estavam renascendo como peixes, o alimento de outras pessoas, e os peixes no lago estavam renascendo como as pessoas que gostavam de pescar. Dessa maneira, trocando seus aspectos físicos, eles estavam continuamente matando e comendo uns aos outros. Esse ciclo de infortúnio continuou geração após geração.

COMO MEDITAR SOBRE OS PERIGOS DE UM RENASCIMENTO INFERIOR

Primeiro, fazemos a seguinte contemplação:

Quando o óleo de uma lamparina é consumido, a chama se extingue porque ela é produzida pelo óleo; mas, quando o nosso corpo morre, a nossa consciência não se extingue, porque a consciência não é produzida pelo corpo. Quando morremos, a nossa mente tem que deixar este corpo atual, que é apenas uma morada temporária, e encontrar outro corpo, assim como um pássaro deixando um ninho e voando para outro. A nossa mente não tem liberdade de permanecer e não tem escolha para onde ir. Somos soprados para o lugar do nosso próximo renascimento pelos ventos das nossas ações ou carma (nossa boa fortuna ou infortúnio). Se o carma que amadurecer na hora da nossa morte for negativo, com certeza teremos um renascimento inferior. Carma negativo grave causa renascimento no inferno, carma negativo mediano causa renascimento como fantasma faminto e carma negativo menor causa renascimento como um animal.

É muito fácil cometer carma negativo grave. Por exemplo, ao simplesmente esmagar um mosquito com raiva, criamos a causa para renascer no inferno. Nesta e em todas as nossas incontáveis vidas anteriores, cometemos muitas ações negativas graves. A não ser que já tenhamos purificado essas ações pela prática sincera de confissão, as suas potencialidades permanecem em nosso continuum mental e qualquer uma dessas potencialidades negativas poderá amadurecer quando morrermos. Mantendo isso em mente, devemos nos perguntar: “Se eu morrer hoje, onde estarei amanhã? É muito provável que eu me encontre no reino animal, entre os fantasmas famintos ou no inferno. Se alguém hoje me chamasse de vaca estúpida, acharia difícil tolerar isso, mas o que eu faria se realmente me tornasse uma vaca, um porco ou um peixe – o alimento de seres humanos?”.

Tendo contemplado repetidamente esses pontos e compreendido como os seres nos reinos inferiores, tais como os animais, experienciam sofrimento, geramos um forte medo de renascer nos reinos inferiores. Essa sensação de medo é o objeto da nossa meditação. Retemos, então, essa sensação sem esquecê-la; a nossa mente deve permanecer estritamente focada nessa sensação de medo pelo maior tempo possível. Se perdermos o objeto da nossa meditação, renovamos a sensação de medo lembrando-a imediatamente ou repetindo a contemplação.

Durante o intervalo entre meditações, tentamos nunca nos esquecer da nossa sensação de medo em renascer nos reinos inferiores. Em geral, medo é algo sem sentido, mas o medo gerado por meio da contemplação e meditação acima tem um imenso significado, porque ele surge da sabedoria e não da ignorância. Esse medo é a principal causa de buscar refúgio em Buda, Dharma e Sangha, a verdadeira proteção de tais perigos, e nos ajuda a sermos conscienciosos e atentos em evitar ações não virtuosas.

BUSCAR REFÚGIO

Neste contexto, “buscar refúgio” significa buscar refúgio em Buda, Dharma e Sangha. O propósito desta prática é proteger-nos permanentemente de um renascimento inferior. No momento presente, porque somos humanos, estamos livres de um renascimento como um animal, fantasma faminto ou ser-do-inferno, mas isso é apenas temporário. Somos como um prisioneiro que ganhou permissão para ficar em seu lar por uma semana, mas que depois disso tem que retornar à prisão. Precisamos de libertação permanente dos sofrimentos desta vida e das incontáveis vidas futuras. Isso depende de ingressar e fazer progressos no caminho budista à libertação e de completá-lo, que por sua vez depende de ingressar no budismo.

Ingressamos no budismo pela prática de buscar refúgio. Para que a nossa prática de refúgio seja qualificada devemos fazer, enquanto visualizamos Buda à nossa frente, a promessa verbal ou mental de buscar refúgio em Buda, Dharma e Sangha por toda a nossa vida. Essa promessa é o nosso voto de refúgio e é a porta através da qual ingressamos no budismo. Estaremos no budismo durante o tempo que mantivermos essa promessa, mas, se a quebrarmos, estaremos fora. Ao ingressar e permanecer dentro do budismo, temos a oportunidade de começar, fazer progressos e completar o caminho budista à libertação e à iluminação.

Nunca devemos abandonar a promessa de buscar refúgio em Buda, Dharma e Sangha por toda a nossa vida. Buscar refúgio em Buda, Dharma e Sangha significa que aplicamos esforço em receber as bênçãos de Buda, em colocar o Dharma em prática e em receber ajuda da Sangha. Esses são os três principais compromissos do voto de refúgio. Mantendo e praticando sinceramente esses três principais compromissos de refúgio podemos realizar nossa meta final.

A principal razão pela qual precisamos nos determinar e fazer a promessa de buscar refúgio em Buda, Dharma e Sangha por toda a nossa vida é que precisamos alcançar a libertação permanente do sofrimento. No momento presente, podemos estar livres de sofrimento físico e dor mental, mas, como foi mencionado anteriormente, essa liberdade é somente temporária. Mais tarde, nesta vida e em nossas incontáveis vidas futuras, teremos que experimentar insuportável sofrimento físico e dor mental continuamente, vida após vida sem-fim.

Quando a nossa vida está em perigo ou quando somos ameaçados por alguém, normalmente buscamos refúgio na polícia. É claro que, algumas vezes, a polícia pode nos proteger de um perigo em particular, mas ela não pode nos dar libertação permanente da morte. Quando estamos seriamente doentes, buscamos refúgio em médicos. Algumas vezes, os médicos podem curar uma doença específica, mas nenhum médico pode nos dar a libertação permanente das doenças. O que realmente precisamos é da libertação permanente de todos os sofrimentos e, como seres humanos, podemos conquistar isso buscando refúgio em Buda, Dharma e Sangha.

Os Budas são “Despertos”, o que significa que eles despertaram do sono da ignorância e estão livres dos sonhos do samsara, o ciclo de vida impura. Eles são seres completamente puros, que estão permanentemente livres de todas as delusões e aparências equivocadas. Como foi mencionado anteriormente, a função dos Budas é conceder paz mental a todos e cada um dos seres vivos todos os dias, por meio de suas bênçãos. Sabemos que estamos felizes quando a nossa mente está em paz e infelizes quando ela não está em paz. Fica claro, portanto, que a nossa felicidade depende de termos uma mente pacífica e não de boas condições exteriores. Mesmo se as nossas condições exteriores forem pobres, se mantivermos uma mente em paz o tempo todo seremos sempre felizes. Recebendo continuamente as bênçãos de Buda, podemos manter uma mente pacífica o tempo todo. Buda é, portanto, a fonte da nossa felicidade. O Dharma é a verdadeira proteção pela qual somos permanentemente libertados dos sofrimentos da doença, envelhecimento, morte e renascimento; e a Sangha são os amigos espirituais supremos que nos guiam aos caminhos espirituais corretos. Por meio dessas três preciosas joias-que-satisfazem-os-desejos, Buda, Dharma e Sangha – conhecidas como as “Três Joias” –, podemos satisfazer tanto os nossos próprios desejos como os desejos de todos os seres vivos.

Devemos recitar todos os dias, do fundo do nosso coração, preces de pedidos para os Budas iluminados, enquanto mantemos profunda fé neles. Esse é um método simples para recebermos continuamente as bênçãos de Buda. Devemos também nos reunir para fazer preces em grupo, conhecidas como “pujas”, organizadas nos Templos Budistas ou Salas de Preces, e que são métodos poderosos para receber as bênçãos e a proteção de Buda.

COMO MEDITAR EM BUSCAR REFÚGIO

Primeiro, fazemos a seguinte contemplação:

Eu quero me proteger e me libertar permanentemente dos sofrimentos desta vida e das incontáveis vidas futuras. Somente posso realizar isso se receber as bênçãos de Buda, colocar o Dharma em prática e receber ajuda da Sangha – os amigos espirituais supremos.

Pensando profundamente desse modo, primeiro tomamos a forte determinação e, depois, fazemos a promessa de sinceramente buscar refúgio em Buda, Dharma e Sangha por toda a nossa vida. Devemos meditar nessa determinação todos os dias e manter continuamente a nossa promessa pelo resto da nossa vida. Como compromisso do nosso voto de refúgio, devemos sempre aplicar esforço para receber as bênçãos de Buda, colocar o Dharma em prática e receber ajuda da Sangha, nossos amigos espirituais puros, incluindo o nosso professor espiritual. É desse modo que buscamos refúgio em Buda, Dharma e Sangha. Por meio disso, realizaremos nosso objetivo – a libertação permanente de todos os sofrimentos desta vida e das incontáveis vidas futuras, o verdadeiro sentido da nossa vida humana.

Para manter a nossa promessa de buscar refúgio em Buda, Dharma e Sangha por toda a nossa vida e a fim de que nós e todos os seres vivos possamos receber as bênçãos e a proteção de Buda, recitamos a seguinte prece de refúgio todos os dias, com forte fé:

*Eu e todos os seres sencientes, até alcançarmos a iluminação,
Nos refugiamos em Buda, Dharma e Sangha.*

O QUE É CARMA?

O propósito de compreender e acreditar no carma é impedir o sofrimento futuro e estabelecer o fundamento básico para o caminho à libertação e à iluminação. Geralmente, carma significa “ação”. Das ações não virtuosas advém sofrimento e das ações virtuosas surge felicidade: se acreditamos nisso, acreditamos no carma. Buda deu extensos ensinamentos que provam a verdade dessa afirmação e muitos exemplos diferentes que mostram a conexão especial entre as ações das nossas vidas anteriores e as nossas experiências nesta vida, algumas delas explicadas no livro *Caminho Alegre da Boa Fortuna*.

Em nossas vidas anteriores, executamos muitos tipos de ações não virtuosas que causaram sofrimento aos outros. Como resultado dessas ações não virtuosas, vários tipos de condições e situações de infortúnio surgem e experienciamos sofrimento e problemas humanos sem-fim. O mesmo acontece a todos os demais seres vivos.

Devemos avaliar se acreditamos, ou não, que a principal causa do sofrimento são as nossas ações não virtuosas e que a principal causa de felicidade são as nossas ações virtuosas. Se não acreditarmos nisso, nunca aplicaremos esforço em acumular ações virtuosas, ou mérito, e nunca purificaremos as nossas ações não virtuosas; e, por causa disso, experienciaremos sofrimento e dificuldades continuamente, vida após vida, sem-fim.

Toda ação que executamos deixa uma marca em nossa mente muito sutil e cada marca finalmente dará origem ao seu próprio efeito. Nossa mente é como um campo e executar ações é como semear nesse campo. Ações virtuosas plantam sementes de felicidade futura e ações não virtuosas plantam sementes de sofrimento futuro. Essas sementes permanecem adormecidas em nossa mente até que as condições para o seu amadurecimento ocorram e, nesse momento, elas produzem seu efeito. Em alguns casos, isso pode acontecer muitas vidas depois que a ação original foi realizada.

As sementes que amadurecem quando morremos são muito importantes porque elas determinam qual o tipo de renascimento que teremos em nossa próxima vida. A semente que, em particular, amadurece na morte depende do estado da mente com o qual morremos. Se morrermos com uma mente pacífica, isso estimulará uma semente virtuosa e experienciaremos um

renascimento afortunado. Entretanto, se morrermos com uma mente perturbada, como acontece num estado de raiva, isso estimulará uma semente não virtuosa e experienciaremos um renascimento desafortunado. Isso é semelhante ao modo como os pesadelos são provocados por estarmos com um estado de mente agitado logo antes de adormecer.

Todas as ações inadequadas, incluindo matar, roubar, má conduta sexual, mentir, discurso divisor, discurso ofensivo, tagarelice, cobiça, maldade e sustentar visões errôneas, são ações não virtuosas. Quando abandonamos as ações não virtuosas e aplicamos esforço para purificar as nossas ações não virtuosas anteriores, estamos praticando disciplina moral. Isso nos impedirá de experienciar sofrimento futuro e de ter um renascimento inferior.

Exemplos de ações virtuosas são treinar todas as meditações e outras práticas espirituais apresentadas neste livro. Meditação é uma ação mental virtuosa que é a causa principal para experienciar paz mental no futuro. Sempre que praticamos meditação, seja a nossa meditação clara ou não, estamos executando uma ação mental virtuosa que é a causa da nossa felicidade futura e de paz mental. Normalmente, estamos preocupados principalmente com as nossas ações físicas e verbais, mas na realidade as ações mentais são mais importantes. Nossas ações físicas e verbais dependem da nossa ação mental, que, por sua vez, depende de tomarmos uma decisão mental.

Sempre que fazemos ações virtuosas, como meditar ou outras práticas espirituais, devemos ter a seguinte determinação mental:

Montando o cavalo das ações virtuosas,
Eu o conduzirei ao caminho da libertação com as rédeas da renúncia;
E instigando esse cavalo para adiante com o chicote do esforço,
Alcançarei rapidamente a Terra Pura da libertação e da iluminação.

Tendo contemplado a explicação acima, devemos pensar:

*Uma vez que eu mesmo nunca desejo sofrer e sempre quero ser feliz,
preciso abandonar e purificar as minhas ações não virtuosas e
sinceramente executar ações virtuosas.*

Devemos meditar nessa determinação todos os dias e colocar a nossa determinação em prática.

O Caminho de uma Pessoa de Escopo Mediano

Neste contexto, uma “pessoa de escopo mediano” refere-se a alguém que tem uma capacidade mediana para desenvolver compreensão e realizações espirituais.

O QUE DEVEMOS CONHECER

No *Sutra das Quatro Nobres Verdades*, Buda diz: “Deves conhecer os sofrimentos”. Ao dizer isso, Buda está nos aconselhando a tomar conhecimento dos insuportáveis sofrimentos que experienciaremos em nossas vidas futuras e, por essa razão, desenvolver renúncia, a determinação de nos libertarmos permanentemente desses sofrimentos.

Em geral, todos os que têm dor física ou mental, incluindo os animais, compreendem seu próprio sofrimento; mas quando Buda diz “Deves conhecer os sofrimentos” ele quer dizer que deveríamos conhecer os sofrimentos das nossas vidas futuras. Compreendendo isso, desenvolveremos um forte desejo de nos libertar deles. Esse conselho prático é importante para todos porque, se tivermos o desejo de nos libertar dos sofrimentos das vidas futuras, devemos determinadamente usar nossa atual vida humana para a felicidade e a liberdade das nossas incontáveis vidas futuras. Não há significado maior do que esse.

Se não tivermos esse desejo, desperdiçaremos nossa preciosa vida humana somente para a liberdade e a felicidade desta única curta vida. Isso seria uma loucura, porque nossa intenção e ações não seriam diferentes da intenção e das ações dos animais, que estão preocupados apenas com esta vida. Certa vez, o grande iogue Milarepa disse para um caçador chamado Gonpo Dorje:

O teu corpo é humano, mas tua mente é a de um animal.

Tu, um ser humano que possuis uma mente de animal, por favor, ouve a minha canção.

Normalmente, acreditamos que solucionar o sofrimento e os problemas da nossa vida atual é o mais importante e dedicamos toda a nossa vida a esse propósito. Na realidade, a duração do sofrimento e dos problemas desta vida é muito curta; se morrermos amanhã, eles acabarão amanhã. No entanto, já que a duração do sofrimento e dos problemas das vidas futuras é sem-fim, a liberdade e a felicidade das nossas vidas futuras são imensamente mais importantes que a liberdade e a felicidade desta curta vida. Com as palavras “Deves conhecer os sofrimentos”, Buda nos encoraja a usar a nossa vida humana atual para preparar a liberdade e a felicidade das nossas incontáveis vidas futuras. Aqueles que fazem isso são verdadeiramente sábios.

Nas vidas futuras, quando renascermos como um animal, como uma vaca ou um peixe, iremos nos tornar o alimento de outros seres vivos e teremos que experienciar muitos outros tipos de sofrimento animal. Os animais não têm liberdade e são usados pelos seres humanos como alimento e para trabalho e divertimento. Eles não têm oportunidade de aperfeiçoarem a si mesmos; ainda que ouçam preciosas palavras de Dharma, elas são tão sem sentido para eles como o soprar do vento. Quando renascermos como um fantasma faminto, não teremos sequer uma minúscula gota de água para beber; nossa única água serão as nossas lágrimas. Teremos que experienciar insuportáveis sofrimentos de sede e fome por muitas centenas de anos. Quando renascermos como um ser-do-inferno nos infernos quentes, nosso corpo se tornará inseparável do fogo e os outros serão capazes de distinguir nosso corpo do fogo somente por ouvir nossos gritos de sofrimento. Teremos que experienciar o insuportável tormento de o nosso corpo ser queimado por milhões de anos. Assim como todos os outros fenômenos, os reinos do inferno não existem inerentemente, mas existem como meras aparências à mente, como sonhos. Quando renascermos como um deus do reino do desejo, experienciaremos grande conflito e descontentamento. Mesmo que experienciemos um pouco de prazer superficial, nossos desejos se tornarão ainda mais fortes e até teremos mais sofrimento mental que os seres humanos. Quando renascermos como um semideus, seremos sempre invejosos da glória dos deuses e, por causa disso, teremos grande sofrimento mental. Nossa inveja é como um espinho penetrando em nossa mente, fazendo-nos experienciar sofrimento físico e mental por longos períodos. Quando renascermos como um ser humano, teremos que

experienciar vários tipos de sofrimento humano, como os sofrimentos do nascimento, doença, envelhecimento e morte.

NASCIMENTO

Quando nossa consciência ingressa na união do espermatozoide do nosso pai e do óvulo da nossa mãe, o nosso corpo é uma substância aquosa bastante quente, como iogurte branco tingido de vermelho. Nos primeiros momentos após a concepção não temos sensações densas, mas assim que elas se desenvolvem começamos a experimentar dor. O nosso corpo torna-se, gradualmente, mais e mais consistente e os nossos membros crescem como se nosso corpo estivesse sendo esticado numa roda de tortura. Dentro do útero da nossa mãe é quente e escuro. O nosso lar por nove meses é um espaço pequeno, bastante apertado e cheio de substâncias impuras. É como estar espremido dentro de um pequeno tanque de água cheio de líquido imundo, com a tampa firmemente fechada, de modo que nenhum ar ou luz entrem.

Enquanto estamos no útero da nossa mãe experienciamos muita dor e medo, tudo isso inteiramente sós. Somos extremamente sensíveis a tudo o que a nossa mãe faz. Quando ela anda rapidamente, sentimos como se estivéssemos caindo de uma montanha alta e ficamos aterrorizados. Se ela tem relações sexuais, sentimos como se estivéssemos sendo esmagados e sufocados entre dois imensos pesos e ficamos em pânico. Se nossa mãe der apenas um pequeno salto, O nosso nascimento também dá origem aos sofrimentos como se estivéssemos sendo jogados contra o chão de uma grande altura. Se ela bebe qualquer coisa quente, sentimos como se água escaldante estivesse queimando nossa pele e, se ela bebe qualquer coisa gelada, parece como se fosse uma ducha fria no inverno.

Quando saímos do útero da nossa mãe sentimos como se estivéssemos sendo forçados através de uma abertura apertada entre duas rochas bem firmes e, quando acabamos de nascer, nosso corpo é tão delicado que qualquer tipo de contato é doloroso. Mesmo se alguém nos segurar com muita ternura, suas mãos parecerão espinhos furando nossa carne e os mais delicados tecidos parecerão ásperos e abrasivos. Comparada com a maciez e suavidade do útero da nossa mãe, qualquer sensação tátil é desagradável e dolorosa. Se alguém nos pegar é como se estivéssemos sendo balançados

acima de um grande precipício e nos sentimos assustados e inseguros. Esquecemo-nos de tudo que sabíamos em nossas vidas passadas; do útero da nossa mãe trouxemos apenas dor e confusão. Tudo o que escutamos é sem sentido, como o som do vento, e não podemos compreender nada do que percebemos. Nas primeiras semanas somos como alguém que é cego, surdo e mudo e que sofre de profunda amnésia. Quando estamos com fome não podemos dizer “eu preciso de comida”, e quando sentimos dor não conseguimos falar “isto está me fazendo mal”. Os únicos sinais que podemos fazer são lágrimas quentes e gestos violentos. Nossa mãe frequentemente não tem ideia da dor e do desconforto que estamos experienciando. Somos completamente impotentes e tudo nos tem que ser ensinado – como comer, como sentar, como andar, como falar.

Embora sejamos muito vulneráveis nas primeiras semanas da nossa vida, os nossos sofrimentos não cessam à medida que crescemos. Continuamos a experimentar vários tipos de sofrimento por toda a nossa vida. Do mesmo modo que, quando acendemos uma lareira numa casa grande, o calor do fogo permeia toda a casa e todo o calor da casa tem a sua origem no fogo, quando nascemos no samsara o sofrimento permeia toda a nossa vida e todos os sofrimentos que experienciamos surgem porque tivemos um renascimento contaminado.

Nosso renascimento humano, contaminado pela delusão venenosa do agarramento ao em-si, é a base do nosso sofrimento humano; sem essa base, não existem problemas humanos. As dores do nascimento gradualmente se convertem nas dores da doença, envelhecimento e morte – elas são um único continuum.

DOENÇA

Nosso nascimento também dá origem ao sofrimento da doença. Assim como o vento e a neve do inverno roubam a glória dos prados verdejantes, das árvores, das florestas e das flores, a doença nos toma o esplendor da juventude do nosso corpo, destruindo o seu vigor e o poder dos nossos sentidos. Se normalmente somos saudáveis e nos sentimos bem, quando adoecemos ficamos repentinamente incapazes de nos envolver em nossas atividades físicas normais. Mesmo um campeão de boxe, que normalmente é capaz de levar a nocaute todos os seus adversários, torna-se

completamente indefeso quando a doença o atinge. A doença faz com que todas as experiências dos nossos prazeres diários desapareçam e leva-nos a experimentar sensações desagradáveis dia e noite.

Quando caímos doentes, somos como um pássaro que estava pairando nas alturas do céu e repentinamente é abatido. Quando um pássaro é abatido, ele cai direto ao chão como um pedaço de chumbo e toda a sua glória e poder são imediatamente destruídos. De modo semelhante, quando ficamos doentes nos tornamos repentinamente incapacitados. Se estivermos seriamente doentes, podemos nos tornar completamente dependentes dos outros e perder até mesmo a habilidade de controlar nossas funções corporais. Essa transformação é difícil de suportar, especialmente para os que são orgulhosos de sua independência e bem-estar físico.

Quando estamos doentes, sentimo-nos frustrados por não podermos fazer o nosso trabalho habitual ou completar todas as tarefas com as quais nos comprometemos. Facilmente ficamos impacientes com nossa doença e deprimidos com todas as coisas que não podemos fazer. Não conseguimos desfrutar das coisas que normalmente nos dão prazer, como a prática de esportes, dançar, beber, comer alimentos saborosos ou a companhia dos nossos amigos. Todas essas limitações nos fazem sentir ainda mais infelizes; e, para aumentar a nossa infelicidade, temos que suportar todas as dores físicas que a doença traz.

