

EGO, APEGO E LIBERAÇÃO

Supere a sua burocracia mental

Lama Yeshe ■



EGO, APEGO E LIBERAÇÃO



LAMA YESHE

Ego, apego e liberação

SUPERE A SUA BUROCRACIA MENTAL
UM CURSO DE MEDITAÇÃO DE CINCO DIAS

Editado por Nicholas Ribush

Tradução: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE • BOSTON

www.LamaYeshe.com

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

Título original: *Ego, attachment and liberation*
© Lama Thubten Zopa Rinpoche 2006, 2010

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

Tradução para o português: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha.
Tradutor: Pedro Yacubian | Revisão: Paula Takahashi
Tradução e publicação em português gentilmente autorizadas pelo
Lama Yeshe Wisdom Archive, em 2001.

Resumo: “Como parte da sua extensa turnê mundial de 1975, Lama Yeshe ofereceu um retiro intenso de meditação de cinco dias em Dromana, próximo a Melbourne, na Austrália. Esta publicação contém a sabedoria e as meditações que Lama compartilhou naquela ocasião memorável” – Do editor.

ISBN: 978-65-83981-00-4

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

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

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



••• Índice •••

Prefácio do editor	viii
Prefácio do tradutor	xi
1. Abrindo espaço para a sabedoria	1
2. Técnicas para a sessão de meditação e o intervalo	12
3. Dê ao seu ego o olhar da sabedoria	23
4. A sua burocracia mental	36
5. Perguntas e respostas	53
6. Todos os problemas da Terra vêm do apego	72
7. Desenvolvendo equilíbrio	95
8. Receber sofrimento e dar felicidade	110
Apêndice	116
Bibliografia	122
Glossário	123



Instituto Vajrapani, 1983

Carol Royce-Wilder

••• Prefácio do editor •••

Os livros gratuitos anteriores do Lama Yeshe – *Seja o seu próprio terapeuta*, *Faça da sua mente um oceano* e *A quietude pacífica da mente silenciosa* – contêm palestras públicas dadas por Lama na Austrália e na Nova Zelândia, em 1975, durante sua segunda turnê mundial com Lama Zopa Rinpoche. Tive a sorte de ser *roadie* e professor assistente de ambos nessa viagem fantástica. Mais de trinta anos depois, as memórias ainda ressoam com intensidade na minha mente.

Além de suas muitas palestras, Lama também conduziu um curso de meditação de cinco dias para cerca de cem alunos em Dromana, próximo a Melbourne¹. Este livro contém os ensinamentos e meditações desse encontro e, como o título sugere, Lama enfatizou as deficiências do ego e do apego – as causas principais de todo o nosso sofrimento e problemas – e como superá-los.

Como os lamas sempre nos dizem, a forma de utilizar os ensinamentos do Dharma é como um espelho para a nossa mente e, durante esse curso – especialmente nos dois primeiros dias de ensinamento, que não foram especificamente classificados como sessões de meditação –, ele pausava para que tivéssemos tempo suficiente para refletir sobre o que havia acabado de dizer; para que contemplássemos o significado de suas palavras e verificássemos se éramos capazes de nos reconhecer nelas. Essas pausas estão indicadas no livro, na expec-

¹No Don Bosco Camp, em Safety Beach, Dromana, de 28 de março a 1º de abril (www.donboscocamp.org).

tativa de que você, caro leitor, também possa parar por um instante para pensar sobre o que Lama acaba de lhe dizer. Essa é outra maneira de ouvir os ensinamentos – vendo-os como conselhos pessoais e aplicando a si mesmo o que acabou de ouvir ou ler.

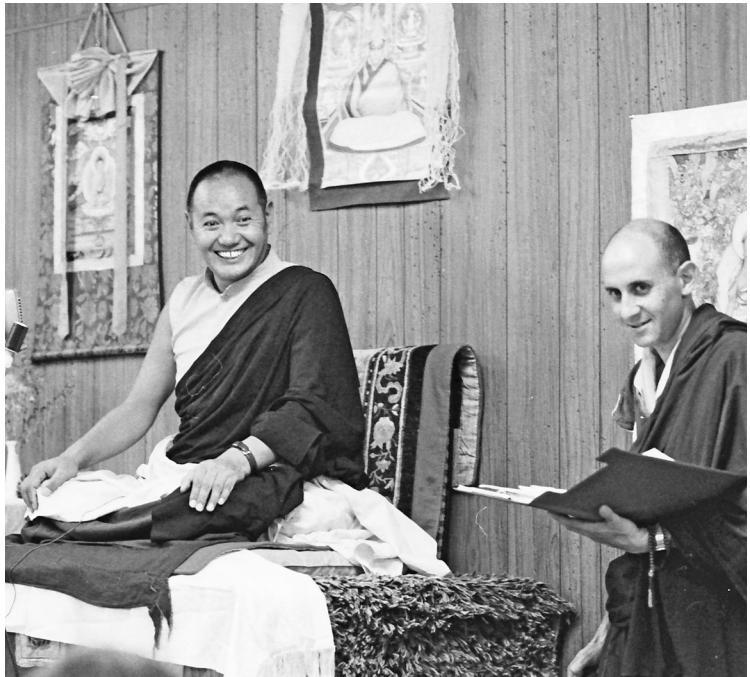
Em sua fala de abertura, Lama indica o seu propósito ao dizer: “Se, ao longo dos próximos cinco dias, você for capaz de começar a reconhecer a realidade da sua própria natureza, este curso de meditação terá valido a pena. Então, durante esse tempo, dedique suas ações à descoberta da sua liberdade interior por meio do reconhecimento das características negativas da sua mente descontrolada.”

Esse também é o nosso desejo ao publicar este livro e trazê-lo para você.

Agradeço a Jennifer Barlow e Wendy Cook pelas gentis sugestões editoriais.

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





Lama Yeshe e o editor no Lago Arrowhead, Califórnia, julho de 1975

Carol Royce-Wilder

••• Prefácio do tradutor •••

EM EGO, APEGO e liberação, Lama Yeshe continua a nos tocar e surpreender com ensinamentos diretos, claros e extremamente atuais, mesmo após exatos 50 anos até este lançamento em português. Disponibilizamos esta edição como celebração do Chokhor Düchen, dia em que o Buda girou a roda do Dharma pela primeira vez em Sarnath, na Índia. Que seja auspicioso para que possamos continuar levando as palavras dos lamas aos praticantes lusófonos.

Este trabalho foi realizado pelo Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha. Em abril de 2001, o diretor do LYWA, Nicholas Ribush, cedeu gentilmente os direitos de publicação em língua portuguesa dos títulos do LYWA. Seguindo a filosofia de difundir o Dharma e os ensinamentos preciosos e incomparáveis de Lama Thubten Yeshe e Lama Zopa Rinpoche, os livros digitais são distribuídos gratuitamente no site do Shiwa Lha.

Desde 1996, o centro mantém práticas regulares de meditação, cursos e grupos de estudo sob a orientação do escritório internacional. Também se dedica à tradução dos conselhos de Lama Zopa e Lama Yeshe, livros bem como outros ensinamentos disponibilizados pelo LYWA.

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

Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha

• • 1 • •

Abrindo espaço para a sabedoria

Prosternações

[*Lama Yeshe faz três prosternações.*]

POR que fazemos prosternações no início dos ensinamentos e das sessões de meditação? É para reduzir um pouco o nosso ego. O orgulho egocêntrico encara as coisas de forma muito superficial e nunca enxerga a natureza da realidade.

Quando nos prosternamos, não o fazemos aos objetos materiais no altar, mas prestamos homenagem à sabedoria verdadeira e compreensiva. As pessoas que já participaram de ensinamentos do Dharma sabem muito bem disso; menciono sobretudo para os novos alunos.

Prosternar-se não é apenas um costume budista. Para garantir que dar ensinamentos não será uma mera massagem do ego, até grandes professores, como Sua Santidão o Dalai Lama, prosternam-se antes de se sentarem no trono. Na verdade, para diminuir o orgulho e ater-se mais à realidade, tanto professor como aluno devem prosternar-se antes de um ensinamento. Caso contrário, não haverá espaço para

a sabedoria compreensiva. A mente orgulhosa é como um deserto; nada pode crescer nela. É por isso que nos prosternamos diante do altar antes de dar e receber ensinamentos.

Em nossas vidas cotidianas, nós nos prosternamos a coisas insignificantes. Claro, não dizemos que nos prosternamos, mas, de fato, rendemos homenagens constantes ao nosso orgulho e ego. Em vez de nos prosternarmos a eles, devemos curvar-nos à sabedoria compreensiva.

O termo tibetano para prosternação é *chag-tsäl*. Em sânscrito, *chag* é *mudra*. O significado interpretativo de mudra é sabedoria; o conhecimento-sabedoria compreensivo é o verdadeiro mudra. *Tsäl* significa curvar-se diante de ou prestar homenagem ou obediência a algo. Logo, *chag-tsäl* significa curvar-se diante da sabedoria. Quando nos prosternamos, a nossa atitude mental deve ser de reconhecimento da natureza nociva do orgulho egocêntrico e de compreensão do conhecimento-sabedoria como o único guia valioso.

Sem essa atitude respeitosa, é melhor não se prosternar. Se você não o faz com a mente, não há necessidade de curvar-se fisicamente por hábito ou apenas para que os outros vejam. Tradições não são tão importantes. Porém, se você reconhece como o seu orgulho opera e prosterna-se diante da sabedoria, isso é bastante eficaz. Ao fazê-lo, as prosternações tornam-se ferramentas para o treinamento da sua mente.

Este curso de cinco dias

Se este curso de meditação de cinco dias será benéfico ou não depende de você; depende da sua própria mente. Não é um lance de um lama; não vou conduzi-los à iluminação nesse curto período. Em vez de ter expectativas excessivas quanto ao lama, o melhor é que você gere uma motivação pura para estar aqui. Expectativas causam problemas na mente; elas se transformam de positivas em negativas. Em vez de esperar algo, dedique desta maneira:

“Nos próximos cinco dias, investigarei e tentarei descobrir e compreender a minha própria natureza, reconhecendo as minhas falsas conceitualizações e ações equivocadas. Desde o meu nascimento até agora, estive sob o controle da minha mente condicionada e insatisfeita. Embora meu único desejo seja felicidade e prazer duradouros, sou constantemente lançado de um lado para o outro pelas condições externas. Sou totalmente oprimido pela minha mente descontrolada e insatisfeita. Não tenho qualquer liberdade, ainda que minha mente caprichosa e arrogante sempre dissimule: ‘Eu estou feliz; eu sou livre’. Toda felicidade que experimento é efêmera. Se outra pessoa me perseguisse ou oprimisse, eu não suportaria essa situação sequer por um dia, mas, se verificar mais a fundo, perceberei que, desde o meu nascimento, minha mente descontrolada não me ofereceu a menor oportunidade de ser livremente feliz. Ela foi completamente escravizada pelas condições externas.”

Se, ao longo dos próximos cinco dias, você for capaz de começar a reconhecer a realidade da sua própria natureza, este curso de meditação terá valido a pena. Portanto, durante esse tempo, dedique suas

ações à descoberta da liberdade interior por meio do reconhecimento das características negativas da sua própria mente descontrolada.



Pense: “Dedicarei inteiramente os próximos cinco dias da minha vida à descoberta da paz interior – não apenas para mim, mas para todos os seres vivos do universo. Desde o meu nascimento, estive sob o controle absoluto de uma filosofia ridícula e totalmente irrealista de apego, colocando-me sempre em primeiro lugar, torcendo pela minha vitória e pela derrota dos outros. Portanto, a coisa mais significativa ao meu alcance é doar, totalmente, os próximos cinco dias da minha vida aos outros, sem expectativa de obter algo em troca.”

A motivação pura é uma qualidade da mente sábia e aberta, que é o completo oposto da mente estreita, psicologicamente contaminada e obsessiva, cujas preocupações limitam-se, quase exclusivamente, ao bem-estar e benefício próprios. Doar toda a sua vida ao próximo tem um efeito significativo no seu mundo interno. Contudo, esse gesto não é emotivo – dedicar-se aos outros não significa despir-se e dar-lhes todas as suas roupas. Dedicar-se aos outros é, na verdade, um ato de sabedoria, não de emoção, e começa com a descoberta do quanto prejudicial é a mente do apego; de como, por incontáveis vidas, o apego vem se acumulando em sua mente, ocupando-a e poluindo-a por completo.

Então, o propósito deste curso de meditação não é apenas adquirir conhecimento. Trata-se de uma escola para o treinamento da sua mente. Se, durante estes dias, você for capaz de aprender a agir a par-

tir da sabedoria e não da ignorância, da consciência universal e não de conceitos limitantes, este curso terá sido extremamente valioso.



Se a sua mente estiver tomada por expectativas, apegada a realizações elevadas e poder espiritual, você não conseguirá manter-se calmo e relaxado. Consequentemente, não poderá crescer; você não será capaz de descobrir a sabedoria universal. Portanto, não espere que algo grandioso aconteça; não espere receber realizações espirituais. Em vez disso, tente gerar, ao mesmo tempo, o máximo de sabedoria e motivação pura possíveis, bem como a seguinte determinação entusiasmada: “Isto é tão valioso. Aqui estou eu, com vinte, trinta, quarenta anos, e, até aqui, a minha vida inteira foi dedicada exclusivamente ao apego, a mim mesmo, ao meu eu. Contudo, pelos próximos cinco dias, como um relâmpago em uma noite escura, terei a oportunidade de dedicar a minha vida inteiramente aos outros, sem expectativa de nada em troca. Tenho tanta sorte”. Satisfaça-se com isso. “Estou surpreso comigo mesmo. Depois de todas estas décadas de escuridão completa, possuído pelo apego, sem oferecer um só dia aos seres sencientes, aqui estou eu dedicando, subitamente, os próximos cinco dias da minha vida aos outros. É como um relâmpago, mas é o suficiente para mim. Estou satisfeito. Esta é a minha meditação; este é o meu curso de meditação.” Mantenha esse entusiasmo.



“Ao mesmo tempo, observo atentamente como o apego surge na minha mente. Tal como um guarda em prontidão, arma em punho, está atento ao inimigo, a minha sabedoria vigilante, plenamente consciente em cada momento, observa com atenção e investiga como o apego surge.”



A nossa mente discriminativa normal, a nossa concepção ou percepção grosseira está dividida. Não é uma mente integrada. Nós temos uma maneira de tratá-la, um método para libertá-la: um exercício de respiração que abre espaço para a sabedoria e livra-se do pensamento mundano grosseiro, responsável por ocupar a sua mente com preocupações que a impedem de relaxar.

Meditação na respiração

Primeiro, sente-se com as pernas cruzadas, na posição de lótus ou meio lótus se puder, ou apenas confortavelmente. Assegure-se de que a sua mente está aqui, com o seu corpo. Não funciona se o seu corpo estiver aqui e a sua mente em casa. É impossível fazer um curso de meditação apenas com o corpo. A meditação é feita pela mente. Portanto, ela deve estar com você aqui, no presente, não obcecada com outro momento, lugar, pessoa ou objeto. O método que utilizamos para trazer a atenção inteiramente para o aqui e agora é a concentração na respiração – focar em como a respiração circula pelo sistema nervoso.

Este método não é útil apenas para isso; ele possui muitos outros

benefícios. Pode inclusive ajudar na recuperação de uma enfermidade física. Por exemplo, se o seu sistema nervoso foi lesado por um derrame, a concentração intensa na circulação do ar pelo sistema nervoso pode restaurar suas funções. Trata-se de experiência, não de palavras vazias.

Se não tiver familiaridade com a meditação a seguir, pode ser mais fácil concentrar-se tapando com o indicador a narina na qual você *não* está focado.

Enquanto exala pela narina esquerda, use o indicador para fechar a direita. Exale vagarosamente; não se apresse. Respire normalmente, mas certifique-se de que a exalação foi completa. Depois, com o mesmo dedo, tape a narina esquerda e inale devagar e profundamente pela narina direita. Então, pela segunda vez, feche a narina direita enquanto expira lenta, gentil, natural e completamente pela esquerda; depois, tape a narina esquerda e inspire aos poucos e profundamente pela direita. Repita tudo pela terceira vez. Desse modo, você expira pela narina esquerda e inspira pela direita três vezes.

Agora, inverta o procedimento, exalando através da direita e inalando pela esquerda três vezes. Durante a prática, sente-se com a coluna ereta. Isso mantém o sistema nervoso alinhado e permite que o ar inalado preencha o seu corpo e sistema nervoso por completo. Se, ao meditar, você não mantiver a coluna ereta, a energia da respiração terá dificuldade em se espalhar pelo sistema nervoso. Entretanto, faça essa prática de uma maneira natural. Não force.

Ao inalar, sinta que o ar preenche o seu corpo inteiro e, ao exalar, que ele o deixa por completo. Mas, enquanto faz isso, não fique aí sentado pensando: “Agora estou fazendo o exercício da respiração”.

Isso não é necessário. Apenas faça-o, concentrando-se, o máximo que puder, no movimento da energia da respiração ao longo do seu sistema nervoso.

Além disso, não pense que esta meditação é ridiculamente simples. Se estiver atento, você perceberá que pessoas com perturbações emocionais ou mentais, como, por exemplo, aquelas com depressão, respiram de maneira diferente. Isso mostra que o modo como a energia da respiração circula pelo sistema nervoso relaciona-se de maneira íntima com a mente. Você sabe, a partir da sua própria experiência, que, em um ataque de raiva, você não respira normalmente. Às vezes, a raiva pode até causar problemas físicos.

É possível mensurar cientificamente quantas vezes por dia você inspira e expira. O budismo também calculou isso. Se você se familiarizar com a meditação na respiração e fizer a prática de inalar e exalar vagarosamente todos os dias, é possível prolongar a sua vida. Se o ar entra no seu sistema nervoso de uma maneira conturbada, ele pode agitar a sua mente. Você deve respirar de uma maneira lenta, estável, natural e completa, como um relógio antigo e confiável contando os segundos. A sua respiração é como um relógio interno.

Depois de expirar pela narina esquerda e inspirar pela direita três vezes, e exalar pela direita e inalar pela esquerda três vezes, inspire e expire por ambas as narinas simultaneamente. De novo, inspire de forma lenta, gentil, natural e profunda, permitindo que o ar preencha o seu sistema nervoso, e deixe-o sair lenta, gentil e completamente. Se o seu cinto estiver muito apertado, abra-o. Você deve estar confortável durante esta prática. Novamente, não pense: "Estou fazendo o exercício da respiração... Narina direita... Narina esquerda..." Apenas per-

mita que a sua mente se mantenha concentrada. Inspire e expire por ambas as narinas ao mesmo tempo, cerca de vinte vezes.

Depois disso, mude o objeto de concentração da sua respiração para as sensações no seu corpo. À medida que o ar se desloca pelo nariz, passa pela garganta e entra no coração e pulmões, atente-se às sensações corporais. Com cada respiração, essas sensações mudam. Perceba as variações, mas não as intelectualize; apenas sinta a natureza delas. Desse modo, você será capaz de perceber que as mudanças nas suas sensações e sentimentos não dependem do seu intelecto ou crenças, mas são automáticas.

Se seus joelhos doerem, em vez de permitir que a sua mente grosseira se preocupe com a dor, atente-se a ela e observe a sua natureza. Você pode tentar enviar alegria do seu coração para os seus joelhos; talvez a dor desapareça. Enfim, saiba que, sempre que uma dor ou qualquer outra sensação incômoda surgir, ela não é permanente; ela está ali num instante e, no próximo, desaparece. Essas sensações vêm e vão minuto a minuto. Elas são transitórias; nunca duram. Apenas relaxe, observando como o seu corpo reage às sensações físicas e como a sua mente se comporta com o surgimento delas. Não intelectualize. Relaxe e deixe acontecer. Esteja consciente e alerta. Como e quando a sensação surge?

No intervalo das sessões

É isso que deve ser feito durante uma sessão meditativa: a integração da sua energia. Porém, quando a sessão termina e você sai, não desperdice todo esse esforço permitindo que a mente antiga, inconsciente e

preocupada com os objetos sensoriais reapareça. Isso é realmente uma grande perda de tempo.

Nos intervalos das sessões de meditação, os lamas tibetanos tentam manter um nível de atenção consciente similar ao da sessão. Não importa o que estejam fazendo – comendo, bebendo, conversando –, eles tentam manter consciência plena dos seus pensamentos, ações e palavras. É claro que, durante um retiro, é muito melhor manter o silêncio. Isso facilita a observação e a consciência da natureza das suas sensações, que são o propósito do exercício. Não é fácil manter essa disciplina, mas ela é certamente muito valiosa.

Por exemplo, ao tomar um chá, tome-o conscientemente. Esteja totalmente atento à sensação do chá ao tocar a sua língua e passar pela sua garganta, deslocando-se pelo seu peito até o seu estômago.

Mantenha-se em silêncio o máximo possível, a não ser durante as discussões em grupo, quando você pode compartilhar as suas experiências com os outros. Essas discussões são um exercício sério de investigação, uma parte importante deste curso. Você ajuda a si mesmo e os outros, os seus amigos do Dharma. Dediquem-se inteiramente a ajudar uns aos outros. Isso também faz parte do treinamento da mente.

Tudo o que vocês discutirem, façam-no com o máximo de compaixão e com a intenção de descobrir a sua natureza interna e o seu potencial humano. Empreguem sabedoria habilidosa e raciocínio lógico claro. Esse tipo de conversa é muito mais valioso do que as nossas fofocas habituais, quando falamos sobre os prazeres dos sentidos ou outros assuntos triviais. Essas conversas são inúteis. Elas são vazias e, além de não proporcionarem nenhum benefício duradouro, ainda

causam confusão no futuro. As discussões sobre o Dharma, por outro lado, são realmente valiosas.

Isso é tudo por hoje. Agora, façamos um intervalo. Na próxima sessão, pratiquem a meditação na respiração que acabei de descrever. Muitíssimo obrigado. Muito, muito obrigado. Obrigado.

... 2 ...

Técnicas para a sessão de meditação

PENSE: “Por que minha mente descontrolada está tão ligada a este corpo descontrolado? Por que ela tem estado associada a este corpo regido pelos sentidos há tanto tempo? Parece que todo o meu interior está completamente agitado. Quando eu era criança, usei outras pessoas; fiz com que elas cuidassem de mim, do meu corpo. Agora que cresci, eu mesmo tenho que me esforçar muito só para manter este corpo vivo. Até uma coisa simples, como conseguir um emprego, pode ser muito difícil. Se eu não tivesse este corpo descontrolado, não precisaria de um emprego. Devido à associação entre o corpo e a mente descontrolados, estou preso aos minúsculos átomos da minha existência material. Todos esses problemas vêm das raízes profundas do apego e da mente do ego. O ego me prende às condições e não me dá uma única chance de experimentar paz, liberdade e alegria interiores”.

Enquanto falo, verifique o que estou dizendo; pratique meditação analítica. Em vez de permitir que os seus sentidos se preocupem com outros objetos, preste atenção plena no que digo e contemple o significado. Não ouça o Dharma com a atitude de uma criança na escola.

Se você não for capaz de controlar o seu corpo por pouco tempo – nem por uma hora sequer –, se você não conseguir relaxar fisicamente, o seu sistema nervoso não relaxará. Se o seu sistema nervoso

não relaxar, a sua mente também não relaxará, e isso o impedirá de enxergar a realidade ou experimentar paz interna. Quando a sua mente relaxa, o seu sistema nervoso se transforma no ambiente amplo e tranquilo necessário para que o conhecimento-sabedoria cresça. Não é preciso se esforçar muito; há um método mais suave.

Quando você sente dor no joelho, não é tão ruim quanto parece – o seu ego exagera a dor. Ele enrijece a sensação, faz com que pareça sólida, como ferro. Essa é uma concepção completamente equivocada, uma interpretação totalmente irrealista. Se perceber isso, a dor será digerida por sua sabedoria e desaparecerá. Por quê? Porque a dor no seu joelho não surge por si mesma, mas em combinação com a atividade do ego. Quando um desses elementos desaparece, a combinação também desaparece.



Você não precisa se exaurir para desfrutar de uma boa meditação. Simplesmente feche os olhos, relaxe completamente e deixe que a sua mente apenas observe. Não espere que maus pensamentos surjam, nem bons. Deixe que as coisas aconteçam e observe como os pensamentos vêm e vão; como a dor vem e vai; como a mente agitada vem e vai. Só observe. Verifique: “Onde está a agitação que sinto?” “O que é essa inquietação que estou experimentando?” Quando verifica com sabedoria analítica, a agitação desaparece automaticamente. Ela some por conta própria porque não é nem carne nem osso; ela não é física. A agitação é apenas uma forma de expressão da mente.