Quando estamos doentes, temos que experimentar não apenas todas as dores indesejáveis da própria doença, mas também toda sorte de outras coisas indesejadas. Por exemplo, temos que tomar qualquer medicamento que for prescrito, quer seja um remédio de sabor repugnante, uma série de injeções, passar por uma grande cirurgia ou a abstinência de alguma coisa de que gostamos muito. Se tivermos que fazer uma intervenção cirúrgica, teremos que ir ao hospital e aceitar todas as suas condições. Podemos ter que comer alimentos de que não gostamos e ficar numa cama durante todo o dia sem nada para fazer e podemos nos sentir ansiosos em relação à cirurgia. Nosso médico pode não nos explicar exatamente qual é o problema e se ele, ou ela, espera que sobrevivamos ou não.

Se descobrirmos que a nossa doença é incurável e não tivermos experiência espiritual, sofreremos de ansiedade, medo e arrependimento. Podemos ficar deprimidos e perder a esperança, ou podemos ficar com raiva da nossa doença, sentindo que ela é uma inimiga que maldosamente nos privou de toda a alegria.

ENVELHECIMENTO

O nosso nascimento também dá origem aos sofrimentos do envelhecimento. O envelhecimento rouba a nossa beleza, a nossa saúde, a nossa boa aparência, o corado do nosso rosto, a nossa vitalidade e o nosso conforto. O envelhecimento nos transforma em objetos de desdém. Ele traz muitos sofrimentos indesejáveis e leva-nos rapidamente para a nossa morte.

À medida que envelhecemos, perdemos toda a beleza da nossa juventude e o nosso corpo sadio e forte torna-se fraco e oprimido por doenças. Nosso porte, outrora vigoroso e bem proporcionado, torna-se curvado e desfigurado, e os nossos músculos e carne encolhem tanto que os nossos membros tornam-se finos como gravetos e os nossos ossos tornam-se salientes e protuberantes. O nosso cabelo perde a cor e o brilho e a nossa pele perde a radiância. A nossa face torna-se enrugada e a nossa fisionomia fica distorcida. Milarepa disse:

Como os velhos se levantam? Eles se levantam como se estivessem arrancando uma estaca do chão. Como os velhos andam? Uma vez que estejam em pé, eles têm que andar cuidadosamente, como fazem os caçadores de pássaros. Como os velhos se sentam? Eles se estatelam como malas pesadas cujas alças se romperam.

Podemos contemplar o seguinte poema sobre os sofrimentos do envelhecimento, escrito pelo erudito Gungtang:

Quando somos idosos, nosso cabelo se torna branco,
Não porque o tenhamos lavado muito bem;
Isso é um sinal de que, em breve, encontraremos o Senhor da Morte.

Temos rugas em nossa fronte,
Não porque tenhamos carne demais;
É um aviso do Senhor da Morte: “Estás prestes a morrer”.

Nossos dentes caem,
Não para abrir espaço para novos;
É um sinal de que, em breve, perderemos a capacidade de comer comida humana.

Nossas faces são feias e aborrecidas,
Não porque estejamos usando máscaras;
Isso é um sinal de que perdemos a máscara da juventude.

Nossas cabeças balançam de um lado para outro,
Não porque estejamos discordando;
É o Senhor da Morte batendo em nossa cabeça com o bastão que ele traz
em sua mão direita.

Andamos curvados, fitando o chão,
Não porque estejamos à procura de agulhas perdidas;
Isso é um sinal de que estamos em busca de nossa beleza e memórias
perdidas.

Levantamo-nos do chão usando os quatro membros,
Não porque estejamos a imitar os animais;
Isso é um sinal de que as nossas pernas estão fracas demais para suportar
o nosso corpo.

Sentamo-nos como se tivéssemos sofrido uma queda repentina,
Não porque estejamos zangados;
Isso é um sinal de que o nosso corpo perdeu seu vigor.

Nosso corpo balança quando andamos,
Não porque pensemos que somos importantes;
Isso é um sinal de que as nossas pernas não podem sustentar o nosso
corpo.

Nossas mãos tremem,
Não porque estejam com ânsia de roubar;
Isso é um sinal de que os dedos gananciosos do Senhor da Morte estão
roubando as nossas posses.

Comemos pouco,
Não porque somos avaros;
Isso é um sinal de que não podemos digerir nossa comida.

Produzimos chiados com frequência,

Não porque estejamos sussurrando mantras aos doentes;
Isso é um sinal de que nossa respiração em breve

Quando somos jovens podemos viajar ao redor do mundo inteiro, mas quando estamos velhos dificilmente conseguimos ir até o nosso próprio portão de entrada. Tornamo-nos muito fracos para nos envolver em muitas atividades mundanas e as nossas atividades espirituais são frequentemente abreviadas. Por exemplo, temos pouca força física para fazer ações virtuosas e pouca energia mental para memorizar, contemplar e meditar. Não podemos assistir a ensinamentos que são dados em lugares de difícil acesso ou desconfortáveis de se estar. Não podemos ajudar os outros através de meios que requeiram força física e boa saúde. Privações como essas frequentemente deixam as pessoas idosas muito tristes.

Quando envelhecemos, ficamos como alguém que é cego e surdo. Não podemos ver com clareza e precisamos de óculos cada vez mais fortes até que não possamos mais ler. Não podemos ouvir claramente e isso nos deixa com dificuldades cada vez maiores para ouvir música ou a televisão ou para escutar o que os outros estão dizendo. Nossa memória se enfraquece. Todas as atividades, mundanas e espirituais, tornam-se mais difíceis. Se praticamos meditação, torna-se mais difícil para nós obter realizações porque nossa memória e concentração estão muito fracas. Não conseguimos nos dedicar ao estudo. Desse modo, se não tivermos aprendido e treinado as práticas espirituais quando éramos jovens, a única coisa a fazer quando envelhcermos é desenvolver arrependimento e esperar pela chegada do Senhor da Morte.

Quando somos idosos não conseguimos obter o mesmo prazer das coisas que costumávamos desfrutar, como alimento, bebida e sexo. Estamos fracos demais para disputar um jogo e também estamos frequentemente exaustos até para nos distrairmos. À medida que o nosso tempo de vida se esgota, não conseguimos nos incluir nas atividades das pessoas jovens. Quando eles viajam, temos que ficar para trás. Ninguém quer nos levar com eles quando somos velhos e ninguém deseja nos visitar. Mesmo os nossos netos não querem ficar conosco por muito tempo. Pessoas idosas frequentemente pensam consigo mesmas: “Que maravilhoso seria se os jovens estivessem comigo. Poderíamos sair para caminhadas e eu poderia mostrar-lhes algo”, mas os jovens não querem ser incluídos em nossos planos. À medida que suas vidas vão chegando ao fim, as pessoas idosas experienciam o

sofrimento do abandono e do isolamento. Eles têm muitos sofrimentos específicos.

MORTE

O nosso nascimento também dá origem aos sofrimentos da morte. Se durante a nossa vida tivermos trabalhado arduamente para adquirir posses e se tivermos nos tornado muito apegados a elas, experienciaremos grande sofrimento na hora da morte, pensando: “Agora eu tenho que deixar todas as minhas preciosas posses para trás”. Mesmo agora achamos difícil emprestar algum dos nossos mais preciosos bens, quanto mais dá-lo. Não é de surpreender que fiquemos tão infelizes quando nos damos conta que, nas mãos da morte, temos que abandonar tudo.

Quando morremos, temos de nos separar até mesmo dos nossos amigos mais próximos. Temos de deixar nosso companheiro ainda que tenhamos estado juntos durante anos, sem passar sequer um dia separados. Se formos muito apegados aos nossos amigos, experienciaremos grande sofrimento na hora da morte, mas tudo o que poderemos fazer será segurar suas mãos. Não seremos capazes de parar o processo da morte, mesmo se eles implorarem para que não morramos. Geralmente, quando somos muito apegados a alguém sentimos ciúme caso ele, ou ela, nos deixe e passe o seu tempo com outra pessoa, mas quando morrermos teremos que deixar nossos amigos com os outros para sempre. Teremos que deixar todos, incluindo nossa família e todas as pessoas que nos ajudaram nesta vida.

Quando morrermos, este corpo que temos apreciado e cuidado de tantas e variadas maneiras terá de ser deixado para trás. Ele se tornará insensível como uma pedra e será sepultado sob a terra ou cremado. Se não tivermos a proteção interior da experiência espiritual, na hora da morte experienciaremos medo e angústia, assim como dor física.

Quando a nossa consciência deixar o nosso corpo na hora da morte, todas as potencialidades que acumulamos em nossa mente por meio das ações virtuosas e não virtuosas que fizemos irão conosco. Não poderemos levar nada deste mundo além disso. Todas as outras coisas nos decepcionarão. A morte interrompe todas as nossas atividades – as nossas conversas, a nossa refeição, o nosso encontro com amigos, o nosso sono. Tudo chega ao fim no dia da nossa morte e temos que deixar todas as coisas para trás, até mesmo

os anéis em nossos dedos. No Tibete, os mendigos carregam consigo um bastão para se defenderem dos cachorros. Para compreender a completa privação provocada pela morte devemos lembrar de que, na hora da morte, os mendigos têm que deixar até esse velho bastão, a mais insignificante das posses humanas. Ao redor do mundo, podemos ver que os nomes esculpidos em pedra são a única posse dos mortos.

OUTROS TIPOS DE SOFRIMENTO

Nós também temos de experienciar os sofrimentos da separação, de ter que nos defrontar com o que não gostamos e de não ter nossos desejos satisfeitos – os quais incluem os sofrimentos da pobreza e de ser prejudicado por humanos e não-humanos e por água, fogo, vento e terra. Antes da separação final na hora da morte, frequentemente temos que experienciar separação temporária de pessoas e coisas de que gostamos, o que nos causa dor mental. Podemos ter que deixar o nosso país, onde todos os nossos amigos e parentes vivem, ou podemos ter que deixar o trabalho de que gostamos. Podemos perder nossa reputação. Muitas vezes nesta vida temos que experienciar o sofrimento de nos separar das pessoas de que gostamos ou abandonar e perder as coisas que consideramos agradáveis e atraentes; mas, quando morreremos, teremos que nos separar para sempre de todos os nossos companheiros e prazeres e de todas as condições exteriores e interiores desta vida que contribuem para a nossa prática de Dharma.

Frequentemente temos que nos encontrar e conviver com pessoas de quem não gostamos ou enfrentar situações que consideramos desagradáveis. Algumas vezes podemos nos achar numa situação muito perigosa, como num incêndio ou enchente, ou onde há violência, como num tumulto ou numa batalha. Nossas vidas estão repletas de situações menos extremas que achamos irritantes. Algumas vezes somos impedidos de fazer as coisas que queremos. Num dia ensolarado podemos nos determinar a ir para a praia, mas nos encontrarmos presos num congestionamento. Continuamente experienciamos interferência dos nossos demônios interiores das delusões, que perturbam nossa mente e nossas práticas espirituais. Há inumeráveis condições que frustram nossos planos e impedem-nos de fazer o que queremos. É como se estivéssemos nus e vivendo num arbusto espinhento – sempre que tentamos nos mexer, somos feridos pelas circunstâncias.

Pessoas e coisas são como espinhos perfurando a nossa carne e nenhuma situação jamais nos parecerá inteiramente confortável. Quanto mais desejos e planos temos, mais frustrações experienciamos. Quanto mais desejamos determinadas situações, mais nos encontramos presos em situações que não queremos. Todo desejo parece convidar seu próprio obstáculo. Situações indesejáveis nos acontecem sem que procuremos por elas. Na verdade, as únicas coisas que vêm sem esforço são as coisas que não queremos. Ninguém deseja morrer, mas a morte vem sem esforço. Ninguém deseja estar doente, mas a doença vem sem esforço. Porque renascemos sem liberdade ou controle temos um corpo impuro, vivemos num ambiente impuro e coisas tão desagradáveis desabam sobre nós. No samsara, esse tipo de experiência é completamente natural.

Temos incontáveis desejos, mas não importa quanto esforço façamos, nunca sentimos que os satisfizemos. Mesmo quando conseguimos o que queremos, não o conseguimos da maneira que queríamos. Possuímos o objeto, mas não extraímos satisfação por possuí-lo. Por exemplo, podemos sonhar em nos tornarmos ricos, mas, se nos tornarmos realmente ricos, a nossa vida não será da maneira que havíamos imaginado e não sentiremos que o nosso desejo foi satisfeito. Isso porque nossos desejos não diminuem conforme nossa riqueza aumenta. Quanto mais riqueza temos, mais desejamos. A riqueza que procuramos não pode ser encontrada porque buscamos uma quantidade que sacie os nossos desejos, e riqueza alguma pode fazer isso. Para piorar as coisas, ao obter o objeto do nosso desejo criamos novas oportunidades para descontentamento. Com cada objeto que desejamos vêm outros objetos que não queremos. Por exemplo, com a riqueza vêm impostos, insegurança e complicados assuntos financeiros. Esses acréscimos indesejáveis impedem que nos sintamos plenamente satisfeitos. De modo semelhante, podemos sonhar com férias nos mares do sul e podemos realmente ir até lá, mas a experiência nunca será o que esperamos e, junto com as nossas férias, vêm outras coisas como uma queimadura de sol e grandes despesas.

Se examinarmos os nossos desejos veremos que eles são excessivos. Queremos todas as melhores coisas no samsara – o melhor trabalho, o melhor companheiro, a melhor reputação, a melhor casa, o melhor carro, o melhor feriado. Qualquer coisa que não seja a melhor deixa-nos com um sentimento de desapontamento – ainda à procura por ela, mas não encontrando o que queremos. Nenhum prazer mundano, no entanto, pode

nos dar a satisfação completa e perfeita que desejamos. Coisas melhores estão sempre sendo produzidas. Em toda parte, novas propagandas anunciam que a melhor coisa acabou de chegar ao mercado, mas poucos dias depois chega outra ainda melhor que a de poucos dias atrás. O surgimento de novas coisas para cativar os nossos desejos não tem fim.

As crianças na escola nunca conseguem satisfazer as suas próprias ambições ou as de seus pais. Mesmo que cheguem ao primeiro lugar da classe, elas sentem que não podem se contentar com isso, a menos que façam a mesma coisa no ano seguinte. Se elas prosseguem sendo bem sucedidas em seus empregos, suas ambições serão mais fortes do que nunca. Não há nenhum ponto a partir do qual possam descansar, sentindo que estão completamente satisfeitas com o que já fizeram.

Podemos pensar que, ao menos, as pessoas que levam uma vida simples no campo devem estar satisfeitas, mas, se olharmos para sua situação, vamos perceber que mesmo os agricultores procuram mas não encontram o que desejam. As suas vidas estão cheias de problemas e ansiedades e eles não desfrutam de paz e satisfação verdadeiras. O sustento deles depende de muitos fatores incertos que estão além de seu controle, como o clima. Os agricultores não têm maior liberdade perante o descontentamento do que um homem de negócios que vive e trabalha na cidade. Homens de negócio parecem elegantes e eficientes quando saem a cada manhã para trabalhar, levando as suas pastas, mas, embora pareçam tão confiantes na aparência, em seus corações eles carregam muitas insatisfações. Eles ainda estão procurando, mas nunca encontram o que desejam.

Se refletirmos sobre essa situação podemos chegar à conclusão de que encontraremos o que procuramos pelo fato de abandonar todas as nossas posses. Podemos ver, no entanto, que mesmo as pessoas pobres estão à procura, mas não encontram o que buscam, e muitas pessoas pobres têm dificuldade em obter até as necessidades mais básicas da vida: milhões de pessoas no mundo experienciam os sofrimentos da pobreza extrema.

Não podemos evitar o sofrimento da insatisfação mudando frequentemente a nossa situação. Podemos pensar que se conseguirmos continuamente um novo companheiro, um novo emprego ou se ficarmos viajando por aí, encontraremos finalmente o que queremos; mas, mesmo se viajássemos para todas as partes do planeta e tivéssemos um novo amante em cada cidade, ainda assim continuaríamos à procura de um outro lugar e

de um outro amante. No samsara não existe verdadeira satisfação dos nossos desejos.

Sempre que virmos qualquer pessoa numa posição alta ou baixa, seja homem ou mulher, eles diferem apenas na aparência, roupas, comportamento e status. Em essência, todos são iguais – todos eles experienciam problemas em suas vidas. Sempre que temos um problema, é fácil pensar que ele é causado por nossas circunstâncias particulares e que, se mudássemos as circunstâncias, nossos problemas desapareceriam. Acusamos as outras pessoas, os nossos amigos, a nossa comida, o governo, a nossa época, o tempo, a sociedade, a história e assim por diante. No entanto, circunstâncias exteriores como essas não são as principais causas dos nossos problemas. Precisamos reconhecer que todo sofrimento físico e dor mental que experienciamos são a consequência de termos tido um renascimento contaminado pelo veneno interior das delusões. Seres humanos têm que experienciar diversos tipos de sofrimento humano porque eles tiveram um renascimento contaminado humano; os animais têm que experienciar sofrimento animal porque eles tiveram um renascimento contaminado animal; e fantasmas famintos e seres-do-inferno têm que experienciar seus próprios sofrimentos porque eles tiveram um renascimento contaminado como fantasmas famintos ou seres-do-inferno. Mesmo os deuses não estão livres do sofrimento porque eles também tiveram um renascimento contaminado. Assim como uma pessoa presa num violento incêndio desenvolve um medo intenso, devemos desenvolver um medo intenso dos sofrimentos insuportáveis do ciclo sem-fim de vida impura. Esse medo é a verdadeira renúncia e surge da nossa sabedoria.

Em conclusão, tendo contemplado a explicação acima, devemos pensar:

Não há benefício algum em negar os sofrimentos das vidas futuras; quando eles realmente caírem sobre mim, será tarde demais para me proteger deles. Portanto, eu preciso definitivamente preparar uma proteção para mim, agora, enquanto tenho esta vida humana que me dá a oportunidade de me libertar permanentemente dos sofrimentos das minhas incontáveis vidas futuras. Se eu não aplicar esforço para realizar isso, mas permitir que a minha vida humana se torne vazia de sentido, não haverá maior engano e maior loucura. Preciso aplicar esforço agora para me libertar permanentemente dos sofrimentos das minhas incontáveis vidas futuras.

Meditamos nessa determinação continuamente, até desenvolvermos o desejo espontâneo de nos libertar a nós próprios permanentemente dos sofrimentos das incontáveis vidas futuras. Essa é a verdadeira realização da renúncia. No momento em que desenvolvermos essa realização ingressaremos no caminho da libertação. Neste contexto, libertação refere-se à suprema paz permanente da mente conhecida como “nirvana”, que nos dá felicidade pura e duradoura.

O QUE DEVEMOS ABANDONAR

No *Sutra das Quatro Nobres Verdades*, Buda diz: “Deves abandonar as origens”. Ao dizer isso, Buda está nos aconselhando a abandonar as origens caso desejemos nos libertar permanentemente dos sofrimentos das nossas incontáveis vidas futuras. “Origens” significam as nossas delusões, principalmente a delusão do agarramento ao em-si. O agarramento ao em-si é chamado de “origem” porque ele é a fonte de todo o nosso sofrimento e problemas, e também é conhecido como o “demônio interior”. As delusões são percepções errôneas cuja função é destruir a nossa paz mental, a fonte de felicidade; elas não têm outra função que não seja nos prejudicar. As delusões, como o agarramento ao em-si, habitam em nosso coração e continuamente nos prejudicam dia e noite sem descanso, destruindo a nossa paz mental. No samsara, o ciclo de vida impura, ninguém tem a chance de experimentar verdadeira felicidade porque sua paz mental, a fonte de felicidade, está continuamente sendo destruída pelo demônio interior do agarramento ao em-si.

A nossa ignorância do agarramento ao em-si é uma mente que acredita equivocadamente que o nosso self, o nosso corpo e todas as outras coisas que normalmente vemos existem verdadeiramente. Por causa dessa ignorância, desenvolvemos apego pelas coisas de que gostamos e raiva pelas coisas de que não gostamos. Então, fazemos diversos tipos de ações não virtuosas e, como resultado dessas ações, experienciamos diversos tipos de sofrimento e problemas nesta vida e vida após vida.

A ignorância do agarramento ao em-si é um veneno interior que causa um prejuízo muito maior do que qualquer outro veneno. Por estar poluída por esse veneno interior, a nossa mente vê tudo de modo equivocado e, como resultado, experienciamos sofrimentos e problemas parecidos com

alucinações. Na realidade, o nosso self, o nosso corpo e todas as outras coisas que normalmente vemos não existem. O agarramento ao em-si pode ser comparado a uma árvore venenosa, todas as outras delusões como os seus galhos e todo o nosso sofrimento e problemas como os seus frutos; ele é a verdadeira origem de todas as demais delusões e de todo o nosso sofrimento e problemas. Podemos entender por meio dessa explicação que, se abandonarmos permanentemente nosso agarramento ao em-si, todos os nossos sofrimentos e problemas desta vida e das incontáveis vidas futuras irão cessar permanentemente. O grande iogue Saraha disse: “Se a tua mente for libertada permanentemente do agarramento ao em-si, não há dúvida alguma de que serás liberto permanentemente do sofrimento”. Compreendendo isso e tendo contemplado as explicações acima, devemos pensar:

Devo aplicar grande esforço em reconhecer, reduzir e finalmente abandonar minha ignorância do agarramento ao em-si completamente.

Devemos meditar nessa determinação continuamente e colocar nossa determinação em prática.

O QUE DEVEMOS PRATICAR

No *Sutra das Quatro Nobres Verdades*, Buda diz: “Deves praticar o caminho”. Neste contexto, “caminho” não significa um caminho exterior que conduz de um lugar a outro, mas um caminho interior, uma realização espiritual que nos conduz à felicidade pura da libertação e iluminação. A prática dos estágios do caminho à libertação pode ser condensada nos três treinos de disciplina moral superior, concentração superior e sabedoria superior. Esses treinos são chamados de “superiores” porque são motivados por renúncia. Eles são, portanto, o verdadeiro caminho à libertação que precisamos praticar.

A natureza da disciplina moral é a determinação virtuosa de abandonar ações inadequadas. Quando praticamos disciplina moral, nós abandonamos as ações inadequadas, mantemos um comportamento puro e fazemos toda ação corretamente com uma motivação pura. A disciplina moral é muito importante para todos, porque ela evita problemas futuros para nós e para os

outros. Ela nos torna puros porque torna nossas ações puras. Precisamos ser limpos e puros; ter um corpo limpo, apenas, não é suficiente, pois o nosso corpo não é o nosso self. Disciplina moral é como um vasto solo que sustenta e nutre o plantio das realizações espirituais. Sem praticar disciplina moral é muito difícil fazer progressos no treino espiritual. Treinar em disciplina moral superior é aprender a tornar-se profundamente familiarizado com a prática de disciplina moral motivada por renúncia.