Ao meditar, ignore as suas percepções sensoriais; não preste

atenção em visões, sons, cheiros, sensações tátteis ou gostos. Mantenha os olhos levemente cerrados; a mente meditativa não é percepção sensorial. A percepção dos sentidos é cega; ela não é uma mente inteligente. Deixe que a sua mente permaneça completamente aberta e atenta.



Quando a sua mente ultrapassar a dor, deixe-a descansar nesse lugar.



Quando você concentra a sua atenção na mente subjetiva que sente, o objeto da sensação desaparece. Deixe que a sua mente permaneça aí; não se concentre na sensação em si.



A mente agitada

Se a sua mente se distrair com objetos externos, concentre-se na respiração. Inspire profundamente e por completo pelo nariz, trazendo a energia da sua respiração até abaixo do estômago, para a região do seu umbigo. Empurre-a gentilmente para baixo com o diafragma. Depois, comprima os músculos ao redor do seu chakra sexual – os músculos internos do assoalho pélvico. Mova a energia dessa região para cima e sinta-a encontrar-se com a energia que você empurrou de cima para baixo, em um ponto a cerca de quatro dedos abaixo do nível do seu umbigo. Prenda a sua respiração. Toque esse ponto com o dedo para

levar a atenção da sua mente a esse lugar específico. Sinta uma sensação de prazer no local. Sua mente focalizará automaticamente ali. Concentre-se nessa sensação.



Ao fazer esta meditação, prenda a respiração por um tempo confortável; depois, expire naturalmente, vagarosamente e por completo, mas mantenha a sua mente concentrada na sensação².



Faça isso cinco vezes. Inspire; empurre um pouco para baixo; segure a respiração abaixo do umbigo; contraia os músculos inferiores; sinta a energia subir de baixo para se encontrar com a energia de cima; focalize a sua concentração aí, um pouco abaixo do umbigo.



Quando essas duas energias se encontram nesse ponto um pouco abaixo do umbigo, elas geram uma espécie de energia elétrica. Luz é irradiada da região e se espalha por todo o seu sistema nervoso.



² Aqui, Lama se refere ao fator mental da sensação como um dos objetos de meditação das quatro fundações da atenção plena: atenção plena do corpo, da sensação, da mente e dos fenômenos. Você pode simplesmente permanecer na atenção plena da sensação ou engajar-se na análise dela: ela é agradável, desagradável ou neutra? É permanente ou impermanente? etc. Veja *Practicing Wisdom*, Capítulo 9, para a abordagem de Shantideva da meditação sobre a ausência de identidade por meio das quatro fundações da atenção plena.

Sem apego, sinta-se em completo êxtase. Concentre-se nessa sensação. Una a sua mente com esse êxtase. Deixe-a mergulhar nessa sensação; não se sinta separado dela ao pensar: “Sinto-me em êxtase”.

A mente entorpecida

Se a sua mente se tornar letárgica ou sonolenta, tente concentrar-se na energia de luz logo abaixo do seu umbigo. Visualize-a tornando-se mais clara, brilhante e radiante. A sua mente obscurecida desaparecerá. A visão da mente opaca e letárgica tende a ser escura. Quando você visualiza luz, a mente apática some automaticamente. Isso não é nenhum tipo de alucinação. Já há energia de luz elétrica dentro do seu corpo. Quando a energia da respiração que foi empurrada de cima para baixo mistura-se com a energia que foi trazida de baixo para cima, essa luz elétrica é ativada.

Isso não é dogma religioso; é experiência científica. Inspire devagar e profundamente; traga a energia da respiração para a região abaixo do seu umbigo; empurre-a um pouco para baixo; contraia os músculos inferiores; traga a energia de baixo para cima para encontrar a energia de cima em um ponto um pouco abaixo do umbigo. Daí em diante, a energia elétrica da luz se irradia por todo seu sistema nervoso – para o seu coração, sua garganta, seu cérebro; para suas pernas, joelhos e pés. Sinta a união completa com a energia elétrica da luz. Permaneça nessa sensação extática de unidade e claridade.

Ao meditar, mantenha a sua boca levemente fechada. Respire apenas pelo nariz.

Intervalos entre as sessões

Na hora do intervalo, levante-se lentamente, com consciência. Ao caminhar, mantenha os dedos das mãos levemente entrelaçados à frente do seu corpo, em vez de permitir que seus braços balancem de maneira excessiva. Relaxe, mas caminhe atento às suas sensações. Vá ao banheiro ou faça o que precisar e retorne atento às suas sensações. Tudo é meditação. Caminhar é meditação; sentar-se é meditação. Tudo se transforma em meditação. Ela não significa, necessariamente, sentar-se num canto sem fazer nada. O seu caminhar pode ser plenamente consciente; isso também é meditação.

Agora, façamos um intervalo como descrevi. Voltem aos poucos. Prestem atenção às suas sensações internas, mas não se esqueçam da sensação de êxtase abaixo do umbigo.

[Intervalo da sessão]

Não espere que a sua concentração nas sensações seja perfeita, como martelar a cabeça de um prego.



Externamente, relaxe. Internamente, mantenha a atenção. Quando surgir um pensamento que o distraia, observe, com sabedoria penetrante e atenta, como seu ego o identifica, como ele reage. Esteja plenamente atento. Quando o objeto do pensamento desaparecer, permita que a sua mente descance sem pensamentos.



Quando uma memória agradável do passado surgir, observe, com atenção consciente, como sua mente egóica identifica esse pensamento, como ela se apega a ele.

Em vez de rejeitar essa memória, apenas sinta-a. Ao tentar fazê-lo, a memória será digerida e simplesmente sumirá. Quando sua mente superar o apego à memória dessa experiência agradável, deixe-a permanecer nesse estado.



Quando uma memória desagradável do passado surgir, talvez desencadeando culpa ou depressão, observe com sabedoria consciente. Note como o ego rejeita essa experiência.



Você perceberá que, em vez de encarar a sensação dessa má experiência e buscar conhecer a sua natureza, a mente egóica tentará imediatamente fugir dela.



Quando o ego vê algo desejável, ele é atraído magneticamente – porém, ele não quer investigar a realidade dessa experiência. Quando algo

ruim surge, a mente egóica busca escapar imediatamente. Para ela, um único minuto de uma má experiência pode parecer um ano. Ao considerarmos a natureza dessas experiências, tais reações são irrealistas, mas temos acumulado impressões dessas reações nas nossas mentes há incontáveis vidas. Por isso, nossas mentes são desequilibradas, instáveis e espontaneamente agitadas. Nós as chamamos de mentes dualistas – elas julgam com base em uma imaginação superficial em vez da realidade efetiva.



O ego pinta sua própria imagem sobre a realidade para que então julguemos entre o “bem” e o “mal” com base nessa alucinação. Ele nos engana ao projetar a sua própria visão alucinada da realidade, na qual acreditamos.



Se a sua mente superar a memória de experiências boas ou ruins, permita que ela permaneça nesse estado e apenas deixe-a.



Desse modo, você será capaz de perceber que a mente culpada é uma manifestação do ego, não da sabedoria.



Você não precisa se consumir para controlar a sua mente. Basta ter sabedoria; tente compreender e identificar como seu ego opera. Com compreensão, o controle virá naturalmente, e sua mente tornar-se-á saudável e feliz. O controle da mente é algo natural, não artificial.



Durante os intervalos entre as sessões, tente permanecer o mais consciente possível. Mesmo que você ame seu amigo, seja sábio. Verifique se o seu falatório será útil para ele ou não; essa conversa fará dele alguém verdadeiramente feliz? Se a resposta for sim, siga adiante, converse. Mas seja sábio. Pergunte-se como você pretende ajudar o seu amigo; tente identificar a melhor maneira de assisti-lo. Não pense: "Se eu não falar com ele, ele vai pirar". O que enlouquece é a mente tola, o ego. A mente realista não enlouquecerá. Isso é bom. Deixe que o ego perca a cabeça. Assim, você o reconhecerá mais facilmente.

Não é verdade o que estou dizendo? Sempre queremos ajudar nossos amigos, mas, geralmente, a nossa mente ignorante só os deixa mais agitados; ao invés de ajudá-los, incomodamos. Então, esteja especialmente atento durante o retiro. Se você quiser discutir sobre alguma mente perturbadora em busca de um tratamento psicológico, será obviamente benéfico conversar, mas, se só quiser manter uma conversa emotiva, será perda de tempo.

Dessa maneira, os intervalos entre as sessões tornam-se uma espécie de sessão. Isso depende da sua mente. Os intervalos certamente podem se transformar em sessões de meditação e, se você se empenhar nisso, será muito valioso.

No Tibete, sempre enfatizávamos a importância de não permitir que velhos hábitos viessem à tona durante os intervalos entre as sessões. Do contrário, é como tentar limpar um quarto empurrando a sujeira de um lado para o outro. Se você permanecer com consciência plena durante o intervalo, poderá retornar imediatamente à sua meditação na sessão seguinte, sem distrações.

Muitíssimo obrigado. Muito obrigado. Obrigado. Obrigado.

.



Instituto Vajrapani, 1983

Carol Royce-Wilder

••• 3 •••

Dê ao seu ego o olhar da sabedoria

SE o seu ego está claramente causando problemas, a recitação do mantra do Buda pode ajudar. O mantra é um som interno; por isso, ao recitá-lo, você é capaz de senti-lo vibrando, ao mesmo tempo, no seu coração. Durante esse processo, ele digere e controla a força energética do seu ego.

O significado do mantra do Buda é: “Controle, grande controle, o maior controle”³. Recite-o três vezes, pare e ouça em silêncio o som interno do mantra no seu coração.

TA YA THA OM MUNÉ MUNÉ MAHAMUNAYÉ SOHA

TA YA THA OM MUNÉ MUNÉ MAHAMUNAYÉ SOHA

TA YA THA OM MUNÉ MUNÉ MAHAMUNAYÉ SOHA



³Em outras ocasiões, Lama explicou que esses controles significam (a) controle sobre as causas do sofrimento nos reinos inferiores; (b) controle total sobre as delusões e o karma, que impedem a liberação; e (c) controle sobre o amor egoísta por si mesmo e a mente dualista sutil, que impedem a iluminação.

Quando perceber, pela sua própria experiência, como a poderosa força energética do seu ego vem e vai, você compreenderá que, além do seu corpo físico, existe um tipo diferente de energia: a sua mente.



Em vez de fugir com medo quando confrontado pela força energética do seu ego, é melhor enfrentá-la com sabedoria. Encare os problemas do ego com sabedoria. A mente estreita, a mente com sabedoria insuficiente, não é capaz de enfrentar os problemas causados por ele.



Realizando o seu potencial humano

Você é capaz de descobrir, pela sua própria experiência, que, ao investigar o funcionamento do seu ego com conhecimento-sabedoria introspectivo, ele desaparece. Esse pequeno experimento lhe dá confiança em seu poder e potencial de chegar à ausência do ego, a natureza básica da mente humana. Você pode não ter de fato realizado a ausência do ego, mas a sua própria experiência mostra a possibilidade lógica de fazê-lo. Você percebe que possui sabedoria e inteligência e não é incompetente por natureza. Esse entendimento é valiosíssimo.

Basicamente, a sua mente é fraca. Você não comprehende que tem o potencial para alcançar algo como a paz eterna. Isso nem passa pela sua cabeça. Contudo, uma experiência sutil da ausência do ego lhe dará uma razão lógica para gerar a mente corajosa dedicada à reali-

zação das conquistas humanas mais elevadas. Essa compreensão não vem da sabedoria ou do poder dos lamas. Ela vem da sua própria sabedoria, do poder da sua própria mente.

A realização da ausência do ego

Sempre usamos a palavra “ego”, mas, embora digamos “ego, ego, ego” o tempo todo, não fazemos ideia da sua natureza psicológica nem de como ele controla a nossa mente. O ego nos parece uma espécie de entidade física. Porém, é crucial compreendermos que o ego não é físico, mas mental.

Nossas vidas são breves; não temos muito tempo para realizar a ausência do ego, mas esforçar-nos nesse sentido é o que nos distingue dos animais. Caso contrário, o que nos diferencia? Os animais desfrutam do mundo dos sentidos e vivem da melhor maneira possível. Assim como nós, eles gostam de quem os alimenta e não gostam daqueles que os agredem. Qual é a diferença?

Talvez você pense: “Isso é besteira! Eu posso raciocinar, sou capaz de escrever e ganhar dinheiro para sustentar e aproveitar a minha vida”. Mas até os ratos são capazes de cuidar de si mesmos com ego e apego. Eles conseguem encontrar e armazenar comida em quantidade muito maior do que o próprio peso. E as abelhas? Embora suas vidas sejam breves, elas acumulam mel suficiente para talvez centenas de anos. Então, qual é a diferença entre as abelhas e os chama-dos humanos inteligentes se a atitude mental de ambos é idêntica, se ambos vivem apenas pelo prazer dos sentidos? É provável que as abe-lhas sejam até mais inteligentes do que nós – mesmo com vidas muito

breves, elas acumulam vastas quantidades daquilo que lhes proporciona prazer.

Logo, considero extremamente importante que, enquanto ocupamos estes corpos humanos preciosos, nos quais a inteligência e muitas outras boas qualidades estão presentes simultaneamente, aproveitemos esta oportunidade para descobrir a nossa natureza interna e nos libertarmos de todos os problemas das impurezas mentais causadas pelo ego. Desde o nosso nascimento, tudo o que fizemos veio do nosso ego, mas todos os prazeres que experimentamos foram efêmeros e breves. Mesmo assim, não pense: "Ai, eu sou pés-simo; a minha mente está completamente dominada pelo ego". Não se menospreze. Em vez disso, senta felicidade por perceber o que está acontecendo.

Guiando-se

Perceber que apenas a sua própria mente e esforço podem libertá-lo do ego é muito benéfico. Durante anos a fio, tudo o que você fez foi fortalecer o ego, sob a influência das projeções alucinadas do mundo sensorial provenientes dele, correu continuamente de uma coisa à outra, como se estivesse louco. Ter, neste momento, um lampejo de reconhecimento dessa realidade é extremamente benéfico e vale cada dose de esforço. Não pense que, sem esse esforço, sem a sua própria sabedoria, você conseguirá interromper os problemas mentais esquizofrênicos gerados pela força energética do seu ego. É impossível.

Nenhum lama acredita ser capaz de resolver seus problemas sem o seu próprio esforço e ação. Isso é um sonho. Se é isso o que você

pensa, está completamente equivocado. “Deus fará tudo por mim; o Buda fará tudo por mim. Vou esperar”. Isso tampouco é verdade. “Não preciso fazer nada.” Isso simplesmente não é verdade. Você já fez tudo e, agora, terá que vivenciar as poderosas consequências. Você pode constatar isso nas suas próprias experiências. Uma só sessão meditativa já é suficiente.

O que eu gostaria é que cada um de vocês se tornasse um ser humano sábio em vez de alguém dominado pela força energética de um ego hipersensível. Ao final deste curso de meditação, gostaria que você pensasse: “Bem, este foi o meu próprio curso, dado pela minha própria sabedoria”. Se você se sentir assim, o curso terá valido a pena. Mas, se sair por aí falando: “Um grande lama tibetano deu um curso de meditação e eu estava lá”, será apenas mais uma viagem do seu ego. Qual é o sentido disso? Os seus velhos hábitos, as atitudes mentais esquizofrênicas, não mudaram em nada. Então, o que foi, afinal, essa meditação que você fez? O Buda já se iluminou. Por meio do seu próprio esforço, com sua própria sabedoria, ele se libertou da mente esquizofrônica, mas aqui estamos nós, ainda agitados e confusos.

A realização é algo extremamente pessoal. Ela depende da mente, do esforço e da sabedoria de cada indivíduo. Trata-se de algo absolutamente particular. Embora todos estejam meditando sobre a mesma coisa de manhã até a noite, cada um de vocês tem experiências diferentes, de acordo com o seu próprio nível mental.

Se você pensa: “Ah, eu tenho tantas coisas para fazer em casa... A minha casa, minha família, meus amigos... É difícil me sentar para meditar”, isso significa que a sua mente foi capturada pela vida mundana. Você tem agido assim desde seu nascimento até agora e, se con-

tinuar, acabará morrendo com um vazio. Se você vive dessa maneira, como concluirá qualquer coisa? Na vida materialista, o trabalho só se acumula – uma coisa atrás da outra, depois outra, outra, e mais outra – e nunca chega o momento em que você pode dizer: “Nossa! Finalmente terminei tudo; agora posso me sentar e meditar”. Esse momento jamais chegará.

Quando a sua mente está ocupada pela energia do ego, é como ter agulhas atravessando o corpo constantemente. Isso seria bastante desconfortável, não seria? Estar sob o controle do ego é exatamente assim. Logo, você pode perceber o quanto importante é libertar-se do apego e do ego. Se conseguir fazer isso, você realizará a alegria eterna, a liberdade interior, a liberação interna, o nirvana... O nome não importa.

Ao reconhecer a natureza agitada do departamento do seu ego, o maior iogue do Tibete, Milarepa, fugiu para as montanhas. Ali, alimentando-se apenas de urtiga, ele viveu como um animal, mas sua mente estava bem mais feliz e ele sentia muito mais prazer do que antes. Você pode comer as suas três refeições todos os dias e ainda pensar que a sua vida é super ascética. Se tivesse que viver como Milarepa, você enlouqueceria: “Ah, essa viagem é dele, não minha”. Talvez você se preocupe que, se todos vivessem como Milarepa, não haveria ninguém para comer toda aquela comida do supermercado e ela seria desperdiçada. Não se preocupe com o supermercado; se você se retirar para as montanhas, o supermercado irá até você.

Aprendendo com todos os fenômenos

Para aqueles que investigam a natureza da realidade interna, os problemas ajudam; ao invés de prejudicá-los, eles os beneficiam. Problemas oferecem a esses inquiridores mais energia, sabedoria e realizações mais profundas. Experiências negativas tornam-se positivas. Eles sequer as percebem como negativas, mas sim como oportunidades de aprendizado.

Por exemplo, há outra história da vida de Milarepa. Depois de muitos anos estudando com seu guru, Marpa, Milarepa foi enviado de volta ao vilarejo onde nasceu para uma visita. “Volte para casa”, disse Marpa. “Algo acontecerá.” Quando Milarepa finalmente chegou à sua antiga casa, ela estava completamente deserta, arruinada e ocupada por pássaros e animais selvagens. Num primeiro momento, ele ficou um pouco espantado, mas a experiência tornou-se um ensinamento – ele realizou a inevitabilidade da desintegração.

Além disso, todos os aldeões tinham medo de se aproximar da antiga casa de Milarepa. Mesmo após a morte de sua mãe, todos evitavam o local porque temiam a magia negra dele. Na verdade, ninguém o reconheceu em seu retorno e, quando ele perguntou aos vizinhos sobre a casa, eles disseram: “Temos muito medo de chegar perto dela porque era ali que o praticante de magia negra, Milarepa, vivia”. Ele aprendeu com essas experiências, penetrando ainda mais fundo na natureza da realidade.

Enfim, ele chegou à casa e viu o quanto havia se deteriorado. Ainda que sua mãe tivesse morrido há muito tempo, todos os pertences da família ainda estavam lá, pois ninguém havia ousado tocá-los.

Enquanto olhava ao redor, ele viu alguns ossos em meio à lama no chão. Ao pegá-los, percebeu que eram de sua mãe. Isso também se tornou um grande ensinamento; ele percebeu, claramente, a natureza impermanente de todos os fenômenos. Milarepa não precisou que alguém lhe dissesse: “Todas as coisas são impermanentes”. Ele realizou isso diretamente por si mesmo.

Nós, no entanto, não vemos o mundo com a clareza do Milarepa. Devido ao modo como o nosso ego interpreta as coisas, vemos o mundo sensorial como sólido, existente por si mesmo e concreto. Aqueles que realizaram a impermanência o veem completamente diferente. Eles o enxergam em mudança espontânea centenas de vezes por minuto. Você é capaz de compreender isso ao observar a sua mente durante a meditação. É possível perceber como o seu mundo interno – os sentimentos e sensações que surgem e desaparecem de maneira contínua na sua mente – muda automaticamente de um momento para o outro. Essa expressão interna da impermanência é similar ao que ocorre no mundo externo.

Explorando o seu mundo interno

Na verdade, observar o seu mundo interno é muito mais interessante do que assistir a um filme – e certamente mais proveitoso. Visto o filme, você não quervê-lo de novo; é entediante na segunda vez. Mas, se observar a sua mente com sabedoria habilidosa, você jamais se cansará. Há algo novo a cada minuto. A sua mente está em constante movimento. É uma experiência extraordinária.

Todas as vezes que o seu ego entra em contato com um objeto, a

interpretação feita por ele deixa uma impressão diferente na sua consciência. Essas impressões reagem continuamente. Chamamos isso de carma – causa e efeito. As impressões são a causa e a reação é o efeito. Isso é carma. Portanto, dizemos que o carma é muito poderoso. Por quê? Porque as *impressões* deixadas pelas atividades anteriores do ego são muito poderosas, fortíssimas.

A força energética do ego irrompe na sua mente sem ser convidada. Mesmo que você não queira, ela força a entrada. Se alguém invadisse sua casa sem aviso, você ficaria muito nervoso, não ficaria? “O que é isso? Você sequer bateu na porta!” Mesmo se fosse o seu melhor amigo, você provavelmente reclamaria. Então, não parece ridículo que, quando a força energética negativa do ego invade a sua mente, em vez de se irritar, você diga: “Bem-vindo, ego. Por favor, entre. Como você está? Tome um cafezinho. Gostaria de um chocolate para acompanhar?”

Tudo o que fazemos, o tempo inteiro, é agradar nosso ego; é como se o venerássemos sempre, oferecendo-lhe chá, chocolate e orações. Dedicamos a ele toda a nossa energia e o que recebemos em troca? O que o ego nos dá? Poluição mental. Ele cria um ambiente tão terrível e sufocante em nossas mentes que mal sobra espaço para respirar.

Então, de agora em diante, em vez de dar boas-vindas à força energética do seu ego, fique em guarda com vigilância constante e sabedoria, observando o primeiro sinal de sua chegada com atenção penetrante. E, quando ele vier, em vez de recebê-lo calorosamente, “Como vai, ego? Venha, entre”, examine-o com o grande olho da sabedoria – um olho maior do que a sua própria cabeça. Apenas observe-o. Quando você lança ao ego o olhar da sabedoria, ele desaparece por conta própria.

Continuidade mental

Na próxima sessão de meditação, gostaria que você verificasse como a sua mente de hoje está relacionada com as experiências dos jogos do ego de ontem. Verifique, observe. Como elas estão ligadas? Compare, da mesma maneira, com as experiências da semana passada, do mês passado, do ano passado e assim por diante. Retroceda ao longo de toda a sua vida. Verifique com o seu enorme olho de sabedoria como o seu ego e apego operaram ao longo dos anos; como você identificou as coisas em diferentes idades; como você compreendeu pontos de vista diversos, os quais foram, todos, projeções do seu próprio ego.

Se a sua mente não estivesse associada ao ego do ano passado, não haveria motivo para que as memórias continuassem a ressurgir de maneira incontrolável. Então, verifique como essas experiências se relacionam com a continuidade da mente. Retroceda até o seu tempo no útero. Esquecer-se de experiências passadas e apegar-se ao futuro não é realista. A não ser que tenha poderes psíquicos, você não sabe se estará vivo no ano que vem. Ninguém pode lhe garantir isso. E você não precisa estar doente para morrer. Num minuto você pode estar bem, tomando uma xícara de chá e, no próximo, estar morto. Todos sabemos que isso pode acontecer; já presenciamos isso. Não somos mais bebês.

Se analisar bem, descobrirá que, até mesmo no ventre da sua mãe, você experimentava ego e apego. Verifique de onde eles vieram. Não foi deles próprios; eles têm que ter vindo de alguma outra coisa. Uma entidade existente por si mesma, que não dependa de outra coisa, não existe – por exemplo, uma alma permanente. Não há alma, ego,

consciência ou mente de apego permanentes, nem entidades físicas que existam por si mesmas. A crença nessas coisas é um equívoco conceitual. Algumas religiões, como o hinduísmo ou o cristianismo, falam de uma alma eterna. Isso é um erro. Elas não têm a compreensão da natureza característica da alma. Impermanente significa em mudança constante. Como poderia haver uma alma permanente, que nunca muda? É impossível. Se aceitar a existência de uma alma permanente, você tem que aceitar a existência de um ser humano permanente. É impossível que exista um ser humano permanente. Onde está essa pessoa?

Portanto, na próxima sessão, verifique, em todas as suas experiências passadas, desde o momento em que você esteve no ventre da sua mãe até hoje, como a sua mente percebeu o mundo sensorial. Examine as diferentes interpretações, os diferentes sentimentos. Você verá que essa meditação é muito benéfica para integrar a sua mente à sua vida e introduzir um pouco de ordem em ambas.

Comece a meditação concentrando-se unifocadamente no movimento da sua respiração e nas sensações do seu corpo. Depois, faça meditação analítica, examinando as suas experiências como acabo de descrever. Quando encontrar um objeto, ou experiência, no qual quiseria concentrar-se, pratique meditação estabilizadora – concentração unifocada no objeto específico. Em sânscrito, esse tipo de meditação é chamado de *samadhi*. Mantenha a sua mente na memória dessa experiência pelo maior tempo possível. Quando ela começar a se distrair com outros pensamentos, repita a meditação analítica até retomar aquele objeto e concentre a sua atenção novamente nele.

Agora é hora de parar. Comecem a próxima sessão de perguntas e

respostas com o Dr. Nick e, depois, façam a meditação que acabo de descrever. Perguntas e respostas são boas. Abra-se; diga o que você estiver pensando. Não tenha expectativas. Não se preocupe: “Talvez eu faça uma pergunta idiota. Talvez o Dr. Nick perca a cabeça; ele pode não gostar da minha pergunta”. Eu garanto que ele não perderá a cabeça. Concorde ou não, fale o que você pensa. Vale muito a pena. As nossas discussões não têm um propósito material; buscamos o que é melhor para a mente humana. Além disso, ao fazer perguntas, você não está procurando respostas apenas para si mesmo, mas para o benefício de todos.

Ademais, quando diferentes pessoas em um grupo se expressam, você escuta uma ampla gama de opiniões que apenas ajudam a aprofundar a compreensão de todos. É quase como psicoterapia – psicoterapia em grupo. Trabalhamos juntos com compaixão para resolver os problemas de todos e ajudar uns aos outros. Você também faz perguntas ao líder do grupo por compaixão – para ajudá-lo a destruir os seus conceitos equivocados. Todos nós os temos. Então, não se preocupe.

Muito obrigado. Obrigado.



Instituto Vajrapani, 1983

Carol Royce-Wilder

• • • 4 • •

A sua burocracia mental

DE certa maneira, vocês são intelectualmente muito fortes. Isso é bom, porque o budismo também é muito forte. Ele é como uma faca no seu ego – ao meditar, o seu ego é extirpado. Por isso, muitas pessoas acham que a abordagem de uma lama em relação à mente não é simples. Eu concordo; pode ser algo bastante difícil. Eu dou muito trabalho a vocês, não dou? Mas, quando *você* se dedica, quando *você* lida com os próprios problemas e reconhece como o seu ego reage, isso é extremamente valioso.

Não preciso fazer dessa forma. Eu poderia facilmente apresentar-lhes o budismo de modo diplomático, explicá-lo com palavras bem suaves. Este curso de cinco dias poderia ser como uma discoteca, com conversas agradáveis, dança e diversão. Isso é possível, mas não é o ponto. Vocês vieram aqui para meditar, não para um show. Na verdade, vocês estão aqui justamente porque já sabem tudo sobre o tipo de diversão que as discotecas oferecem.

Além disso, eu não quero ficar aqui brincando com vocês. Estamos todos cansados desse jogo de piadas. Por incontáveis vidas, e desde o seu nascimento até hoje, tudo o que você fez foi brincar e zombar. Então, qual é o propósito de vir a um retiro e continuar fazendo a

mesma coisa, desta vez com um lama? É uma perda do seu tempo e do meu. Portanto, é extremamente valioso que você trabalhe. Este é o seu curso, não o meu. Se você sentir: "Este é o meu curso de meditação; estou me esforçando; estou alerta, não dormindo", aí sim ele será realmente proveitoso.

O que dá à sua presença aqui um significado profundo é o fato de que, por já conhecer a natureza da discoteca externa – que somente cansa, agita e causa conflitos –, vocês vieram em busca da discoteca interna do prazer eterno. Essa é a motivação perfeita para um curso como este: vocês estão aqui para tentar se familiarizar com a sua atitude mental, com o que acontece no seu mundo interno, em vez de simplesmente ignorar as maquinções do seu ego. Você們 estão aqui para aprender a examinar a própria mente. Em outras palavras, vocês estão estudando para se tornarem seus próprios terapeutas, seus próprios lamas.

Você们 não são apenas intelectualmente fortes, mas também céticos. Isso é bom; o ensinamento do Buda também é assim. Esta reunião de céticos é excelente. Você们 entendem o que quero dizer com cético? Que você们 não acreditam ou aceitam nada facilmente; você们 verificam e provam para ver se algo funciona ou não. Se não funcionar, você们 continuam a verificar, verificar e verificar, usando o cérebro, a sabedoria. Dessa maneira, você们 crescem. Tudo isso faz parte do caminho até a liberdade interna, a liberação e a iluminação. Acreditar emocionalmente, sem a devida compreensão, em tudo que lhes ensinam não tem nenhuma relação com qualquer religião, ainda que finjam: "Sou isso ou aquilo". Isso é apenas um rótulo e não passa de mais uma viagem do ego.

Ego, apego e impermanência

Os departamentos do ego e do apego operam juntos na sua mente e, enquanto isso ocorrer, não importa os prazeres sensoriais de que você desfrute, os lugares que frequente ou os amigos que tenha, nada durará. O seu ego projeta algo equivocado sobre um objeto, e o seu apego, sem nenhuma hesitação, fica completamente preso ou ligado a esse objeto. Isso divide e agita a sua mente de maneira profunda.

Tenho certeza de que você consegue filosofar intelectualmente sobre a impermanência das coisas, mas, se analisar com um pouco mais de cuidado como o seu ego interpreta os objetos e o que projeta neles, descobrirá que a sua expectativa é de que eles durem. Você os percebe como permanentes.

Quando duas pessoas se casam, seus egos interpretam que elas ficarão juntas para sempre, em vida e até mesmo depois da morte. É um exagero. As pessoas não são capazes de tomar decisões como essa. Não depende delas, mas do carma. De um modo fora do nosso controle, a energia cármbica determina qual parceiro vive e qual morre. E, quando um deles se vai, o outro sente saudades avassaladoras e experimenta um sofrimento terrível.

Todas essas preocupações e lágrimas, a saudade e as memórias, vêm dos dois departamentos mentais do ego e do apego. A reação de tristeza profunda resulta da incompreensão da natureza impermanente dos fenômenos e da expectativa de que viveremos felizes para sempre, de acordo com os desejos do ego e do apego. Essa reação é um resultado cármbico, ou um efeito. Se você comprehende a impermanência, não há tristeza nem angústia; você aceita a morte como

algo natural. Na verdade, você espera que ela aconteça. Com entendimento, não há inquietação. Você sabe que a separação é natural.

Portanto, em vez de seguir cegamente o apego e o aferramento decorrentes das interpretações do ego, o melhor a fazer é renunciar. Quando falo em renúncia, talvez você pense que deva se livrar de todas as suas posses, mas a verdadeira renúncia não é física, e sim mental. Não se trata do valor monetário das coisas, mas de como a mente as valoriza. É a sua mente que faz com que algo pareça muito importante, pois é incapaz de enxergar a sua realidade e superestima grosseiramente a natureza das coisas.

Quando sabe que os fenômenos são mutáveis, transitórios e impermanentes pela própria natureza, você espera que eles desapareçam. Claro, como acabo de dizer, todos sabem disso no plano intelectual, mas, ao meditar sobre as sensações do seu corpo e mente, você *experiencia* a natureza sempre variável deles. Isso não é filosofia intelectual, mas experiência pessoal. Outras coisas, como família e amigos, posses materiais ou seja lá qual for o seu maior objeto de apego, têm natureza idêntica. Tudo é transitório, momentâneo; nada dura. Apegamo-nos a essas coisas porque acreditamos que sejam úteis, mas tente discernir se elas realmente ajudam ou prejudicam a sua mente. Talvez, em vez de trazerem paz mental, elas a impedem. Verifique.

Claro, isso depende da sua própria mente. De modo geral, quanto mais objetos de apego existem ao seu redor, mais a sua mente está dividida, agitada e confusa. Isso é natural; verifique você mesmo. Enquanto a associação entre os dois departamentos de ego e apego ocupar a mente, quem poderá ser feliz? Até o homem mais rico do mundo será miserável se esses dois departamentos continuarem a

preenchê-la. Então não se apegue muito ao futuro, imaginando: "Ai, se eu tivesse isto, aquilo e mais aquilo, eu seria feliz. Ah, como gostaria de ter essas coisas na minha vida". Isso não é verdade.

Você nunca pode ter certeza. Na interpretação do seu ego, um amigo, um marido ou uma esposa é alguém capaz apenas de ajudá-lo. O seu ego se apega: "A minha vida seria muito melhor se eu tivesse alguém". Mas pense em um casal que fica junto por, digamos, dez anos, com muitos altos e baixos, fingindo felicidade; talvez feliz metade do tempo e infeliz na outra metade. Mesmo depois de tudo isso, ainda há muito apego. Então o marido morre e, pelos próximos dez anos, a esposa permanece triste. Ela sofre, sente-se sozinha e não consegue tirá-lo da cabeça. O que de fato valeu a pena? Ela passou dez anos da sua vida construindo, construindo e construindo apego, seu ego fingindo ser feliz, feliz e feliz, e aí, quando seu grande objeto de apego desaparece, ela ganha outros dez anos de miséria e inquietação. Por dez anos, ela se agarrou à ideia: "Meu marido me ajuda na vida". Mas será que ele realmente ajudou? Talvez, a única ajuda tenham sido os dez anos adicionais de miséria.

Vocês entendem o que estou dizendo? Não estou falando da realidade externa, mas do aspecto psicológico – a maneira como os dois departamentos do ego e do apego operam na mente. É isso o que dificulta a vida.

Renúncia

Quando perceber como esses dois departamentos são absolutamente irrealistas e ridículos, você verá o quão tolo é por continuar seguindo essa associação. É uma coisa psicológica, não adianta só dizer: "Eu

tenho apego a este objeto, é melhor eu me livrar dele". Não é isso o que quero dizer com renúncia. É a mente, não a matéria. Então, quando eu digo "renuncie", não se sinta ameaçado, achando que perderá todas as suas posses materiais. É preciso entender que a renúncia do Buda é psicológica.

Nos seus ensinamentos Mahayana, o próprio Buda disse: "Se você dedicou o seu corpo, fala e mente à felicidade de outros seres sencientes e não tem apego às suas posses, então, mesmo que seja um monge, você pode ter mil casas". Se estiver livre do apego, você não sente que as coisas realmente lhe pertencem. Contudo, lembre-se: isso é psicológico. Depois deste curso de meditação, ao chegar em casa, não jogue todos os seus móveis na rua: "O Lama disse que eu tenho muito apego. É melhor livrar-me de tudo o que tenho". Se você não entender o que estou dizendo, pode ser perigoso. Portanto, tente compreender a sua própria psicologia – como os dois departamentos de ego e apego ocupam a sua mente – da melhor maneira possível.

Se tiver essa compreensão, então, mesmo que esteja rodeado por familiares e amigos, você não se apegará demais a eles. É algo natural. Se eu me apegar excessivamente a uma flor, eu a esmagarei e destruirei a sua beleza. Do mesmo modo, se um marido se apegá à esposa e a opriime, ela perderá a cabeça e não aguentará. Devido ao grande apego do marido – talvez ele seja tão ciumento que sequer a deixe sair sozinha –, ela não se sentirá atraída por ele. Um marido ou mulher que não se apegá e age naturalmente, de uma maneira relaxada e livre, é mais atraente à parceira ou parceiro.

Então, seja natural. Maridos e mulheres que se amam não devem apegar-se e constranger o parceiro com aferramento, mas tentar compreender a natureza instável da mente um do outro e, baseados

nisso, ajudarem-se mutuamente. Essa é a maneira de trazer sentimentos belos e amorosos a uma relação, que, como resultado, será mais duradoura.

Superstição

Sob o controle do desejo, aferramento e apego completamente irrealistas, nós, desde o nascimento até hoje, dedicamos toda a energia do nosso corpo, fala e mente à busca de posses materiais e prazeres dos sentidos, sem nenhuma ideia de como a nossa mente reage a essas concepções. Enxergamos apenas a fachada; a nossa mente limitada é incapaz de ver além da superfície. O apego e o ego são mentes estreitas e obtusas que não veem o todo, apenas a parte.

Até mesmo um de vocês pode estar sentado agora pensando: “Estou preso aqui ouvindo este lama idiota falar, enquanto lá em casa alguém pode estar roubando a minha esposa” ou “talvez meu chefe pense em me demitir”. As nossas mentes criam essas preocupações. Tudo isso vem do apego. Temos tantos medos, tantas fantasias. Talvez a sua fantasia se torne tão real que, ao chegar em casa, você bata na sua mulher: “Tenho certeza de que você me traiu”. Somos tão irrealistas; fantasiamos e nos inquietamos: “Talvez isto acontecerá; talvez eu perca aquilo”. Todas essas expectativas e superstições são muito intensas, causam um sofrimento mental profundo e permanecem conosco por bastante tempo.

Se alguém lhe dá uma surra, você fica bem irritado, mas ela dura pouco. A mente preocupada bate em você dia após dia, semana após semana, mês após mês, ano após ano e vida após vida. Agora, neste

momento, você se encontra inteiramente sob o controle dela. Você pensa que está livre, mas não está.

Portanto, é preciso assumir a seguinte determinação: “A sabedoria do Dharma é a única solução para os meus problemas, o único veículo capaz de me conduzir à felicidade eterna. Somente o Dharma pode realmente salvar-me dos perigos. A qualquer momento, posso perder a cabeça e enlouquecer. É possível; eu já criei as causas para que isso aconteça. A sabedoria do Dharma, a compreensão da natureza da mente, é a minha única proteção. Ela pode me acompanhar o tempo todo”. Você não pode confiar em coisas materiais.

Por exemplo, quando marido e mulher estão longe um do outro, eles se preocupam e sentem-se agitados e inseguros. A sabedoria do Dharma, no entanto, está sempre com você e lhe traz felicidade. Bens materiais, essas coisas das quais você acha que a sua vida depende, não são confiáveis – às vezes estão com você, às vezes não. Além disso, do ponto de vista psicológico, posses materiais podem se tornar o seu pior inimigo. Quando estiver à beira da morte e for obrigado a deixá-las, você se sentirá devastado. Quanto mais você possuir, pior se sentirá. Verifique agora mesmo. Você é capaz de perceber que a sua mente é atraída pelo que quer que o seu apego tenha rotulado como “bom”. Verifique durante a meditação. Logo, na hora da morte, quando você tiver certeza de que perderá para sempre todas as suas posses, elas servirão apenas para agitá-lo ainda mais. Essa mente inquieta, por si só, quase o mata: os seus elementos já se encontram totalmente desequilibrados e o choque mental de perder todas as suas posses é o golpe final.

Morrendo sem apego

Quando os lamas tibetanos sabiam que a hora da morte havia chegado, eles davam todas as suas posses. Nos meses ou anos anteriores, eles doavam todos os seus livros ao monastério, o dinheiro aos pobres etc., porque tinham conhecimento de que, se a mente ficasse presa a um objeto de apego no momento da morte, a consequência seria apenas sofrimento e a impossibilidade de morrer com liberdade.

Como já mencionei anteriormente, o apego não tem nenhuma relação com o valor material de um objeto. O seu apego não é maior porque uma coisa é mais cara ou menor por ser mais barata. Não funciona assim. Você pode ser extremamente apegado até a um pedaço de papel. Não depende da avaliação externa do objeto. São o ego e o apego que definem o valor das coisas.

Por que estou dizendo tudo isso? Porque você pode pensar que pobres não têm apego; que aldeões dos Himalaias que não possuem nada além de uma vaca têm menos apego do que ocidentais ricos. Isso não é verdade. O apego não depende do quanto os outros pensam que algo vale; depende da mente. Por exemplo, as galinhas são extremamente apegadas ao lugar onde vivem; elas acham que o galinheiro é o melhor lugar do mundo. É assim que o ego delas funciona. É a mente.

Você provavelmente pensa que estou exagerando, mas não. Lembre-se, o ego e o apego não operam no nível intelectual. Se você perguntar a uma galinha se ela está feliz com o seu poleiro, ela não responderá, mas, intuitivamente, as galinhas se sentem bem em ambientes que lhes são familiares. Se algo invade esse espaço, elas se irritam e tentam expulsar o invasor. Se nos comportarmos do mesmo modo,

não somos melhores do que galinhas; ainda assim, se alguém invade o nosso espaço, ficamos tão irritados quanto elas. Qual é a diferença?

Além disso, sob o controle do ego, uma galinha come centenas de insetos todos os dias. Nós também utilizamos o poder do nosso ego e tentamos controlar ou tirar vantagem dos outros. Tudo isso vem do apego, não da natureza humana básica, que é pura e pode ser desenvolvida de maneira ilimitada.

Satisfação

Lembre-se disto ao meditar. Concentre-se nas sensações do seu corpo e mente e, quando distrair-se, observe o papel desempenhado pelo apego. Este método lhe mostrará a verdadeira natureza da sua própria mente. Devido à maneira como o seu apego reage às interpretações do seu ego, você não se sente bem ao tentar atingir a concentração perfeita e se agita e distrai durante a meditação.

Você pensa que ricos são sortudos e gostaria de ter a riqueza deles, mas, se compreendesse a psicologia humana, a natureza da mente e como o apego funciona, você não se importaria. Quem se importa com riqueza externa? Na minha opinião, a pessoa rica de fato é a que possui uma mente satisfeita. Satisfação é a verdadeira riqueza, e você pode mantê-la para sempre. A afluência dela vem do conhecimento-sabedoria compreensivos, não de coisas externas.

Nós podemos, por exemplo, comer e beber as coisas mais caras e ainda assim sentir-nos insatisfeitos, enquanto uma galinha se alimenta do lixo mais repugnante e dorme contente. A satisfação vem da mente. Não acreditamos que uma galinha possa dormir depois de

comer imundícies tão asquerosas que nos fariam vomitar, mas ela enche a barriga e dorme satisfeita. A satisfação vem da mente, não de alimentos ou de qualquer outro objeto material.

Além disso, de onde viria a satisfação absoluta, a supersatisfação? Em que lugar da Terra você é capaz de encontrar beleza ou prazer absolutamente satisfatório? Em Sydney? Nova York? Paris? Onde? Ela não está em lugar algum, ela não existe. Não há um único formato, cor ou forma na Terra capaz de produzir supersatisfação. O fato de existirem supermercados não significa que você encontrará supersatisfação neles. Às vezes, a única coisa a ser encontrada ali é ainda mais insatisfação.

Logo, ao meditar, analise com cuidado o que causa satisfação. Verifique minuciosamente e chegue a uma conclusão firme. Não fique hesitando: "Talvez, talvez, talvez..." Analise em detalhes, repetidamente; examine, investigue e traga todos os pensamentos a uma conclusão lógica. Por fim, assuma uma determinação, integrando todas as linhas de pensamento em uma conclusão definitiva. É assim que fazemos meditação analítica. A mente vacilante está dividida. Você precisa integrar a sua mente por meio de uma conclusão definitiva.

O que você precisa decidir de uma vez por todas é o seguinte: "Estou cansado de servir ao meu ego. Ele controla a minha mente e, embora não me proporcione nada além de problemas e não me dê um único momento de descanso, continuo dedicando a minha vida inteira a servi-lo. A minha mente é um tumulto constante apenas por causa dele. Eu não serei mais escravo do meu ego!"

Todas as nossas preocupações vêm dos dois departamentos do ego e do apego. Por exemplo, todos nós queremos um corpo bonito, mas,

ao mesmo tempo, o nosso apego traiçoeiro e guloso faz com que comamos mais do que o necessário e engordemos. Esse é apenas um exemplo simples, mas a maioria de nós pode identificar-se com ele.

Verifique por si mesmo. Você precisa de pouca comida, mas o seu apego à alimentação excessiva acarreta aumento de peso e desconforto. Ao mesmo tempo, você quer ser atraente. Essas duas coisas estão em conflito. Qual você escolhe: o desejo do seu ego por um belo corpo ou o seu apego à comida? Observe bem a sua mente; encontre aquilo que você mais almeja. Uma mente está ali, aferrada à beleza; a outra também está, sabendo que, se você comer em excesso, engordará e destruirá qualquer beleza que possa ter. Ainda assim, você não consegue parar de comer. Essas duas mentes o perturbam. Psicologicamente, elas lhe dão uma surra, mas, apesar da sova constante, você continua dizendo: "Sim, sim, sim..."

É muito engraçado. A mente humana é tão estranha... e muito tola, se você realmente parar para analisar. A ideia de que magro é bonito e gordo é feio vem da mente. Claro, eu concordo que, se você for gordo demais, pode não ser saudável; isso está bem. Mas a ideia, a imagem criada pelo apego e pelo desejo do que é bonito e feio é tão idiota, não é? Não é a realidade da gordura que incomoda, mas a ideia de que ela não seja atraente. Por quê? Porque você se apega à sua reputação; você se preocupa com o que as outras pessoas vão pensar.

Olha, os seres sencientes nesta Terra são tão tolos... As pessoas de um país pensam que uma coisa é bonita; as de outro pensam que essa mesma coisa é feia. Aqui, isto é ruim; lá, bom. Para alguns, isto é belo; para outros, aquilo lá é belo. É tudo inventado; são apenas ideias diferentes.

Beleza e feiura

Onde está a beleza externa permanente e absoluta? O que faz de um objeto bonito ou feio é apenas a maneira como o nosso ego o interpreta. Verifique, é tão simples. Quando você fizer a meditação de varredura do corpo – na qual a sua mente examina cada parte dele –, tente encontrar a beleza. Verifique: o que é belo? Qual é a parte à qual você se apega como bela? Verifique. A sua interpretação do que é bonito e do que é feio é extremamente superficial. É somente a projeção do seu ego, mas isso o confunde bastante. Inclusive agora você está confuso. Já não sabe mais o que é bom e o que é mau. Realmente!

Quando vai ao banheiro, você não fica ali parado admirando o que depositou na privada, fica? Da mesma maneira, ao olhar o seu belo corpo ou rosto no espelho, se você se fixar aos aspectos que a projeção do seu ego considera atraentes, permita à sua mente vasculhar o seu corpo todo, de cima a baixo, tentando precisar exatamente onde a sua beleza se encontra. Você descobrirá que, essencialmente, todas as partes do seu corpo são idênticas ao seu depósito na privada. Isso é um fato científico, não crença. O objeto de beleza ao qual você se apega parece-lhe atraente devido a um julgamento extremamente superficial feito pela sua mente inconstante.

Reparam nas jovens mulheres confusas de hoje em dia. Elas correm de um homem para outro e outro e mais outro; mais um homem, um outro e outro mais... Elas vivenciam muitos problemas, mais problemas, problemas em cima de problemas, mas, ao mesmo tempo, esperam: “Talvez este seja o cara, talvez este seja o cara...” Essas experiências são tão superficiais, todas projeções mentais pintadas

por seus egos. “Talvez este, talvez este”, com expectativa; “Talvez este, talvez este, talvez este...” Nenhuma satisfação, só problemas.

Talvez você pense: “Ah, o Lama está depreciando demais as mulheres”. Os homens são iguais; eles são tão iludidos. Um troca de esposa, avaliando a nova de maneira superficial: “Boa, boa, boa...” Áí, depois de um tempo, “boa” se transforma em “má”, e ele a troca por outra. Então boa, má, substituição; boa, má, substituição. O julgamento dele – o bom e o mau, o belo e o feio – é absolutamente superficial e não tem relação alguma com a realidade interna ou externa. Não há compreensão, comunicação, apenas medo e insegurança – tudo devido ao ego e ao apego.

Tudo isso vem da mente. Preocupamo-nos com as projeções superficiais do nosso ego e viramos as costas para a realidade. Não é de se admirar que estejamos absolutamente confusos e incapazes de nos comunicar de maneira adequada com qualquer ser vivo. Tudo isso vem do nosso ego gigantesco.

Dedique-se aos outros

Portanto, é extremamente benéfico mudar a sua atitude mental de uma de apego, que sempre diz “eu, eu, eu”, por uma que dedique a sua vida exclusivamente ao bem-estar do próximo, como tentamos fazer no início deste curso. Reconheça que, durante muitos anos, você tem produzido apego, mas está aí de mãos vazias. É importantíssimo conscientizar-se disso. Quando dedica a sua vida ao próximo, você reconhece que a verdadeira beleza humana não se encontra fora, que ela não é a visão projetada pelo ego na pele dos outros, mas o potencial

interno de cada um. Ao conscientizar-se disso, você respeitará os seres sencientes e tentará ajudá-los, em vez de respeitar somente a si mesmo e gastar todo o seu tempo expandindo os seus dois departamentos internos de ego e apego.