O segundo treino superior é treinar em concentração superior. A natureza da concentração é ser uma mente virtuosa estritamente focada. Enquanto mantivermos essa mente, experienciaremos paz mental e, conseqüentemente, seremos felizes. Quando praticamos concentração impedimos distrações e nos concentramos em objetos virtuosos. É muito importante treinar concentração, pois com distrações não conseguimos realizar nada. Treinar em concentração superior é, com a motivação de renúncia, aprender a nos tornarmos profundamente familiarizados com a habilidade de parar as distrações e de nos concentrarmos em objetos virtuosos. Com relação a qualquer prática de Dharma, se a nossa concentração for clara e forte será muito fácil fazer progressos. Normalmente, distração é o principal obstáculo à nossa prática de Dharma. A prática de disciplina moral impede as distrações densas e a concentração impede as distrações sutis; juntas, elas produzem resultados rápidos em nossa prática de Dharma.

O terceiro treino superior é treinar em sabedoria superior. A natureza da sabedoria é ser uma mente inteligente virtuosa cuja função é compreender objetos significativos, como a existência de vidas passadas e futuras, o carma e a vacuidade. Compreender esses objetos traz grande sentido para esta vida e para as incontáveis vidas futuras. Muitas pessoas são muito inteligentes em destruir seus inimigos, cuidar de suas famílias, encontrar aquilo de que necessitam e assim por diante, mas isso não é sabedoria. Até os animais têm uma inteligência assim. A inteligência mundana é enganosa, enquanto a sabedoria nunca nos desapontará. Ela é o nosso Guia Espiritual interior que nos conduz aos caminhos corretos e é o olho divino através do qual podemos ver as vidas passadas e futuras e a conexão especial entre as nossas ações em vidas passadas e as nossas experiências nesta vida, conhecida como “carma”. O carma é um assunto muito extenso e sutil e somente podemos compreendê-lo através de sabedoria. Treinar em sabedoria superior é aprender a desenvolver e aumentar nossa sabedoria que

realiza a vacuidade por meio de contemplar e meditar sobre a vacuidade, com uma motivação de renúncia. Essa sabedoria é extremamente profunda. O seu objeto, a vacuidade, não é um nada, mas é a verdadeira natureza de todos os fenômenos. Uma explicação detalhada da vacuidade é dada no capítulo *Treinar a Bodhichitta Última*.

Os três treinos superiores são o método verdadeiro para obter a libertação permanente do sofrimento desta vida e das incontáveis vidas futuras. Isso pode ser compreendido com a seguinte analogia. Quando cortamos uma árvore usando uma serra, a serra sozinha não pode cortar a árvore sem que usemos nossas mãos, que por sua vez dependem do nosso corpo. Treinar em disciplina moral superior é como o nosso corpo, treinar em concentração superior é como nossas mãos e treinar em sabedoria superior é como a serra. Usando os três juntos, podemos cortar a árvore venenosa da nossa ignorância do agarramento ao em-si e automaticamente todas as outras delusões – seus galhos – e todos os nossos sofrimentos e problemas – seus frutos – cessarão por completo. Então, teremos obtido a cessação permanente do sofrimento desta vida e das vidas futuras – a suprema paz permanente da mente conhecida como “nirvana”, ou libertação. Teremos solucionado todos os nossos problemas humanos e realizado o verdadeiro sentido da nossa vida.

Contemplando a explicação acima, devemos pensar:

Já que os três treinos superiores são o método verdadeiro para obter a libertação permanente do sofrimento desta vida e das incontáveis vidas futuras, eu preciso aplicar grande esforço em praticá-los.

Devemos meditar nessa determinação continuamente e colocar a nossa determinação em prática.

O QUE DEVEMOS ALCANÇAR

No *Sutra das Quatro Nobres Verdades*, Buda diz: “Deves alcançar as cessações”. Neste contexto, “cessação” significa a cessação permanente do sofrimento e de sua raiz, a ignorância do agarramento ao em-si. Ao dizer isso, Buda nos aconselha a não ficarmos satisfeitos com uma libertação temporária de sofrimentos particulares, mas que tenhamos a intenção de

realizar a meta máxima da vida humana, a suprema paz permanente da mente (nirvana) e a felicidade pura e eterna da iluminação.

Todo ser vivo, sem exceção, tem que experimentar o ciclo de sofrimentos da doença, envelhecimento, morte e renascimento, vida após vida, sem-fim. Seguindo o exemplo de Buda, devemos desenvolver forte renúncia por esse ciclo sem-fim. Quando vivia no palácio com sua família, Buda observou como o seu povo estava constantemente experienciando esses sofrimentos e tomou a forte determinação de obter a iluminação, a grande libertação, e conduzir cada ser vivo a esse estado.

Buda não nos estimula a abandonar as atividades diárias que proporcionam as condições necessárias para viver ou aquelas que evitam a pobreza, os problemas ambientais, doenças específicas e assim por diante. No entanto, não importa o quanto sejamos bem sucedidos nessas atividades, nunca alcançaremos a cessação permanente de problemas desse tipo. Teremos ainda que experienciá-los em nossas incontáveis vidas futuras e, mesmo nesta vida, embora trabalhemos arduamente para evitar esses problemas, os sofrimentos da pobreza, poluição ambiental e doença estão aumentando em todo o mundo. Além disso, por causa do poder da tecnologia moderna, muitos perigos graves estão a se desenvolver agora no mundo, perigos que nunca haviam sido experienciados anteriormente. Portanto, não devemos ficar satisfeitos com uma mera libertação temporária de problemas específicos, mas aplicar grande esforço em obter liberdade permanente enquanto temos essa oportunidade.

Devemos nos lembrar da preciosidade da nossa vida humana. Por exemplo, aqueles que tiveram um renascimento como animais, ocasionado pelas suas visões deludidas que negavam o valor da prática espiritual – o que constitui a única base para uma vida significativa –, não têm agora nenhuma chance de se envolverem numa prática espiritual. Já que para eles é impossível ouvir, entender, contemplar e meditar nas instruções espirituais, o seu renascimento atual como um animal é, em si mesmo, um obstáculo. Como foi mencionado anteriormente, somente os seres humanos estão livres de tais obstáculos e têm todas as condições necessárias para se comprometerem com caminhos espirituais, os únicos caminhos que conduzem à paz e felicidade duradouras. Essa combinação de liberdade e de posse de condições necessárias é a característica especial que torna a nossa vida humana tão preciosa.

Concluindo, devemos pensar:

Eu não devo ficar satisfeito com uma cessação temporária de sofrimentos específicos, que até mesmo os animais podem experimentar. Eu preciso alcançar a cessação permanente da ignorância do agarramento ao em-si – a raiz do sofrimento – praticando sinceramente os três treinos superiores.

Devemos meditar nessa determinação todos os dias e colocar a nossa determinação em prática. Desse modo, guiaremos a nós mesmos ao caminho da libertação.

O Caminho de uma Pessoa de Grande Escopo

Neste contexto, uma “pessoa de grande escopo” refere-se a alguém que tem uma grande capacidade para desenvolver compreensão e realizações espirituais.

Esse tema é extenso e profundo, abarcando tanto o Sutra quanto o Tantra e, por causa disso, uma explicação detalhada será oferecida nos capítulos restantes deste volume e em *Budismo Moderno – Volume 2: Tantra*.



Je Tsongkhapa

O Supremo Bom Coração – Bodhichitta

Dia e noite, devemos manter renúncia – o desejo sincero de obter libertação permanente. Ela é a porta para a libertação – a suprema paz permanente da mente – e a base de realizações mais avançadas. Entretanto, não devemos nos contentar em buscar apenas nossa própria libertação; precisamos, também, levar em consideração o bem-estar dos outros seres vivos. Existem incontáveis seres afogando-se no oceano do samsara, experienciando sofrimento insuportável. Enquanto cada um de nós é apenas uma só pessoa, os outros seres vivos são numericamente incontáveis; portanto, a felicidade e a liberdade dos outros são muito mais importantes do que as nossas. Por essa razão, devemos ingressar no caminho do Bodhisattva, que nos conduz ao estado da plena iluminação.

A porta de entrada pela qual ingressamos no caminho do Bodhisattva é a bodhichitta. “Bodhi” significa iluminação, e “chitta” significa mente. Bodhichitta é uma mente que espontaneamente deseja alcançar a iluminação para beneficiar diretamente todos e cada um dos seres vivos. No momento em que desenvolvermos essa preciosa mente da bodhichitta, iremos nos tornar um Bodhisattva – uma pessoa que deseja espontaneamente alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres vivos – e iremos nos tornar um Filho, ou Filha, dos Budas Conquistadores.

Este supremo bom coração da bodhichitta não pode ser desenvolvido sem treino. Je Tsongkhapa disse:

Regando o solo do amor afetuoso com amor apreciativo
E, em seguida, plantando as sementes do grande amor e da compaixão,
A árvore medicinal da bodhichitta irá se desenvolver.

Isso implica que existem cinco estágios para treinar a bodhichitta: 1. Treinar amor afetuoso; 2. Treinar amor apreciativo; 3. Treinar grande amor; 4. Treinar compaixão universal; 5. Treinar a bodhichitta efetiva.

TREINAR AMOR AFETUOSO

Neste treino, aprendemos a desenvolver e a manter um coração caloroso e um sentimento de sermos próximos de todos os seres vivos, sem exceção. Esse amor afetuoso torna a nossa mente pura e equilibrada e prepara o fundamento para gerarmos amor apreciativo por todos os seres vivos. Normalmente, a nossa mente é desequilibrada: sentimo-nos muito próximos de alguns por apego ou muito distantes de outros por raiva. É impossível desenvolver o supremo bom coração da bodhichitta com tal mente desequilibrada. Essa mente desequilibrada é a fonte de todos os nossos problemas diários. Poderíamos pensar que algumas pessoas são nossas inimigas porque elas estão nos prejudicando; logo, como poderíamos desenvolver e manter um coração caloroso e um sentimento de sermos próximos de tais pessoas? Esse modo de pensar é incorreto. As pessoas que acreditamos serem nossas inimigas são, na realidade, nossas mães das vidas anteriores. As nossas mães das vidas anteriores e a nossa mãe desta vida atual são todas nossas mães e todas são igualmente bondosas para conosco.

É incorreto pensar que as nossas mães das vidas anteriores não são mais nossas mães apenas porque um longo tempo se passou desde que elas realmente cuidaram de nós. Se a nossa mãe atual falecesse hoje, deixaria ela de ser a nossa mãe? Não, nós ainda a reconheceríamos como a nossa mãe e rezaríamos pela sua felicidade. O mesmo é verdade para todas as nossas mães anteriores – elas morreram, mas ainda permanecem sendo nossas mães. É somente por causa das mudanças na nossa aparência exterior que não nos reconhecemos um ao outro.

Em nossa vida diária, vemos muitos seres vivos diferentes, tanto humanos quanto não-humanos. Consideramos alguns como amigos, outros como inimigos e a maioria como estranhos. Essas distinções são feitas por nossas mentes equivocadas: elas não são confirmadas por mentes válidas. Em vez de seguir tais mentes equivocadas, devemos considerar e acreditar que todos os seres vivos são nossas mães. Quem quer que encontremos, devemos pensar “essa pessoa é minha mãe”. Desse modo, iremos gerar um coração caloroso e um sentimento de sermos igualmente próximos de todos os seres vivos. Nossa crença de que todos os seres vivos são as nossas mães é sabedoria porque compreende um objeto significativo, qual seja: que todos os seres vivos são as nossas mães. Por meio dessa compreensão,

experienciaremos um grande significado nesta vida e nas incontáveis vidas futuras. Nunca devemos abandonar essa crença ou visão benéfica.

Devemos contemplar como se segue:

Já que é impossível encontrar um início para o meu continuum mental, segue-se que eu tive incontáveis renascimentos no passado e, se eu tive incontáveis renascimentos, devo ter tido incontáveis mães. Onde estão todas essas mães agora? Elas são todos os seres vivos que vivem hoje.

Tendo contemplado repetidamente esse ponto, acreditamos intensamente que todos os seres vivos são as nossas mães e meditamos nessa crença.

A BONDADDE DOS SERES VIVOS

Depois de nos termos convencido de que todos os seres vivos são nossas mães, contemplamos a imensa bondade que recebemos de cada um deles, quando foram nossas mães, bem como a bondade que eles nos têm demonstrado em outros momentos.

Quando fomos concebidos, se a nossa mãe não nos desejasse em seu útero, ela poderia ter feito um aborto. Se ela o tivesse feito, não teríamos agora esta vida humana. Por meio da sua bondade, ela nos permitiu ficar em seu útero e, por isso, desfrutamos agora de uma vida humana e experienciamos todas as suas vantagens. Quando éramos um bebê, se não tivéssemos recebido seu constante cuidado e atenção, certamente teríamos tido um acidente e poderíamos agora estar inválidos ou cegos.

Afortunadamente, a nossa mãe não descuidou de nós. Dia e noite, ela nos deu seu cuidado amoroso, considerando-nos mais importantes do que a si mesma. A cada dia, ela salvou a nossa vida muitas vezes. Durante a noite, permitia que seu sono fosse interrompido e durante o dia privava-se de seus prazeres habituais. Ela teve que deixar seu trabalho e, quando seus amigos saíam para se divertir, ela ficava para trás. Ela gastou todo o seu dinheiro conosco, dando-nos a melhor comida e as melhores roupas que podia proporcionar. Ela nos ensinou a como comer, como andar, como falar. Pensando em nosso bem-estar futuro, ela fez o melhor que pôde para garantir que recebêssemos uma boa educação. Por causa da sua bondade, agora somos capazes de estudar qualquer coisa que escolhermos. É

principalmente pela bondade da nossa mãe que agora temos a oportunidade de praticar o Dharma e, por fim, alcançar a iluminação.

Já que não há ninguém que não tenha sido nossa mãe em algum momento de nossas vidas passadas e já que, quando fomos seus filhos, eles nos trataram com a mesma bondade com que a nossa mãe atual tem nos tratado nesta vida, todos os seres vivos são muito bondosos.

A bondade dos seres vivos não está limitada ao tempo em que foram nossas mães. A todo momento, nossas necessidades diárias são atendidas pela bondade dos outros. Não trouxemos nada da nossa vida anterior, mas assim que nascemos nos foi dado um lar, comida, roupas e tudo o de que precisávamos – tudo provido pela bondade dos outros. Tudo o que agora desfrutamos foi proporcionado pela bondade dos outros seres, passados ou presentes.

Podemos usar muitas coisas com muito pouco esforço de nossa parte. Se considerarmos recursos como estradas, carros, trens, aviões, navios, casas, restaurantes, hotéis, bibliotecas, hospitais, lojas, dinheiro e assim por diante, fica claro que muitas pessoas trabalharam duramente para providenciar essas coisas. Mesmo que contribuamos pouco, ou nada, para o fornecimento desses recursos, eles estão todos à nossa disposição para que os utilizemos. Isso mostra a grande bondade dos outros.

Tanto a nossa educação geral como o nosso treino espiritual são, ambos, proporcionados pelos outros. Todas as nossas realizações de Dharma, desde os nossos primeiros insights até nossa conquista da libertação e da iluminação, serão obtidas na dependência da bondade dos outros. Como seres humanos, temos a oportunidade de conquistar a felicidade suprema da iluminação. Isto acontece porque temos a oportunidade de ingressar e prosseguir no caminho à iluminação, um caminho espiritual motivado pela compaixão por todos os seres vivos. A porta de entrada através da qual ingressamos no caminho à iluminação é, portanto, a compaixão por todos os seres vivos – compaixão universal – e somente desenvolvemos essa compaixão apoiando-nos em todos os seres vivos como objetos da nossa compaixão. Isso mostra que é através da grande bondade de todos os seres vivos, atuando como objetos da nossa compaixão, que temos a oportunidade de ingressar no caminho à iluminação e de alcançar a felicidade suprema da iluminação. Por isso, está claro que, para nós, todos os seres vivos são supremamente bondosos e preciosos.

Do fundo do nosso coração, devemos pensar:

Todos e cada um dos seres vivos são supremamente bondosos e preciosos para mim. Eles me proporcionam a oportunidade de obter a felicidade pura e duradoura da iluminação – a meta suprema da vida humana.

Compreendendo isso e pensando desse modo, geramos um coração caloroso e um sentimento de sermos igualmente próximos de todos os seres vivos, sem exceção. Fazemos com que nossa mente se transforme nesse sentimento e permanecemos estritamente focados nele pelo maior tempo possível. Contemplando e meditando continuamente desse modo, manteremos um coração caloroso e um sentimento de sermos próximos de todos os seres vivos o tempo todo, em qualquer situação. Tendo compreendido os oito benefícios de manter amor afetivo, que estão listados abaixo na seção Treinar *Grande Amor*, devemos aplicar esforço contínuo nessa prática.

TREINAR AMOR APRECIATIVO

Este treino tem duas etapas: 1. Equalizar eu com outros; e 2. Trocar eu por outros.

EQUALIZAR EU COM OUTROS

Essa prática é chamada “equalizar eu com outros” porque estamos aprendendo a acreditar que a nossa felicidade e liberdade e a de todos os outros seres vivos são igualmente importantes. Aprender a apreciar os outros é a melhor solução para os nossos problemas diários e é a fonte de toda a nossa felicidade futura e boa fortuna.

Existem dois níveis de apreciar os outros: (1) apreciar os outros do mesmo modo que apreciamos um amigo próximo ou um parente; (2) apreciar os outros do mesmo modo que apreciamos a nós mesmos. O segundo nível é mais profundo. Por meio de apreciar todos os seres vivos como apreciamos a nós mesmos, desenvolveremos a compaixão universal profunda que funciona como o caminho rápido à iluminação. Esse é um dos pontos essenciais do Lamrim Kadam.

Para treinar em equalizar eu com outros, fazemos a seguinte contemplação, pensando:

Preciso acreditar que a felicidade e a liberdade, tanto as minhas como as de todos os seres vivos, são igualmente importantes porque:

(1) Todos os seres vivos têm me demonstrado grande bondade, tanto nesta como nas vidas passadas.

(2) Assim como eu desejo estar livre do sofrimento e experienciar somente felicidade, todos os outros seres também o desejam. A esse respeito, não sou diferente de qualquer outro ser vivo; somos todos iguais.

(3) Eu sou apenas um, enquanto os outros são incontáveis; logo, como eu posso estar preocupado apenas comigo enquanto descuido dos outros? Minha felicidade e sofrimento são insignificantes quando comparados com a felicidade e o sofrimento dos incontáveis seres vivos.

Tendo contemplado repetidamente esses pontos, acreditamos fortemente que a nossa felicidade e liberdade e as de todos os seres vivos são igualmente importantes. Então, permanecemos estritamente focados nessa crença pelo maior tempo possível. Devemos praticar continuamente essa contemplação e meditação até que acreditemos espontaneamente que a nossa felicidade e liberdade e as de todos os seres vivos são igualmente importantes. Isso é a realização de equalizar eu com outros.

TROCAR EU POR OUTROS

Este treino tem três etapas: 1. Contemplar as desvantagens do autoapreço; 2. Contemplar as vantagens de apreciar os outros; e 3. O treino efetivo de trocar eu por outros.

CONTEMPLAR AS DESVANTAGENS DO AUTOAPREÇO

O que é, exatamente, o autoapreço? Autoapreço é a nossa mente que pensa “eu sou importante” enquanto negligencia os outros. Quando pensamos “eu” e “meu”, percebemos um eu inerentemente existente e, então, o

apreciamos e acreditamos que sua felicidade e liberdade são mais importantes que tudo. Isso é autoapreço. Cuidar de nós mesmos não é autoapreço. Precisamos cuidar de nós para sustentar esta vida humana, de modo que possamos aplicar esforço continuamente para realizar seu verdadeiro significado.

Autoapreço e agarramento ao em-si do próprio eu são aspectos diferentes de uma única mente. O agarramento ao em-si do próprio eu agarra-se a um “eu” inerentemente existente e o autoapreço acredita que esse “eu” é precioso e que a sua felicidade e liberdade são supremamente importantes. O autoapreço é a nossa visão normal que acredita “eu sou importante” e “a minha felicidade e liberdade são importantes” e que negligencia a felicidade e a liberdade dos outros. Ele é parte da nossa ignorância porque, na realidade, não existe um eu inerentemente existente. A nossa mente de autoapreço, contudo, aprecia esse eu e acredita que ele é mais importante do que tudo. Ela é uma mente tola e enganosa que sempre interfere com a nossa paz interior e é um grande obstáculo para a nossa realização do verdadeiro sentido da nossa vida humana. Temos estado com essa mente de autoapreço vida após vida, desde tempos sem início, até mesmo quando dormimos e sonhamos.

No *Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva* Shantideva diz:

... todo o sofrimento que existe neste mundo
Surge de desejar que nós mesmos sejamos felizes.

Sufrimentos não nos são dados como punições. Todos eles vêm da nossa mente de autoapreço, que deseja que nós mesmos sejamos felizes enquanto negligencia a felicidade dos outros. Existem dois modos de entender isso. Primeiro, a mente de auto-apreço é a criadora de todo o nosso sofrimento e problemas; segundo, o autoapreço é a base para experienciar todo o nosso sofrimento e problemas.

Sofremos porque, em nossas vidas passadas, executamos ações motivadas por intenções egoístas – o nosso autoapreço – e que fizeram os outros experienciar sofrimento. Como resultado dessas ações, experienciamos agora o nosso sofrimento e problemas atuais. Portanto, o verdadeiro criador de todo o nosso sofrimento e problemas é a nossa mente de autoapreço.

Nossa experiência atual de sofrimento e problemas específicos tem uma conexão especial com determinadas ações que fizemos em nossas vidas passadas. Isso é muito sutil. Não conseguimos enxergar essa conexão oculta com os nossos olhos, mas, como já foi explicado, podemos entendê-la usando a nossa sabedoria e, em particular, confiando nos ensinamentos de Buda sobre o carma. Em geral, todos sabem que, se executarem más ações, experienciarão maus resultados e, se executarem boas ações, experienciarão bons resultados.

A mente de autoapreço é também a base para experienciar todos os nossos sofrimentos e problemas. Quando são incapazes de satisfazer os seus desejos, muitas pessoas, por exemplo, experienciam depressão, desencorajamento, infelicidade e dor mental, e algumas delas até desejam se matar. O motivo disso é que o seu autoapreço acredita que os seus próprios desejos são muito importantes. Portanto, o seu autoapreço é o principal responsável por seus problemas. Sem o autoapreço, não haveria base para experienciar um sofrimento como esse.

Quando estamos seriamente doentes, achamos difícil suportar o nosso sofrimento, mas a doença somente nos prejudica porque apreciamos a nós mesmos. Se outra pessoa estiver experienciando uma doença semelhante, não consideráramos isto um problema. Por quê? O motivo é que não a apreciamos. No entanto, se apreciássemos os outros tanto quanto apreciamos a nós mesmos, acharíamos difícil suportar seu sofrimento. Isso é compaixão. Como diz Shantideva:

O sofrimento que experiencio
Não prejudica os outros,
Mas acho difícil suportá-lo
Porque aprecio a mim mesmo.