Para onde você for – oriente, ocidente, céu, terra, subterrâneo –, haverá outros seres sencientes. Se, depois de reconhecer as falsas concepções do ego e do apego, você desenvolver motivação pura e dedicar-se ao próximo, a sua vida será realmente valiosa. Você dará um significado real ao fato de estar vivo e melhorará significativamente os seus relacionamentos.

Não é preciso fazer nenhuma mudança externa; a única mudança necessária é dentro da sua mente. No instante em que você mudar a sua projeção, o mundo externo também mudará; a mudança é automática porque a sua visão básica torna-se positiva.

Quando o Buda falou de céu e inferno, ele não se referiu a um lugar lá no céu ou debaixo da terra aguardando por você. Essas coisas não existem. Não há um inferno permanente em algum lugar à sua espera, pronto para queimá-lo; também não há um céu permanente no aguardo. Tudo o que você vê vem apenas da sua mente. É por isso que o Buda sempre enfatizou a natureza impermanente dos fenômenos de sofrimento. Mesmo que você matasse todas as pessoas da Terra, não haveria um inferno permanente aguardando a sua chegada para que você sofra pela eternidade. Isso não existe, nem mesmo se você exterminasse todos os seres sencientes. Não há sofrimento permanente.

Contudo, existe uma reação mental impermanente. Quando os seus joelhos doem, eles não doem para sempre, mas sim por um tempo. Embora seja impermanente, você sente a dor. Isso também

está na sua mente; a dor no seu joelho vem dela. Verifique. Se você enviar um sentimento de êxtase poderoso para o joelho, a dor desaparecerá. Claro, não posso dizer que não tenha nenhuma relação com as condições. Na verdade, é uma combinação de condições e mente, mas o seu ego faz com que a dor seja muito mais intensa. Se mudar a sua atitude, a dor sumirá. Logo, ela é um fenômeno impermanente.



Instituto Vajrapani, 1983

Carol Royce-Wilder

••• 5 •••

Perguntas e respostas

QUANDO você investiga a sua mente, as perguntas surgem automaticamente. Ao invés de reagir de uma maneira negativa – “Ai, eu tenho perguntas demais” – pense: “Como sou sortudo por ter perguntas. Por muito tempo, aceitei o controle do ego e do apego sem questionamento. Finalmente estou tentando compreender e controlar o meu mundo interno; então, é bom ter perguntas”.

Ao perguntar, você obtém respostas. Essas respostas se transformam em sabedoria; as perguntas produzem conhecimento-sabedoria comprensivo.

Às vezes, a nossa mente esquisita pensa: “Normalmente, não tenho perguntas; sinto-me feliz. Agora que ouvi o Lama falar, sinto-me confuso. Tenho tantos questionamentos. Tudo que ganho ao ouvir o Lama são perguntas”. Isso é possível. Sob o controle de concepções equivocadas e da visão superficial, você não tem perguntas, mas, quando começa a entender como os seus falsos conceitos e projeções funcionam, surgem perguntas genuínas. Isso é benéfico.

Nos EUA, há uma espécie de 0800 para ligar caso você tenha uma pergunta e precise de uma resposta imediata, mesmo que seja no meio da noite. Alguém me mostrou em Nova York. Outras pessoas

também podem ouvir as ligações. Eu ouvi por um tempo e foi muito engraçado. As respostas que o homem do outro lado da linha deu foram tão bobas. Foi incrível; as coisas que as pessoas perguntaram e as respostas que obtiveram foram, para mim, uma cultura totalmente nova. Eu gostei bastante. Depois, pensei muito sobre essas perguntas e respostas. Fiquei me questionando: “Que tipo de mente é essa?”

Enfim, durante este retiro, estava programado que eu teria conversas pessoais com cada um de vocês, mas vocês são muitos e não temos tempo suficiente. Então, se as minhas palestras criaram qualquer dificuldade ou confusão, agora é a hora de fazer as perguntas que quiserem.

P. Acho muito difícil concentrar-me em uma só coisa. Tenho muitas distrações internas e externas difíceis de ignorar, e não consigo manter o foco da minha meditação no objeto de concentração.

Lama. Eu já falei sobre isso. Quando surgir uma distração, seja ela um cão latindo ou a lembrança de uma experiência antiga, ao invés de reagir de um modo negativo e tentar expulsá-la da sua consciência, apenas observe o pensamento – como ele vem e vai. Ao observar seus pensamentos com sabedoria, eles desaparecem por conta própria. Se você não usa sabedoria, eles aparecem; se usa, eles somem. Essa é a natureza deles. Quando não houver mais distrações, você retorna, automaticamente, à atenção unifocada no seu objeto de concentração.

Outra técnica que pode ser usada com pensamentos dispersivos é a análise de como você se sente quando eles surgem. Ao invés de olhar para eles como um observador externo: “Opa, o que é isso?”, centre-se na sensação; preste mais atenção na maneira como você se

sente. Examine como a percepção sensorial é registrada na sua consciência, como você a interpreta em conjunto com as suas sensações.

P. Por quanto tempo seguramos a respiração quando fazemos o exercício de respiração do vaso?

Lama. Comece com o que for confortável para você, mas tente prolongar o tempo. No início, será difícil controlar a respiração, mas vai ficando mais fácil. Na inspiração, segure pelo tempo que conseguir; porém, durante a expiração, não retenha o ar por muito tempo. Exale naturalmente, lentamente e por completo e, depois, inale de novo naturalmente, lentamente e por completo – com concentração intensa. Se fizer isso de maneira adequada, a sua mente e sistema nervoso relaxarão automaticamente. Eles ficarão calmos e quietos. Se a sua concentração for intensa, você sentirá como se tivesse parado de respirar. Essa é a experiência, ainda que demore para chegar a esse estágio. Contudo, se você tiver uma concentração excelente, a sua respiração será completamente silenciosa.

Quando os alunos fazem essa meditação pela primeira vez, a respiração deles pode ser bem barulhenta, mas, com experiência, ela se torna cada vez mais silenciosa e calma. A meditação na respiração é uma técnica muito útil, já que, na nossa sociedade agitada, com trabalho e todas essas coisas, é muito mais simples tirar uns minutos e concentrar-se na respiração. Seja no trabalho, em um restaurante ou onde quer que esteja, é possível concentrar-se no movimento da respiração e nas suas sensações. Você não precisa de outro objeto de concentração. Isso é muito útil para integrar a sua mente⁴.

⁴Para mais ensinamentos sobre a respiração do vaso, veja os livros de Lama Yeshe *Becoming Vajrasattva*, p. 40 ss., e *A bem-aventurança da chama interior*.

P. Eu me distraio mais com formas e cores do que com pensamento discursivo. Eu gosto de observá-las. Elas são realmente distrações?

Lama. Depende. Se você se mantiver concentrado nas sensações e, ao mesmo tempo, tiver a impressão da passagem de diferentes formas e cores, isso não é uma distração. Porém, se a sua mente se afasta do objeto de concentração para prestar mais atenção à forma ou à cor, então aí sim você se distrai. Apenas ter a impressão de alguma outra coisa na sua mente não é necessariamente uma distração.

P. Se a minha meditação vai bem e eu não me distraio por longos períodos, fico bem contente comigo mesmo. No entanto, depois eu me sinto culpado por esse sentimento de contentamento. Isso é o meu ego?

Lama. Definitivamente. Mas você não precisa sentir-se culpado por reconhecer que a sua meditação correu bem. Ao invés de sentir orgulho egocêntrico, dedique-a aos outros. Aí o seu ego não aparecerá. Pense: “Esta meditação é para os outros. Não pratico porque estou obcecado com meus próprios problemas. Dediquei a minha vida ao bem-estar do próximo. Se eu me sentir feliz e contente por isso, que o meu bom comportamento e ações positivas façam com que os outros se sintam bem. Esta é a minha prática de caridade”. Oferecer bondade aos seus amigos ao invés de um comportamento egoísta é extremamente valioso; isso ajuda outros seres sencientes. Não há orgulho envolvido nisso. Você quer criar um ambiente positivo para os outros; você quer oferecer-lhes uma boa imagem ao aprimorar-se e tornar-se um bom exemplo. Se você dedicar a sua meditação e outras ações dessa maneira, não haverá espaço para o orgulho ou para o ego. É absolutamente necessário fazê-lo.

Lembre-se do que eu disse no início do curso: não espere que eu lhe proporcione grandes realizações nestes cinco breves dias. Pedi a você que pensasse: “Não me importo com o que acontecerá neste curso. Reconhecendo como fui egoísta por incontáveis vidas, dedicarei os próximos cinco dias ao benefício dos outros”. Se você fizer isso, independente do que eu diga e do que aconteça durante o curso, todas as suas ações ao longo destes cinco dias serão intensamente positivas. Então você pode ver como a positividade ou a negatividade da sua meditação depende da sua própria mente. Estou dizendo isso para todos vocês, não só em resposta à sua pergunta.

P. Se sinto prazer com comida e música, por exemplo, isso é o mesmo que estar apegado a essas coisas? Se sim, como faço para eliminar o apego?

Lama. Você elimina o apego ao compreender o que ele é e como opera. Quando, por exemplo, você percebe como o apego anseia por mais comida do que o necessário, ele cessa naturalmente. Você não pode pará-lo por meio de uma espécie de mente recusadora radical. A compreensão é o que traz uma mudança natural; quando você comprehende o apego à comida, ele automaticamente se torna desapego. A satisfação está relacionada à mente, não à quantidade de comida que você consome.

Além disso, ouvir música não é necessariamente negativo. Isso também depende da sua mente. Ao ouvi-la, analise como o som é produzido, como ele entra pelo seu ouvido e é registrado na sua consciência, e como o apego agarra-se a ele. Dessa maneira, ouvir música transforma-se em meditação analítica e em um tipo de sabedoria.

P. Mas se eu ouvir uma música de que gosto e considerá-la boa, isso é diferente de apego?

Lama. Sim, pode ser diferente. Porém, como eu disse, você tem que compreender a natureza básica de como o som é gerado, que tipo de mente produz a música e como surge o seu interesse nela. Se você compreender a natureza total da música, será impossível apegar-se. Nosso problema é que nos agarramos, ansiando por mais, mais e mais. Não compreendemos a natureza verdadeira da música e, por isso, sentimos essa ânsia. Ao compreendê-la, a nossa atitude torna-se uma espécie de “quando ela está ali, ela está ali; quando não está, não está”, e não sentimos aquela falta terrível. Isso vale para todos os objetos de desejo. Quando compreendemos a natureza do objeto e do sujeito – a mente de apego – e como elas operam, o nosso apego desmorona automaticamente. Se não tivermos essa compreensão, o apego só traz miséria.

P. Ouvimos que, se criarmos carma negativo, renasceremos como um tipo de ser inferior. Como podemos realmente verificar isso? Você diz que não devemos simplesmente acreditar no que nos dizem, mas como analisar esse ponto específico?

Lama. Não é necessário simplesmente acreditar – com base na sua própria experiência, é possível reconhecer a possibilidade de isso acontecer. Por exemplo, você encontra pessoas com forma humana cujas mentes e comportamento são piores do que de animais. O resultado desses pensamentos e ações é o renascimento como um animal. Se você gera a mente de um animal, o resultado é uma mente animalesca, embora não necessariamente o corpo de um animal. Como mencionei, algumas pessoas têm mentes semelhantes às de um ani-

mal. O resultado pode ser tanto o renascimento como um animal ou como outro tipo de ser com uma mente animalesca.

P. Para sobreviver na sociedade ocidental, precisamos ganhar dinheiro para comprar comida, roupas etc. e sustentar a nós mesmos e nossas famílias. Para ganhar dinheiro, precisamos de trabalho. Em outras palavras, temos que nos submeter, voluntariamente, a um certo tipo de sofrimento. Você poderia, por favor, falar um pouco sobre isso?

Lama. Sim, eu entendo que, no ocidente, você precisa trabalhar e ganhar dinheiro para sobreviver. Agora, a maioria das pessoas trabalha para outra. Então, ao invés de simplesmente ansiar por dinheiro, de pensar somente nisso, ofereça, com sinceridade, os seus serviços ao seu chefe; ofereça a sua vida a esse outro ser senciente. Quer trabalhe para o governo ou uma empresa privada, você ainda trabalha para algum ser senciente. Portanto, ao invés de pensar: "Eu quero dinheiro, então eu trabalho", ao invés de manter essa lógica na mente, pense que você está trabalhando para os outros; dedique o seu trabalho a eles.

Além disso, temos que preservar o nosso corpo humano precioso a fim de usá-lo inteligentemente para o desenvolvimento interno. De certa forma, ele nos foi emprestado, como uma casa alugada. Precisamos cuidar dele para que pratiquemos o Dharma de forma adequada. Portanto, o apego não é a única razão para trabalharmos; podemos fazê-lo com a motivação pura e o objetivo eminentemente respeitável de beneficiar a sociedade e os outros seres sencientes. Então, se você for sábio, trabalhar por dinheiro não será necessariamente negativo.

O mais importante é dedicar tudo o que você faz aos outros. Isso é essencial. Não de uma maneira emotiva – "Ai, estou na viagem bu-

dista tibetana do Lama” –, mas por meio do reconhecimento de que o apego é a raiz de todos os problemas experimentados por você, desde o seu nascimento até agora. O budismo Mahayana enfatiza a importância do pensamento puro da *bodhicitta* acima de todas as coisas e critica implacavelmente o apego como o pior dos problemas, incluindo uma vasta quantidade de explicações psicológicas para amparar essas afirmações. Não posso explicá-las todas em apenas cinco dias. Ainda assim, você precisa saber que o budismo Mahayana possui ensinamentos maravilhosos sobre a psicologia humana.

P. O budismo reconhece um ser superior ao Buda?

Lama. Não, mas essa é uma boa pergunta. Não há um ser superior ao Buda. Porém, você tem que entender o que “buda” significa. Buda não se refere a uma pessoa com vestes amarelas sentada em algum lugar segurando uma tigela de esmolas, mas à mente que foi além do apego, além da dualidade. A natureza dessa mente é o que chamamos de buda. Portanto, buda não é nem forma nem cor, tampouco tem qualquer relação com substâncias materiais. A natureza característica do buda é exclusivamente mental – o conhecimento-sabedoria universal. É isso o que chamamos de buda, e, quando alcançar esse estado, você também será um; não haverá diferença entre as suas realizações, as do Buda ou as de qualquer outro ser plenamente iluminado.

P. Se você faz uma boa ação mas não tem certeza se ela foi realizada em benefício próprio ou dos outros, você cria carma negativo?

Lama. Em primeiro lugar, se você não tem certeza sobre o motivo de fazer algo, o melhor é não fazer. Seja sábio. Antes de seguir em frente e agir, verifique. Por exemplo, se você quiser dar um pedaço de fruta a

alguém, examine primeiro a sua motivação. Esse ato de dar é apenas um lance do seu ego? Ele beneficiará a outra pessoa? Você é capaz de dar sem avareza? Você não quer estar na situação de ter dado uma maçã a alguém e algumas horas depois pensar: “Não queria ter dado aquela maçã; agora não tenho nada para comer”. Isso não é generosidade correta.

P. E se, depois de dar, você pensa: “Não sou uma boa pessoa por ter dado aquela maçã a ele”? Isso é ego? É negativo?

Lama. Se você exagera o quanto bom o ato é, sim, isso é um erro; porém, se você pensa que foi bom ter dado a maçã porque ajudará a purificar a sua avareza, isso está bem. Funciona. Você tem que estar consciente do efeito das suas ações e da sua motivação ao fazê-las.

P. Quando você abre o chakra da coroa, obtém poderes psíquicos?

Lama. Acho que eu entendi a sua pergunta. Se você abrir o seu chakra da coroa, elevar a sua *kundalini* – use a terminologia que preferir – com sabedoria e método perfeitos, você pode transformar o aspecto negativo do seu sistema nervoso interno em sabedoria de êxtase. Ao invés de manter esse sistema bloqueado, você abre as portas da sabedoria. Contudo, se for imprudente, a prática dessas técnicas pode ser muito perigosa. O budismo Mahayana possui métodos para ativar a sua energia *kundalini*, mas você precisa ter alcançado um determinado nível de desenvolvimento espiritual para praticá-los. Se tentar com uma mente controlada por desejos grosseiros e sensoriais, se praticar essas técnicas com apego, para o prazer dos sentidos, como um lance do seu ego, ao invés de um efeito positivo, elas podem afetá-lo negativamente. Logo, você precisa tomar muito cuidado.

P. Pessoas que reencarnam como animais têm alguma escolha?

Lama. Não, não têm. Se tivessem, jamais escolheriam renascer como animais. Você se lembra dos dois departamentos sobre os quais tenho falado tanto? É a associação entre o ego e o apego que assume as rédeas. Não temos liberdade. Embora sejamos seres humanos com este corpo precioso e poderoso, observe as nossas mentes – praticamente não temos nenhuma liberdade. Olhe para a sua vida inteira, para o que lhe aconteceu desde o nascimento até agora. Você escolheu tudo livremente ou não? Por exemplo, o lugar onde vive. Geralmente não há escolha; é carma. Você acha que decidiu vir para este curso de meditação, mas talvez haja mais coisas por trás dessa escolha. Há uma razão mais profunda, cármica, para você estar aqui. Aonde quer que você vá, há uma razão cármica.

P. Certamente é verdade que, quanto mais evoluído espiritualmente, menor as chances de renascer como um animal?

Lama. Sim, isso verdade. Quanto mais você avança, menos razões existem para receber um renascimento animal. O que acontece é que, à medida que você se desenvolve em uma direção positiva, as suas impressões negativas são queimadas. É como queimar sementes: elas perdem a capacidade de crescer. Portanto, embora as suas ações não virtuosas passadas tenham deixado impressões cármicas negativas na sua mente, quando você faz avanços espirituais, elas são automaticamente eliminadas e não podem causar resultados de sofrimento. Enquanto continua a evoluir e a sua mente positiva se desenvolve, você começa a ter mais controle, a sua sabedoria aumenta e, naturalmente, os dois departamentos do ego e do apego perdem força. Assim,

há menos espaço para que a mente animal se manifeste e menores são as chances de um renascimento nessa forma.

Porém, como mencionei antes, só porque você nasceu como humano desta vez não significa que nunca mais renascerá como animal. Além disso, alguns humanos têm a mente de animais; certas pessoas sofrem mais do que pássaros. Portanto, não pense que, depois de ter recebido este excelente corpo humano, seja impossível retroceder para essas formas terríveis.

P. Eu discordo que você possa renascer como animal depois de ter alcançado o nível humano.

Lama. Então por que alguns humanos são mais miseráveis do que animais e por que as mentes de certas pessoas são piores do que as dos bichos? Por fora elas podem parecer humanas, mas, dentro, são piores do que animais. Qual é a diferença? Não é possível dizer que os seres humanos são tão desengajados a ponto de não poderem regredir. Trata-se da mente. Não estou falando sobre o desenvolvimento do corpo, mas sim da mente. Se elas têm um corpo humano, mas as funções mentais de um animal, qual é a diferença?

P. O que estou dizendo é que você não pode ser feliz até que tenha passado por algum tipo de sofrimento terrível. Até que tenha aprendido com uma situação inferior, você não pode avançar para uma melhor. Já que é preciso começar de algum lugar no reino humano, é mais lógico que começemos com uma encarnação sofrida e galguesmos gradualmente até uma melhor e mais realizada, em vez de sermos simplesmente excluídos das fileiras dos humanos apenas porque não

tivemos sabedoria suficiente para nos manter.

Lama. Como você pode provar isso? Como pode provar que a vida tem que melhorar continuamente? Você parte do pressuposto de que a teoria científica moderna da evolução está correta – que formas inferiores evoluem para outras progressivamente melhores e nunca retrocedem. Porém, a ciência enxerga a vida apenas como matéria física.

P. Não me refiro a isso. O que estou dizendo é que, às vezes, podemos desperdiçar uma encarnação porque não aprendemos as lições que deveríamos, mas, nesse caso, permanecemos no mesmo nível. Não regredimos.

Lama. É mesmo? Por acaso você pode permanecer como uma criança de dez anos? É impossível. Você não é capaz de manter a sua mente no mesmo nível sequer por uma hora. Como é possível conservar-se o mesmo por anos? Isso é uma concepção equivocada que desconsidera completamente a impermanência.

P. O que estou dizendo é que viemos a esta vida para aprender determinadas lições. Há uma pequena parcela de livre arbítrio, mas, se escolhermos o caminho errado, seja de modo involuntário ou plenamente conscientes, então é óbvio que não aprendemos as lições que deveríamos. Logo, da próxima vez, teremos que fazer esta viagem toda novamente.

Lama. Eu entendi o seu ponto, mas estou dizendo que é impossível que qualquer coisa física ou mental permaneça a mesma. Tudo sempre muda. Você não pode ficar no mesmo nível. Também não é verdade que você sempre experimenta progresso. A mente pode degenerar.

P. Um ser humano que renasce como animal é capaz de aprender algo com a experiência para que ela não se repita? É possível perceber, durante essa existência, que ela é ruim?

Lama. É possível que, ao passar para o renascimento como um animal, a pessoa tenha um instante de reconhecimento do que está acontecendo, mas esse momento acaba imediatamente e ela tem que viver o carma de possuir uma mente animal. Antes de um resultado cármino amadurecer, há sempre a possibilidade de mudá-lo completamente, mas, uma vez amadurecido, não há nada a fazer. Você está preso naquela forma física específica até que o karma para experimentá-la tenha se esgotado.

Aliás, perceba que o fato de certos animais possuírem habilidades específicas – os abutres, por exemplo, são capazes de localizar carne morta a grandes distâncias telepaticamente – não significa que sejam inteligentes. Tais habilidades determinadas carmicamente não são sabedoria.

P. Quando bodhisattvas reencarnam com o objetivo de iluminar outros seres sencientes, eles podem escolher a forma que adotarão?

Lama. Sim, bodhisattvas superiores têm completa liberdade de escolha. Eles analisam o que será mais benéfico – oriente ou ocidente, homem ou mulher etc. – e renascem em um corpo adequado. O único propósito deles é beneficiar os outros; não há pensamento de benefício próprio.

P. Como lidar com a energia negativa que surge na mente durante a meditação?

Lama. Se a energia negativa for puramente mental, ela desaparecerá com o simples reconhecimento, como descrevi há pouco. Se houver um componente físico, como dor, você pode tentar transformá-lo em êxtase. Também é possível tentar o exercício da respiração.

Como já expliquei, inspire profundamente, empurre seu diafragma para baixo, contraia os seus músculos pélvicos internos, comprima as duas energias um pouco abaixo do nível do seu umbigo e concentre-se nesse ponto – você sentirá, automaticamente, uma sensação física de êxtase. Quando isso acontecer, concentre-se nessa sensação o máximo possível e, espontaneamente, a sua energia negativa será transmutada em sabedoria compreensiva. Essa é uma boa forma de se livrar da energia negativa e ignorância, mas existem vários outros métodos.

P. Como evitar o sono durante a meditação?

Lama. Você precisa saber primeiro como a letargia surge para que possa identificá-la logo no início. A sonolência durante a meditação não acontece de maneira abrupta – ela chega sorrateiramente. Se estiver atento, você notará sua mente indo da claridade para a escuridão. Uma escuridão densa que começa a se impor e gradualmente vai aumentando, enquanto a sua percepção sensorial grosseira desaparece lentamente e, por fim, você dorme. É assim que o sono vem; não é súbito. Pensamos que adormecemos abruptamente porque estamos inconscientes, mas se verificar com sabedoria, perceberá que esse processo é gradual.

Chamamos o início desse processo de letargia – uma pequena impressão de escuridão. Assim que percebê-la, você deve aplicar o

antídoto: ilumine o seu objeto de concentração. Ao fazê-lo, a nebulosidade se dissipará e você não adormecerá. Ao primeiro sinal de letargia, visualize luz. Durante a meditação, uma luz intensa e clara impede que você adormeça, tal como acontece quando você está na cama à noite.

P. Se você renascer em uma terra pura, é preciso reencarnar novamente na Terra?

Lama. Depende de você. Se você for egoísta, pode ficar lá, mas se você se importa com os outros, voltará para o reino humano.

P. É possível renascer em uma terra pura com uma mente egoísta?

Lama. Sim, é possível. Há muitos graus de mente egoísta. De fato, nós a classificamos em nove níveis diferentes – o grosseiro, o intermediário e o reduzido, cada um dos quais subdividido em grande, médio e pequeno. Quando você começa a purificar o egoísmo, o nível é o grosseiro grande, seguido do grosseiro médio e assim por diante, até o nível pequeno do reduzido. Porém, leva tempo para purificar a mente egoísta até o seu nível mais sutil.

O problema é que, quando estamos felizes, tendemos a esquecer o sofrimento dos outros seres sencientes. Tomemos como exemplo um *arhat*. Uma pessoa extremamente preocupada com os problemas do seu próprio ego pratica meditação até atingir concentração unifocada perfeita. Então, ela se concentra na natureza última da sua mente até que realize a vacuidade e descubra a paz do êxtase eterno da liberação, ou nirvana. Ela trabalhou com tanto afínco e por um tempo tão longo por essa experiência que, ao obtê-la, ela se esquece dos outros seres

sencientes e apenas deseja permanecer ali, para sempre, desfrutando da sua concentração no êxtase eterno. É sem dúvida uma grande conquista, mas, do ponto de vista Mahayana, egoísta.

O curso de meditação

Agradeço muito pelas perguntas interessantes, mas agora temos que parar. Cinco dias é muito pouco para compreender este tema. Leva tempo. Se você perguntar aos alunos mais experientes, eles dirão que até mesmo o nosso curso regular de meditação de um mês não é nada⁵. Nele, há ensinamentos, livros, grupos de discussão, debate e muita meditação, mas ainda assim o tempo é muito curto.

Por isso, neste curso, estou mais interessado em proporcionar-lhes alguma experiência meditativa por meio da prática de certas técnicas do que em oferecer uma grande quantidade de informações factuais. Se eu lhes ensinasse muita filosofia intelectual, vocês enlouqueceriam. Prefiro que voltem para casa pensando: “Sim, este curso de meditação realmente me ajudou. Algo mudou na minha mente”. É claro que informação intelectual é necessária, mas cinco dias é muito pouco tempo para que eu seja capaz de transmitir tudo.

Então, simplesmente coloque a sua mente em ação tanto quanto puder. Não espere receber realizações; apenas aja. Se o fizer, talvez até mesmo neste breve período você experimente o doce sabor do mel da sabedoria dhármica. Essa experiência pode ajudá-lo a resolver todos os seus problemas psicológicos. Isso é possível. Se você apenas recebe informação intelectual, não há ação, nem experiência, nem mudança

⁵Aqui, Lama se refere ao curso anual de meditação realizado a cada outono no monastério de Kopan, em Katmandu, no Nepal.

na mente, nem interesse no tema. Enfim, se você quiser apenas informação intelectual, estude budismo em uma universidade. Você pode perguntar: "O que é carma, caro professor?" Eu lhe digo, se você comparar o que um professor universitário diz sobre carma com o que estamos fazendo aqui, verá uma grande diferença. Mas você não precisa simplesmente acreditar em mim; verifique por si mesmo. A nossa escola é de um tipo bem diferente.

A minha abordagem é expor o seu ego para que você o veja pelo que ele é. Por isso tento provocá-lo. Não há nada de diplomático nessa tática. Temos sido diplomáticos por incontáveis vidas, sempre tentando evitar confrontações, jamais encarando os nossos problemas. Esse não é o meu estilo. Eu gosto de enfrentar os problemas de frente e é isso o que quero que você faça também. O sabor de um átomo de mel na língua é muito mais poderoso do que anos de explicações sobre o quão doce ele é. Não importa o quanto eu lhe diga sobre a maravilhosa docura do mel, você ainda pensará: "Bem, talvez seja doce, talvez não".

Portanto, se você dedicar os cinco dias deste curso de meditação aos outros seres sencientes, sem nada para você, isso já resolve tudo. Esse tipo de motivação é o mais valioso.

Eu já vi muitos jovens ocidentais envolvendo-se com todo tipo de viagem. Eles amam falar das suas experiências: "Eu fui para um curso de meditação. Um lama tibetano ensinou coisas incríveis..." Contudo, embora você tenha feito o curso, nada na sua natureza básica mudou. Você não absorveu nada que o fizesse feliz. Ouvir ensinamentos do Dharma como só mais uma viagem é perda de tempo.

No entanto – esqueça por ora a realização da iluminação –, se os

ensinamentos o ajudarem a ver as coisas com mais clareza, facilitarem a sua vida, melhorarem a sua comunicação com os outros e o tornarem mais amigável, então ouvi-los foi extremamente proveitoso. Você extraiu mais do que conhecimento árido e intelectual.

E, quando o seu ego surgir, quando você sofrer, quando mentes difíceis o atormentarem, em vez de sentir como se um prego atravessasse o seu corpo, pense: “Eu não sou o único que passa por isso. Mesmo agora, incontáveis seres sencientes estão vivenciando a mesma coisa”.

Olhe para você neste momento. Observe a sua própria mente agitada e descontrolada. Quando começar a perceber a sua própria natureza, desenvolverá compaixão por si mesmo. Ao fazê-lo, começará a ter compaixão genuína pelo próximo. A compaixão pelos outros começa com você; a realização da verdadeira compaixão vem de você. Primeiro, comprehenda a sua própria situação para, depois, sentir afinidade e compaixão por incontáveis seres sencientes. Caso contrário, a sua compaixão se mistura com apego. Amor e compaixão pelos outros vêm da compreensão da natureza e da situação deles.

Geralmente, dizemos: “Eu te amo, eu te amo”. Mas verifique se isso é realmente amor. Talvez você devesse dizer: “Estou apegado a você, estou apegado a você”. Amor e apego têm naturezas completamente diferentes.

Portanto, quando os problemas surgirem, em vez de se preocupar em excesso: “Eu tenho um problema com este curso de meditação”; de se tornar demasiado emotivo: “Eu tenho um problema”; ou de focar muito no “eu”, observe atentamente como o seu ego interpreta essa situação – mas não siga cegamente essa interpretação. Espere. Verifique.

Mesmo quando voltar para casa, continue verificando. Não pense que esse tipo de análise não se relaciona com concentração. Ela exige muita concentração. Se a sua mente se preocupa com muitas questões mundanas, esse tipo de verificação não acontecerá facilmente. Não é como a verificação feita nos seus negócios. Ela exige uma introspecção profunda, sabedoria e um estado mental alerta.

Isso é tudo por hoje. Muito obrigado. Obrigado.

• • • 6 • •

Todos os problemas da Terra vêm do apego

VOCÊ é muito afortunado por esta chance de, com esforço diligente de corpo, fala e mente, buscar a realidade interna, a sua natureza verdadeira. Se analisar como viveu a maior parte da sua vida, perceberá o quanto afortunado é por ter a oportunidade de fazer esta busca sequer uma vez. Você é extremamente afortunado.

Não estou inventando isso – “Ah, você é tão bom!” –, tentando fazê-lo sentir-se orgulhoso. É verdade. Contudo, o trabalho para descobrir que de fato todos os problemas humanos, físicos e mentais vêm do apego não é fácil. Leva muito tempo.

Por exemplo, se estiver com dificuldades durante este curso, você pode começar a pensar sobre a sua casa: quentinha, com uma cama confortável, bolo de chocolate. Você se lembra de todas essas coisas agradáveis. Então o seu ego e apego começam a trabalhar: “Bom, talvez eu devesse ir embora. Por que ficar? Pelo menos tenho certeza de que me divertirei em casa”. Todos sabemos o que acontecerá quando você chegar lá, mas, ainda assim, o apego segue o ponto de vista do ego: “A minha cama é tão boa, estarei tão confortável em casa; a minha família está lá, posso relaxar e fazer tudo o que quiser;

estarei livre. Aqui não estou, e ainda preciso tentar ser sério. De toda forma, minha mente seria não parece estar funcionando, então o melhor mesmo é sair". O seu apego dualista entra em cena, dizendo-lhe várias coisas, tentando convencê-lo até que você diga: "Sim, sim, sim..." e parta.

Então você chega em casa, senta-se no seu quarto e olha ao redor. Que coisa. Nada de novo. Não há nenhum lugar na Terra onde você tenha a garantia de encontrar prazer satisfatório. Não pense que o Tibete seja um lugar fantástico, um paraíso onde tudo é prazeroso. Nunca foi assim. Como a insatisfação e o apego inevitavelmente acompanham este corpo e mente, a sua mandala samsárica de insatisfação estará ao seu lado para onde quer que você vá. Mesmo que você fuja do seu país com destino a uma caverna nas montanhas, o apego o acompanhará. Não há como deixá-lo para trás.

Vale muito mais a pena tentar encarar os seus problemas do que ignorar a raiz deles e fugir. Você já fez isso antes; não é uma jornada nova, é a mesma velha viagem. Você vai e muda, vai e muda... sem parar. Apenas nesta vida, você seguiu o seu apego em tantas viagens.

Tudo é possível com esforço. Para alcançar a realização da paz indestrutível e eterna, você precisa de uma mente inabalável para treinar. As realizações não acontecem sem o treinamento correto da mente. Primeiro, você tem que adotar a determinação: "Por muito tempo, servi aos dois departamentos mentais do apego e do ego e tentei agradá-los, mas eles são, na verdade, os meus maiores inimigos, a raiz de todos os meus problemas, os destruidores da minha paz e alegria". Você precisa compreender como essas duas mentes ocupam e controlam o seu mundo interno.

De acordo com os ensinamentos do Buda, enquanto você não perceber que o seu inimigo verdadeiro reside internamente, jamais reconhecerá que a mente de apego é a raiz de todos os problemas experimentados pelo seu corpo e pela sua mente. Todas as suas preocupações, depressão e todo o resto vêm disso. Até que o reconheça, ainda que você possa, ocasionalmente, ter uma boa concentração de uma hora, ela jamais durará. Contudo, se você reconhecer a origem psicológica dos seus problemas e compreender a natureza do apego e como ele opera para causar agressão, desejo e ódio, a sua mente será muito poderosa.

Quando está em um lugar tranquilo, você pensa: "Ah, estou tão em paz, a minha meditação está indo tão bem, tive tantas realizações incríveis"; mas, ao caminhar na rua ou fazer compras no supermercado, você perde a cabeça quando alguém esbarra em você. Porque não está em meditação, mas andando por aí, a sua mente se torna completamente descontrolada. Contudo, se compreender a psicologia do apego e como ele se encontra na raiz das suas diferentes reações, você não perderá a cabeça com tanta facilidade e conseguirá controlar a sua mente, não importa onde ou com quem esteja.

Não estou falando de filosofia aqui, mas de verdades baseadas em experiência de vida. De fato, não só o budismo, mas todas as religiões reconhecem as deficiências do apego. Até pessoas mundanas falam das suas desvantagens. Contudo, embora digamos as palavras "o apego isto, o apego aquilo", nós não o reconhecemos verdadeiramente como o maior problema da Terra.

Então, o que estou dizendo é que seria maravilhoso se você pudesse reconhecer que o seu apego é a causa de todos os seus problemas.

Dificuldades com o seu marido, esposa, filhos, sociedade, autoridades, todo mundo; ter uma má reputação; os seus amigos não gostarem de você; pessoas falarem mal de você; você não gostar do seu professor, lama ou padre – tudo isso realmente vem do seu próprio apego. Verifique por si mesmo.

A fonte dos problemas

Nós ocidentais sempre temos que culpar algo externo quando as coisas não vão bem. “Não estou feliz; é melhor eu mudar isto”. Sempre tentamos mudar o mundo ao nosso redor em vez de reconhecer que é o nosso próprio apego interno que deve ser mudado.

Por exemplo, quando uma pessoa o chama de ganancioso e o fere, você a culpa por sentir-se assim. Contudo, essa mágoa vem do seu próprio apego. As pessoas não gostam do seu comportamento egoísta e, por isso, chamam-no de ganancioso, ferindo o seu ego. Então, em vez de aceitar que estejam apontando para o seu egoísmo, o seu apego, com ânsia de sempre estar certo, de sempre ser perfeito, faz com que você se irrite e rejeite o que dizem.

O fato de que o seu ego, a sua mente conceitualmente equivocada, não aceita críticas é, por si só, um grande problema. O seu ego quer que você sempre esteja certo e o seu apego cria uma filosofia própria de vida: “Eu não preciso dos conselhos de ninguém, especialmente dos meus pais”. Assim, a sua mente se fecha. Então, logo que os seus pais começam a falar, sem nem ao menos ouvir o que eles têm a dizer, você os rechaça imediatamente. Eles não podem sequer concluir a fala. Assim que começam, o seu ego é ferido. Isso acontece porque

ele e o apego já decidiram fechar aquela porta; quando seus pais tentam abri-la, o conflito começa. Isso é tão idiota. Como você é capaz de prever que tudo o que os seus pais ou outras pessoas têm a dizer está equivocado? No entanto, a supervalorização do seu ego e apego faz com que você rejeite completamente os pensamentos deles.

Se perceber as deficiências do apego, você ouvirá o que as pessoas têm a dizer sobre o seu comportamento, independente de quem sejam, e não começará a discutir assim que elas abrirem a boca. Você pensará sobre essas críticas por uma semana ou um mês, analisando se procedem ou não. Se, após esse exame, você ainda achar que elas não procedem, você reencontrará essas pessoas e, de uma maneira bastante natural e relaxada, conversará com elas enquanto tomam um chá.

Você não deve agir no mesmo dia em que alguém o critica – há muito nervosismo, o seu ego está completamente envolvido e todos os seus velhos padrões de comportamento profundamente arraigados encontram-se muito próximos da superfície. Portanto, não reaja de imediato. Acalme-se, repense e então responda. Esse tipo de abordagem é muito mais construtivo.

O mesmo vale para um casal com problemas. Em vez discutir com o seu parceiro imediatamente, ceda um pouco de espaço. Você não precisa necessariamente mudar a substância dos seus argumentos, apenas a atmosfera. Não reaja com nervosismo. Crie um pouco de espaço para que o seu ponto de vista cresça na mente da outra pessoa. É importante conhecer essa abordagem psicológica.

O apego o faz pensar: “Ele é meu pai; eu sou seu filho”; “ela é minha esposa; eu sou seu marido”. Quando começa a pensar assim, você está pedindo por problemas. O apego sempre cria conflitos e traz dificuldades. Em vez de pensar: “Eu quero ajudar o próximo”, você se aferra

às expectativas: “Ele é meu pai, então tem obrigação de cuidar de mim”. Desde o início, a sua única pretensão é tirar vantagem dos outros. Enquanto a sua motivação vier do apego, você terá dificuldades em se comunicar.

É um pouco surpreendente, não é? Aqui, durante este curso, eu e você estamos nos comunicando bem. Por quê? Você não sabe nada sobre mim. Você veio, está aqui sentado me ouvindo, e ainda conseguimos conversar. Por outro lado, você conhece os seus pais a vida inteira, vive com seu marido ou mulher há muitos anos, mas a comunicação de vocês não é tão boa. Por que isso acontece? Verifique neste momento. Não é ridículo? E é tão simples! Você sequer sabe quem eu sou, então como podemos nos comunicar? Não pense que se deve ao poder do lama, ao poder do ensinamento do Buda. É o poder da sua própria atitude mental. Como, essencialmente, há espaço na sua mente, a comunicação é natural. Se você não tivesse esse espaço fundamental, independente do que eu dissesse, nada entraria na sua cabeça.

Amor e apego

Enquanto formos movidos pelo apego, que segue as concepções equivocadas do nosso ego, tudo o que fazemos é superficial. Quando dizemos que amamos o próximo ou tentamos ser religiosos gerando compaixão, fazendo caridade etc., é tudo superficial. Essa é uma resposta insuficiente para os nossos problemas.

Se analisar com sinceridade o que você realmente quer dizer quando fala que ama alguém, descobrirá que o seu “eu te amo” significa, na verdade, “quero me aproveitar de você”. Claro, você não diz isso em voz alta ou sequer pensa nessas palavras, mas, se verifi-

car um pouco mais a fundo, descobrirá que a expectativa egoísta está por trás das suas expressões de afeto. Você olha para uma pessoa e, se identifica que pode obter algo dela, diz: "Eu te amo". Esse amor é de baixíssima qualidade. Do ponto de vista do Dharma, ele sequer pode ser considerado amor. O amor verdadeiro nasce da compreensão de que os problemas dos outros derivam do apego profundamente enraizado em suas mentes, e baseia-se em um entendimento correto da natureza desses problemas. Essa lógica fundamental proporciona uma razão profunda, uma razão universal, para ajudar o próximo. O amor ordinário é limitado, inconstante e fechado.

Enquanto o seu amor for ordinário, a sua mente estreita continuará apontando para um só objeto: "Você é o único para mim; o meu único objeto de amor e compaixão". Esta Terra possui incontáveis átomos, mas você escolhe apenas um: "Eu amo este átomo". Essa mente é tão tola, tão absolutamente ridícula. Há um incalculável número de átomos em todo o espaço, porém, limitada pelo apego, a sua mente estreita escolhe apenas um. Então, sempre que encontrar outro átomo, você se sentirá inseguro. "Eu realmente amo o meu átomo. Não tenho certeza sobre este outro". É assim que a sua mente funciona. Você se fixa em um átomo e desconfia dos demais.

Ao olhar para o átomo escolhido, o que você vê é apenas uma projeção relativa pintada pelo seu ego sobre aquele objeto. O ego projeta que esse objeto é bom, que você pode confiar nele, e, ao acreditar na verdade dessa aparência, você o escolhe como seu. Depois, ao ver outros objetos, você automaticamente não gosta deles pelo simples fato de serem diferentes, e fabrica uma série de razões para a sua aversão: "Não gosto da cor, não gosto disto, não gosto daquilo". Quando você se apega a uma coisa apenas, você imediatamente sente ódio das outras.

Claro, se utilizo a palavra “ódio”, você vai interpretá-la de uma maneira emotiva, mas não é esse o sentido. Um dos seus fatores mentais é a aversão, que faz com que você despreze certos objetos, que se feche para determinadas coisas. A natureza básica dessa mente é classificada como ódio.

Você passa por essas experiências porque a sua mente é desequilibrada, desigual. O seu mundo interno está constantemente sendo perturbado por esses dois extremos de apego e ódio. O seu apego o obriga a escolher um átomo em particular; o seu ódio faz com que você sinta que os milhões de outros átomos estão contra você. Talvez eu deva utilizar um termo mais psicológico do que “contra” aqui, mas não sei qual seria. “Rejeição” talvez fosse melhor. Devido ao apego, você tem a mente extrema da aceitação e, em razão do ódio, possui a mente extrema da rejeição, a rejeição automática do outro. Esses extremos de pensamento adoecem a sua mente.

Outras deficiências do apego

Quando operamos normalmente como seres humanos, nós nos comunicamos bem uns com os outros e parecemos bastante saudáveis. Contudo, aquelas duas mentes doentes – os extremos de apego à aceitação e da rejeição cega – estão sempre conosco. Quando as condições são favoráveis, elas vêm à tona e nos deixam clinicamente enfermos. Não quero apavorá-lo, mas você tem que saber o que está à espreita na sua mente, só esperando para sair. Então é muito útil verificar-la constantemente. Se você o fizer, nunca terá motivos para perder a cabeça.

Em geral, você apenas segue adiante, sem nunca observar a sua mente, e, quando as emoções surgem de súbito, você enlouquece.

Às vezes, você sequer entende o que está acontecendo. Todas as impurezas mentais esquizofrênicas, problemas pessoais e sofrimentos de todos os seres do universo vêm do apego.

Às vezes você pensa: “As pessoas não confiam em mim”. Talvez não. Porém, a desconfiança que elas têm de você vem do seu próprio apego. Elas não confiam em você porque sentem as más vibrações do seu apego egoísta. Se você não tivesse essas vibrações, os outros o veriam como alguém fácil de lidar e não sentiriam receio.

Se você tem um vizinho com uma forte mente grosseira de apego, provavelmente sente medo dele. Você evita aproximar-se da sua casa e, se tiver que fazê-lo, age com cuidado, temendo uma reação. Outras pessoas também o evitam. Essa situação é comum; todos temos familiaridade com ela. Por que isso acontece? Quando os outros não gostam de você, é porque conseguem sentir as vibrações das suas emoções grosseiras de cobiça e afins. Até os integrantes da sua própria família, que gostam uns dos outros, não gostam de você. Tudo isso advém do seu próprio apego.

Se você tiver que aprender uma única coisa nos seus estudos do Dharma, deveria ser que todos os problemas da Terra vêm do apego. Se for capaz de perceber isso, você não terá que se preocupar muito com deficiências em outras áreas – “eu não tenho uma boa concentração”. De qualquer forma, apenas concentração não basta. Ao dividir todo o Buddhadharma em sabedoria e método, a concentração está mais relacionada à sabedoria dos ensinamentos, enquanto o reconhecimento das falhas do apego e a mudança da sua atitude mental ao método.

Para descobrir a realização eternamente pacífica da iluminação, a

liberdade interior definitiva, você tem que praticar sabedoria e método juntos. Essa prática é como um poderoso elevador que o leva direto para o topo de um arranha-céu. Para chegar lá rapidamente, você precisa tanto de um elevador potente como de energia elétrica; para atingir a paz eterna da cobertura do seu próprio edifício interno, você precisa tanto de sabedoria como de método.

Quando as pessoas falam do mal, sempre fazem parecer que ele vem de fora delas. Não há um mal exterior. A arte budista Mahayana pode retratar demônios de aparência terrível, mas eles são apenas símbolos. Jamais acreditamos que o mal seja externo. Ele não é nada além da manifestação do ego e do apego. Se alguém perguntar: "O que é o mal?" a resposta é: o apego. O apego é o mal; o ego é o mal. Se quiser saber as palavras que se referem ao mal, elas são ego e apego.

A gentileza dos outros

Todos os benefícios e felicidade que você já experimentou vieram dos outros. Ao nascer, você veio do útero da sua mãe sem nada. Você sequer tinha roupas. Os seus pais lhe deram o que vestir, leite, cuidado e atenção. Agora que cresceu, você tem roupas e muitas outras coisas. De onde elas vieram? Do esforço de outros seres sencientes. Talvez você ache que seja do seu dinheiro. Não é possível vestir dinheiro. Se ninguém tivesse feito o tecido, não haveria roupas. O bolo que lhe dá prazer também é resultado do esforço alheio. Se outras pessoas não tivessem se empenhado na produção, não haveria bolo para você. O mesmo vale para todos os outros prazeres samsáricos; tudo vem de outros seres sencientes, são outras pessoas que os proporcionam a você.

É tão difícil acreditar nisso? É demais para você? Pense em tudo o que você fez hoje. O leite que tomou – não era o seu leite, era? Do mesmo modo, verifique em detalhes o que você possui. Tudo veio dos outros. Você nasceu sem nada. As outras pessoas são tão gentis. Sem essa gentileza, a vida seria impossível.

Não pense que você galgou os degraus sociais – estudando, trabalhando, fazendo dinheiro – e, agora, faz tudo sozinho. Essa é apenas a maneira intelectual encontrada pela sociedade para operar com menos percalços. Claro, é impossível sobreviver sem uma sociedade organizada. Caso contrário, como o leite da fazenda e as frutas do pomar chegariam até você na cidade? A sociedade organizou tudo isso para tornar a sua vida e a dos outros mais fácil. Ela também é muito gentil.

Outro exemplo da gentileza dos outros relaciona-se à reputação. Você é muito apegado à sua boa reputação, a ser querido pelos outros. Como isso seria possível se você estivesse sozinho? Como ter uma boa reputação sem outras pessoas? Os elogios – “Você é bom, você é gentil, você é isto, você é aquilo” – vêm delas. Reputação, comida, roupas – todos os seus prazeres – vêm de outros seres sencientes. Esquecer-se da gentileza deles e pensar “eu fiz tudo isto” é uma atitude mental completamente equivocada e irrealista.

Verifique. Todos os alimentos no supermercado vêm dos esforços de outros seres sencientes. Você não é capaz de fazer tudo sozinho. Outros seres sencientes mães gastaram a própria energia, trouxeram a comida ao mercado e a disponibilizaram para você. Tenho certeza de que o seu ego e apego nunca lhe permitiram pensar sobre a gentileza do próximo. Ao longo dos éons, esse pensamento sequer passou

pela sua cabeça. Enquanto digo isso, você provavelmente está pensando: "Ah, isso não. Isso é só o que o Lama pensa". Mas verifique com cuidado. É importante. De verdade, não estou brincando.

A prática do Dharma

Se você não verifica com profundidade, sua prática espiritual é apenas emotiva. A sua noção do que constitui uma religião permanece vaga e todas as suas práticas não passam de rituais vazios feitos de acordo com o costume. Religião não é costume de ninguém; o Dharma não tem nenhuma relação com costumes. A prática da religião, a prática do Dharma, relaciona-se ao alcance de realizações de compreensão. O nosso problema é que, por sermos tão ordinários, olhamos para o Dharma somente com os nossos sentidos. Dharma não é um objeto sensorial; ele não tem nenhuma relação com a percepção dos sentidos. Dharma é a visão da mente de sabedoria, aquilo que a sabedoria vê.

Buscar a compreensão da natureza do apego e perceber que todos os seus prazeres e a sua própria vida vêm da gentileza e do esforço de outros seres sencientes não requer que você seja integrante desta ou daquela religião. A prática do Dharma não é sectária: "Eu sou isto, eu sou aquilo". Apenas pratique; apenas compreenda.