Do mesmo modo, o sofrimento dos outros
Não me prejudica,
Mas, se eu apreciar os outros,
Acharei o seu sofrimento difícil de suportar.

Vida após vida, desde tempos sem início, temos tentado satisfazer os desejos da nossa mente de autoapreço, acreditando em sua visão como sendo verdadeira. Temos colocado grande esforço em buscar felicidade em

fontes exteriores, mas até agora não temos nada para mostrar. Porque o autoapreço tem nos enganado, desperdiçamos incontáveis vidas. Ele tem nos levado a trabalhar em nosso próprio propósito, mas não obtivemos coisa alguma. Essa mente tola tornou todas as nossas vidas anteriores vazias – quando tivemos este renascimento humano, não trouxe-mos nada conosco exceto as delusões. Em todos os momentos de todos os dias, essa mente de autoapreço continua a nos enganar.

Tendo contemplado esses pontos, pensamos:

Nada me causa maior prejuízo que o demônio do meu autoapreço. Ele é a fonte de toda a minha negatividade, desgraça, problemas e sofrimento. Portanto, preciso abandonar o meu autoapreço.

Devemos meditar nessa determinação todos os dias e colocar nossa determinação em prática.

CONTEMPLAR AS VANTAGENS DE APRECIAR OS OUTROS

Quando consideramos profundamente que os outros são importantes e que a felicidade e liberdade deles são importantes, estamos apreciando os outros. Se apreciarmos os outros desse modo, sempre teremos bons relacionamentos e viveremos em harmonia com os outros e a nossa vida diária será pacífica e feliz. Podemos começar essa prática com a nossa família, amigos e com aqueles ao nosso redor e, então, gradualmente desenvolveremos e manteremos amor apreciativo por todos os seres vivos, sem exceção.

No Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva, Shantideva diz:

Toda a felicidade que existe neste mundo
Surge de desejar que os outros sejam felizes.

Se pensarmos cuidadosamente sobre isso, realizaremos que toda a nossa felicidade presente e futura depende de apreciar-mos os outros – depende do nosso desejo de que os outros sejam felizes. Em nossas vidas passadas, porque apreciávamos os outros, praticamos ações virtuosas como nos abster de matar ou prejudicar os outros e abandonamos as ações de roubá-los e

enganá-los. Prestamos assistência material e proteção a eles e praticamos paciência. Como resultado dessas ações virtuosas, obtivemos agora esta preciosa vida humana com a oportunidade de experienciar os prazeres humanos.

O efeito imediato de apreciar os outros será que muitos dos nossos problemas diários, como aqueles que surgem da raiva, inveja e comportamento egoísta, desaparecerão e a nossa mente se tornará calma e pacífica. Na medida em que agirmos com mais consideração, agradaremos os outros e não nos envolveremos em brigas ou disputas. Se apreciarmos os outros, ficaremos mais interessados em ajudá-los do que em prejudicá-los e, portanto, naturalmente evitaremos ações não virtuosas. Em vez disso, praticaremos ações virtuosas, como compaixão, amor, paciência e dar ajuda material e proteção e, deste modo, criaremos a causa para obter felicidade pura e duradoura no futuro.

Particularmente, se apreciarmos todos os seres vivos como apreciamos a nós mesmos, acharemos difícil suportar o seu sofrimento. Esse nosso sentimento, de que é difícil suportar o sofrimento de todos os outros seres vivos, é compaixão universal e esse sentimento nos conduzirá rapidamente à felicidade pura e duradoura da iluminação. Assim como todos os Budas anteriores, nasceremos desta mãe, a compaixão universal, como um Buda iluminado. Isso é o que irá acontecer porque o nosso apreço por todos os seres vivos nos habilitará a realizar a iluminação muito rapidamente.

Contemplando todos esses benefícios, pensamos:

A preciosa mente que aprecia todos os seres vivos protege a mim e aos outros do sofrimento, traz felicidade pura e duradoura e satisfaz os desejos, tanto os meus quanto os dos outros. Portanto, preciso sempre apreciar todos os seres vivos, sem exceção.

Devemos meditar nessa determinação todos os dias e, fora da meditação, colocar a nossa determinação em prática. Isso significa que devemos realmente apreciar todos e cada um dos seres vivos, incluindo os animais.

O TREINO EFETIVO DE TROCAR EU POR OUTROS

Trocar eu por outros significa que mudamos o objeto do nosso apreço, de nós mesmos para todos os outros seres vivos. Isto é impossível sem treino. Como treinamos trocar eu por outros? Compreendendo as grandes desvantagens de apreciar a nós mesmos e as grandes vantagens de apreciar todos os seres vivos, como foi explicado acima, e lembrando que tomamos a determinação de abandonar o nosso autoapreço e de sempre apreciar todos os seres vivos, sem exceção, pensamos do fundo do nosso coração:

Eu preciso parar de apreciar a mim mesmo e, em vez disso, apreciar todos os seres vivos, sem exceção.

Meditamos, então, nessa determinação. Devemos praticar continuamente essa meditação até acreditarmos espontaneamente que a felicidade e a liberdade de todos os seres vivos são muito mais importantes do que a nossa própria felicidade e liberdade. Essa crença é a realização de trocar eu por outros.

TREINAR GRANDE AMOR

Compreendendo e acreditando que a felicidade e a liberdade de todos e de cada ser vivo são muito mais importantes do que a nossa própria felicidade e liberdade, geramos grande amor por todos os seres vivos, pensando:

Que maravilhoso seria se todos os seres vivos alcançassem a felicidade pura e duradoura da iluminação! Que eles possam alcançar essa felicidade. Eu mesmo trabalharei para esse objetivo.

Permanecemos estritamente focados nessa mente preciosa de grande amor por todos os seres vivos pelo maior tempo possível. Repetimos essa meditação muitas vezes, até desejarmos espontaneamente que todos e cada um dos seres vivos possam experienciar a felicidade da iluminação. Esse desejo espontâneo é a verdadeira realização do grande amor.

O grande amor é também chamado de “amor incomensurável” porque, por meramente meditar em grande amor, recebemos incomensuráveis benefícios nesta vida e em incontáveis vidas futuras. Com base nos ensinamentos de Buda, o grande erudito Nagarjuna enumerou oito

benefícios do amor afetuoso e do grande amor: (1) meditando em amor afetuoso e em grande amor por apenas um instante, acumulamos mais mérito do que se déssemos comida, três vezes todos os dias, para todos os que estão com fome no mundo.

Quando damos comida para os que estão com fome, não estamos dando felicidade verdadeira a eles. O motivo é que a felicidade que vem de comer não é verdadeira felicidade, mas apenas uma redução temporária do sofrimento da fome. No entanto, meditar em amor afetuoso e em grande amor conduz a nós e a todos os seres vivos à felicidade pura e duradoura da iluminação.

Os sete benefícios restantes de meditar em amor afetuoso e em grande amor são que, no futuro: (2) receberemos grande bondade amorosa de humanos e não-humanos; (3) seremos protegidos de diversas maneiras por humanos e não-humanos; (4) seremos mentalmente felizes o tempo todo; (5) seremos fisicamente saudáveis o tempo todo; (6) não seremos feridos por armas, prejudicados por veneno e outras condições danosas; (7) obteremos todas as condições necessárias sem esforço; e (8) nasceremos no paraíso superior de uma Terra Búdica.

Tendo contemplado esses benefícios, devemos aplicar esforço em meditar em grande amor muitas vezes, todos os dias.

TREINAR COMPAIXÃO UNIVERSAL

Compaixão universal é uma mente que sinceramente deseja libertar permanentemente todos os seres vivos do sofrimento. Se, com base no apreço por todos os seres vivos, contemplarmos o fato de que eles estão experienciando o ciclo de sofrimento físico e dor mental, vida após vida, sem-fim – sua inabilidade para se libertarem, a si próprios, do sofrimento; sua carência de liberdade; e o modo como criam as causas de sofrimento futuro ao se envolverem em ações negativas – desenvolveremos profunda compaixão por eles. Precisamos ter empatia por eles e sentir suas dores de modo tão intenso como se fossem nossas próprias dores.

Ninguém quer sofrer, mas, devido à ignorância, os seres vivos criam sofrimento ao executarem ações não virtuosas. Portanto, devemos sentir compaixão por todos os seres vivos igualmente, sem exceção. Não existe um único ser vivo que não seja um objeto adequado de nossa compaixão.

Todos os seres vivos sofrem porque tiveram renascimentos contaminados. Os seres humanos não têm escolha a não ser experienciar imensos sofrimentos humanos porque tiveram um renascimento humano, que é contaminado pelo veneno interior das delusões. De modo semelhante, os animais têm que experienciar sofrimento animal e fantasmas famintos e seres-do-inferno têm que experienciar todos os sofrimentos dos seus respectivos reinos. Se os seres vivos tivessem que experienciar todo esse sofrimento por apenas uma única vida, isso não seria tão mau, mas o ciclo de sofrimento continua vida após vida, sem-fim.

Para desenvolver renúncia contemplamos, anteriormente, como em nossas incontáveis vidas futuras teremos que experienciar o insuportável sofrimento dos animais, fantasmas famintos, seres-do-inferno, humanos, semideuses e deuses. Agora, para desenvolver compaixão por todos os seres vivos, que são as nossas mães, contemplamos como, em suas incontáveis vidas futuras, eles terão que experienciar os insuportáveis sofrimentos dos animais, fantasmas famintos, seres-do-inferno, humanos, semideuses e deuses.

Tendo contemplado isso, devemos pensar:

Eu não posso suportar o sofrimento desses incontáveis seres-mães. Afogando-se no vasto e profundo oceano do samsara, o ciclo de renascimento contaminado, eles têm que experienciar insuportável sofrimento físico e dor mental nesta vida e nas incontáveis vidas futuras. Preciso libertar permanentemente todos os seres vivos dos seus sofrimentos.

Devemos meditar continuamente nessa determinação, que é a compaixão universal, e aplicar grande esforço em satisfazer seu objetivo.

TREINAR A BODHICHITTA EFETIVA

No momento em que desenvolvemos a bodhichitta, tornamo-nos um Bodhisattva, uma pessoa que espontaneamente deseja alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres vivos. Inicialmente, seremos um Bodhisattva no Caminho da Acumulação. Então, prosseguindo no caminho da iluminação com o veículo da bodhichitta, podemos progredir avançando

de um Bodhisattva no Caminho da Acumulação para um Bodhisattva no Caminho da Preparação, para um Bodhisattva no Caminho da Visão e, então, para um Bodhisattva no Caminho da Meditação. Desse ponto, alcançamos o Caminho do Não-Mais-Aprender, que é o verdadeiro estado da iluminação. Como já foi mencionado, a iluminação é a luz interior de sabedoria que é permanentemente livre de todas as aparências equivocadas e cuja função é conceder paz mental para todos e cada um dos seres vivos, todos os dias. Quando obtivermos a iluminação de um Buda, seremos capazes de beneficiar todos os seres vivos diretamente, concedendo-lhes bênçãos e por meio de nossas incontáveis emanações.

Nos ensinamentos de Sutra, Buda diz:

Nesta vida impura do samsara
Ninguém experiencia verdadeira felicidade;
As ações que eles executam
Sempre serão causas de sofrimento.

A felicidade que normalmente experienciamos por termos boas condições, como uma boa reputação, uma boa posição, um bom trabalho, um bom relacionamento, por vermos formas atraentes, por ouvirmos boas notícias ou uma música bonita, comer, beber e pelo sexo, não é felicidade verdadeira, mas sofrimento de mudança – uma redução do nosso sofrimento anterior. Por causa da nossa ignorância, contudo, acreditamos que somente essas coisas trazem felicidade e, por isso, nunca desejamos obter verdadeira felicidade, a felicidade pura e duradoura da libertação e da iluminação, nem sequer em nosso próprio benefício. Estamos sempre buscando felicidade nesta vida impura do samsara, como o ladrão que procurava por ouro na caverna vazia de Milarepa e que nada encontrava. O grande iogue Milarepa ouviu o ladrão vasculhando sua caverna uma noite e desafiou-o, exclamando: “Como esperas encontrar algo valioso aqui, à noite, quando eu não consigo encontrar nada de valor aqui durante o dia?”.

Quando, por meio de treino, desenvolvemos a preciosa mente de iluminação, a bodhichitta, espontaneamente pensamos:

*Que maravilhoso seria se eu e todos os seres vivos alcançássemos
felicidade verdadeira, a felicidade pura e duradoura da iluminação! Que*

nós possamos alcançar essa felicidade. Eu mesmo vou trabalhar para esse objetivo.

Precisamos ter essa preciosa mente de bodhichitta em nosso coração. Ela é o nosso Guia Espiritual interior, que nos conduz diretamente ao estado da suprema felicidade da iluminação; e ela é a verdadeira joia-que-satisfaz-os-desejos, por meio da qual podemos satisfazer nossos próprios desejos e os dos outros. Não existe intenção mais benéfica do que a dessa mente preciosa.

Tendo contemplado a explicação acima, pensamos do fundo do nosso coração:

Eu sou uma única pessoa, mas os outros seres vivos são incontáveis e eles são minhas bondosas mães. Esses incontáveis seres-mães têm que experienciar sofrimento físico e dor mental insuportáveis, nesta vida e em suas incontáveis vidas futuras. O meu próprio sofrimento é insignificante comparado com o sofrimento desses incontáveis seres vivos. Eu preciso libertar todos os seres vivos permanentemente do sofrimento e, para esse propósito, preciso realizar a iluminação de um Buda.

Meditamos nessa determinação, que é a bodhichitta, com concentração focada. Devemos praticar essa contemplação e meditação continuamente, até desenvolvermos o desejo espontâneo de alcançar a iluminação para beneficiar todos os seres vivos diretamente e, então, aplicar grande esforço para satisfazer o desejo da nossa bodhichitta.

Treinar o Caminho da Bodhichitta

Existem três estágios para treinar o caminho da bodhichitta: 1. Treinar as seis perfeições; 2. Treinar o tomar associado à prática das seis perfeições; 3. Treinar o dar associado à prática das seis perfeições.

TREINAR AS SEIS PERFEIÇÕES

As seis perfeições são o verdadeiro caminho à iluminação, e elas também são o caminho da bodhichitta e o caminho do Bodhisattva. Percorrendo esse caminho com o veículo da bodhichitta, com certeza alcançaremos o estado da iluminação. O desejo da nossa bodhichitta é alcançar a iluminação para beneficiar diretamente todos e cada um dos seres vivos. Para satisfazer esse desejo, devemos prometer, em frente ao nosso Guia Espiritual ou diante de uma imagem de Buda percebida como um Buda vivo, ingressar no caminho, ou treino, do Bodhisattva, enquanto recitamos três vezes a seguinte prece ritual. Essa promessa é o voto do Bodhisattva.

Assim como todos os anteriores Sugatas, os Budas,
Geraram a bodhichitta, a mente de iluminação,
E concluíram todas as etapas
Do treino do Bodhisattva,

Também eu, para o benefício de todos os seres,
Vou gerar a mente de iluminação
E concluir todas as etapas
Do treino de um Bodhisattva.

Quando tomamos o voto do Bodhisattva estamos nos comprometendo a ingressar e a nos empenhar no caminho à iluminação, ou seja, o treino de um Bodhisattva, que é a prática das seis perfeições. Normalmente, quando começamos num emprego, comprometemo-nos em satisfazer os desejos do nosso empregador; caso contrário, rapidamente perderemos o nosso emprego. Do mesmo modo, tendo gerado a bodhichitta – a determinação de

realizar a iluminação para beneficiar diretamente todos e cada um dos seres vivos – precisamos nos comprometer a praticar as seis perfeições. Se não assumirmos esse compromisso, tomando o voto do Bodhisattva, perderemos nossa oportunidade de realizar a iluminação. Contemplando isso, devemos nos encorajar a tomar o voto do Bodhisattva e praticar sinceramente as seis perfeições.

As seis perfeições são as práticas de dar, disciplina moral, paciência, esforço, concentração e sabedoria, motivadas por bodhichitta. Devemos reconhecer que as seis perfeições são a nossa prática diária.

Praticando o dar, devemos: (1) dar ajuda material aos que estão na pobreza, incluindo dar comida aos animais; (2) dar ajuda prática aos doentes ou fisicamente debilitados; (3) dar proteção, sempre tentando salvar a vida dos outros, incluindo os insetos; (4) dar amor, aprendendo a apreciar todos os seres vivos, acreditando sempre que a felicidade e a liberdade deles são importantes; (5) dar Dharma, ajudando os outros a solucionarem seus problemas de raiva, apego e ignorância com ensinamentos de Dharma ou conselhos significativos.

Na prática de disciplina moral, devemos abandonar quaisquer ações inadequadas, incluindo as que causam sofrimento aos outros. Devemos abandonar, especialmente, a quebra dos nossos compromissos do voto do Bodhisattva. Esse é o fundamento básico sobre o qual podemos fazer progressos no caminho do Bodhisattva. Fazendo isso, as nossas ações de corpo, fala e mente serão puras e iremos nos tornar um ser puro.

Na prática de paciência, nunca devemos permitir que fiquemos com raiva ou desencorajados, mas devemos aceitar temporariamente quaisquer dificuldades ou prejuízos vindos dos outros. Quando praticamos paciência, estamos vestindo a suprema armadura interior que nos protege diretamente de sofrimentos físicos, dor mental e outros problemas. A raiva destrói nosso mérito, ou boa fortuna, fazendo-nos experienciar continuamente muitos obstáculos, e, devido à carência de boa fortuna, será difícil satisfazer nossos desejos, em especial as nossas metas espirituais. Não existe maior mal do que a raiva. Com a prática da paciência, podemos alcançar qualquer meta espiritual; não existe virtude maior do que a paciência.

Na prática de esforço, devemos confiar em esforço irreversível para acumular as grandes coleções de mérito e sabedoria, que são as principais causas para se obter o Corpo-Forma (Rupakaya) e o Corpo-Verdade (Dharmakaya) de um Buda. Devemos enfatizar, especialmente, a

contemplação e a meditação na vacuidade, o modo como as coisas realmente são. Fazendo isso, podemos facilmente fazer progressos no caminho à iluminação. Com esforço podemos conquistar qualquer meta, enquanto que, com preguiça, não conseguimos obter resultado algum.

Nessa etapa, praticando concentração, devemos enfatizar a aquisição da concentração do tranquilo-permanecer que observa a vacuidade. Uma explicação sobre isso é dada no próximo capítulo, na seção *Um Treino Simples em Bodhichitta Última*. Quando, pelo poder dessa concentração, experienciarmos uma sabedoria especial denominada “visão superior”, que realiza a vacuidade de todos os fenômenos muito claramente, teremos progredido passando de um Bodhisattva do Caminho da Acumulação para sermos um Bodhisattva do Caminho da Preparação.

Nessa etapa, praticando sabedoria, precisamos enfatizar o aumento do poder da nossa sabedoria da visão superior, meditando continuamente na vacuidade de todos os fenômenos com a motivação de bodhichitta. Por meio disso, quando a nossa visão superior se transformar no Caminho da Visão, que é a realização direta da vacuidade de todos os fenômenos, teremos progredido passando de um Bodhisattva do Caminho da Acumulação para sermos um Bodhisattva do Caminho da Visão. No momento em que alcançarmos o Caminho da Visão, seremos um Bodhisattva superior e não mais experienciaremos os sofrimentos do samsara. Mesmo se alguém cortasse nosso corpo pedaço por pedaço com uma faca, não sentiríamos dor devido à realização direta do modo como as coisas realmente existem.

Tendo completado o Caminho da Visão, para continuarmos fazendo progressos, precisamos nos empenhar continuamente na meditação sobre a vacuidade de todos os fenômenos, com a motivação de bodhichitta. Essa meditação é denominada “Caminho da Meditação”. Quando alcançarmos essa etapa, teremos progredido passando de um Bodhisattva do Caminho da Visão para sermos um Bodhisattva do Caminho da Meditação.

Quando, tendo completado o Caminho da Meditação, a nossa sabedoria do Caminho da Meditação houver se transformado na sabedoria onisciente que é permanentemente livre de todas as aparências equivocadas, essa sabedoria onisciente é denominada “Caminho do Não-Mais-Aprender”. Essa sabedoria é a verdadeira iluminação. Quando alcançarmos essa etapa, teremos progredido passando de um Bodhisattva do Caminho da Meditação

para sermos um ser iluminado, um Buda. Teremos completado o objetivo supremo de todos os seres vivos.

O treino inicial de um Bodhisattva para acumular mérito ou sabedoria é o Caminho da Acumulação do Bodhisattva; o treino de um Bodhisattva em acumular mérito ou sabedoria, que é a preparação para alcançar o Caminho da Visão, é o Caminho da Preparação do Bodhisattva; o treino de um Bodhisattva, que é a realização direta inicial da vacuidade, é o Caminho da Visão do Bodhisattva. Após completar o Caminho da Visão, o treino do Bodhisattva para meditar continuamente na vacuidade é o Caminho da Meditação do Bodhisattva; e a sabedoria onisciente de Buda, que é conquistada pela conclusão de todos os treinos de Sutra e de Tantra, é o Caminho do Não-Mais-Aprender, o estado da iluminação.

TREINAR O TOMAR ASSOCIADO À PRÁTICA DAS SEIS PERFEIÇÕES

Existem quatro benefícios principais das meditações em tomar e dar: elas são métodos poderosos para (1) purificar as potencialidades das ações não virtuosas que são a causa de experiencarmos doenças incuráveis, como o câncer; (2) acumular uma grande coleção de mérito; (3) amadurecer nosso potencial de sermos capazes de beneficiar todos os seres vivos; (4) purificar nossa mente.

Existiu uma vez um praticante de Lamrim chamado Kharak Gomchen, que estava gravemente afligido pela lepra. Os tratamentos prescritos pelos seus médicos não surtiram efeito e a cada ano sua condição piorava. Finalmente, os médicos disseram-lhe que não havia mais nada que eles pudessem fazer para curar sua doença. Acreditando que morreria em breve, Gomchen deixou seu lar e foi para um cemitério, a fim de se preparar para morrer. Enquanto permaneceu no cemitério, ele se concentrou dia e noite em praticar as meditações em tomar e dar com forte compaixão por todos os seres vivos. Por meio dessa prática, ele ficou completamente curado e retornou saudável ao lar, com uma mente feliz. Existem muitos outros exemplos semelhantes.

No momento atual, somos incapazes de beneficiar todos os seres vivos, mas temos o potencial para essa habilidade, pois ela é parte da nossa natureza búdica. Praticando as meditações em tomar e dar com forte

compaixão por todos os seres vivos, esse potencial de sermos capazes de beneficiar todos os seres vivos amadurecerá, e quando isso acontecer, vamos nos tornar um ser iluminado, um Buda. Quando purificarmos a nossa mente por meio das práticas de tomar e dar, todas as realizações espirituais crescerão facilmente na nossa mente. Contemplando os quatro principais benefícios de meditar em tomar e dar, devemos nos encorajar a praticar essas meditações sinceramente.

“Tomar”, neste contexto, significa tomar os sofrimentos dos outros sobre nós através de meditação. Quando meditamos em tomar, nossa motivação deve ser a de compaixão, pensando:

Preciso libertar permanentemente todos os seres vivos dos seus sofrimentos e medos desta vida e das incontáveis vidas futuras.

Desse modo, ao dar proteção estamos praticando a perfeição de dar; ao abandonar o autoapreço, estamos praticando a perfeição de disciplina moral; ao aceitar de boa vontade quaisquer condições adversas que obstruem nossa prática de tomar, estamos praticando a perfeição de paciência; ao aplicar esforço em praticar essa meditação continuamente, livres de preguiça, estamos praticando a perfeição de esforço; por nos concentrarmos de modo focado na meditação em tomar, livres de distrações, estamos praticando a perfeição de concentração; e ao realizar que tudo o que existe – nós mesmos, todos os seres vivos e seus sofrimentos – existe como mero nome e não existe inerentemente, estamos praticando a perfeição de sabedoria. Esse é o modo como devemos treinar a meditação em tomar em associação com a prática das seis perfeições. Este é um método muito profundo de praticar as seis perfeições. Devemos aplicar esse mesmo método a todas as outras meditações, como a meditação sobre a morte, de modo que possamos fazer rapidamente progressos ao longo do caminho à iluminação.

Há duas etapas na meditação em tomar: 1. Meditar em tomar focando todos os seres vivos; 2. Meditar em tomar focando seres vivos específicos.

MEDITAR EM TOMAR FOCANDO TODOS OS SERES VIVOS

Nessa primeira etapa, focamos a assembleia de todos os seres vivos, sem exceção, e pensamos do fundo do nosso coração:

Em suas incontáveis vidas futuras, esses seres vivos experimentarão continuamente, sem escolha alguma, os sofrimentos de humanos, animais, fantasmas famintos, seres-do-inferno, semideuses e deuses. Que maravilhoso seria se todos esses seres vivos fossem libertados permanentemente do sofrimento e dos medos desta vida e das incontáveis vidas futuras! Que eles conquistem isso. Eu próprio vou trabalhar para que eles conquistem isso. Preciso fazer isso.

Pensando desse modo, imaginamos que os sofrimentos de todos os seres vivos se reúnem sob o aspecto de uma fumaça escura. Ela se dissolve na nossa ignorância do agarramento ao em-si e do autoapreço, em nosso coração. Então, acreditamos fortemente que todos os seres vivos ficaram permanentemente livres de todo sofrimento e que a nossa ignorância do agarramento ao em-si e do autoapreço foi completamente destruída. Meditamos de modo focado nessa crença pelo maior tempo possível.

Devemos praticar essa meditação continuamente, com compaixão por todos os seres vivos, até experienciar os sinais que indicam que a nossa mente foi purificada. Esses sinais podem incluir a cura de qualquer doença que possamos ter, a redução das nossas delusões, a obtenção de uma mente mais serena e feliz, o aumento da nossa fé, intenção correta e visão correta e, em especial, o fortalecimento da nossa experiência de compaixão universal.

MEDITAR EM TOMAR FOCANDO SERES VIVOS ESPECÍFICOS

Nessa meditação podemos focar, por exemplo, a assembleia de todos os seres vivos que experienciam o sofrimento da doença. Então, pensamos:

Esses seres vivos experienciam, interminavelmente, o sofrimento da doença, nesta vida e em suas incontáveis vidas futuras. Que maravilhoso seria se esses seres vivos fossem libertados permanentemente da doença!

Que eles conquistem isso. Eu próprio trabalharei para que eles conquistem isso. Eu preciso fazer isso.

Pensando desse modo, imaginamos que o sofrimento da doença de todos os seres vivos se reúne sob o aspecto de uma fumaça escura. Ela se dissolve na nossa ignorância do agarramento ao em-si e do autoapeço, em nosso coração. Então, acreditamos fortemente que todos os seres vivos foram permanentemente libertados da doença e que a nossa ignorância do agarramento ao em-si e do autoapeço foi completamente destruída. Meditamos com concentração focada nessa crença pelo maior tempo possível.

Do mesmo modo, podemos praticar a meditação em tomar enquanto focamos um indivíduo ou um grupo particular de seres vivos que estão experienciando outros sofrimentos, como pobreza, guerra ou fome.

Devemos aplicar esforço, em especial, para desenvolver familiaridade com a meditação em tomar, focando todos os seres vivos. Essa meditação torna a nossa mente pura, o que, por sua vez, torna nossas ações puras, de modo que nos tornamos um ser puro. Se morrermos com forte compaixão por todos os seres vivos, definitivamente nasceremos na Terra Pura de um Buda. O motivo é que a compaixão que manifestarmos quando estivermos morrendo atuará diretamente no amadurecimento de nosso potencial para renascer na Terra Pura de um Buda. Esse é o bom resultado de um bom coração. O resultado de manter o bom coração de desejar sinceramente a libertação permanente de todos os seres vivos do sofrimento é que nós mesmos experienciaremos libertação permanente do sofrimento renascendo na Terra Pura de um Buda.

Por exemplo, quando Geshe Chekhawa estava morrendo, ele desenvolveu o desejo sincero de renascer no inferno, a fim de poder ajudar os seres-do-inferno diretamente, mas ele recebeu visões claras de que renasceria em Sukhavati, a Terra Pura de Buda Amitabha. Ele disse ao seu assistente: “Infelizmente, meu desejo não será satisfeito”. O assistente perguntou-lhe: “Qual é o seu desejo?”, e Geshe Chekhawa respondeu: “Meu desejo é renascer no inferno para que eu possa ajudar os seres-do-inferno diretamente, mas eu vi sinais claros de que nascerei na Terra Pura de Buda Amitabha”. Embora Geshe Chekhawa quisesse renascer no inferno, sua compaixão por todos os seres vivos impediu-o de ter um

renascimento inferior; ele não tinha escolha a não ser ir para a Terra Pura de um Buda, onde experienciaria libertação permanente do sofrimento. No entanto, embora Geshe Chekhawa tenha renascido numa Terra Pura, ele era capaz de ajudar os seres-do-inferno por meio de suas emanções.

Podemos pensar que a nossa crença de que os seres vivos alcançaram a libertação permanente do sofrimento através da nossa meditação seja incorreta, porque os seres vivos não a obtiveram realmente. Embora seja verdade que os seres vivos não tenham alcançado de fato a libertação permanente, a nossa crença, ainda assim, é correta, porque ela surge da nossa compaixão e sabedoria. Meditando nessa crença, faremos com que amadureça, rapidamente, nossa potencialidade de sermos capazes de libertar, de modo permanente, todos os seres vivos do sofrimento, e assim alcançarmos com rapidez a iluminação. Portanto, nunca devemos abandonar essa crença benéfica, que tem a natureza da sabedoria. Meditar em tomar é o caminho rápido à iluminação e possui função similar à prática tântrica. É dito que as realizações tântricas podem ser conquistadas simplesmente por confiar em crença correta e imaginação. Essa prática é muito simples; tudo o que precisamos fazer é, aplicando esforço contínuo, adquirir profunda familiaridade com a meditação em crença correta e imaginação, como apresentada no Tantra.

TREINAR O DAR ASSOCIADO À PRÁTICA DAS SEIS PERFEIÇÕES

“Dar”, neste contexto, significa dar a nossa própria felicidade para os outros por meio de meditação. Em geral, no ciclo de vida impura, samsara, não existe verdadeira felicidade de modo algum. Como mencionado anteriormente, a felicidade que normalmente experienciamos através de comer, beber, sexo e assim por diante não é verdadeira felicidade, mas meramente uma redução de um problema ou insatisfação prévios. Por exemplo, se a felicidade que experienciamos com o sexo fosse felicidade verdadeira, então seguir-se-ia que o sexo, por si só, seria uma causa verdadeira de felicidade. Se isso fosse verdade, então, quanto mais sexo tivéssemos, mais a nossa felicidade aumentaria, mas na verdade é o oposto que acontece; em vez de a nossa felicidade aumentar, o nosso sofrimento cresce. Em *Quatrocentas Estrofes*, o mestre budista Aryadeva diz:

A experiência do sofrimento nunca será transformada pela mesma causa,
Mas podemos ver que a experiência de felicidade será mudada pela
mesma causa.

Isso significa que, por exemplo, o sofrimento causado por fogo nunca será transformado em felicidade pelo fogo, mas podemos observar que a felicidade causada, por exemplo, por comer será transformada em sofrimento simplesmente pelo ato de comer.

Como meditamos no dar? No *Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva* Shantideva diz:

... para realizar o bem-estar de todos os seres vivos
Transformarei meu corpo numa joia-iluminada-que-satisfaz-os-desejos.

Devemos considerar nosso corpo residente-contínuo, ou nosso corpo muito sutil, como sendo a verdadeira joia-que-satisfaz--os-desejos; ele é a nossa natureza búdica, por meio da qual os nossos desejos e os desejos de todos os outros seres vivos serão satisfeitos. Então, pensamos:

Todos os seres vivos desejam ser felizes o tempo todo, mas eles não sabem como fazer isso. Eles nunca experienciaram felicidade verdadeira, porque, devido à ignorância, eles destroem sua própria felicidade desenvolvendo delusões, como a raiva, e executando ações não virtuosas. Que maravilhoso seria se todos esses seres vivos experienciassem a felicidade pura e duradoura da iluminação! Que eles experienciem essa felicidade. Eu darei, agora, a minha própria felicidade futura da iluminação para todos os seres vivos.

Pensando dessa maneira, imaginamos que do nosso corpo residente-contínuo em nosso coração emanamos infinitos raios de luz, que são da natureza da nossa felicidade futura da iluminação. Eles tocam todos os seres vivos dos seis reinos, e acreditamos fortemente que cada ser vivo experiencia a felicidade pura e duradoura da iluminação. Meditamos nessa crença com concentração focada pelo maior tempo possível. Devemos praticar continuamente essa meditação até acreditarmos de modo espontâneo que todos os seres vivos receberam, agora e efetivamente, a nossa felicidade futura da iluminação. Ao fazer essa prática, somos como um Bodhisattva que pratica a bodhichitta pastor. Assim como um pastor deseja proteger e providenciar as condições necessárias ao seu rebanho

antes que ele próprio possa descansar, um Bodhisattva que pratica a bodhichitta pastor deseja preparar proteção e felicidade supremas para todos os seres, antes que ele mesmo as obtenha para si.

Essa meditação possui quatro benefícios principais: (1) aumenta nosso grande amor por todos os seres vivos; (2) amadurece nosso potencial de beneficiar todos os seres vivos; (3) acumula uma grande coleção de mérito, ou boa fortuna; (4) faz com que as nossas aparências e concepções comuns cessem.

Nossa felicidade futura da iluminação é o resultado de gerarmos compaixão por todos os seres vivos. A meditação no dar traz esse resultado futuro para o caminho e, por essa razão, ela é um caminho rápido à iluminação e possui uma função similar à prática tântrica. Devemos aplicar grande esforço em praticar essa meditação, para que possamos fazer rapidamente progressos no caminho à iluminação.

Quando meditamos no dar, nossa motivação deve ser grande amor. Ao dar amor desse modo, estamos praticando a perfeição de dar; ao abandonar o autoapeço, estamos praticando a perfeição de disciplina moral; ao aceitar de boa vontade quaisquer condições adversas que obstruem nossa prática de dar, estamos praticando a perfeição de paciência; ao aplicar esforço em praticar essa meditação continuamente, livres de preguiça, estamos praticando a perfeição de esforço; por nos concentrarmos de modo focado na meditação no dar, livres de distrações, estamos praticando a perfeição de concentração; e ao realizar que tudo o que existe – nós mesmos, todos os seres vivos e sua felicidade – existe como mero nome e não existe inerentemente, estamos praticando a perfeição de sabedoria. Esse é o modo como devemos treinar a meditação no dar em associação com a prática das seis perfeições.

Treinar o dar é uma meditação especial em grande amor, que deseja sinceramente que todos os seres vivos obtenham felicidade verdadeira – a felicidade pura e duradoura da libertação e da iluminação. Como mencionado acima, a meditação em grande amor é também chamada de “incomensurável amor” porque, apenas por meditar em grande amor, recebemos incomensuráveis benefícios nesta vida e nas incontáveis vidas futuras.



Buda da Compaixão

Treinar a Bodhichitta Última

Quando meditamos na vacuidade para desenvolver ou intensificar a bodhichitta última, estamos treinando a bodhichitta última. A bodhichitta última verdadeira é uma sabedoria que realiza diretamente a vacuidade, motivada por bodhichitta. É chamada “bodhichitta última” porque seu objeto é a verdade última, a vacuidade, e é um dos principais caminhos à iluminação. A bodhichitta que foi explicada até agora é a bodhichitta convencional e a sua natureza é compaixão, ao passo que a bodhichitta última tem a natureza da sabedoria. Essas duas bodhichittas são como as duas asas de um pássaro, com as quais podemos voar para o mundo iluminado.

Se não soubermos o significado da vacuidade, não haverá base para treinarmos a bodhichitta última, porque a vacuidade é o objeto da bodhichitta última. Je Tsongkhapa disse:

O conhecimento da vacuidade é superior a qualquer outro conhecimento,
O professor que ensina inequivocamente a vacuidade é superior a
qualquer outro professor,
E a realização da vacuidade é a verdadeira essência do Budadharma.

O QUE É A VACUIDADE?

Vacuidade é o modo como as coisas realmente são. É o modo como as coisas existem, que é oposto ao modo como elas aparecem. Acreditamos, naturalmente, que as coisas que vemos ao nosso redor, como mesas, cadeiras e casas, são verdadeiramente existentes porque acreditamos que elas existem exatamente do modo como aparecem. No entanto, o modo como as coisas aparecem aos nossos sentidos é enganoso e completamente contraditório ao modo como elas realmente existem. As coisas aparecem como existindo do seu próprio lado, sem dependerem da nossa mente. Este livro que aparece à nossa mente, por exemplo, parece ter sua própria existência objetiva, independente. Parece estar “fora”, enquanto a nossa mente parece estar “dentro”. Sentimos que o livro pode existir sem a nossa

mente; não sentimos que nossa mente esteja, de algum modo, envolvida em trazer o livro à existência. Este modo de existência, independente da nossa mente, recebe várias denominações: “existência verdadeira”, “existência inerente”, “existência do seu próprio lado” e “existência do lado do objeto”.

Embora as coisas apareçam diretamente aos nossos sentidos como sendo verdadeiramente, ou inerentemente, existentes, na realidade todos os fenômenos carecem, ou são vazios, de existência inerente. Este livro, o nosso corpo, os nossos amigos, nós próprios e o universo inteiro são, na realidade, apenas aparências à mente, como coisas vistas num sonho. Se sonharmos com um elefante, o elefante aparecerá vividamente com todos os seus detalhes – poderemos vê-lo, ouvi-lo, cheirá-lo e tocá-lo – mas quando acordamos realizaremos que ele era apenas uma aparência à mente. Não iremos perguntar “Onde está o elefante, agora?” porque entenderemos que ele era simplesmente uma projeção da nossa mente e não tinha existência fora da nossa mente. Quando a percepção onírica, ou percepção do sonho, que apreendia o elefante cessou, o elefante não foi para lugar algum – ele simplesmente desapareceu, pois era apenas uma aparência à mente e não existia separadamente da mente. Buda disse que o mesmo é verdadeiro para todos os fenômenos; eles são meras aparências à mente, totalmente dependentes das mentes que os percebem.

O mundo que experienciamos quando estamos acordados e o mundo que experienciamos quando sonhamos são, ambos, meras aparências à mente, que surgem das nossas concepções equivocadas. Se quisermos afirmar que o mundo do sonho é falso, teremos também que dizer que o mundo da vigília é falso; e se quisermos afirmar que o mundo da vigília é verdadeiro, também teremos que dizer que o mundo onírico, ou mundo do sonho, é verdadeiro. A única diferença entre eles é que o mundo onírico é uma aparência à nossa mente sutil do sonho, enquanto que o mundo da vigília é uma aparência à nossa mente densa da vigília. O mundo onírico existe apenas enquanto existir a percepção onírica para a qual ele aparece e o mundo da vigília existe somente enquanto existir a percepção da vigília para a qual ele aparece. Buda disse: “Deves saber que todos os fenômenos são como sonhos”. Quando morremos, nossas mentes densas da vigília se dissolvem em nossa mente muito sutil e o mundo que experienciávamos, quando estávamos vivos, simplesmente desaparece. O mundo, tal como os outros o percebem, continuará existindo, mas o nosso mundo pessoal

desaparecerá tão completa e irrevogavelmente como o mundo do sonho da noite passada desapareceu.

Buda também declarou que todos os fenômenos são como ilusões. Há muitos tipos diferentes de ilusão, como miragens, arco-íris e alucinações provocadas por drogas. Em tempos antigos, era costume haver mágicos que podiam lançar um encantamento sobre uma plateia, fazendo com que as pessoas vissem um pedaço de madeira como se fosse um tigre ou qualquer outra coisa. Os que estavam iludidos pelo encantamento viam o que aparecia como um tigre de verdade e desenvolviam medo, mas as pessoas que chegassem após o encantamento ter sido lançado viam, simplesmente, um pedaço de madeira. O que todas as ilusões têm em comum é que o modo como elas aparecem não coincide com o modo como elas existem. Buda comparou todos os fenômenos a ilusões porque, devido à força das marcas da ignorância do agarramento ao em-si, acumuladas desde tempos sem início, o que quer que apareça para a nossa mente naturalmente aparece como existindo verdadeiramente e, instintivamente, concordamos com essa aparência, mas, na realidade, tudo é totalmente vazio de existência verdadeira. Assim como uma miragem, que aparece como sendo água quando, de fato, não é água, as coisas aparecem de um modo enganoso. Por não entendermos a sua real natureza, somos enganados pelas aparências e nos agarramos a livros e mesas, corpos e mundos como se fossem verdadeiramente existentes. O resultado de nos agarrarmos aos fenômenos desse modo é que desenvolvemos autoapreço, apego, ódio, inveja e outras delusões, a nossa mente torna-se agitada e desequilibrada e a nossa paz mental é destruída. Somos como viajantes num deserto, que se esgotam correndo atrás de miragens, ou como alguém andando à noite por uma rua, confundindo as sombras das árvores com criminosos ou animais selvagens à espreita para atacar.

A VACUIDADE DO NOSSO CORPO

Para compreender como os fenômenos são vazios de existência verdadeira, ou inerente, devemos considerar o nosso próprio corpo. Uma vez que tenhamos compreendido como o nosso corpo carece de existência verdadeira, facilmente poderemos aplicar o mesmo raciocínio para outros objetos.

No *Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva* Bodhisattva Shantideva diz:

Portanto, não há corpo,

Mas, por causa da ignorância, vemos um corpo presente nas mãos e assim por diante,

Assim como uma mente que, equivocadamente, apreende uma pessoa Quando observa o formato de uma pilha de pedras ao anoitecer.

Em certo nível, conhecemos muito bem o nosso corpo – sabemos se ele está saudável ou doente, se é bonito ou feio e assim por diante. No entanto, nunca o examinamos mais profundamente, questionando-nos: “O que é o meu corpo, precisamente? Onde está o meu corpo? Qual é a sua verdadeira natureza?”. Se examinássemos o nosso corpo desse modo, não seríamos capazes de encontrá-lo – em vez de encontrar o nosso corpo, o resultado desse exame seria o desaparecimento do nosso corpo. O significado da primeira parte da estrofe de Shantideva, “Portanto, não há corpo”, é que, se procurarmos por nosso corpo “verdadeiro”, não há corpo; o nosso corpo existe somente se não procurarmos por um corpo verdadeiro por detrás de sua mera aparência.

Há duas maneiras de procurar um objeto. Um exemplo da primeira maneira, que podemos chamar de “busca convencional”, é procurar por nosso carro num estacionamento. A conclusão desse tipo de busca é que encontramos o carro, no sentido de que vemos a coisa que todos concordam ser o nosso carro. No entanto, tendo localizado o nosso carro no estacionamento, suponhamos que ainda não estejamos satisfeitos com a mera aparência do carro e que queremos determinar exatamente o que o carro é. Podemos, então, nos empenhar naquilo que podemos chamar de “busca última” pelo carro, na qual olhamos para o objeto em si a fim de encontrar algo que seja o objeto. Para fazer isso, perguntamo-nos: “Alguma das partes individuais do carro é o carro? As rodas são o carro? O motor é o carro? O chassi é o carro?”, e assim por diante. Quando, ao conduzir uma busca última pelo nosso carro, não ficarmos satisfeitos apenas em apontar para o capô, as rodas e assim por diante e, então, dizermos “carro”, vamos querer saber o que o carro de fato é. Em vez de apenas usarmos a palavra “carro”, como as pessoas comuns fazem, vamos querer saber a que a palavra, na realidade, se refere. Vamos querer separar mentalmente o carro de tudo aquilo que não é carro, para que possamos dizer: “Isto é o que o

carro realmente é”. Queremos encontrar um carro, mas, na verdade, não existe carro: não podemos encontrar coisa alguma. No *Sutra Perfeição de Sabedoria Condensado*, Buda diz: “Se procurares por teu corpo com sabedoria, não poderás encontrá-lo”. Isso também se aplica ao nosso carro, à nossa casa e a todos os outros fenômenos.

No *Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva* Bodhisattva Shantideva diz:

Quando examinado dessa maneira,
Quem está vivendo e quem é este que morrerá?
O que é o futuro e o que é o passado?
Quem são os nossos amigos e quem são os nossos parentes?

Rogo a ti, que és exatamente como eu,
Por favor, reconhece que todas as coisas são vazias, como o espaço.

O sentido essencial dessas palavras é que, quando procuramos pelas coisas com sabedoria, não existe pessoa que esteja vivendo ou morrendo, não há passado ou futuro e não existe presente, incluindo os nossos amigos e parentes. Devemos reconhecer que todos os fenômenos são vazios, como o espaço, o que significa que devemos saber que todos os fenômenos não são outra coisa que a vacuidade.

Para compreender a afirmação de Shantideva de que, na realidade, não existe corpo, precisamos conduzir uma busca última pelo nosso corpo. Se formos seres comuns, todos os objetos, incluindo nosso corpo, aparecem como se existissem inerentemente. Como já foi mencionado, os objetos parecem ser independentes da nossa mente e independentes dos outros fenômenos. O universo aparece como se fosse constituído de objetos separados, que têm uma existência do seu próprio lado. Esses objetos aparecem existindo em si mesmos, como estrelas, planetas, montanhas, pessoas e assim por diante, “esperando” para serem experienciados por seres conscientes. Normalmente, não nos ocorre que estejamos, de algum modo, envolvidos na existência desses fenômenos. Por exemplo, sentimos que o nosso corpo existe do seu próprio lado e que ele não depende da nossa mente ou da mente de qualquer outra pessoa para trazê-lo à existência. No entanto, se o nosso corpo existisse desse modo ao qual instintivamente nos agarramos – mais propriamente, como um objeto exterior em vez de existir apenas como uma projeção da mente –

deveríamos ser capazes de apontar para o nosso corpo sem apontar para qualquer outro fenômeno que não seja o nosso corpo. Deveríamos ser capazes de encontrá-lo entre suas partes ou fora de suas partes. Já que não há uma terceira possibilidade, se o nosso corpo não puder ser encontrado nem entre suas partes nem fora de suas partes, devemos concluir que o nosso corpo que normalmente vemos não existe.