Do contrário, ao ouvir uma ideia artificial qualquer, você tentará praticá-la – budismo, religião ou qualquer que seja o nome –, mas tudo será superficial e forçado. Você não tem nenhuma compreensão; as suas ações são de baixa qualidade, quase hipócritas. Em vez de beneficiá-lo e ajudá-lo a resolver os seus problemas, a ideia em si apenas polui a sua mente.

Veja, por exemplo, o que os comunistas tentaram fazer. A filosofia deles é a da mudança externa radical. Tentar mudar o mundo externo sem antes mudar o interno é pedir por problemas. Não estou falando de política aqui; falo de psicologia humana. Não tenha uma visão superficial dos problemas humanos. É impossível mudar as coisas dessa maneira. Olhe fundo, tenha uma visão ampla e não se contente com meras ideias.

Você ouve uma determinada ideia e pensa: “Nossa! Parece uma boa”. É algo comum, especialmente entre os ocidentais. Eles são tão intelectuais; amam ideias, não importa quais sejam. Assim que ouvem algo de que gostam, lá estão eles tentando praticá-la: “Uau, que ideia fantástica! Eu *amo* essa ideia!” Mas eles não sabem como uni-la com a ação, que é muito mais importante do que apenas uma boa ideia em si. Se não houver essa união, as ideias são como o céu e você como a terra – ambos jamais se encontrarão. Seja realista.

Igualando os outros

É muito difícil igualar as coisas sem antes mudar a atitude mental das pessoas. Você não pode forçar os outros a serem iguais – isso é impossível. Sem a mudança da sua atitude mental de apego, é impossível encontrar uma igualdade entre todos. O que você pode fazer, no entanto, é transformar completamente o seu mundo interior. Sem a necessidade de alterações externas radicais, você é capaz de alcançar a igualdade interna plena e transformar a sua mente extrema em uma perfeitamente equilibrada. É assim que nos igualamos aos outros. Isso é bastante lógico.

Quando você alcança o equilíbrio mental além dos dois extremos

do apego e do ódio, a sua natureza interna é uniforme e pacífica, em vez de conflituosa. A experiência de igualdade interna também lhe proporciona uma visão esplendorosa do mundo externo. Você é capaz de perceber que a beleza reside sob a superfície, que a verdadeira beleza humana está dentro da pessoa, além da forma apreendida pela sua percepção sensorial. Essa visão extremamente realista desperta em você um sentimento de afeto pelo próximo.

Como é possível viver sem se relacionar com outros seres humanos? É inviável. Você não pode viver sem eles. Ao longo de toda a vida, sua mente e cérebro se relacionam com outras pessoas. Logo, elas têm grande influência sobre o que passa por sua mente. É por isso que a maior parte dos problemas humanos tem origem em outros seres humanos. Nós imitamos uns aos outros. Esses problemas não vêm de um lugar distante. Para interrompê-los, sua atitude e comportamento precisam se tornar compassivos.

Quando perceber o quão gentis os seres sencientes mães têm sido, ao invés devê-los como repulsivos ou indesejados, você os verá como belos. No lugar de rejeitá-los, você terá espaço em sua mente para sentir amor verdadeiro – um amor intenso e profundo por todos os seres sencientes –, baseado em razões sólidas, não levianas. Você sentirá equilíbrio interno em vez dos extremos habituais de apego e ódio.

A razão lógica para sentir que todos os seres sencientes são iguais é que todos eles, igualmente, buscam a felicidade, e nenhum deles, incluindo você, quer ser infeliz. Pense: “Todos os seres sencientes querem ser felizes e nenhum deles, incluindo eu, deseja sofrimento. Todas as vezes que experimento um sentimento desagradável, quero que ele cesse de imediato. Embora basicamente todos os seres sen-

cientes desejem, de modo idêntico, felicidade e liberdade do sofrimento, desses incontáveis bilhões de seres, a minha mente caprichosa escolhe apenas um para fazer feliz e se esquece dos demais. Quando encontro alguém que me inquieta, eu o vejo como um inimigo e quero prejudicá-lo, e, quando um inimigo tem sorte, sinto inveja". Uma mente assim é irrealista, desequilibrada e extrema.

É como se duas pessoas igualmente famintas e sedentas batessem à sua porta. Você olha para ambas, mas escolhe apenas uma: "Você pode entrar", enquanto diz à outra: "Você não. Vá embora". Você tem consciência de que ambas passam pelo mesmo apuro, que estão com muita fome e sede, mas a sua mente extrema e estreita escolhe uma – "Entre, eu amo você. Vista estas roupas limpas; coma e beba" –, enquanto rejeita a outra sumariamente.

Essa é a ação de uma mente estreita, tola e extrema. Tudo vem da visão equivocada do apego, uma mente desequilibrada que age de maneira irrealista e que certamente não tem relação alguma com o budismo ou com qualquer outra religião. Mesmo do ponto de vista científico e materialista, ela continua sendo irrealista; até pessoas comuns, não religiosas, percebem facilmente que esse tipo de mente é ridículo.

Então, o que quero dizer quando falo para você gerar um sentimento de igualdade em sua mente com relação a todos os seres sencientes e concentrar-se nele? Bem, a primeira etapa na prática do equilíbrio Mahayana é fazer a meditação *análítica* – refletir um pouco sobre a igualdade entre todos os seres sencientes, como expliquei acima – e, depois, ao atingir um ponto em que você, pelo menos intelectualmente, é capaz de ver essa igualdade, permitir que a sua mente permaneça nesse sentimento. Aproveite essa sensação. É uma

experiência extraordinária. Você também deve preservar esse sentimento de equilíbrio nos intervalos entre as suas sessões de meditação – caminhando, comendo, em tudo o que fizer⁶.

É muito importante reconhecer que todo desejo, ódio e outras delusões, juntamente com os problemas que decorrem delas, vêm do apego e do ego. Na verdade, entre os dois, apego e ego, o ego vem primeiro. As delusões começam com o ego; o apego o acompanha. Como isso acontece? O conceito do ego constrói uma projeção do “eu” e pinta essa projeção poluída com uma camada de qualidades. Depois, quando esse eu – superficial, artificial e ilusório – começa a olhar para os prazeres do mundo sensorial, ele rotula certos objetos como desejáveis. O apego surge nesse momento, fixando-se ou afermando-se a esses objetos atraentes. Essa é, em resumo, a evolução do apego.

Assim que o seu ego diz “eu”, você automaticamente se identifica como algo totalmente separado dos outros átomos, das outras pessoas. Com base nessa visão de duas coisas distintas – eu e o outro –, você percebe, espontaneamente, esse “eu” como o mais importante. Depois, com apego, sua mente estreita escolhe um átomo específico como fonte de prazer sensorial. Isso, por sua vez, faz com que você veja todos os outros átomos como irrelevantes ou hostis. É assim que tudo começa.

Em outras palavras, quando seu ponto de vista parte da alucinação de um eu independente, que existe por si mesmo, você imediatamente aceita a existência do outro. Ele, então, aparece como completamente separado de você. Se não houvesse o eu, não haveria o

⁶Veja o Apêndice, a meditação de equilíbrio Mahayana.

outro. No entanto, você aprofunda essa separação, e é dessa divisão que surgem todos os problemas samsáricos. Tudo isso é obra do ego, um produto da ignorância. É a ignorância que causa o ego.

A roda da vida

O Buda demonstrou isso com uma imagem ao criar a roda da vida. Você já deve ter visto *thangkas* dela; são bastante comuns. Existem muitos detalhes, mas, no centro, há um porco com as penas da cauda de uma galinha em sua boca. O bico da galinha segura a cauda de uma cobra, enquanto a cobra é representada mordendo a cauda do porco. A roda da vida não é apenas um item da cultura tibetana. Trata-se de um ensinamento profundamente simbólico criado pelo próprio Buda⁷.

Certa vez, alguns discípulos estavam em busca de um presente para enviar a um rei vizinho não budista. O Buda orientou-lhes como pintar a roda da vida e sugeriu que a enviassem ao rei apenas como uma obra de arte, sem qualquer explicação adicional. Depois de receber o presente, o rei o observou continuamente, até que, um dia, compreendeu o que representava. A própria imagem lhe transmitiu a mensagem. Ele percebeu que o ego, o apego e a aversão são os piores dentre todos os venenos e as causas de todo sofrimento. Se você também tiver uma arte dhármica no seu quarto, ela pode ter um efeito benéfico similar na sua mente.

O oposto também é verdadeiro. Tome os filmes como exemplo. Às vezes, o que você vê na tela causa medo; outras vezes, provoca tanta

⁷Veja O sentido da vida, por Sua Santidade o Dalai Lama.

tristeza que você chora. Não é realidade; é uma ilusão. Ainda assim, sem discriminação, o espelho da sua mente absorve e reflete todo lixo que aparece diante dele. O que vê pode ter um efeito intenso sobre você. Por isso, é muito importante permanecer consciente de como pessoas e coisas ao seu redor afetam sua mente. Verifique. Elas estimulam apego ou ódio? Será fácil de distinguir se você estiver psicologicamente alerta, mas, de modo geral, você ignora o seu mundo interno. O seu ego pode estar ali dentro transformando a sua mente em uma latrina, mas você acha que está tudo bem; você não se importa. Contudo, se alguém tentasse construir um banheiro dentro da sua propriedade, bem ao lado da sua casa, você ficaria bravo, não ficaria? É tão ridículo. Você não sabe o que realmente lhe proporciona felicidade.

Então, na roda da vida, o porco simboliza a ignorância, a galinha o desejo aferrado e a cobra o ódio. É uma demonstração externa perfeita de como as delusões, começando pela ignorância, desenvolvem-se na mente. Isso não têm relação alguma com uma viagem oriental, o lance de um lama ou qualquer outro tipo de viagem. A roda da vida se aplica a todos os seres samsáricos igualmente e é uma explicação científica de como o nosso mundo interno evolui.

Sabedoria, amor e equilíbrio

Agora você entende por que o Buda sempre enfatizou que devemos abandonar a ignorância e desenvolver a compreensão. Ele não tinha o menor interesse em jogos, rituais ou teorias religiosas. Os seus ensinamentos sempre ressaltaram ações baseadas em sabedoria como a única solução para os problemas.

A descoberta principal do Buda foi que a poluição da ignorância é a raiz de todos os problemas e que dela vêm o apego, o desejo aferrado e o ódio. Portanto, ele sempre destacou que apenas uma mente integrada e compreensiva seria capaz de superar as impurezas mentais. Você pode fingir o quanto quiser que tem tudo sob controle, mas, sem compreensão, é incapaz de eliminar qualquer problema.

Se conquistar o seu principal inimigo – o inimigo interno do apego –, você controlará toda energia externa, todas as outras pessoas; porém, se tentar exercer esse controle apenas com o poder do seu ego, será impossível. Você acha que é capaz de controlar os outros, mas não é. Não há como alcançar o MUNÉ MUNÉ interno pelo poder do ego. Você se lembra do mantra do Buda, OM MUNÉ MUNÉ MAHAMUNAYÉ SOHA? Controle, grande controle, o maior controle. Para realizar o MUNÉ MUNÉ interno, você tem que derrotar o inimigo interno do apego. Se conseguir fazê-lo, poderá controlar qualquer coisa.

Quando o Buda meditava para alcançar a iluminação, os maras declararam guerra contra ele e tentaram de tudo para interferir em sua meditação. Em certo momento, eles o atacaram com uma saraivada de flechas. Em resposta, ele entrou em concentração unifocada em equilíbrio e amor universal e transformou todas as flechas em flores. Nada que os maras lançavam contra o Buda era capaz de feri-lo. Ele controlou tudo com a sua bomba atômica interna de amor universal. Com amor, ele conquistou o mundo inteiro.

O conhecido iogue tibetano Geshe Ben costumava dizer: “Quando eu era um ladrão, saía armado até os dentes com facas, lanças e flechas, roubando durante o dia e furtando à noite, subtraindo tudo o que o meu ego e apego desejassem. Naquele tempo, os inimigos

estavam em todas as partes e era difícil encontrar prazeres samsáricos. Quando me tornei um monge e mudei minha vida, os inimigos desapareceram, todos se tornaram meus amigos e, agora, os prazeres samsáricos têm que disputar entre si pela minha atenção”.

Essa foi a experiência dele. Num primeiro momento, a sua mente equivocada e o apego fizeram com que ele pensasse que precisava de poder para conquistar amigos, e, por isso, ele dedicou todo o seu tempo lutando e matando outras pessoas. Contudo, quanto mais lutava, menos amigos e mais inimigos tinha, e suas experiências de prazer eram poucas e esporádicas. Então, quando percebeu que o seu modo de pensar estava completamente equivocado, ele depôs suas armas e descobriu que todos os seus inimigos haviam desaparecido, todos os seres sencientes eram seus amigos e ele tinha mais prazeres samsáricos do que era capaz de desfrutar.

Tomemos, como exemplo, uma situação em que você é confrontado por uma pessoa extremamente irada. Se, ao invés de retaliar, você responde com calma, amor e compreensão, a sua energia pacífica acalma automaticamente essa pessoa. Se você se irritar e responder com raiva, ela só ficará ainda mais agitada do que já está. É simples assim.

Portanto, a única ferramenta necessária para conquistar ambos os seus inimigos internos e externos é o amor verdadeiro. Por inimigos externos, eu me refiro aos objetos externos que você rotula como inimigos devido ao modo como os seus inimigos internos, os dois departamentos do ego e do apego, interpretam-nos. Primeiro, você desenvolve o equilíbrio e, depois, gradualmente, a bodhicitta.

Aqui está outro exemplo. Digamos que você tem um filho único.

Quando ele faz bobagem, você sabe que ele está sendo tolo, mas, devido ao seu grande amor por ele, isso não o incomoda; você aceita tudo o que ele faz. Se outra pessoa fizesse exatamente o mesmo, você enlouqueceria – não pelo ato em si, mas pela maneira como você o interpreta. Porque os seus olhos veem o seu único filho como belo, você é capaz de controlar a sua raiva e abrir uma exceção, mesmo quando ele faz algo ruim.

Do mesmo modo, se, por meio do equilíbrio, você chegar à compreensão da condição e natureza humanas em seu nível mais profundo, tal como a sua visão positiva lhe permite relevar o mau-comportamento do seu filho único, você será capaz de tolerar as atitudes tolas de qualquer ser vivo no universo. Assim como com seu filho bagunceiro, o comportamento estúpido de outras pessoas não o incomodará. Já que comprehende a natureza básica da mente, você vê todos os seres como belos.

Além disso, você sabe que, quando o seu filho está agindo mal, ele está sob o controle da mente superficial; o seu apego está seguindo o ponto de vista limitado do ego. Você sabe que ele não quer agir como um tolo, mas é compelido psicologicamente por sua mente descontrolada. Ele não tem liberdade. Você apenas sente mais compaixão por ele. Os dois departamentos do ego e do apego o oprimem, esmagam-no completamente. Quando o seu filho único se encontra nesse apuro, você não precisa dizer para si mesmo: “Ah, eu tenho que gerar compaixão”. Ela vem automaticamente. Devido à sua compreensão da natureza humana, a compaixão é espontânea; você não precisa gerá-la de um modo artificial.

Em resumo, é fundamental reconhecer, finalmente, que o

apego é o seu maior problema e o seu maior inimigo. Os seus problemas não estão fora de você. Como um passo nessa direção, você deve realizar a meditação de equilíbrio.

Igualar os outros não significa alterar radicalmente o mundo externo. Está na mente. Também, como eu disse antes, é absolutamente lógico que você se sinta igual a todos os seres sencientes. Com conhecimento-sabedoria analítico, cultive o sentimento de igualdade. Quando o seu intelecto chegar a esse ponto, deixe que a sua mente permaneça nesse sentimento de igualdade pelo tempo que você conseguir; mantenha concentração unifocada em equilíbrio o máximo possível. Quando houver distrações, retome o seu raciocínio lógico e repita para si mesmo a natureza e as deficiências do apego. Quando chegar à conclusão de que você é igual aos outros, deixe que a sua mente descanse, mais uma vez, nesse sentimento de equilíbrio. Contente-se com isso. Apenas permaneça aí. Neste momento, isso é muito melhor do que intelectualizar.

Então, na próxima sessão, pratique a meditação de equilíbrio. Nós nos encontraremos na sequência. Muito obrigado.



Vajrapani Institute, 1983

Carol Royce-Wilder

... 7 ...

Desenvolvendo equilíbrio

QUANDO você tem o primeiro gostinho do equilíbrio, mesmo que pequeno, a experiência é extremamente poderosa. Com ele, as suas realizações têm início; você começa a realizar a mente pacífica. As realizações vêm aos poucos. Elas começam lentamente, desenvolvem-se de forma gradual e, ao final, tornam-se eternas ou perpétuas. Você provavelmente pensa que os resultados da meditação analítica estão bem distantes: “Se eu fizer um curso de meditação de cinco dias, talvez no ano que vem consiga um pouco de paz mental”. Não pense dessa maneira; é um equívoco. Se você ativar a sua sabedoria, experimentará os efeitos desde já; os resultados serão imediatos.

Talvez você pense: “Nossa, como pode? Isso é budismo; e o carma? Se eu começar a criar carma agora, certamente terei que esperar pelos resultados. A causa antecede o resultado. Como posso meditar durante cinco dias e experimentar o resultado no dia seguinte ou meditar por uma hora e obter resultados imediatos? Isso é impossível”. Se o seu pensamento for esse, ele está errado. O carma sobre o qual o budismo fala é a reação momento a momento, um fenômeno de um minuto ao outro. Não leva necessariamente horas ou mais para trazer resultado.

Você sabe como um relógio opera. Segundo a segundo, exerce-se uma força e o relógio reage imediatamente. Com os resultados da prática meditativa ocorre o mesmo. Você pode experimentá-los instantaneamente. O efeito está bem ali.

Claro, se você obtiver uma experiência verdadeira de equilíbrio, ninguém será capaz de perceber. As realizações não podem ser vistas de fora. Elas não são objetos dos sentidos. Mas, se aparecessem sob uma forma material, elas seriam enormes.

Você pode constatar por conta própria que, até mesmo durante este breve curso de cinco dias, a meditação tem um efeito imediato. Ela é muito poderosa. E você é capaz de deduzir o que acontecerá se persistir: "Se eu continuar a agir bem, com compreensão e esforço corretos, não há dúvida de que conseguirei alcançar realizações pacíficas duradouras e a experiência da alegria eterna. Quando ouvi esse tipo de conversa pela primeira vez, estava cheio de dúvidas. Não acreditava que esse estado poderia existir. Contudo, agora, por meio das minhas próprias pequenas ações e com um entendimento mínimo da natureza da minha mente, embora eu ainda não tenha alcançado nenhuma realização duradoura, posso constatar que, se colocar a minha mente na direção correta, eventualmente obterei essas experiências profundas".

Isso é perfeitamente verdadeiro e completamente lógico. Por que você não seria capaz de desenvolver realizações iluminadas? Não há a menor sombra de dúvida de que você é capaz de se desenvolver até a perfeição.

Se eu o incomodasse o tempo todo: "Sim, você tem que ter amor, você tem que ter amor. Sim, você tem que ter compaixão, você tem que ter compaixão", se eu ficasse o dia inteiro: "Você deve ter isto,

você deve ter aquilo, você deve, você deve, você deve...”, você pensaria que enlouqueci. Porém, há um método. Ele está aqui, à disposição. Tudo o que você precisa fazer é usá-lo. É algo tão simples.

Sentir equilíbrio com todos os seres sencientes sem discriminação não é algo que simplesmente inventamos. Você não está tentando igualar algo que é inherentemente desigual. O que você tenta é *realizar* como igual aquilo que já é igual. Você busca superar a distorção de desigualdade projetada pelos seus dois departamentos, que fazem com que você experimente os dois extremos do desejo aferrado e da aversão intensa.

Apenas observe ao seu redor. Quem de nós não quer felicidade e contentamento? Todos nós queremos. E quem quer sofrer? Ninguém. Somos iguais tanto em desejar felicidade como em querer estar livre do sofrimento e do apego. Assim, podemos constatar como as nossas mentes são desequilibradas ao se comportarem de maneira tão extrema e quantos conflitos vivenciamos como resultado. Se enxergarmos isso com clareza, mal acreditaremos no quão ridículos temos sido.

Reconhecendo o verdadeiro inimigo

Você sabe o quão irritado fica quando está empolgado para fazer algo divertido e o seu amigo não aparece. Você se sente traído: “Acabou. Nunca mais querovê-lo novamente”. Mas ele o traiu uma única vez. Já os dois departamentos do ego e apego vêm traindo você há muito mais tempo do que é capaz de imaginar – dias, noites, semanas, meses, anos; toda a sua vida; incontáveis vidas – e ainda assim você insiste em ser amigo deles. É como trancar a sua casa com o ladrão dentro.

É preciso reconhecer que o seu verdadeiro inimigo, o ladrão que deseja roubar a sua felicidade, é o ladrão interno, aquele que vive na sua mente e que você estima desde tempos sem princípio. Portanto, adote a firme determinação de expulsá-lo e nunca mais deixá-lo voltar. Mas cuidado com a forma como aborda essa análise. Não se sinta emotivo ou culpado; apenas reconheça a situação com sabedoria.

Se alguém lhe desse uma surra todos os dias e você nunca reagisse, seus amigos pensariam que você enlouqueceu. “Você é idiota? Por que não revida?”, perguntariam. Mas é exatamente o que acontece conosco. Os nossos dois departamentos – especialmente o apego – nos agridem dia e noite, mês após mês, ano após ano, e nós os ignoramos por completo. Se analisarmos mais a fundo, nós nos sentiremos absolutamente tolos. De fato, correr atrás das projeções ilusórias do seu ego e seguir o apego são coisas extremamente estúpidas; muito mais do que correr atrás de mais um homem ou mulher. Isso não é nada.

O maior trapaceiro está dentro, não fora. Não há uma expressão: “ninguém nos engana a não ser nós mesmos”? Não é um ensinamento do Dharma, mas ainda assim é muito verdadeira. Se a interpretarmos do ponto de vista psicológico, ela se torna bastante interessante. Percebe? Se houver sabedoria, até mesmo expressões corriqueiras podem ter um forte impacto sobre você. Normalmente, a sua interpretação de ditados como esse é bastante superficial e desinteressada, mas, quando você começa a investigar o seu mundo interno, até mesmo coisas ditas por pessoas comuns podem ter um significado profundo. Tudo o que você ouve pode se tornar um ensinamento. Em vez de abatê-lo, até mesmo experiências negativas são capazes de desenvolver a sabedoria. Por quê? Porque você entende de onde as coisas vêm e por que elas surgem.

Você provavelmente acha que a situação no seu país é bastante razoável e, quando eu apareço e digo que isto está errado e aquilo está errado, você pensa: "Do que esse lama bobo está falando? Não temos problema nenhum. Ele deve estar falando das suas próprias dificuldades. Não traga os problemas da Índia e do Nepal para cá". Certamente você pensará algo assim. Mas, se for honesto, quando eu explicar o que de fato são esses problemas e como eles surgem, você não será capaz de me contradizer. Claro, qualquer um pode argumentar sobre qualquer coisa. Nós temos uma expressão no Tibete: "O filho que mata o pai sempre tem um motivo". Ele pode discorrer sobre as razões de ter matado o pai, mas isso não torna a ação correta.

Os deuses samsáricos do reino sem forma não têm sofrimentos grosseiros. A situação deles é completamente diferente da nossa. Eles não possuem um corpo físico, apenas mente, e os seus prazeres são exclusivamente mentais. Eles não têm preocupações como obter um emprego, ir ao trabalho, fazer compras no supermercado, cozinhar etc. Logo, é impossível ensinar-lhes o Dharma; eles não compreendem de forma alguma o sofrimento e a inquietação. Enquanto estiverem neste estado, não poderão ser ajudados. Da mesma forma, algumas pessoas no ocidente consideram as suas vidas perfeitas e sentem um orgulho extremo por terem tudo. Mas isso não é verdade; os prazeres delas não são perfeitos. Elas não têm nenhum controle sobre as suas condições nem liberdade verdadeira.

Portanto, você deve decidir, de uma vez por todas, que não se curvará mais ao apego. "Embora eu me julgue muito inteligente, reconheço agora que sempre segui cegamente o apego aos objetos de acordo com a visão do meu ego. Não sou inteligente; sou um tolo. Nunca mais serei governado pelo apego ou me prostrarei a essa

mente destrutiva". É como se alguém ameaçasse matá-lo com uma faca e você se prostrasse em gratidão. Ser gentil com o seu apego é tão estúpido quanto.