Não é difícil compreender que as partes individuais do nosso corpo não são o nosso corpo – é absurdo dizer que as nossas costas, as nossas pernas ou a nossa cabeça são o nosso corpo. Se uma das partes – digamos, as costas – for o nosso corpo, então as outras partes são igualmente o nosso corpo, e seguir-se-á que temos muitos corpos. Além disso, as nossas costas, pernas e assim por diante não podem ser o nosso corpo porque elas são partes do nosso corpo. O corpo é o possuidor das partes, e as costas, pernas e assim por diante são as partes possuídas; e o possuidor e a posse não podem ser o mesmo.

Algumas pessoas acreditam que, embora nenhuma das partes individuais do corpo seja o corpo, a coleção de todas as partes reunidas é o corpo. De acordo com elas, é possível encontrar o nosso corpo quando procuramos analiticamente por ele, porque a coleção de todas as partes do nosso corpo é o nosso corpo. Entretanto, essa afirmação pode ser refutada com muitas razões válidas. A força desses raciocínios talvez não seja imediatamente óbvia para nós, mas, se os contemplarmos cuidadosamente com uma mente calma e positiva, iremos apreciar sua validade.

Já que nenhuma das partes individuais do nosso corpo é o nosso corpo, de que modo a coleção de todas as partes pode ser o nosso corpo? Por exemplo, uma coleção de cachorros não pode ser um ser humano, porque nenhum dos cachorros, individualmente, é humano. Como cada membro individual é “não-humano”, de que modo essa coleção de não-humanos pode se transformar magicamente num humano? De modo semelhante, uma vez que a coleção das partes do nosso corpo é uma coleção de coisas que não são o nosso corpo, ela não pode ser o nosso corpo. Assim como a coleção de cachorros permanece simplesmente como cachorros, a coleção de todas as partes do nosso corpo permanece simplesmente como partes do nosso corpo – elas não se transformam magicamente no possuidor das partes, o nosso corpo.

Podemos achar esse ponto difícil de compreender, mas, se pensarmos sobre isso por um longo tempo com uma mente calma e positiva e

debatermos com praticantes mais experientes, ele se tornará, gradualmente, mais claro. Podemos também consultar livros autênticos sobre o assunto, como *Coração de Sabedoria* e *Oceano de Néctar*.

Existe outra maneira pela qual podemos compreender que a coleção das partes do nosso corpo não é o nosso corpo. Se pudermos apontar para a coleção das partes do nosso corpo e dizer que ela é, em si mesma, nosso corpo, então, a coleção das partes do nosso corpo precisa existir independentemente de todos os fenômenos que não são nosso corpo. Deste modo, segue-se que a coleção das partes do nosso corpo poderia existir independentemente das suas próprias partes. Isto é, claramente, um absurdo – se isso fosse verdade, poderíamos remover todas as partes do nosso corpo e a coleção das partes permaneceria. Podemos concluir, então, que a coleção das partes do nosso corpo não é o nosso corpo.

Já que o corpo não pode ser encontrado dentro de suas partes, nem como uma parte individual nem como a coleção das partes, a única possibilidade que resta é que ele exista separadamente de suas partes. Se esse for o caso, seria possível remover, física ou mentalmente, todas as partes do nosso corpo e, ainda assim, o corpo permaneceria. No entanto, se removermos os nossos braços, nossas pernas, nossa cabeça, nosso tronco e todas as outras partes do nosso corpo, não restará nenhum corpo. Isso prova que não existe um corpo separado das suas partes. Por causa da ignorância, sempre que apontamos para o nosso corpo, apontamos somente para uma parte do corpo, que não é o nosso corpo.

Procuramos em todos os lugares possíveis e fomos incapazes de encontrar o nosso corpo, seja entre suas partes ou em qualquer outro lugar. Não conseguimos encontrar nada que corresponda ao corpo ao qual normalmente nos agarramos e que aparece vividamente. Somos forçados a concordar com Shantideva que, quando procuramos por nosso corpo, não existe um corpo a ser encontrado. Isso prova, claramente, que o nosso corpo que normalmente vemos não existe. É quase como se o nosso corpo não existisse de modo algum. De fato, o único meio através do qual podemos dizer que o nosso corpo existe é se ficarmos satisfeitos com o mero nome “corpo” e não esperarmos encontrar um corpo verdadeiro por detrás do nome. Se tentarmos encontrar, ou apontar, um corpo verdadeiro ao qual o nome “corpo” se refere, não encontraremos absolutamente nada. Ao invés de encontrarmos um corpo verdadeiramente existente, perceberemos a mera ausência do nosso corpo que normalmente vemos. Essa mera ausência do

nosso corpo que normalmente vemos é o modo como o nosso corpo realmente existe. Realizaremos que o corpo que normalmente percebemos, ao qual nos agarramos e que apreciamos, não existe de modo algum. Essa não existência do corpo ao qual normalmente nos agarramos é a vacuidade do nosso corpo, a verdadeira natureza do nosso corpo.

O termo “verdadeira natureza” é muito significativo. Não estando satisfeitos com a mera aparência e nome “corpo”, examinamos o nosso corpo para descobrir sua verdadeira natureza. O resultado desse exame foi que o nosso corpo é, definitivamente, impossível de ser encontrado. Onde esperávamos encontrar um corpo verdadeiramente existente, descobrimos a absoluta não-existência desse corpo verdadeiramente existente. Essa não-existência, ou vacuidade, é a verdadeira natureza do nosso corpo. Exceto a mera ausência de um corpo verdadeiramente existente, não existe nenhuma outra verdadeira natureza do nosso corpo – qualquer outro atributo do corpo é apenas parte da sua natureza enganosa. Já que esse é o caso, porque gastamos tanto tempo nos concentrando na natureza enganosa do nosso corpo? No momento atual, ignoramos a verdadeira natureza do nosso corpo e a dos outros fenômenos e nos concentramos somente em sua natureza enganosa; o resultado de nos concentrarmos todo o tempo em objetos enganosos é que a nossa mente fica perturbada e permanecemos na vida infeliz do samsara. Se quisermos experienciar felicidade pura, precisamos familiarizar a nossa mente com a verdade. Em vez de desperdiçar a nossa energia nos concentrando somente em objetos enganosos e sem sentido, devemos nos concentrar na verdadeira natureza das coisas.

Embora seja impossível encontrar o nosso corpo quando procuramos por ele analiticamente, ele aparece de modo muito claro quando não estamos envolvidos em analisá-lo. Por que isso acontece? Shantideva diz que, devido à ignorância, vemos o nosso corpo dentro das mãos e das outras partes do nosso corpo. Na realidade, o nosso corpo não existe dentro das suas partes. Assim como podemos, ao anoitecer, ver uma pilha de pedras como se fosse um homem, mesmo que não exista homem algum entre as pedras, do mesmo modo, a nossa mente ignorante vê um corpo dentro da coleção de braços, pernas e assim por diante, ainda que ali não exista um corpo. O corpo que vemos dentro da coleção de braços e pernas é simplesmente uma alucinação da nossa mente ignorante. Como não o reconhecemos como uma alucinação, agarramo-nos muito fortemente a ele,

apreciando-o e extenuando-nos na tentativa de protegê-lo de qualquer desconforto.

A maneira de familiarizar a nossa mente com a verdadeira natureza do corpo é usar o raciocínio acima para procurar pelo nosso corpo e, então, quando o tivermos procurado em todos os lugares possíveis e não o tivermos encontrado, concentrarmo-nos na vacuidade semelhante ao espaço, que é a mera ausência do corpo que normalmente vemos. Essa vacuidade semelhante ao espaço é a verdadeira natureza do nosso corpo. Embora se assemelhe a um espaço vazio, ele é um vazio muito significativo. Seu significado é a absoluta não-existência do corpo que normalmente vemos, o corpo ao qual nos agarramos tão fortemente e do qual cuidamos toda a nossa vida.

Ao nos familiarizarmos com a experiência da natureza última semelhante ao espaço do nosso corpo, o agarramento ao nosso corpo será reduzido. Como resultado, experienciaremos muito menos sofrimento, ansiedade e frustração com relação ao nosso corpo. A nossa tensão física diminuirá e a nossa saúde irá melhorar, e, mesmo quando ficarmos doentes, o nosso desconforto físico não perturbará a nossa mente. Aqueles que têm uma experiência direta da vacuidade não sentem dor alguma, mesmo que sejam espancados ou baleados. Compreendendo que a verdadeira natureza do seu corpo é como o espaço, ser espancado é, para eles, como bater no espaço, e ser baleado é como atirar no espaço. Além disso, as boas e más condições exteriores não têm mais o poder de perturbar suas mentes, porque eles realizaram que elas são como a ilusão de um mágico, que não têm existência separada da mente. Em vez de serem controlados pela mudança das condições, como uma marionete o é pelas cordas, suas mentes permanecem livres e tranquilas na sabedoria da natureza última, idêntica e imutável, de todas as coisas. Desse modo, uma pessoa que realiza diretamente a vacuidade, a verdadeira natureza dos fenômenos, experiencia paz e felicidade dia e noite, vida após vida.

Precisamos fazer a distinção entre o corpo convencionalmente existente, que existe, e o corpo inerentemente existente, que não existe; mas precisamos tomar cuidado para não sermos enganados pelas palavras, pensando que o corpo convencionalmente existente é algo mais do que uma mera aparência para a mente. Talvez seja menos confuso simplesmente dizer que, para uma mente que vê diretamente a verdade, ou vacuidade, não

existe corpo. Um corpo só existe para uma mente comum, para a qual um corpo aparece.

Shantideva nos aconselha que, a menos que desejemos entender a vacuidade, não devemos examinar as verdades convencionais como o nosso corpo, posses, lugares e amigos, mas, em vez disso, ficarmos satisfeitos com os seus meros nomes, como as pessoas mundanas. Quando uma pessoa mundana conhece o nome e o propósito de um objeto, ela fica satisfeita por conhecer o objeto e não prossegue com a investigação. Devemos fazer o mesmo, a menos que queiramos meditar na vacuidade. No entanto, devemos lembrar que, se examinássemos os objetos com mais rigor, não os encontraríamos, porque eles simplesmente desapareceriam, como uma miragem desaparece se formos à sua procura.

O mesmo raciocínio que usamos para provar a carência de existência verdadeira do nosso corpo pode ser aplicado para todos os outros fenômenos. Este livro, por exemplo, parece existir do seu próprio lado, em algum lugar dentro de suas partes; mas, quando examinamos o livro com mais precisão, descobrimos que nenhuma das páginas individualmente, nem a coleção das páginas, é o livro, e que, ainda assim, sem as páginas o livro não existe. Ao invés de encontrar um livro verdadeiramente existente, somos levados a contemplar uma vacuidade que é a não-existência do livro que anteriormente sustentávamos existir. Devido à nossa ignorância, o livro aparece como se existisse separadamente da nossa mente, como se a nossa mente estivesse dentro e o livro, fora. Mas, ao analisar o livro, descobrimos que a sua aparência é completamente falsa. Não existe livro fora da nossa mente. Não existe um livro “lá fora”, dentro das páginas. O único modo pelo qual o livro existe é como uma mera aparência para a mente, uma mera projeção da mente.

Todos os fenômenos existem por meio de convenção; nada é inerentemente existente. Isso se aplica à mente, a Buda e até mesmo à vacuidade. Tudo é meramente imputado pela mente. Todos os fenômenos têm partes – os fenômenos físicos têm partes físicas e os fenômenos não físicos têm várias partes, ou atributos, que podem ser distinguidos pelo pensamento. Utilizando o mesmo tipo de raciocínio acima, podemos compreender que nenhum fenômeno é uma de suas partes nem a coleção de suas partes, e não é separado de suas partes. Desse modo, podemos realizar a vacuidade de todos os fenômenos, a mera ausência de todos os fenômenos que normalmente vemos ou percebemos.

É particularmente útil meditar na vacuidade dos objetos que fazem surgir fortes delusões em nós, como apego e raiva. Ao analisar corretamente, realizaremos que o objeto que desejamos, ou o objeto pelo qual temos aversão, não existe do seu próprio lado. Sua beleza ou feiura, e até mesmo sua própria existência, são imputadas pela mente. Pensando desse modo, descobriremos que não existe base para apego ou raiva.

A VACUIDADE DA NOSSA MENTE

Em *Treinar a Mente em Sete Pontos*, após esquematizar como devemos nos empenhar na meditação analítica da vacuidade de existência inerente dos fenômenos exteriores, como o nosso corpo, Geshe Chekhawa continua dizendo que precisamos, então, analisar a nossa própria mente para entender como ela carece de existência inerente.

A nossa mente não é uma entidade independente, mas um continuum em constante mudança que depende de muitos fatores, como os seus momentos anteriores, os seus objetos e os ventos-energia interiores sobre os quais nossas mentes estão montadas. Assim como qualquer coisa, nossa mente é imputada a uma coleção de muitos fatores e, por essa razão, carece de existência inerente. Uma mente primária, ou consciência, por exemplo, tem cinco partes ou “fatores mentais”: sensação, discriminação, intenção, contato e atenção. Nem os fatores mentais, individualmente, nem a coleção desses fatores mentais é a mente primária em si, porque eles são fatores mentais e, portanto, partes da mente primária. No entanto, não existe mente primária que seja separada desses fatores mentais. Uma mente primária é meramente imputada aos fatores mentais, que são a sua base de imputação e, portanto, ela não existe do seu próprio lado.

Tendo identificado a natureza da nossa mente primária, que é um vazio semelhante a um espaço que percebe ou compreende objetos, procuramos, então, por ela dentro das suas partes – sensação, discriminação, intenção, contato e atenção – até finalmente realizarmos que ela não pode ser encontrada. Essa impossibilidade de encontrar a nossa mente é a sua natureza última, ou vacuidade. Então, pensamos:

Todos os fenômenos que aparecem para a minha mente são da natureza da minha mente. A minha mente é da natureza da vacuidade.

Deste modo, sentimos que tudo se dissolve na vacuidade. Percebemos somente a vacuidade de todos os fenômenos e meditamos nessa vacuidade. Esta maneira de meditar na vacuidade é mais profunda que a meditação na vacuidade do nosso corpo. Nossa experiência da vacuidade irá se tornar, de modo gradual, mais e mais clara até, por fim, adquirirmos uma sabedoria imaculada que realiza diretamente a vacuidade de todos os fenômenos.

A VACUIDADE DO NOSSO EU

Uma vez que tenhamos uma imagem de como o eu aparece nessas circunstâncias extremas, devemos tentar identificar como ele aparece normalmente, em situações menos extremas. Por exemplo, podemos observar o eu que está agora lendo este livro e tentar descobrir como ele aparece à nossa mente. Veremos que, embora neste caso não exista uma sensação exagerada do eu, o eu, todavia, continua a aparecer como sendo inerentemente existente, existindo do seu próprio lado, sem depender do corpo ou da mente. Uma vez que tenhamos uma imagem do eu inerentemente existente, concentramo-nos nela por algum tempo, com concentração estritamente focada. Então, em meditação, avançamos para a próxima etapa, que é contemplar raciocínios válidos para provar que o eu inerentemente existente, ao qual nos agarramos, na realidade não existe. O eu inerentemente existente e o nosso self que normalmente vemos são o mesmo; devemos saber que nenhum deles existe; ambos são objetos negados pela vacuidade.

Se o eu existe do modo como aparece, ele precisa existir num desses quatro modos: como o corpo, como a mente, como a coleção de corpo e mente, ou como algo separado do corpo e da mente; não existe outra possibilidade. Contemplamos isso cuidadosamente até ficarmos convencidos de que esse é exatamente o caso e, então, procedemos ao exame de cada uma das quatro possibilidades:

((1) Se o nosso eu for o nosso corpo, não faz sentido dizer “meu corpo”, porque o possuidor e a posse são idênticos.

Se o nosso eu for o nosso corpo, não existe renascimento futuro porque o eu cessa quando o corpo morre.

Se o nosso eu e o nosso corpo forem idênticos, então, já que somos capazes de desenvolver fé, sonhar, resolver problemas matemáticos e assim por diante, segue-se que carne, sangue e ossos podem fazer o mesmo.

Já que nada disso é verdade, segue-se que o nosso eu não é o nosso corpo.

- (2) Se o nosso eu for a nossa mente, não faz sentido dizer “minha mente”, porque o possuidor e a posse são idênticos; mas, quando focamos nossa mente, é comum dizermos “minha mente”. Isso indica claramente que o nosso eu não é a nossa mente.

Se o nosso eu for a nossa mente, então, já que temos muitos tipos de mente, como as seis consciências, as mentes conceituais e as mentes não conceituais, segue-se que temos muitos “eus”. Já que isso é um absurdo, o nosso eu não pode ser a nossa mente.

- (3) Já que o nosso corpo não é o nosso eu e a nossa mente não é o nosso eu, a coleção do nosso corpo e mente não pode ser o nosso eu. A coleção do nosso corpo e mente é uma coleção de coisas que não são o nosso eu; logo, como pode a coleção, em si, ser o nosso eu? Por exemplo, num rebanho de vacas, nenhum dos animais é uma ovelha; portanto, o rebanho em si não é uma ovelha. Do mesmo modo, na coleção do nosso corpo e mente, nem o nosso corpo nem a nossa mente são o nosso eu; por essa razão, a coleção, em si, não é o nosso eu.

- (4) Se o nosso eu não é o nosso corpo, nem a nossa mente e nem a coleção do nosso corpo e mente, a única possibilidade que resta é que ele seja algo separado do nosso corpo e mente. Se esse for o caso, devemos ser capazes de apreender o nosso eu sem que o nosso corpo ou a nossa mente apareçam, mas, se imaginarmos que o nosso corpo e mente desapareceram por completo, não terá restado coisa alguma que possa ser chamada de nosso eu. Portanto, segue-se que o nosso eu não está separado do nosso corpo e mente.

Devemos imaginar que o nosso corpo se dissolve gradualmente no ar e, em seguida, a nossa mente se dissolve, os nossos pensamentos se dispersam com o vento e os nossos sentimentos, desejos e percepções

se dissolvem em um vazio. Restou algo que seja o nosso eu? Nada restou. Fica claro que o nosso eu não é algo separado do nosso corpo e da nossa mente.

Examinamos todas as quatro possibilidades e não conseguimos encontrar o nosso eu, ou self. Uma vez que já havíamos decidido não existir uma quinta possibilidade, devemos concluir que o nosso eu, ao qual normalmente nos agarramos e apreciamos, não existe de modo algum. Onde anteriormente aparecia um eu inerentemente existente, aparece agora uma ausência desse eu. Essa ausência de um eu inerentemente existente é vacuidade, a verdade última.

Fazemos essa contemplação deste modo, até que nos apareça uma imagem genérica, ou mental, da ausência do nosso self que normalmente vemos. Essa imagem é o nosso objeto de meditação posicionada. Tentamos nos familiarizar completamente com ela, meditando concentrados e continuamente pelo maior tempo possível.

Como temos nos agarrado ao nosso eu inerentemente existente desde tempos sem início, e apreciado esse eu acima de qualquer outra coisa, a experiência de não conseguir encontrar nosso self durante a meditação pode, no início, ser um tanto chocante. Algumas pessoas desenvolvem medo, pensando “tornei-me completamente nãoexistente”. Outras sentem grande alegria, como se a fonte de todos os seus problemas tivesse desaparecido. Ambas as reações são bons sinais e indicam uma meditação correta. Pouco depois, essas reações iniciais irão diminuir e a nossa mente se estabelecerá num estado mais equilibrado. Seremos então capazes de meditar na vacuidade do nosso eu de uma maneira calma, controlada. Devemos permitir que a nossa mente se absorva na vacuidade semelhante ao espaço pelo maior tempo possível. É importante lembrar que o nosso objeto é a vacuidade, a mera ausência do nosso eu que normalmente vemos, e não um mero nada. Devemos verificar, periodicamente, a nossa meditação com vigilância. Se a nossa mente se desviou para outro objeto, ou se tivermos perdido o significado da vacuidade e estivermos concentrados num mero nada, devemos retornar às contemplações para trazer, mais uma vez e de modo claro, a vacuidade do nosso self para a nossa mente.

Podemos questionar: “Se o meu self que normalmente vejo não existe, então, quem está meditando? Quem sairá da meditação, falará com os outros e responderá quando o meu nome for chamado?”. Embora o self que

normalmente vemos não exista, isso não significa que o nosso self não existe de modo algum. Nós existimos como uma mera imputação. Desde que fiquemos satisfeitos com a mera imputação do nosso “self”, não há problema. Podemos pensar “eu existo”, “estou indo para a cidade” e assim por diante. O problema surge somente quando procuramos por um self que seja diferente da mera imputação conceitual do nosso “self”, ou nosso “eu”. A nossa mente se agarra a um eu que existe essencialmente, independentemente de imputação conceitual, como se houvesse um eu “real” existindo por detrás do rótulo. Se existisse um eu assim, seríamos capazes de encontrá-lo, mas vimos que o nosso eu não pode ser encontrado por investigação. A conclusão da nossa busca foi uma completa impossibilidade de encontrar o nosso self. Essa impossibilidade de encontrar o nosso self é a vacuidade do nosso self, a natureza última do nosso self. O nosso self, que existe como mera imputação, é a natureza convencional do nosso self.

Quando realizamos a vacuidade pela primeira vez, nós o fazemos conceitualmente, por meio de uma imagem genérica. Por meio de contínua meditação na vacuidade, muitas e muitas vezes, a imagem genérica gradualmente torna-se cada vez mais transparente, até desaparecer por completo e vermos a vacuidade diretamente. Essa realização direta da vacuidade será a nossa primeira percepção completamente não equivocada, ou mente incontaminada. Até que realizemos a vacuidade diretamente, todas as nossas mentes são percepções equivocadas porque, devido às marcas do agarramento ao em-si – ou ignorância do agarramento ao verdadeiro –, os seus objetos aparecem como se fossem inerentemente existentes.

Muitas pessoas voltam-se para o extremo da existência, pensando que, se algo existe, ele precisa existir inerentemente, exagerando assim o modo como as coisas existem, sem ficarem satisfeitas com sua existência como meros nomes. Outras podem voltar-se para o extremo da não-existência, pensando que, se os fenômenos não existem inerentemente, eles não existem de modo algum, exagerando assim sua ausência de existência inerente. Precisamos compreender que, embora os fenômenos careçam de qualquer traço de existência do seu próprio lado, eles existem convencionalmente como meras aparências para uma mente válida.