Você comprehende? Ao vivenciar o sentimento de equilíbrio, você experimenta uma vastidão universal inacreditável. A sua mente estreita e restrita abre-se completamente, já que ela abandona os pensamentos extremos e adota o caminho do meio. Ela sente um imenso conforto e, pela primeira vez, você se torna de fato mentalmente saudável. Isso não é só uma teoria; é uma experiência viva.

Apego às ideias

Caso contrário, já sabemos como somos, não é? Cheios de preconceitos: "Eu sou isto; eu sou aquilo. Esta religião é boa; aquela é má". Nós nos apegamos e nos fixamos às nossas ideias, o que só causa inúmeros conflitos. Isso é tão irrealista. O apego às ideias só acarreta problemas. Até mesmo aqueles que se dizem praticantes religiosos brigam uns com os outros porque se aferram a ideias. É algo completamente estúpido e não tem nenhuma relação com a verdade, paz, amor ou com a religião em si. Conflitos religiosos baseiam-se unicamente em visões equivocadas.

Contudo, somos todos culpados disso. Por exemplo, depois deste curso, você chegará em casa e seu amigo lhe perguntará: "Onde você esteve nos últimos cinco dias?"

"Fui a um curso de meditação."

"Você fez o quê?"

"Tinha um lama tibetano. Eu fiz um curso com ele."

"Você está maluco? Você é ocidental; ele é dos Himalaias. Você não

acha que pode fazer uma viagem pelas montanhas, né? Enfim, budismo é tolo. Temos uma fartura de tudo aqui no ocidente; aposto que ele lhe disse para renunciar. Espero que você não tenha acreditado nas coisas que ele falou.”

Os seus amigos lhe dirão isso e você se sentirá mal; o seu ego será ferido e você pensará: “Eu achava que aquele curso havia sido divertido, mas, agora, os meus amigos me desprezam por causa dele”. Dependendo da situação, você pode sentir raiva, culpa ou alguma outra emoção negativa, o que significa que há algo de errado com você. Se, no entanto, você for capaz de ficar relaxado e observar a sua mente enquanto é criticado, tal atitude é maravilhosa e muito mais realista.

Enfim, não se apegue a nenhuma ideia, inclusive as do budismo ou de qualquer outra coisa que você esteja fazendo. Apenas coloque o Dharma em ação; pratique o máximo possível. Se o fizer, será fantástico. Se alguém lhe disser que optou por seguir outra religião e você se sentir negativo ou inseguro, isso é um erro. Ao invés disso, alegre-se com o fato de que essa pessoa está buscando a verdade interna e é capaz de vislumbrar a possibilidade de desenvolver a sua mente. No lugar de sentir inveja ou insegurança, respeite-a e alegre-se com as suas escolhas. Se você se ferir ou sentir-se inseguro porque alguém está seguindo uma religião diferente da sua, isso significa que há algo de errado com a sua prática, que você não reconheceu a verdadeira origem dos seus problemas e está preso a ideias de bem e mal. Tome cuidado com isso.

Se a sua prática for adequada, o resultado será a paz mental. Então, quando alguém lhe disser: “Essa prática aí não presta”, você não será afetado. São só palavras; como elas podem mudar a verdade? É

impossível. Palavras não são nada. Contudo, se você for um refém da sua mente estreita, aferrando-se com apego a ideias e reputação, palavras vazias tornam-se gigantescas; para você, um átomo delas preenche o universo inteiro. Elas são capazes de feri-lo gravemente. No entanto, todas essas experiências vêm da sua própria mente. As palavras “bom” e “mau” não podem mudar a realidade.

O amor verdadeiro deseja que os outros sejam felizes

Quando você tenta ajudar os seus pais, amigos ou alguma outra pessoa, pode parecer que está de fato ajudando, mas, se o faz a partir do apego, de forma tendenciosa, constatará – ao analisar com um pouco mais de profundidade – que, ao invés de ajudar, você pode muito bem estar prejudicando. É provável que, ao longo da sua vida, você tenha tentado ajudar o próximo muitas vezes, mas com que frequência isso realmente aconteceu? Quantas vezes você tornou as coisas piores? Quantas vezes a sua pretensa ajuda produziu apego na mente da outra pessoa? Verifique isso.

Quando você decide ajudar outras pessoas a partir do apego, é comum que o resultado seja o desenvolvimento do apego delas por você. Isso apenas perturba as suas mentes e acarreta conflitos. É como se você tivesse enviado um ladrão para roubar-lhes a paz mental. Esse tipo de ladrão é muito pior do que aquele que somente rouba os seus móveis. Perder algumas peças de mobília não machuca tanto, não é mesmo? Hoje, você não tem mobília; amanhã, você pode comprar algo. Substituir a paz mental é muito mais difícil do que a troca de algumas cadeiras. Não é possível comprá-la em uma loja, independente de quanto dinheiro você tenha. Então verifique se a sua ajuda é

realmente válida ou não. Ela resolve o problema ou cria outros? É isso que precisa ser definido.

Você pode ver por conta própria como o funcionamento do apego é ridículo. Digamos que estamos todos em um quarto. Um amigo aparece com um bolo delicioso e o oferece a apenas uma pessoa, que fica ali sentada comendo sem compartilhá-lo conosco. Vamos ficar loucos, não vamos? Seremos consumidos pela inveja. As nossas mentes funcionam assim. Ao invés de nos alegrarmos – “Nossa, como ele é gentil! Trouxe um bolo delicioso até aqui para ela. Espero, sinceramente, que ela o aproveite” –, sentimo-nos prejudicados e invejosos por não termos ganhado um pedaço. A nossa mente é ridícula assim. Verifique a psicologia disso. Na superfície, a nossa reação parece relacionar-se apenas ao bolo, mas, se formos um pouquinho mais fundo, descobriremos o que a nossa mente de fato está pensando: “Eu quero ser feliz. Não quero que ela seja feliz”.

Isso não é algo intelectual. Não conteste o que estou dizendo: “Eu não penso assim”. Eu sei que conscientemente você não pensa que não deseja a felicidade dela, mas, se perguntar ao apego arraigado no fundo da sua mente o que ele quer, a resposta será: “Eu quero ser feliz. Quero o bolo todinho. Não quero dar a ela um único pedaço”. Se verificar com cuidado, chegará a essa conclusão, ainda que, na superfície, você pense: “O que você está falando, Lama? Isso nunca passou pela minha cabeça”. Tenho certeza de que você está pensando: “O Lama está louco. Ele trouxe a sua mente oriental de fantasma faminto aqui para o ocidente, onde temos fartura de tudo. Ele não sabe dos supermercados; temos bolo suficiente”.

Enfim, apego é apego. Na Índia, as pessoas anseiam por dal, curry e arroz; no ocidente, por bolo. Qual é a diferença? O desejo é o mesmo;

só o objeto muda. Você se lembra do que eu disse? O apego não depende tanto do preço de algo, mas do valor atribuído pela nossa mente, pelo apego. O apego é realmente uma mente bem ridícula.

Todos nós temos pais. Viemos deles e temos, todos nós, problemas com eles. Se houver duas irmãs e os pais derem um presente a uma e não à outra, o ego da irmã esquecida fica ferido: “Por que não ganhei um presente? Eles estão discriminando”. Se fosse uma boa amiga, se realmente amasse sua irmã, ela sentiria genuinamente: “Estou tão feliz que eles deram um presente para a minha irmã. Quero que ela seja feliz”. Porém, não há sinceridade. O apego é tão sensível. Algo pequeno acontece e você já perde a cabeça. Tudo isso é apego; é a viagem do apego.

Compreendendo o apego

Talvez você pense que estou falando demais sobre isso, mas é preciso conhecer a viagem do apego por todos os ângulos – a sua natureza e como ele funciona. Compreender o apego é muito mais útil do que toda a sua fixação com os prazeres dos objetos sensoriais e muito mais valioso do que toda a sua educação, que, aliás, apenas ensinou-o a desenvolver ainda mais apego. Se você se familiarizar intimamente com a atitude e a maneira como a mente do apego interpreta as coisas, ficará bastante satisfeito. A sua vida será muito melhor e mais fácil. Não será mais necessário esforçar-se arduamente para desenvolver bondade amorosa e compaixão; buscar e investigar o modo como todas as falhas vêm do apego já é suficiente. A ação correta, a bondade amorosa e a compaixão serão resultados espontâneos.

Quando você reconhece a energia do apego, o pensamento puro é uma consequência natural. Não é preciso extenuar-se tanto: "Eu quero o pensamento puro! Tenho que obtê-lo!" Você não precisa aferrar-se à ideia de alcançá-lo. Apenas compreenda a motivação do apego e o pensamento puro surgirá por si só. Quando isso acontecer, a sua vida será naturalmente positiva. Pensamentos conscientes como: "Eu devo ser bom; eu preciso ser bom" não serão mais necessários. Você não precisará intelectualizar as coisas.

Desde que você direcione a sua energia para o canal da paz e da sabedoria, ela fluirá espontaneamente nesse sentido. Você não precisa pensar muito. Apenas aja do modo correto e faça o seu melhor para obter realizações; isso basta. Sempre avaliamos as ações de acordo com as aparências: "Ele fez isso; isso é mau. Ela fez aquilo; aquilo é bom". Pensamos que as ações se dividem em boas ou más, mas ações que são sempre boas ou más não existem; elas não podem ser categorizadas dessa maneira. Tudo depende da mente.

Por exemplo, se você faz, com apego, coisas que são normalmente consideradas religiosas, elas são negativas. Quem observa de fora pode pensar que você está fazendo algo bom, mas estão equivocados. A maneira adequada de julgar se uma ação é boa ou má é por meio da motivação que a fundamenta, não pela ação em si. Não é possível predeterminar: "Esta ação sempre será boa; aquela sempre será má". Depende da motivação. Se você for motivado pela preocupação com o próximo e não por apego egoísta, a ação torna-se pura, ou positiva. Se a motivação for o apego, ela se torna impura, ou negativa.

A compaixão supera o apego

Uma história das vidas passadas do Buda, os *Contos Jataka*, ilustra esse ponto. Em uma de suas vidas como um bodhisattva, o Buda vivia em celibato e, enquanto meditava em um lugar isolado, encontrou uma jovem mulher tão consumida pelo desejo físico desenfreado que se tornara suicida. Ele sentiu tamanha compaixão genuína por ela que abandonou a vida celibatária, casou-se e ficou com a jovem por doze anos. O próprio Buda disse que a experiência foi maravilhosa; ela serviu como um poderoso auxílio para a destruição do seu ego e levou-o a um plano de realizações superiores. Ao observar as suas ações criticamente, diríamos que o casamento com a jovem foi algo negativo, uma ação samsárica. Porém, ações não são negativas em si mesmas; depende da mente. Como ele agiu a partir da compaixão, ela foi positiva. O próprio Buda disse que, espiritualmente, abandonar a vida preciosa de um monge com o objetivo de salvar aquela moça ajudou-o muito.

Sempre pensamos “eu quero” ao invés de pensar no que os outros querem para, então, ajudá-los. É por isso que todas as nossas ações são equivocadas. Se você for motivado por pensamentos puros, ainda que, para pessoas comuns, cujas mentes são fixas, as suas ações possam parecer negativas, elas são, na verdade, absolutamente positivas. Não dá para saber de fora. Você só pode ter certeza caso saiba se elas foram feitas com uma mente positiva ou negativa.

Ao realizar o pensamento mais puro de benefício para todos os seres sencientes mães, o Buda alcançou a iluminação perfeita. Portanto, você tem que pensar: “Posso fazer a mesma coisa. Não há dúvidas de que este é o meu caminho até a iluminação. Eu também devo

realizar esse pensamento puro o máximo possível". Por que não? É muito simples; não há obstáculos. Não pense que você criará problemas para si mesmo ao tentar seguir este caminho. Por que haveria dificuldades? "Não faz parte da minha cultura". Não é verdade. Isso não tem nenhuma relação com o que geralmente identificamos como cultura. Aliás, o que é cultura? Apego? Projeções do ego? Se tudo é cultura, talvez eles também sejam. Do contrário, o que seria cultura?

Tentar abandonar o apego e dedicar-se ao bem-estar dos outros seres sencientes não é, de maneira alguma, cultura tibetana; esses objetivos não pertencem a nenhuma cultura específica. O que as pessoas comuns consideram cultura é aquilo que foi desenvolvido com apego aos prazeres dos sentidos, e isso não tem nenhuma relação com o conhecimento-sabedoria do Dharma. Isto não é a cultura de ninguém. É apenas a cultura da sabedoria; a cultura da sabedoria universal.

A troca de si mesmo pelos outros

A dedicação ao bem-estar de todos os seres sencientes baseia-se na equalização do eu com os outros. Porém, lembre-se: igualar-se com os outros não significa tentar alterar as circunstâncias externas radicalmente. Essa concepção é equivocada. A equiparação acontece na sua mente e, com base no equilíbrio, você pratica a troca de si mesmo pelos outros⁸.

Por incontáveis vidas, você desenvolveu apego com base na alucinação contaminada de um "eu" objetivo, que você considera mais

⁸Veja *The Kindness of Others*, de Geshe Jampa Tegchok, para um ensinamento dessa prática.

importante do que todas as outras coisas. Reconheça que essa é uma concepção falsa cujos resultados são ações equivocadas. Ao invés de apegar-se ao seu próprio bem-estar, transfira essa fixação para o bem-estar dos outros. Coloque a felicidade deles em primeiro lugar e a felicidade do seu ego em último.

Nesta noite, antes de dormir, sente-se na sua cama e faça uma breve meditação de troca de si pelos outros. Converta o seu apego à concepção do “eu” para os outros. Se for capaz de desenvolver esse tipo de sabedoria, ao invés de ser completamente arrebatado e subjugado por todos os problemas, você despertará. As dificuldades farão com que você desenvolva sabedoria e lhe darão força e energia adicionais para seguir no caminho à iluminação. Além disso, a prática da troca de si pelos outros ajuda a eliminar temores. Todos os medos e inseguranças vêm do apego. Quando sentir medo, pergunte-se de onde ele vem. Agora você tem a resposta. Ele vem da preocupação excessiva consigo mesmo, da alucinação projetada pelo conceito do ego.

Isso basta por enquanto. Você é capaz de ver como, a começar pelo exercício da respiração, as meditações que temos feito nestes últimos dias de curso colaboraram umas com as outras ao invés de se oporem.

Hoje, vocês tomaram os oito preceitos Mahayana⁹, então, nesta noite, não tem jantar. Na verdade, não são vocês que não terão jantar; é a mente do apego que ficará sem. Isso me lembra de uma história do Tibete do passado. Quando os monges recebiam suas refeições nos monastérios, eles se sentavam alinhados em longas fileiras, e os serventes iam de uma ponta à outra distribuindo a comida. Eles começo-

⁹Veja *The Direct and Unmistaken Method*, de Lama Zopa Rinpoche.

vam pelos monges sêniores e chegavam, gradualmente, aos iniciantes. Certa vez, um delicioso iogurte foi oferecido ao monastério e o Geshe Ben, que já mencionei, estava lá, sentado um pouco mais afastado na fila. À medida que o iogurte era lançado ruidosamente nas tigelas dos monges que se encontravam à sua frente, ele começou a se preocupar: “Eles estão dando muito iogurte àqueles monges. Não sobrará nada para mim”. Subitamente, ele percebeu o que estava acontecendo na sua mente e meditou sobre o poder do apego e como ele cria fantasias que não têm relação alguma com a realidade. Geshe Ben então virou a sua tigela de cabeça para baixo. Quando o servente chegou, ele disse: “Não, obrigado; já comi”. Desse modo, ele puniu o seu ego e apego egoístas pela obsessão com o alimento que estava sendo servido. Esse é um bom exemplo de como praticar um antídoto ao apego. É certamente relevante para nós.

Enfim, garanto que pular alguns jantares não os enfraquecerá ou adoecerá, mas, só para ter certeza, nesta noite eu lhes darei uma pílula especial de energia psíquica. Ela é feita de terra natural e outras substâncias especiais e, em tibetano, é chamada de *chu-len*, que significa “extraindo a essência”. Então, sem muitas expectativas de obter um pouco de energia psíquica, ao invés de jantar, tome esta pílula com um chá¹⁰.

Muito obrigado. Obrigado e boa noite.

¹⁰ Veja *Taking the Essence*, de Lama Yeshe, no site do Lama Yeshe Wisdom Archive.

...8...

Tomar sofrimento e dar felicidade

SOMOS muito afortunados por termos conseguido identificar o apego como o maior de todos os problemas. Quando falamos de mal, demônios etc., nós nos referimos ao demônio interno do apego. Embora tenhamos buscado, ao longo de incontáveis vidas, a origem dos nossos problemas fora de nós mesmos, não há nada externo a ser culpado. Portanto, devemos alegrar-nos por termos finalmente localizado esta causa interna de todo sofrimento.

Podemos ser bem tolos. Digamos que você está em uma casa velha e assustadora com alguns amigos. É tarde da noite e vocês estão assistindo a um filme de terror. Um dos seus amigos diz: “Não vá ao porão; há algo demoníaco lá embaixo”. Então, se você tiver que ir ao porão, sentirá medo: “Realmente há algo demoníaco aqui”. Você é tão suscetível a superstições. Isso é completamente estúpido. Não existe mal externo e qualquer medo dele é apenas a projeção do mal da sua própria mente. Se conjecturar bastante, a sua mente supersticiosa certamente produzirá algo e você passará a ter medo de coisas que não temia. Todas essas idiotices vêm do apego.

Portanto, finalmente reconhecer que todas essas coisas negativas – demônios, inimigos, mal ou seja lá o termo que vocês usam em

suas conversas cotidianas, em ciência ou religião – vêm do demônio interno do apego e substituir, com coragem, o apego por si mesmo pela dedicação ao próximo é algo tanto admirável como sábio.

Há inúmeros seres vivos na Terra, mas pouquíssimos sabem sobre a troca de si pelos outros. Ainda que essa prática possa ser muito desafiadora, ela é extremamente benéfica. Se puder praticá-la, ela o ajudará a resolver todos os seus problemas. Mudar a sua perspectiva dessa maneira transforma todo sofrimento no caminho pacífico da liberação.

Precisamos desesperadamente de um método como esse. A vida é sofrimento; as nossas mentes são fracas. A troca de si pelos outros é de fato revolucionária, e esta revolução interna, que não tem nenhuma relação com uma mudança radical externa, transforma completamente a nossa atitude mental.

Se você acreditasse que o budismo se resume a sentar-se em meditação para a prática da concentração, poderia rejeitá-lo: “Os meus joelhos doem; meu corpo não foi feito para isto. Budismo é só um lance dos lamas himalaios. Enfim, não posso viver sem trabalhar e sem cuidar dos meus assuntos mundanos. O Dharma não é para mim”. Contudo, o budismo Mahayana lida com muito mais do que apenas sentar-se em concentração. Se for sábio, você será capaz de praticar 24 horas ao dia.

Quando surgirem dificuldades ou problemas, ao invés de deprimir-se, seja corajoso. Pense: “Ótimo. Se esta dificuldade não tivesse surgido, eu poderia pensar que não tenho problemas. Esse problema é meu professor; todos eles são meus professores. Eles me proporcionam conhecimento-sabedoria e me ajudam a reconhecer com

mais clareza a natureza do apego. Isso é tão maravilhoso. Que todos os problemas dos seres sencientes mães amadureçam em mim neste instante e que eles possam receber todos os meus méritos, posses e sabedoria".

Se for difícil assumir o sofrimento dos outros em você, primeiro pratique consigo mesmo. Da próxima vez que seus joelhos doerem durante a meditação, receba essa dor no seu ego e deixe que ele enlouqueça. Deixe-o perder a cabeça cada vez mais. Pratique isso por uma semana.

Depois, pratique receber em si mesmo todo o sofrimento que você já experimentou ao longo da vida. O seu ego e apego também não gostarão disso, mas deixe que enlouqueçam. Então, pouco a pouco, lentamente, estenda a sua prática para receber em si mesmo os sofrimentos dos seus pais, amigos, todas as pessoas do seu país e da Terra, até que você receba os problemas e sofrimentos de todos os seres sencientes do universo. Depois, sem nenhuma hesitação, dê a eles todas as suas posses, felicidade e mérito.

Qual é a técnica para a prática desta meditação de tomar e dar, que em tibetano chama-se tong-len? Você a combina com a meditação na respiração, que é, basicamente, a meditação na respiração em nove ciclos.

Comece expirando pela narina direita. Visualize o ar exalado na forma de uma luz branca, cuja essência consiste em toda a sua energia positiva e sabedoria. Essa luz branca irradia-se para todos os seres sencientes nos seis reinos do samsara e além. Ela entra pela narina esquerda deles, chega aos seus corações e gera grande êxtase. Visualize o ar que eles exalam na forma de uma fumaça preta densa, cuja

essência são todas as suas negatividades, confusão e sofrimentos pesados. Essa energia escura e poluída entra pela sua narina esquerda e chega ao seu coração. Não a deixe de fora; traga-a direto ao seu coração, para que o seu ego e apego percam completamente a cabeça.

A natureza do apego é tal que, quando surgem problemas, ele os afasta cegamente. Essa prática treina a sua mente para lidar com a negatividade, sentir compaixão pelos outros e tomar para si os sofrimentos e problemas deles, o que, por sua vez, ajuda-o a superar o amor egoísta e a amar o próximo mais do que você mesmo.

Faça o ciclo acima de expirar luz branca pela narina direita e inspirar fumaça preta pela esquerda três vezes. Depois, expire pela narina esquerda e inspire pela direita três vezes. Por fim, inspire e expire por ambas as narinas três vezes. Concluído cada ciclo de nove respirações, concentre-se pelo maior tempo possível na visualização de que você e todos os outros seres sencientes purificaram-se de todo sofrimento, negatividade e mente dualista, e que se iluminaram plenamente, experimentando o êxtase eterno que permeia o seu corpo e mente por completo. Quando perder a concentração nisso, retome as nove rodadas. Repita o ciclo pela duração da sessão.

Não pense que isso é apenas fantasia e que essa meditação não muda em nada o seu próprio sofrimento e o dos outros. Na verdade, trata-se de uma prática profunda e, cada vez que você a realiza, ela o aproxima, bem como todos os demais seres sencientes, da iluminação. O maior obstáculo ao estado supremo é o amor egoísta por si mesmo, e a melhor maneira de superá-lo é receber todo sofrimento, carma e delusões dos seres sencientes e dar-lhes toda a sua felicidade e mérito. O modo mais eficaz de treinar a sua mente para superar o

amor egoísta é a prática da meditação em *tong-len*.

Conclusão

Chegamos agora ao fim deste curso breve, quase como um sonho. No início, eu disse que dependia de você se estes cinco dias seriam benéficos ou não. Para se assegurar disso, você os dedicou à descoberta da verdadeira natureza da sua mente para o benefício dos seres vivos em toda a extensão do espaço. Porém, se este curso o beneficiou ou não provavelmente depende mais do que você fará no futuro com o que aprendeu.

Durante o pouco tempo que passamos juntos, você aprendeu a fazer meditação analítica e estabilizadora, e seria maravilhoso se pudesse continuar a praticá-las quando chegar em casa. Claro, como diz um velho ditado tibetano: “Meditação sem estudo é como escalar uma montanha sem os braços”. Em outras palavras, na meditação analítica, você precisa de algo para meditar sobre. Com isso em vista, nós recomendamos vivamente o estudo e a prática dos ensinamentos do *lamrim* – as explicações dos passos no caminho à iluminação.

Você também aprendeu algumas outras técnicas meditativas: a meditação da respiração do vaso, com atenção nas sensações de todo o seu corpo; como lidar com as distrações; como escutar o seu som interno ao entoar o mantra do Buda; como se recordar das suas experiências de vida, retrocedendo ao tempo em que você estava no útero da sua mãe; a meditação de equilíbrio; e a troca de si mesmo pelos outros com a meditação de tomar e dar (*tong-len*).

Você sabe, ainda, como tomar os oito preceitos Mahayana. Seria fantástico se pudesse fazer isso com regularidade durante a sua vida. É

um método poderoso para lidar com o apego.

O ponto principal das minhas palestras foi tentar oferecer-lhe uma experiência de como os dois departamentos do ego e do apego são a fonte de todos os problemas e sofrimentos que você e todas as outras pessoas já tiveram. Essas duas mentes são o seu pior inimigo e, se um dia você quiser encontrar liberdade e alegria verdadeiras, terá que se livrar de ambos para sempre.

Portanto, dedique a sua vida ao desenvolvimento da sabedoria que comprehende a natureza da sua própria mente e trabalha pela felicidade dos outros. Tente o seu melhor para evitar prejudicar o próximo e para gerar um sentimento afetuoso por todos os seres sencientes.