As mentes conceituais que se agarram ao nosso eu e aos outros fenômenos como sendo verdadeiramente existentes são percepções errôneas e, portanto, devem ser abandonadas, mas eu não estou dizendo que todos os pensamentos conceituais são percepções errôneas e que, portanto, devem ser abandonados. Existem muitas mentes conceituais corretas que são úteis em nossas vidas diárias, como a mente conceitual que lembra o que fizemos ontem ou a mente conceitual que entende o que faremos amanhã. Existem também muitas mentes conceituais que precisam ser cultivadas no caminho espiritual. Por exemplo, a bodhichitta convencional no continuum mental de um Bodhisattva é uma mente conceitual porque ela apreende o seu objeto, a grande iluminação, por meio de uma imagem genérica. Além disso, antes que possamos realizar diretamente a vacuidade com uma mente não conceitual, precisamos realizá-la por meio de um conhecedor inferente, que é uma mente conceitual. Ao contemplar os raciocínios que refutam a existência inerente, aparece para a nossa mente uma imagem genérica da ausência, ou vacuidade, de existência inerente. Esse é o único modo pelo qual a vacuidade de existência inerente pode aparecer inicialmente para a nossa mente. Meditamos, então, nessa imagem com concentração cada vez mais forte até, finalmente, percebermos a vacuidade diretamente.

Há algumas pessoas que dizem que o modo de meditar na vacuidade é simplesmente esvaziar a nossa mente de todos os pensamentos conceituais, argumentando que, assim como nuvens brancas obscurecem o sol tanto quanto nuvens negras, os pensamentos conceituais positivos obscurecem a nossa mente tanto quanto os pensamentos conceituais negativos. Essa visão é completamente equivocada, porque, se não aplicarmos esforço algum para adquirir um entendimento conceitual da vacuidade, mas, em vez disso, tentarmos suprimir todos os pensamentos conceituais, a vacuidade efetiva nunca aparecerá para a nossa mente. Podemos alcançar uma experiência vívida de um vazio semelhante ao espaço, mas isso é apenas a ausência de pensamento conceitual – não é a vacuidade, a verdadeira natureza dos fenômenos. Meditar nesse vazio pode acalmar temporariamente a nossa mente, mas ele nunca destruirá as nossas delusões nem nos libertará do samsara e dos seus sofrimentos.

A VACUIDADE QUE É VAZIA DOS OITO EXTREMOS

Se todas as causas e condições atmosféricas necessárias se reunirem, nuvens aparecerão. Se elas estiverem ausentes, as nuvens não poderão se formar. As nuvens são completamente dependentes de causas e condições para o seu desenvolvimento; sem essas causas e condições, elas não terão poder para se desenvolver. O mesmo é verdade para montanhas, planetas, corpos, mentes e todos os outros fenômenos produzidos. Porque dependem, para a sua existência, de fatores exteriores a si mesmos, eles são vazios de existência inerente, ou independente, e são meras imputações da mente.

Contemplar os ensinamentos sobre carma, as ações e seus efeitos, pode nos ajudar a compreender isso. De onde vêm todas as nossas experiências boas e más? De acordo com o budismo, elas são o resultado do carma positivo e negativo que criamos no passado. Como resultado do carma positivo, pessoas atraentes e agradáveis aparecem em nossa vida, condições materiais agradáveis surgem e vivemos em belos ambientes; mas como resultado do carma negativo, pessoas e coisas desagradáveis aparecem. Este mundo é o efeito do carma coletivo criado pelos seres que o habitam. Como o carma se origina na mente – em nossas intenções mentais, especificamente – podemos compreender que todos os mundos surgem da mente. Isso é semelhante ao modo como as aparências surgem num sonho. Tudo o que percebemos quando estamos sonhando é o resultado do amadurecimento de potenciais cármicos em nossa mente e não têm existência alguma fora da nossa mente. Quando a nossa mente está calma e pura, marcas cármicas positivas amadurecem e surgem aparências oníricas agradáveis; mas quando a nossa mente fica agitada e impura, marcas cármicas negativas amadurecem e surgem aparências desagradáveis de pesadelo. De modo semelhante, todas as aparências do nosso mundo quando estamos acordados são simplesmente o amadurecimento de marcas cármicas positivas, negativas ou neutras na nossa mente.

Uma vez que tenhamos compreendido como as coisas surgem de suas causas e condições interiores e exteriores e que não possuem existência independente, então, simplesmente ver ou pensar sobre a produção dos fenômenos nos recordará sua vacuidade. Em vez de reforçar nossa sensação da solidez e objetividade das coisas, começaremos a ver as coisas como manifestações de sua vacuidade, com uma existência que não é mais concreta que a de um arco-íris surgindo num céu vazio.

Assim como a produção das coisas depende de causas e condições, o mesmo acontece com a desintegração das coisas. Portanto, nem a produção

nem a desintegração podem ser verdadeiramente existentes. Por exemplo, se o nosso carro novo for destruído, iremos nos sentir infelizes porque nos agarramos a ambos, tanto ao carro quanto à desintegração do carro, como sendo verdadeiramente existentes; mas, se entendermos que o nosso carro é meramente uma aparência à nossa mente, como um carro num sonho, a sua destruição não nos perturbará. Isso é verdade para todos os objetos do nosso apego: se realizarmos que ambos, tanto os objetos como as suas cessações, carecem de existência verdadeira, não haverá base para ficarmos perturbados se formos separados deles.

Todas as coisas funcionais – os nossos ambientes, prazeres, corpo, mente e o nosso self – mudam momento a momento. Elas são impermanentes no sentido de que não duram sequer por um instante. O livro que você está lendo neste instante não é o mesmo livro que você estava lendo um instante atrás, e ele somente pôde vir à existência porque o livro do instante anterior cessou de existir. Quando compreendermos a impermanência sutil – que o nosso corpo, a nossa mente, o nosso self e assim por diante não permanecem sequer por um instante – não será difícil compreender que eles são vazios de existência inerente.

Embora possamos concordar que os fenômenos impermanentes são vazios de existência inerente, poderíamos pensar que os fenômenos permanentes, sendo imutáveis e não surgindo de causas e condições, precisariam existir inerentemente. No entanto, mesmo os fenômenos permanentes, como a vacuidade e o espaço não produzido – a mera ausência de obstrução física – são fenômenos dependente-relacionados porque dependem de suas partes, de suas bases e das mentes que os imputam; portanto, eles não são inerentemente existentes. Embora a vacuidade seja a realidade última, ela não é independente ou inerentemente existente porque ela também depende de suas partes, de suas bases e das mentes que a imputam. Assim como uma moeda de ouro não existe separadamente do seu ouro, a vacuidade do nosso corpo não existe separadamente do nosso corpo, porque ela é simplesmente a carência de existência inerente do nosso corpo.

Sempre que vamos a algum lugar, desenvolvemos o pensamento “eu estou indo”, e agarramo-nos a um ato de ir inerentemente existente. De modo semelhante, quando alguém vem nos visitar, pensamos “eles estão vindo”, e agarramo-nos a um ato de vir inerentemente existente. Ambas essas concepções são agarramento ao em-si e percepções errôneas. Quando

alguém vai embora, sentimos que uma pessoa verdadeiramente existente saiu de verdade, e quando alguém volta, sentimos que uma pessoa verdadeiramente existente retornou. No entanto, o ir e vir das pessoas são como o aparecimento e o desaparecimento de um arco-íris no céu. Quando as causas e as condições para um arco-íris aparecer estão reunidas, um arco-íris aparece, e quando as causas e as condições para o arco-íris continuar aparecendo se dispersam, o arco-íris desaparece; mas o arco-íris não veio de lugar algum, nem foi para lugar algum.

Quando observamos um objeto, como o nosso eu, sentimos fortemente que ele é uma entidade única e indivisível e que a sua singularidade é inerentemente existente. Entretanto, na realidade, o nosso eu tem muitas partes, como as partes que olham, ouvem, andam e pensam, ou, por exemplo, as partes que são uma professora, uma mãe, uma filha e uma esposa. O nosso eu é imputado na coleção de todas essas partes. Cada fenômeno individual é uma singularidade, mas sua singularidade é meramente imputada, como um exército, que é meramente imputado à coleção de soldados, ou uma floresta, que é imputada à coleção das árvores.

Quando vemos mais que um objeto, consideramos a multiplicidade desses objetos como sendo inerentemente existente. No entanto, assim como uma singularidade é meramente imputada, a pluralidade é, do mesmo modo, apenas uma imputação da mente e não existe do lado do objeto. Por exemplo, em vez de olhar para uma coleção de soldados ou árvores do ponto de vista dos soldados ou das árvores individuais, poderíamos vê-los como um exército ou uma floresta, isto é, como uma coleção singular – ou totalidade – e, nesse caso, estaríamos olhando para uma singularidade ao invés de uma pluralidade.

Em resumo, uma singularidade não existe do seu próprio lado porque é apenas imputada a uma pluralidade – as suas partes. Do mesmo modo, uma pluralidade não existe do seu próprio lado porque ela é apenas imputada a uma singularidade – a coleção de suas partes. Portanto, singularidade e pluralidade são meras imputações feitas pela mente conceitual e carecem de existência verdadeira. Se realizarmos isso claramente, não haverá base para desenvolver apego e raiva em relação a objetos, sejam singulares ou plurais. Por exemplo, tendemos a projetar as falhas ou qualidades de uns poucos sobre muitos e, então, desenvolvemos ódio ou apego com base na raça, religião ou país. Contemplar a vacuidade da singularidade e da pluralidade pode ser útil na redução deste tipo de ódio ou apego.

Embora a produção, desintegração e assim por diante existam, elas não existem inerentemente. São as nossas mentes conceituais da ignorância do agarramento ao em-si que se agarram a elas como inerentemente existentes. Essas concepções agarram-se aos oito extremos: produção inerentemente existente, desintegração inerentemente existente, impermanência inerentemente existente, permanência inerentemente existente, ir inerentemente existente, vir inerentemente existente, singularidade inerentemente existente e pluralidade inerentemente existente. Embora esses extremos não existam, devido à nossa ignorância estamos sempre nos agarrando a eles. As concepções desses extremos encontram-se na raiz de todas as outras delusões e, porque as delusões dão origem às nossas ações contaminadas, que nos mantêm presos na prisão do samsara, essas concepções são a raiz do samsara, o ciclo de vida impura.

A produção inerentemente existente é o mesmo que a produção que normalmente vemos, e devemos reconhecer que, na realidade, nenhum dos dois existe. O mesmo vale para os demais sete extremos. Por exemplo, a desintegração e destruição inerentemente existentes e a desintegração e destruição que normalmente vemos são o mesmo, e devemos reconhecer que nenhuma delas existe. As nossas mentes que se agarram a esses oito extremos são diferentes aspectos da nossa ignorância do agarramento ao em-si. Como é a nossa ignorância do agarramento ao em-si que nos faz experienciar sofrimento e problemas sem-fim, quando essa ignorância cessar permanentemente por meio da meditação na vacuidade de todos os fenômenos, todo o nosso sofrimento desta vida e das incontáveis vidas futuras cessará permanentemente e realizaremos o verdadeiro sentido da vida humana.

O tópico dos oito extremos é profundo e requer explicação detalhada e estudo prolongado. Buda explicou-os em detalhes nos Suttas Perfeição de Sabedoria. Em *Sabedoria Fundamental*, um comentário aos *Suttas Perfeição de Sabedoria*, Nagarjuna também utilizou raciocínios muito profundos e poderosos para provar que os oito extremos não existem, mostrando como todos os fenômenos são vazios de existência inerente. Analisando as verdades convencionais, ele estabeleceu sua natureza última e mostrou porque é necessário compreender ambas as naturezas, convencional e última, de um objeto a fim de compreendê-lo por completo.

VERDADE CONVENCIONAL E ÚLTIMA

Qualquer coisa que existe é ou uma verdade convencional ou uma verdade última e, já que a verdade última refere-se apenas à vacuidade, tudo mais, exceto a vacuidade, é uma verdade convencional. Por exemplo, coisas como casas, carros e mesas são todas verdades convencionais.

Todas as verdades convencionais são objetos falsos porque o modo como elas aparecem não corresponde ao modo como existem. Se alguém se mostra amigável e bondoso, mas sua verdadeira intenção é ganhar a nossa confiança para nos roubar, podemos dizer que ele é falso ou enganoso porque existe uma discrepância entre o modo como ele aparece e a sua verdadeira natureza. De modo semelhante, objetos, como formas e sons, são falsos ou enganosos porque eles aparecem como se existissem inerentemente, mas, na realidade, são completamente destituídos de existência inerente. Porque o modo como aparecem não coincide com o modo como existem, as verdades convencionais são conhecidas como “fenômenos enganosos”. Uma xícara, por exemplo, aparece como existindo independentemente de suas partes, de suas causas e da mente que a apreende, mas, na realidade, ela depende totalmente dessas coisas. Porque o modo como a xícara aparece para a nossa mente não corresponde ao modo como ela existe, a xícara é um objeto falso.

Embora as verdades convencionais sejam objetos falsos, no entanto, elas existem porque uma mente que percebe diretamente uma verdade convencional é uma mente válida, uma mente completamente confiável. Por exemplo, uma consciência visual que percebe diretamente uma xícara sobre a mesa é uma mente válida porque ela não irá nos enganar – se alcançarmos a xícara para pegá-la, nós a encontraremos onde a nossa consciência visual a vê. A esse respeito, uma consciência visual que percebe uma xícara sobre a mesa é diferente da consciência visual que, equivocadamente, considera uma xícara refletida no espelho como sendo uma xícara de verdade, ou uma consciência visual que vê uma miragem como se fosse água. Ainda que a xícara seja um objeto falso, para fins práticos, a consciência visual que a percebe diretamente é uma mente válida e confiável.

No entanto, embora seja uma mente válida, ainda assim, é uma percepção equivocada na medida em que a xícara aparece para a mente como sendo verdadeiramente existente. Ela é válida e não enganosa com respeito às

características convencionais da xícara – a sua posição, tamanho, cor e assim por diante – mas equivocada com respeito ao modo como aparece.

Em resumo, os objetos convencionais são falsos porque, embora apareçam como se existissem do seu próprio lado, na realidade eles são meras aparências à mente, como coisas vistas num sonho. Dentro do contexto de um sonho, no entanto, os objetos sonhados têm uma validade relativa, e isso os distingue dos objetos que não existem de modo algum. Suponha que, num sonho, roubemos um diamante e que alguém nos pergunte se fomos nós que o roubamos. Apesar de o sonho ser meramente uma criação da nossa mente, se respondermos “sim”, estaremos dizendo a verdade, ao passo que se respondermos “não”, estaremos dizendo uma mentira. Do mesmo modo, apesar de, na realidade, o universo inteiro ser apenas uma aparência à mente, podemos fazer, dentro do contexto da experiência dos seres comuns, uma distinção entre verdades relativas e falsidades relativas.

As verdades convencionais podem ser divididas em verdades convencionais densas e verdades convencionais sutis. Podemos compreender de que modo todos os fenômenos têm esses dois níveis de verdade convencional considerando o exemplo de um carro. O carro em si, o carro que depende de suas causas e o carro que depende de suas partes são todas verdades convencionais densas do carro. Elas são chamadas “densas” porque são relativamente fáceis de entender. O carro que depende de sua base de imputação é mais sutil e não é fácil de compreender, mas, ainda assim, é uma verdade convencional densa. A base de imputação do carro são as partes do carro. Para apreender carro, as partes do carro precisam aparecer para a nossa mente; sem que as partes apareçam, não há como desenvolver o pensamento “carro”. Por essa razão, as partes são a base de imputação do carro. Dizemos “eu vejo um carro”, mas, rigorosamente falando, tudo o que vemos são partes do carro. No entanto, quando desenvolvemos o pensamento “carro” ao ver as suas partes, vemos o carro. Não existe carro que não as suas partes, não existe corpo que não as suas partes, e assim por diante. O carro que existe meramente como uma imputação do pensamento é a verdade convencional sutil do carro. Compreenderemos isso quando realizarmos que o carro é nada mais do que uma mera imputação feita por uma mente válida. Não podemos compreender as verdades convencionais sutis a menos que tenhamos compreendido a vacuidade. Quando realizarmos completamente a verdade

convencional sutil, teremos realizado ambas as verdades, a convencional e a última.

Rigorosamente falando, verdade, verdade última e vacuidade são sinônimos porque as verdades convencionais não são verdades reais, mas objetos falsos. Elas são verdades somente para as mentes daqueles que não realizaram a vacuidade. Somente a vacuidade é verdadeira porque somente a vacuidade existe do modo como aparece. Quando a mente de qualquer ser senciente percebe diretamente as verdades convencionais, como formas etc., elas aparecem como que existindo do seu próprio lado. No entanto, quando a mente de um ser superior percebe diretamente a vacuidade, nada aparece além da vacuidade; essa mente está totalmente misturada com a mera ausência de existência inerente dos fenômenos. O modo pelo qual a vacuidade aparece para a mente de um percebedor direto não conceitual corresponde exatamente ao modo pelo qual a vacuidade existe.

Deve-se observar que, embora a vacuidade seja uma verdade última, ela não existe inerentemente. A vacuidade não é uma realidade em separado, existindo por detrás das aparências convencionais, mas a verdadeira natureza dessas aparências. Não podemos falar sobre a vacuidade isoladamente, porque a vacuidade é sempre a mera ausência de existência inerente de alguma coisa. Por exemplo, a vacuidade do nosso corpo é a ausência de existência inerente do nosso corpo e, sem o nosso corpo como sua base, essa vacuidade não pode existir. Como a vacuidade depende necessariamente de uma base, ela carece de existência inerente. No Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva, Shantideva define a verdade última como um fenômeno que é verdadeiro para a mente incontaminada de um ser superior. Uma mente incontaminada é uma mente que realiza a vacuidade diretamente. Essa mente é a única percepção inequívoca e é possuída exclusivamente pelos seres superiores. Como as mentes incontaminadas são completamente inequívocas, qualquer coisa percebida diretamente por elas como verdadeira é necessariamente uma verdade última. Em contrapartida, qualquer coisa diretamente percebida como verdadeira pela mente de um ser comum, necessariamente não é uma verdade última, porque todas as mentes dos seres comuns são equivocadas, e mentes equivocadas nunca podem perceber a verdade diretamente.

Devido às marcas dos pensamentos conceituais que se agarram aos oito extremos, tudo o que aparece para as mentes dos seres comuns aparece como sendo inerentemente existente. Somente a sabedoria do equilíbrio

meditativo que realiza diretamente a vacuidade não é maculada pelas marcas, ou manchas, dos pensamentos conceituais. Esta é a única sabedoria que não possui aparência equivocada.

Quando um Bodhisattva superior medita na vacuidade, ele, ou ela, mistura por completo sua mente com a vacuidade, sem nenhuma aparência de existência inerente. Ele desenvolve uma sabedoria incontaminada, completamente pura, que é a bodhichitta última. No entanto, quando ele sai do equilíbrio meditativo, os fenômenos convencionais aparecem novamente como inerentemente existentes para a sua mente, devido às marcas do agarramento-ao-verdadeiro, e a sua sabedoria incontaminada torna-se temporariamente não manifesta. Somente um Buda pode manifestar sabedoria incontaminada ao mesmo tempo em que percebe diretamente as verdades convencionais. Uma qualidade incomum de um Buda é que um único instante de sua mente realiza, direta e simultaneamente, ambas as verdades, convencional e última. Existem muitos níveis de bodhichitta última. Por exemplo, a bodhichitta última alcançada pela prática tântrica é mais profunda que a desenvolvida somente pela prática de Sutra, e a suprema bodhichitta última é a de um Buda.

Se por meio de raciocínios válidos realizarmos a vacuidade do primeiro extremo, o extremo da produção, seremos capazes de facilmente realizar a vacuidade dos demais sete extremos. Uma vez que tenhamos realizado a vacuidade que é vazia dos oito extremos, teremos realizado a vacuidade de todos os fenômenos. Tendo obtido essa realização, continuamos a contemplar e a meditar na vacuidade dos fenômenos produzidos e assim por diante e, à medida que as nossas meditações se tornarem mais profundas, sentiremos todos os fenômenos se dissolvendo na vacuidade. Seremos então capazes de manter uma concentração estritamente focada na vacuidade de todos os fenômenos.

Para meditar na vacuidade dos fenômenos produzidos, podemos pensar:

O meu self, que nasceu como um ser humano devido a causas e condições, é impossível de ser encontrado dentro do meu corpo e da minha mente, ou separado do meu corpo e mente, quando o procuro com sabedoria. Isso prova que o meu self que normalmente vejo não existe de modo algum.

Tendo contemplado desse modo, sentimos que o nosso self que normalmente vemos desaparece e percebemos uma vacuidade semelhante ao espaço, que é a mera ausência do nosso self que normalmente vemos. Sentimos que a nossa mente entra nessa vacuidade semelhante ao espaço e nela permanece, de modo focado. Esta meditação é chamada “equilíbrio meditativo na vacuidade semelhante ao espaço”.

Assim como as águias planam através da vasta extensão do céu sem encontrarem nenhum obstáculo, precisando apenas de um esforço mínimo para manterem seu voo, meditadores avançados concentrados na vacuidade podem meditar na vacuidade por um longo tempo, com pequeno esforço. As suas mentes pairam através da vacuidade semelhante ao espaço, sem se distraírem por qualquer outro fenômeno. Quando meditamos na vacuidade, devemos tentar emular esses meditadores. Uma vez que tenhamos encontrado o nosso objeto de meditação, a mera ausência do nosso self que normalmente vemos, devemos restringir qualquer análise e, simplesmente, repousar a nossa mente na experiência dessa vacuidade. De tempos em tempos, devemos verificar para nos certificarmos de que não perdemos nem a clara aparência da vacuidade nem o reconhecimento do seu significado, mas não devemos verificar muito intensamente, pois isso perturbará a nossa concentração. Nossa meditação não deve ser como o voo de um passarinho, que nunca para de bater as suas asas e está sempre mudando de direção, mas como o voo de uma águia, que plana gentilmente com apenas alguns ajustes ocasionais em suas asas. Meditando desse modo, sentiremos a nossa mente se dissolvendo e se unificando com a vacuidade.

Se formos bem sucedidos ao fazer isso, então, durante a sessão de meditação, ficaremos livres do agarramento ao em-si do próprio eu manifesto. Se, por outro lado, levarmos todo o nosso tempo verificando e analisando, nunca permitindo que a nossa mente relaxe no espaço da vacuidade, nunca iremos obter essa experiência e a nossa meditação não servirá para reduzir o nosso agarramento ao em-si do próprio eu.

Em geral, precisamos melhorar o nosso entendimento da vacuidade por meio de extenso estudo, abordando-a a partir de vários ângulos e usando muitas linhas diferentes de raciocínio. É importante, também, nos familiarizarmos totalmente com uma única meditação completa sobre a vacuidade, por meio de contínua contemplação, entendendo exatamente como usar os raciocínios para que eles nos levem a ter uma experiência da

vacuidade. Podemos, então, nos concentrar de modo focado na vacuidade e tentar misturar a nossa mente com ela, como água misturando-se com água.

A UNIÃO DAS DUAS VERDADES

A união das duas verdades significa que as verdades convencionais, como o nosso corpo, e as verdades últimas, como a vacuidade do nosso corpo, são a mesma natureza. Quando algo, como o nosso corpo, aparece para nós, tanto o corpo quanto o corpo inerentemente existente aparecem, simultaneamente. Isso é aparência dual, que é uma aparência equivocada sutil. Somente os Budas estão livres dessas aparências equivocadas. O principal propósito de compreender e meditar na união das duas verdades é impedir as aparências duais – aparências de existência inerente para a mente que está meditando na vacuidade – e, por meio disso, tornar a nossa mente capaz de se dissolver na vacuidade. Uma vez que consigamos fazer isso, nossa meditação na vacuidade se tornará muito poderosa para eliminar as nossas delusões. Se identificarmos e negarmos de modo correto o corpo inerentemente existente, o corpo que normalmente vemos, e meditarmos com forte concentração na mera ausência desse corpo, sentiremos o nosso corpo normal se dissolvendo na vacuidade. Entenderemos que a verdadeira natureza do nosso corpo é vacuidade e que o nosso corpo é meramente uma manifestação da vacuidade.

A vacuidade é como o céu e o nosso corpo é como o azul do céu. Assim como o azul é uma manifestação do próprio céu e não pode ser separado dele, o nosso corpo, que se assemelha ao azul do céu, é simplesmente uma manifestação do céu da sua vacuidade e não pode ser separado dele. Se realizarmos isso, quando nos focarmos na vacuidade do nosso corpo sentiremos que ele se dissolve em sua natureza última. Desse modo, poderemos facilmente superar a aparência convencional do corpo nas nossas meditações e nossa mente naturalmente irá se misturar com a vacuidade.

No Sutra Coração, o Bodhisattva Avalokiteshvara diz: “Forma não é outra senão vacuidade”. Isso significa que os fenômenos convencionais, como o nosso corpo, não existem separadamente de sua vacuidade. Quando meditamos na vacuidade do nosso corpo com esse entendimento, compreendemos que a vacuidade que está aparecendo à nossa mente é a

verdadeira natureza do nosso corpo, e que não existe corpo separado dessa vacuidade. Meditar deste modo enfraquecerá em muito a nossa mente de agarramento ao em-si. Se realmente acreditássemos que o nosso corpo e sua vacuidade são a mesma natureza, nosso agarramento ao em-si se enfraqueceria, definitivamente.

Embora possamos dividir as vacuidades a partir do ponto de vista de suas bases e falar sobre a vacuidade do corpo, a vacuidade do eu e assim por diante, na verdade todas as vacuidades são a mesma natureza. Se olharmos para dez garrafas, podemos distinguir dez espaços diferentes dentro das garrafas, mas, na realidade, esses espaços são a mesma natureza; e, se quebrarmos as garrafas, os espaços irão se tornar indistinguíveis. Do mesmo modo, embora possamos falar da vacuidade do corpo, da mente, do eu e assim por diante, na realidade elas são a mesma natureza e são indistinguíveis. O único modo pelo qual elas podem ser distinguidas é por suas bases convencionais.

Há dois benefícios principais em compreender que todas as vacuidades são a mesma natureza: na sessão de meditação, nossa mente irá se misturar mais facilmente com a vacuidade e, no intervalo entre meditações, seremos capazes de perceber todas as aparências igualmente como manifestações das suas vacuidades.

Enquanto sentirmos que existe uma distância entre a nossa mente e a vacuidade – que a nossa mente está “aqui” e a vacuidade está “ali” – nossa mente não irá se misturar com a vacuidade. Compreender que todas as vacuidades são a mesma natureza ajuda a reduzir essa distância. Na vida comum, experienciamos muitos objetos diferentes – bons, maus, atraentes, não atraentes – e nossos sentimentos diferem em relação a eles. Como sentimos que as diferenças existem do lado dos objetos, nossa mente fica desequilibrada e desenvolvemos apego por objetos atraentes, aversão por objetos não atraentes e indiferença por objetos neutros. É muito difícil misturar uma mente desequilibrada como essa com a vacuidade. Para misturar nossa mente com a vacuidade, precisamos saber que, embora os fenômenos apareçam em muitos aspectos diferentes, em essência eles são todos vazios. As diferenças que vemos são apenas aparências para mentes equivocadas; do ponto de vista da verdade última, todos os fenômenos são iguais na vacuidade. Para um meditador qualificado, absorto de modo estritamente focado na vacuidade, não existe diferença entre produção e desintegração, impermanência e permanência, ir e vir, singularidade e

pluralidade – tudo é igual na vacuidade e todos os problemas de apego, raiva e ignorância do agarramento ao em-si encontram-se solucionados. Nessa experiência, tudo se torna muito pacífico e confortável, equilibrado e harmonioso, alegre e maravilhoso. Não há calor nem frio, nem baixo nem alto, não há aqui nem ali, não há self nem outro, não há samsara – tudo é igual na paz da vacuidade. Essa realização é denominada “o ioga de equalizar o samsara e o nirvana” e é explicada em detalhe tanto nos Sutras quanto nos Tantras.

Já que todas as vacuidades são a mesma natureza, a natureza última de uma mente que está meditando na vacuidade é a mesma natureza que a natureza última de seu objeto. Quando meditamos pela primeira vez na vacuidade, a nossa mente e a vacuidade aparecem como sendo dois fenômenos separados, mas, quando compreendermos que todas as vacuidades são a mesma natureza, compreenderemos que esse sentimento de separação é simplesmente a experiência de uma mente equivocada. Na realidade, a nossa mente e a vacuidade são, basicamente, um mesmo sabor. Se aplicarmos essa compreensão nas nossas meditações, ela ajudará a impedir a aparência da natureza convencional da nossa mente e permitirá que a nossa mente se dissolva na vacuidade.

Tendo misturado a nossa mente com a vacuidade, quando sairmos da meditação experienciaremos igualmente todos os fenômenos como manifestações de suas vacuidades. Em vez de sentir que os objetos atraentes, não atraentes e neutros que vemos são inerentemente diferentes, compreenderemos que, em essência, eles são a mesma natureza. Assim como, no oceano, a mais suave e a mais violenta das ondas se constituem igualmente de água, do mesmo modo, ambas as formas, as atrativas e as repulsivas, são igualmente manifestações da vacuidade. Realizando isso, nossa mente irá se tornar equilibrada e pacífica. Reconheceremos todas as aparências convencionais como o teatro mágico da mente e não nos agarraremos fortemente às suas diferenças aparentes.

Quando Milarepa ensinou, certa vez, a vacuidade para uma mulher, ele comparou a vacuidade com o céu e as verdades convencionais com as nuvens, e disse a ela para meditar sobre o céu. Ela seguiu suas instruções com grande sucesso, mas ela tinha um problema – quando ela meditava no céu da vacuidade, tudo desaparecia, e ela não conseguia entender como os fenômenos podiam existir convencionalmente. Ela disse a Milarepa: “Acho fácil meditar sobre o céu, mas difícil explicar as nuvens. Por favor, ensina-

me como meditar nas nuvens”. Milarepa respondeu: “Se tua meditação no céu está indo bem, as nuvens não serão um problema. As nuvens simplesmente aparecem no céu – elas surgem do céu e se dissolvem de novo no céu. À medida que tua experiência do céu se aperfeiçoar, naturalmente virás a compreender as nuvens”.

Em tibetano, a palavra utilizada para designar tanto o céu como o espaço é “namkha”, embora o espaço seja diferente do céu. Existem dois tipos de espaço, o espaço produzido e o espaço não produzido. O espaço produzido é o espaço visível que podemos ver dentro de um quarto ou no céu. Esse espaço pode se tornar escuro à noite e claro durante o dia, e, como passa por mudanças, ele é, por esse motivo, um fenômeno impermanente. A propriedade característica do espaço produzido é que ele não obstrui objetos – se há espaço num quarto podemos colocar objetos nele sem obstrução. De modo semelhante, pássaros são capazes de voar através do espaço do céu porque ele carece de obstrução, enquanto que eles não podem voar através de uma montanha! Por essa razão, fica claro que o espaço produzido carece, ou é vazio, de contato obstrutivo. Essa mera carência, ou ausência, de contato obstrutivo é o espaço não produzido.

Como o espaço não produzido é a mera ausência de contato obstrutivo, ele não pode passar por mudanças momentâneas e, por essa razão, é um fenômeno permanente. Enquanto o espaço produzido é visível e mais fácil de ser compreendido, o espaço não produzido é uma mera ausência de contato obstrutivo e é muito mais sutil. No entanto, uma vez que compreendamos o espaço não produzido, acharemos mais fácil entender a vacuidade.

A única diferença entre a vacuidade e o espaço não produzido são os seus objetos de negação. O objeto de negação do espaço não produzido é o contato obstrutivo, enquanto que o objeto de negação da vacuidade é a existência inerente. Como o espaço não produzido é a melhor analogia para compreender a vacuidade, ele é utilizado nos Sutas e em muitas escrituras. O espaço não produzido é um fenômeno negativo não afirmativo – um fenômeno que é realizado por uma mente que meramente elimina seu objeto negado sem realizar outro fenômeno positivo. O espaço produzido é um fenômeno afirmativo, ou positivo – um fenômeno que é realizado sem que a mente elimine explicitamente um objeto negado. Mais detalhes sobre esses dois tipos de fenômenos podem ser encontrados em *Coração de Sabedoria* e *Oceano de Néctar*.

A PRÁTICA DA VACUIDADE EM NOSSAS ATIVIDADES DIÁRIAS

Nas nossas atividades diárias, devemos acreditar que todas as aparências são ilusórias. Embora as coisas apareçam para nós como inerentemente existentes, devemos lembrar que essas aparências são enganosas e que, na realidade, as coisas que normalmente vemos não existem. Como foi mencionado anteriormente, Buda diz no *Sutra Rei da Concentração*:

Um mágico cria várias coisas
Como cavalos, elefantes e assim por diante.
Suas criações não existem verdadeiramente;
Deves conhecer todas as coisas do mesmo modo.

As duas últimas linhas dessa estrofe significam que, assim como sabemos que cavalos e elefantes criados pelo mágico não existem, devemos saber que, do mesmo modo, todas as coisas que normalmente vemos não existem de fato. Este capítulo Treinar a *Bodhichitta Última* explicou extensivamente como todas as coisas que normalmente vemos não existem.

Quando um mágico cria um cavalo ilusório, um cavalo aparece muito claramente para a sua mente, mas ele sabe que o cavalo é apenas uma ilusão. De fato, a própria aparição do cavalo faz com que ele se dê conta de que não há cavalo algum à sua frente. Do mesmo modo, quando estivermos muito familiarizados com a vacuidade, o simples fato de que as coisas aparecem como sendo inerentemente existentes nos recordará que elas não são inerentemente existentes. Portanto, devemos reconhecer que tudo o que aparece para nós em nossa vida diária é como uma ilusão e carece de existência inerente. Desse modo, nossa sabedoria crescerá dia após dia e a nossa ignorância do agarramento ao em-si e demais delusões naturalmente diminuirão.

Entre as sessões de meditação devemos ser como um ator. Quando um ator interpreta o papel de um rei, ele se veste, fala e age como um rei, mas ele sabe o tempo todo que não é um rei verdadeiro. Do mesmo modo, devemos viver e agir no mundo convencional lembrando sempre que nós mesmos, o nosso ambiente e as pessoas ao nosso redor que normalmente vemos não existem de modo algum.

Se pensarmos assim, seremos capazes de viver no mundo convencional sem nos agarrarmos a ele. Vamos tratá-lo com leveza e teremos flexibilidade mental para reagir a qualquer situação de modo construtivo. Compreendendo que tudo o que aparece para a nossa mente é mera aparência, quando objetos atraentes aparecerem, não nos aferraremos a eles e não desenvolveremos apego, e, quando objetos não atraentes aparecerem, não nos aferraremos a eles e não desenvolveremos aversão ou raiva.

Em *Treinar a Mente em Sete Pontos*, Geshe Chekhawa diz: “Pense que todos os fenômenos são como sonhos”. Algumas das coisas que vemos em nossos sonhos são bonitas e algumas são feias, mas elas são meras aparências para a nossa mente de sonho. Elas não existem do seu próprio lado e são vazias de existência inerente. O mesmo vale para os objetos que percebemos quando estamos acordados – eles também são meras aparências para a mente e carecem de existência inerente.

Todos os fenômenos carecem de existência inerente. Quando olhamos para um arco-íris, ele aparece como se ocupasse um determinado lugar no espaço, parecendo que, se o procurássemos, seríamos capazes de encontrar o lugar onde o arco-íris toca o chão. No entanto, sabemos que, por mais que o procuremos, nunca seremos capazes de encontrar o fim do arco-íris, pois, tão logo chegemos ao lugar onde vimos o arco-íris tocar o chão, o arco-íris terá desaparecido. Se não procurarmos por ele, o arco-íris aparece claramente; mas, quando o procuramos, ele não se encontra lá. Todos os fenômenos são assim. Se não os analisarmos, eles aparecerão claramente, mas quando procuramos por eles analiticamente, tentando isolá-los de todo o resto, eles não se encontram lá.

Se alguma coisa existisse inerentemente e a investigássemos, separando-a de todos os outros fenômenos, seríamos capazes de encontrá-la. No entanto, todos os fenômenos são como arco-íris – se procurarmos por eles, nunca os encontraremos. A princípio, é possível que achemos essa ideia muito desconfortável e difícil de aceitar, mas isso é muito natural. Com mais familiaridade, acharemos essas razões mais aceitáveis e, finalmente, realizaremos que isso é verdadeiro.

É importante compreender que a vacuidade não significa um nada. Embora as coisas não existam do seu próprio lado, independentes da mente, elas existem no sentido de serem conhecidas por uma mente válida. O mundo que experienciamos quando estamos acordados é semelhante ao mundo que experienciamos quando estamos sonhando. Não podemos dizer

que as coisas sonhadas não existem, mas se acreditarmos que elas existem para além de meras aparências à mente, existindo “lá fora”, então, estamos equivocados e descobriremos isso quando acordarmos.

Como já mencionado anteriormente, não há melhor método para experienciar paz mental e felicidade do que compreender e meditar na vacuidade. Já que o nosso agarramento ao em-si é o que nos mantém confinados à prisão do samsara e é a fonte de todo o nosso sofrimento, a meditação na vacuidade é a solução universal para todos os nossos problemas. É o remédio que cura todas as doenças físicas e mentais e é o néctar que concede a felicidade duradoura do nirvana e da iluminação.

UM TREINO SIMPLES EM BODHICHITTA ÚLTIMA

Começamos pensando:

Eu preciso obter a iluminação para beneficiar diretamente todos e cada um dos seres vivos, todos os dias. Com este propósito, vou obter uma realização direta do modo como as coisas realmente são.

Com essa motivação de bodhichitta, contemplamos:

Normalmente, vejo o meu corpo dentro de suas partes – as mãos, as costas e assim por diante – mas nem as partes individuais nem a coleção das partes são o meu corpo, porque elas são as partes do meu corpo e não o corpo em si. No entanto, não existe “meu corpo” para além de suas partes. Deste modo, ao procurar o meu corpo com sabedoria, realizo que o meu corpo é impossível de ser encontrado. Essa é uma razão válida para provar que o meu corpo que eu normalmente vejo não existe de modo algum.

Contemplando este ponto, tentamos perceber a mera ausência do corpo que normalmente vemos. Essa mera ausência do corpo que normalmente vemos é a vacuidade do nosso corpo e meditamos nessa vacuidade, de modo estritamente focado, pelo maior tempo possível.

Devemos praticar continuamente essa contemplação e meditação e, então, passar para a próxima etapa, a meditação na vacuidade do nosso self.

Devemos contemplar e pensar:

Normalmente, vejo meu self dentro do meu corpo e mente, mas nem o meu corpo, nem a minha mente, nem a coleção do meu corpo e mente são o meu self porque eles são minhas posses e o meu self é o possuidor; e possuidor e posses não podem ser o mesmo. No entanto, não existe “meu self” para além do meu corpo e mente. Procurando com sabedoria pelo meu self desse modo, realizo que meu self é impossível de ser encontrado. Essa é uma razão válida para provar que meu self que eu normalmente vejo não existe de modo algum.

Contemplando este ponto, tentamos perceber a mera ausência do nosso self que normalmente vemos. Essa mera ausência do nosso self que normalmente vemos é a vacuidade do nosso self e meditamos nessa vacuidade de modo estritamente focado pelo maior tempo possível.

Devemos praticar continuamente essa contemplação e meditação e, então, passar para a próxima etapa, a meditação na vacuidade de todos os fenômenos. Devemos contemplar e pensar:

Assim como meu corpo e o meu self, todos os outros fenômenos são impossíveis de serem encontrados quando os procuro com sabedoria. Essa é uma razão válida para provar que todos os fenômenos que normalmente vejo ou percebo não existem de modo algum.

Contemplando este ponto, tentamos perceber a mera ausência de todos os fenômenos que normalmente vemos ou percebemos. Essa mera ausência de todos os fenômenos que normalmente vemos ou percebemos é a vacuidade de todos os fenômenos. Meditamos continuamente nessa vacuidade de todos os fenômenos com a motivação de bodhichitta, até sermos capazes de manter claramente nossa concentração por um minuto, toda vez que meditarmos nisso. A nossa concentração que possui essa habilidade é chamada de “concentração do posicionamento da mente”.

No segundo estágio, com a concentração do posicionamento da mente, meditamos continuamente na vacuidade de todos os fenômenos até sermos capazes de manter claramente nossa concentração por cinco minutos, toda vez que meditarmos nisso. A nossa concentração que possui essa habilidade é chamada de “concentração do contínuo-posicionamento”. No terceiro estágio, com a concentração do contínuo-posicionamento, meditamos

continuamente na vacuidade de todos os fenômenos até sermos capazes de relembrar, imediatamente, o nosso objeto de meditação – a mera ausência de todos os fenômenos que normalmente vemos ou percebemos – sempre que o perdermos durante a meditação. A nossa concentração que possui essa habilidade é chamada de “concentração do reposicionamento”. No quarto estágio, com a concentração do reposicionamento, meditamos continuamente na vacuidade de todos os fenômenos até sermos capazes de manter claramente a nossa concentração durante toda a sessão de meditação, sem esquecer o objeto de meditação. A nossa concentração que possui essa habilidade é chamada de “concentração do estreito-posicionamento”. Nesse estágio, temos uma concentração muito clara e estável, focada na vacuidade de todos os fenômenos.

Então, com a concentração do estreito-posicionamento, meditamos continuamente na vacuidade de todos os fenômenos até obtermos, finalmente, a concentração do tranquilo-permanecer focada na vacuidade, que nos faz experienciar maleabilidade física e mental especiais e êxtase. Com essa concentração do tranquilo-permanecer, desenvolveremos uma sabedoria especial que realiza muito claramente a vacuidade de todos os fenômenos. Essa sabedoria é chamada “visão superior”. Meditando continuamente na concentração do tranquilo-permanecer associada com a visão superior, a nossa sabedoria da visão superior irá se transformar na sabedoria que realiza diretamente a vacuidade de todos os fenômenos. Essa realização direta da vacuidade é a bodhichitta última efetiva. No momento em que alcançarmos a sabedoria da bodhichitta última, tornamo-nos um Bodhisattva superior. Como já mencionado anteriormente, a bodhichitta convencional tem a natureza da compaixão e a bodhichitta última tem a natureza da sabedoria. Essas duas bodhichittas são como as duas asas de um pássaro, com as quais podemos voar e alcançar, muito rapidamente, o mundo iluminado.

Em *Conselhos do Coração de Atisha*, Atisha diz:

Amigos, até que alcancem a iluminação, o professor espiritual é indispensável; portanto, confiem no sagrado Guia Espiritual.

Precisamos confiar em nosso Guia Espiritual até obtermos a iluminação. A razão para isso é muito simples. A meta suprema da vida humana é alcançar a iluminação e isso depende de receber continuamente as bênçãos especiais

de Buda através do nosso Guia Espiritual. Buda alcançou a iluminação com a única intenção de conduzir todos os seres vivos pelas etapas do caminho à iluminação por meio de suas emanções. Quem é a sua emanção que está nos conduzindo pelas etapas do caminho à iluminação? Está claro que é o nosso Professor Espiritual atual que, sincera e corretamente, está nos conduzindo pelos caminhos da renúncia, bodhichitta e visão correta da vacuidade, dando esses ensinamentos e mostrando um exemplo prático de alguém que os está praticando sinceramente. Com essa compreensão, devemos acreditar fortemente que nosso Guia Espiritual é uma emanção de Buda e desenvolver e manter profunda fé nele ou nela.

Atisha também disse:

Até que realizem a verdade última, ouvir é indispensável; portanto, ouçam as instruções do Guia Espiritual.

Mesmo se estivéssemos vendo equivocadamente duas luas no céu, essa aparência equivocada nos faria lembrar que, na verdade, não existem duas luas, mas somente uma. De modo semelhante, se ao ver coisas inerentemente existentes nos lembrarmos de que não existem coisas inerentemente existentes, isso indica que a nossa compreensão da vacuidade, a verdade última, está correta. Até que a nossa compreensão da vacuidade seja perfeita, e nos impeça de cair em um dos dois extremos – o extremo da existência e o extremo da não-existência – devemos ouvir, ler e contemplar as instruções do nosso Guia Espiritual. Uma explicação mais detalhada sobre confiar em nosso Guia Espiritual pode ser encontrada em *Caminho Alegre da Boa Fortuna*.

Todas as contemplações e meditações apresentadas no Volume Um deste livro, desde *A Preciosidade da Nossa Vida Humana* até *Um Treino Simples em Bodhichitta Última* devem ser praticadas em conjunto com as práticas preliminares para meditação apresentadas em *Preces para Meditação* – essa sadhana pode ser encontrada em *Budismo Moderno – Volume 3: Preces para a Prática Diária*. Essas práticas preliminares nos permitirão purificar a nossa mente, acumular mérito e receber as bênçãos dos seres iluminados, assegurando assim que a nossa prática de meditação seja bem sucedida.



Arya Tara

Exame da nossa Prática de Lamrim

Ao praticar as etapas dos caminhos das pessoas de escopo inicial, escopo mediano e grande escopo, podemos ter desenvolvido alguma experiência em renúncia, bodhichitta e visão correta da vacuidade, conhecidas como “os três principais caminhos”. Agora, devemos nos examinar a fim de verificar se as nossas experiências de renúncia, bodhichitta e visão correta da vacuidade são qualificadas ou não. Ao avaliar a nossa mente, se constatarmos que o nosso apego pelas coisas desta vida ainda persiste, isso é um sinal de que a nossa renúncia não é qualificada; se o nosso autoapreço, que acredita que a nossa própria felicidade e liberdade são importantes – enquanto negligenciamos a felicidade e liberdade dos outros –, ainda permanece, isso é sinal de que a nossa bodhichitta não é qualificada; e se o nosso agarramento ao em-si, que se agarra a nós mesmos, ao nosso corpo e a todas as outras coisas que normalmente vemos, ainda permanece, isso é um sinal de que a nossa compreensão sobre a vacuidade não é qualificada.

Por essas razões, precisamos aplicar grande esforço em nos tornarmos profundamente familiarizados com os treinos em renúncia, bodhichitta e visão correta da vacuidade. Precisamos praticar esses treinos continuamente até que o nosso apego, autoapreço e agarramento ao em-si se reduzam e sejamos capazes de controlar essas delusões. Quando tivermos concluído esses treinos, teremos “passado em nosso exame” e teremos a “posição” de sermos um grande iogue ou ioguine.



O nada

*(Por favor, note que o nada deve ser visualizado
do tamanho de uma pequena ervilha)*