Muitíssimo obrigado por terem vindo a este curso. Da minha parte, eu tive uma experiência maravilhosa. Obrigado, muito obrigado.

... Apêndice ...

A MEDITAÇÃO MAHAYANA DE EQUILÍBRIO

Esta meditação foi praticada durante o curso de Dromana. Medite em primeira pessoa e faça uma pausa entre os parágrafos para contemplar.

Pense: obter apenas a sua própria liberação nunca é suficiente. O apego à paz pessoal e o esforço exclusivo para esse fim é tanto egoísta como cruel.

Visualize que todos os seres sencientes o rodeiam, com a sua mãe sentada à sua esquerda e o seu pai à direita. À sua frente, visualize um inimigo: alguém que não goste de você ou que deseje o seu mal. Atrás, coloque o seu amigo mais querido: a pessoa à qual você é mais apegado. Um pouco afastado, visualize um estranho: uma pessoa pela qual os seus sentimentos sejam neutros.

Pense: não há nenhuma razão para eu ser apegado e ajudar o meu amigo ou para odiar e ferir o meu inimigo.

Se o objetivo fosse buscar somente a minha própria paz, não haveria motivo para eu ter nascido humano. Até mesmo como um animal eu poderia fazer isso. Diversos bichos têm objetivo idêntico ao de pessoas bem-educadas – a própria felicidade – e também realizam muitas ações negativas, como brigas e destruição de inimigos, traições com uma mente política etc., tudo com o fim único e exclusivo da própria felicidade. Praticamente não há diferença entre eles, a não ser a forma.

O propósito essencial de eu ter nascido humano é esforçar-me para alcançar objetivos mais elevados – conduzir cada ser senciente à felicidade eterna. Isso é algo que nenhum animal é capaz de fazer.

Assim como eu quero evitar o sofrimento e encontrar a felicidade, todos os outros seres sencientes desejam o mesmo. Portanto, somos todos iguais, e não há uma razão lógica para que eu me importe mais comigo mesmo do que com os demais ou para que prejudique inimigos ou qualquer outro ser senciente.

Há incontáveis renascimentos, por meio da consciência do meu eu, tenho discriminado os outros seres como amigos, inimigos ou estranhos. Chandrakirti disse: “Onde houver a consciência do eu, haverá a discriminação do outro”. Do sectarismo discriminativo entre mim e o outro surgem o apego e o ódio.

Todos os infortúnios vêm de agirmos sob a influência dessas mentes negativas.

A consciência do eu causa o apego a mim mesmo, o que, por sua vez, produz apego à minha própria felicidade.

Toda gama de mentes negativas surge do que foi explicado acima.

A raiva é causada pela cobiça e pelo apego, e me faz discriminar todos que perturbam a minha felicidade, criando o inimigo.

O apego cria o amigo, que me ajuda, e consolida o inimigo, que me prejudica.

A ignorância rotula como estranhos aqueles que nem me ajudam, nem me prejudicam.

A raiva me faz odiar e ferir o inimigo; o apego faz com que eu me agarre e ajude o amigo; e a ignorância me faz ver o estranho como tendo uma

natureza própria permanente. Ao agir sob a influência dessas mentes negativas, eu me coloco em situações difíceis e sofridas.

O apego cria perigos e sofrimento para mim e para os outros. A Terra inteira corre o risco de explodir. O apego não oferece paz e traz apenas sofrimento.

Desde tempos sem início, as duas ações negativas de ajudar a partir do apego e prejudicar a partir da raiva lançaram-me no sofrimento samsárico, impedindo-me de alcançar a paz perfeita da liberação e da iluminação.

Ações negativas deixam impressões negativas na consciência; elas amadurecem em experiências de sofrimento sem fim. Se continuar me comportando dessa maneira, experimentarei o mesmo sofrimento repetidamente por éons, e nunca receberei realizações nem a iluminação em si.

Os três objetos, o amigo, o inimigo e o estranho são falsos e foram rotulados de maneira incorreta por razões estritamente passageiras. O amigo, inimigo e estranho atuais não foram sempre o amigo, inimigo e estranho nas minhas incontáveis vidas passadas. Até mesmo o inimigo do ano passado pode, neste ano, tornar-se meu amigo, e o amigo de ontem tornar-se meu inimigo de hoje. Tudo pode mudar em apenas uma hora e isso acontece devido ao apego a comida, roupas e reputação.

As escrituras dizem: “Se, por um momento, você tentar criar laços de amizade com um inimigo, ele se tornará seu amigo. O oposto acontece se você tratar o seu amigo como um inimigo. Portanto, o sábio, compreendendo a natureza impermanente dos relacionamentos temporais, nunca se apega a comida, roupas ou reputação”.

O Buda disse: “Em outra vida, o pai se torna o filho; a mãe, a esposa; o inimigo, um amigo. Tudo muda. Na existência cíclica, nada é certo”.

Logo, não há razão para se apegar a amigos ou para odiar inimigos.

Se a concepção ignorante do eu e seus objetos fosse verdadeira, as três designações de amigo, inimigo e estranho deveriam existir desde incontáveis vidas anteriores e continuar existindo do presente até depois da iluminação. Isso faz com que o conceito de iluminação não tenha nenhum sentido, já que a mente sublime e iluminada do Buda está completamente livre das delusões e impressões que criam essas distinções.

O Buda, a partir da sua compaixão, ensinou a meditação de equilíbrio para que eu também possa libertar-me das delusões, impressões e discriminação ignorante. Os conceitos de amigo, inimigo e estranho são falsos porque eles e as suas bases são totalmente ilusórios. Não há um eu.

Os meus problemas são criados não pelo inimigo, mas por mim mesmo. Nas minhas vidas passadas, prejudiquei os outros por meio da ignorância e os resultados dessas ações retornam nesta vida, causando-me dificuldades e sofrimento.

O Buda disse: “Em vidas anteriores, eu matei todos vocês e vocês todos me mataram. Por que devemos ter apego uns pelos outros agora?”

Chandrakirti disse: “É estúpido e ignorante retaliar, com rancor, o ataque de um inimigo na esperança de pará-lo, já que a própria retaliação traz apenas mais sofrimento”.

Logo, não há razão para retaliar.

O inimigo é o objeto da minha prática de paciência e me ajuda a superar a raiva. Eu não devo odiar este inimigo, que traz paz à minha mente.

O inimigo é infinitamente mais precioso do que qualquer posse material. Ele é a fonte de toda a minha felicidade passada, presente e futura. Nunca devo odiá-lo. Qualquer posse pode ser renunciada para preser-

var a sua paz.

Um inimigo é a minha maior necessidade, a fonte da iluminação de todos os seres, incluindo a minha própria. O inimigo é a minha posse mais preciosa. Pela sua paz, sou capaz de renunciar a mim mesmo.

De agora em diante, não devo odiar ou ferir o inimigo ou qualquer outro ser.

O inimigo que me inflige prejuízo físico e mental está sob o controle da sua mente negativa. Ele é como o bastão usado para bater em alguém. Não há razão para me irritar ou retaliar causando-lhe mal. Não é culpa dele, assim como a dor que experimento de uma surra não é culpa do bastão.

Se tivesse sabedoria clara, eu veria que prejudicar o próximo por ódio equivale a prejudicar a mim mesmo por ódio. Obviamente, não devo prejudicar o próximo.

Todos os seres sencientes, incluindo o inimigo, são objeto da compaixão do Buda. Os incontáveis budas mantêm o inimigo e todos os outros seres próximos ao coração. Portanto, prejudicar os demais, mesmo que minimamente, é como prejudicar os infinitos budas.

O Buda sempre considera todos os seres sencientes, inclusive os inimigos, como mais importantes do que ele mesmo. Prejudicar insensatamente outro ser para o meu próprio benefício é o ato de uma mente de pedra.

O inimigo e todos os outros seres sencientes foram minhas mães incontáveis vezes. Os corpos, falas e mentes sagrados dos infinitos budas são servos de todos os seres, incluindo os inimigos. Logo, eu jamais devo prejudicar qualquer outro ser.

Não ferir o meu pior inimigo – a ignorância na minha mente – e, ao invés disso, destruir um inimigo externo equivale a matar um amigo ao confundi-lo com um inimigo. Não devo prejudicar o inimigo externo, mas sim o interno, a causa real de todo o meu sofrimento.

Devido a realizações transcendentes baseadas na meditação de equilíbrio, nenhum bodhisattva jamais veria outros seres sencientes como inimigos, mesmo que todos se insurgissem contra ele ou ela.

O inimigo é um mero conceito criado pelo meu ódio, assim como amigos e estranhos são conceitos criados pelo meu apego e ignorância. Não devo acreditar nas percepções distorcidas das minhas mentes negativas.

Se investigar com o olho da sabedoria, jamais encontrarei o amigo do meu apego ou o inimigo do meu ódio em lugar algum, nem dentro nem fora dos seus corpos. A sabedoria me diz que eles são meros nomes.

Por todas essas razões, agora sou capaz de ver, claramente, o quanto estúpido e insensato eu tenho sido desde vidas sem princípio.

Se você puder realizar esta meditação de equilíbrio, ela se tornará a sua posse mais inestimável. O equilíbrio traz paz a incontáveis seres e a todas as suas vidas futuras.

Colofão

Esta meditação vem do manual de meditação de Lama Zopa Rinpoche, The Wish-fulfilling Golden Sun of the Mahayana Thought Training. Rinpoche descreveu-a como mais do que a meditação padrão de equilíbrio, já que ele acrescentou algumas técnicas para superar a raiva e desenvolver a paciência.

••• Bibliografia•••

- Gyatso, Tenzin, Sua Santidade o Dalai Lama. *The Meaning of Life: Buddhist Perspectives on Cause and Effect*. Traduzido e editado por Jeffrey Hopkins. Boston: Wisdom Publications, 1992.
- _____. *Practicing Wisdom*. Traduzido e editado por Geshe Thupten Jinpa. Boston: Wisdom Publications, 2005.
- Tegchok, Geshe Jampa. *The Kindness of Others: A Commentary on the Seven-Point Mind Training*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2006.
- Yeshe, Lama Thubten. *Becoming Vajrasattva: The Tantric Path of Purification*. Boston: Wisdom Publications, 2004.
- _____. *Seja o seu próprio terapeuta e Faça da sua mente um oceano* (edição compilada). Shiwa Lha, 2024. Disponível gratuitamente em www.shiwalha.org.br/livros
- _____. *A bem-aventurança da chama interior: prática do coração das seis yogas de Naropa*. Editora Gaia, 2009.
- _____. *A quietude pacífica da mente silenciosa*. Shiwa Lha, 2024. Disponível gratuitamente em www.shiwalha.org.br/livros
- Zopa Rinpoche, Lama Thubten. *The Direct and Unmistaken Method of Purifying and Protecting Yourself: The Practice and Benefits of the Eight Mahayana Precepts*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2002.
- _____. *The Wish-Fulfilling Golden Sun of the Mahayana Thought Training: Directing in the Short-cut Path to Enlightenment*. Kathmandu: Monastério de Kopan, 1974. Disponível em www.LamaYeshe.com.

••• Glossário¹¹ •••

(sct.: sânscrito; tib.: tibetano)

amor. O desejo sincero de que os outros sejam felizes e o sentimento de que a felicidade deles é mais importante do que a sua própria; o contrário do apego.

apego. Uma mente deludida que percebe o seu objeto como atraente, afunda-se nele e não é capaz de se separar; uma das seis delusões principais.

arhat (sct.). Literalmente, destruidor do inimigo. Uma pessoa que destruiu o seu inimigo interior, as delusões, e alcançou a liberação da existência cíclica.

bodhicitta (sct.). A determinação altruísta de alcançar a iluminação com o propósito exclusivo de iluminar todos os seres sencientes.

bodhisattva (sct.). Alguém cuja prática espiritual está orientada para a realização da iluminação. Alguém que possui a motivação compassiva da bodhicitta.

buda (sct.) Um ser plenamente iluminado. Alguém que eliminou todos os obscurecimentos que encobrem a mente e desenvolveu perfeitamente todas as boas qualidades. A primeira das Três Joias de Refúgio. Veja também *iluminação* e *Buda Shakyamuni*.

Buda Shakyamuni (563-483 a.C.). O quarto dos mil budas fundadores da era mundial presente. Nascido Siddhartha Gotama, um príncipe do clã dos Shakya do norte da Índia, ele ensinou os caminhos do sutra e do tantra à liberação e à iluminação. É o fundador do que veio a ser conhecido como budismo (do sct.: *buddha* – “plenamente desperto”).

Buddhadharma (sct.). Os ensinamentos do Buda. Veja também *Dharma*.

budista. Alguém que tomou refúgio nas Três Joias de Refúgio – o Buda, o Dharma e a Sangha – e aceita a visão de mundo filosófica dos “quatro selos”: todas as coisas condicionadas são impermanentes; todas as coisas condicionadas são, por natureza, insatisfatórias; todos os fenômenos são vazios; e o nirvana é a paz verdadeira.

¹¹ Um glossário mais extenso pode ser encontrado em www.shiwalha.org.br.

carma (sct.: *karma*; tib.: *lä*). Ação; as operações de causa e efeito, pelas quais ações positivas produzem felicidade e negativas sofrimento.

chakra (sct.). Um centro de energia psíquica; há alguns ao longo do eixo central do corpo, como, por exemplo, na área do períneo, no umbigo, coração, garganta e topo da cabeça.

Chandrakirti (sct.). O filósofo indiano budista do século VI que escreveu comentários sobre a filosofia de Nagarjuna. A sua obra mais conhecida é *Um guia para o Caminho do Meio* (*Madhyamakavatara*).

chu-len (tib.). Literalmente, “extraindo a essência”. Uma pílula especial preparada com diversas substâncias sagradas e outras, de acordo com a tradição. Meditadores tibetanos as utilizavam como sustento em áreas remotas onde os alimentos eram escassos. Lama Yeshe costumava fazer as suas próprias, que ele às vezes distribuía aos seus alunos.

compaixão (sct.: *karuna*). O desejo sincero de que os outros estejam livres dos seus sofrimentos mentais e físicos e o sentimento de que a liberdade deles é mais importante do que a sua própria. Um pré-requisito para o desenvolvimento da bodhicitta.

consciência. Veja mente.

delusão (sct.: *klesha*). Um obscurecimento que encobre a natureza essencialmente pura da mente, sendo portanto responsável por sofrimento e insatisfação. Há seis delusões principais e vinte secundárias; a delusão principal é a ignorância, a partir da qual surgem o apego aferrado, o ódio, a inveja e todas as demais.

Dharma (sct.). Ensinamentos espirituais, particularmente os do Buda Shakymuni. Literalmente, aquilo que mantém alguém afastado do sofrimento. A segunda das Três Joias de Refúgio.

doze elos da originação dependente. Os doze passos na evolução da existência cíclica: ignorância, formação cármica, consciência, nome e forma, seis sentidos, contato, sensações, ânsia (ou desejo), aferramento (ou apego), devir (ou existência), nascimento e envelhecimento e morte.

ego. Concepção equivocada de que “eu existo por mim mesmo”; o eu autoexistente. A visão do eu mantida pela mente que não realizou a vacuidade.

equilíbrio. Ausência da discriminação habitual dos seres sencientes em amigo, inimigo e estranho, proveniente da realização de que todos os seres sencientes são iguais em desejar felicidade e em não querer sofrimento e de que, desde tempos sem princípio, todos os seres foram tudo uns com relação aos outros. Uma mente imparcial que serve como base para o desenvolvimento do grande amor, da grande compaixão e da bodhicitta.

existência cíclica (sct.: *samsara*; tib.: *khor-wa*). Os seis reinos de existência condicionada, três inferiores – infernos, fantasmas famintos (sct.: preta) e animais – e três superiores – humanos, semideuses (sct.: *asura*) e deuses (sct.: *sura*). É o ciclo sem princípio e contínuo de morte e renascimento sob o controle de delusão e carma repleto de sofrimentos. Também se refere aos agregados contaminados de um ser senciente.

existência inerente. Aquilo de que os fenômenos são vazios; o objeto de negação ou refutação. Para a ignorância, os fenômenos parecem existir de maneira independente, por si mesmos, inherentemente. Veja *vacuidade*.

Gelug (tib.). A ordem virtuosa. A ordem do budismo tibetano fundada por Lama Tsongkhapa e seus discípulos no início do século XV.

Grande veículo. Veja *Mahayana*.

Hinayana (sct.). Literalmente, veículo pequeno ou menor. É uma das duas divisões gerais do budismo. A motivação dos praticantes Hinayana para seguir o caminho do Dharma é, principalmente, o intenso desejo de liberação pessoal da existência condicionada, ou do *samsara*. Há dois tipos de praticante Hinayana: ouvintes e realizadores solitários. Veja *Mahayana*.

ignorância (sct.: *avidya*; tib.: *ma-rig-pa*). Literalmente, “não ver” aquilo que existe, ou o modo como as coisas existem. Há, basicamente, dois tipos: ignorância do carma e ignorância da verdade absoluta. A delusão fundamental da qual todas as outras surgem. O primeiro dos doze elos da originação dependente.

iluminação (sct.: *bodhi*). Despertar pleno; budeidade. O objetivo supremo da prática budista, alcançado quando todas as limitações são removidas da mente e o potencial positivo é realizado completa e perfeitamente. É um estado caracterizado por compaixão, sabedoria e habilidade infinitas.

Joia Tripla. Veja Três Joias.

Kagyu (tib.). A ordem do budismo tibetano fundada no século XI por Marpa, Milarepa, Gampopa e seus seguidores.

lama (tib.; sct.: *guru*). Um guia ou professor espiritual. Alguém que mostra ao discípulo o caminho à liberação e à iluminação. Literalmente, pesado – pesado com conhecimento do Dharma.

lamrim (tib.). O caminho gradual. Uma apresentação dos ensinamentos do Buda Shakyamuni em formato adequado para o treinamento passo a passo de um discípulo. O lamrim foi primeiro formulado pelo grande professor tibetano Atisha (Dipamkara Shrijnana, 982-1055), quando ele foi ao Tibete em 1042. Veja também três *caminhos principais*.

liberação (sct.: *nirvana*; tib.: *thar-pa*). O estado de liberação completa do samsara; o objetivo do praticante que busca a sua própria liberdade do sofrimento (veja também *Hinayana*). “Nirvana inferior” é utilizado para se referir a esse estado de liberação individual, enquanto “nirvana superior” refere-se à realização suprema da iluminação plena da budeidade (veja também *Mahayana*).

Mahayana (sct.). Literalmente, O grande veículo. É uma das duas divisões gerais do budismo. A motivação dos praticantes Mahayana para seguir o caminho do Dharma é, principalmente, o desejo intenso de que todos os seres sencientes mães se libertem da existência condicionada, ou do samsara, e alcancem a iluminação plena da budeidade. O Mahayana possui duas divisões, Paramitayana (Sutrayana) e Vajrayana (Tantrayana, Mantrayana). Veja *Hinayana*.

mantra (sct.). Literalmente, proteção da mente. Mantras são sílabas do sânscrito geralmente recitadas em conjunto com a prática de uma deidade meditacional específica, que incorporam as qualidades dessa deidade.

meditação. Familiarização da mente com objetos adequados. Tecnicamente, há dois tipos de meditação: analítica e estabilizadora.

mente (sct.: *citta*; tib.: *sem*). Sinônimo de consciência (sct.: *vijnana*; tib.: *nam-she*) e senciência (sct.: *manas*; tib.: *yi*). Definida como o que é “claro e cognoscente”; uma entidade sem forma que tem a capacidade de perceber os objetos. A mente é dividida em seis consciências primárias e 51 fatores mentais.

mérito. Impressões positivas deixadas na mente por ações virtuosas ou dhármicas. A causa principal da felicidade.

Milarepa. Um grande iogue tibetano (1052-1135); um dos fundadores da escola Kagyu do budismo tibetano. Famoso pela relação exemplar com seu professor, Marpa, seu ascetismo fantástico e suas canções de realização, Milarepa é uma das figuras lendárias da história do Tibete.

Nagarjuna (sct.). O filósofo indiano budista do século II d.C. que propôs a filosofia Madhyamaka da vacuidade.

niilista. No contexto deste livro, alguém que, ao ouvir ou ler sobre vacuidade, chega à conclusão equivocada de que nada existe; por exemplo, que não há causa e efeito das ações ou vidas passadas e futuras. Uma visão extrema, como o seu oposto, o eternalismo.

Nyingma (tib.). A ordem “antiga” do budismo tibetano, cujos ensinamentos remontam ao tempo de Padmasambhava, o mestre tântrico indiano do século VIII convidado pelo rei Trisong Detsen ao Tibete com o objetivo de eliminar os obstáculos para o estabelecimento do budismo em seu reino.

orgulho. Uma mente deludida que mantém uma imagem inflada ou superior de si mesma, impedindo realizações espirituais e fazendo com que se desrespeite e despreze os outros; uma das seis delusões principais. Há sete tipos de orgulho.

paramita (sct.). Veja seis perfeições.

Paramitayana (sct.). O veículo da perfeição; o primeiro dos dois caminhos Mahayana. Este é o caminho gradual à iluminação trilhado pelos bodhisattvas que praticam as seis perfeições ao longo dos dez níveis (bhumi) de um bodhisattva, durante incontáveis éons de renascimentos no samsara para benefício de todos os seres sencientes. Também chamado de Sutrayana. Veja também Vajrayana.

Prajnaparamita (sct.). A perfeição da sabedoria.

prosternação. No budismo, a prática de curvar-se em sinal de respeito diante de um professor, um objeto sagrado ou um altar; há diversas maneiras de fazer prosternações.

purificação. A erradicação da mente de impressões negativas deixadas por ações não virtuosas passadas, que, caso mantidas, amadureceriam em sofrimento.

Os métodos mais eficazes de purificação empregam os quatro poderes oponentes de confiança, arrependimento, resolução e a aplicação dos antídotos.

quatro nobres verdades. O tema do primeiro ensinamento do Buda. A verdade do sofrimento, a causa do sofrimento, a cessação do sofrimento e o caminho para a cessação do sofrimento como visto por um arya, ou nobre – alguém que tem a realização direta da vacuidade.

raiva. Uma mente grosseira que percebe o seu objeto como repugnante e cuja função é destrutiva; uma das seis delusões principais.

reencarnação. Renascimento, geralmente dentro da existência cíclica; o corpo morre e, de acordo com o carma, a consciência passa para a próxima vida, por meio do corpo do bardo (o estado intermediário).

refúgio. A porta para o caminho do Dharma. Um budista toma refúgio nas Três Joias temente dos sofrimentos do samsara e com fé de que o Buda, o Dharma e a Sangha têm o poder de conduzi-lo do sofrimento para a felicidade, a liberação ou a iluminação.

respiração do vaso. Uma meditação na respiração em que o foco reside em inalar, segurar o ar e exalar. Ensinada por Lama Yeshe no curso de Dromana.

Rinpoche (tib.). Literalmente, “o precioso”. Em geral, um título dado a um lama que renasceu intencionalmente em um corpo humano para continuar a ajudar os outros.

roda da vida. Geralmente refere-se à representação imagética da existência cíclica, cujo aro são os doze elos da originação dependente e o centro mostra os três venenos da ignorância, do apego e do ódio.

sabedoria. Diferentes níveis de *insight* na natureza da realidade. Há, por exemplo, as três sabedorias de ouvir, contemplar e meditar. Em termos absolutos, há a sabedoria que realiza a vacuidade, a qual liberta os seres da existência cíclica e, eventualmente, leva-os à iluminação.

samsara (sct.). Veja *existência cíclica*.

sangha (sct.). Comunidade espiritual; a terceira das Três Joias de Refúgio. A sangha absoluta são os que realizaram diretamente a vacuidade; a relativa são os monges e monjas ordenados.

seis perfeições (sct.: *paramita*). Caridade, moralidade, paciência, perseverança entusiasmada, concentração e sabedoria. Veja também *Paramitayana*.

ser senciente (tib.: *sem-chen*). Qualquer ser não iluminado; qualquer ser cuja mente não está completamente livre de ignorância grosseira e sutil.

sofrimento. O estado de estar preso na existência cílica sob o controle de delusão e carma; o tema da primeira das quatro nobres verdades.

sutra (sct.). Um discurso do Buda Shakyamuni; a divisão pré-tântrica dos ensinamentos budistas que enfatiza o cultivo da bodhicitta e a prática das seis perfeições. Veja também *Paramitayana*.

Sutrayana (sct.). Veja *Paramitayana*.

tantra (sct.). Literalmente, fio ou continuidade; os textos dos ensinamentos do mantra secreto do budismo. Termo geralmente utilizado para se referir a esses ensinamentos em si. Veja também *Vajrayana* e *sutra*.

Tantrayana (sct.). Veja *Vajrayana*.

Theravada (sct.). Uma das 18 escolas nas quais o Hinayana se dividiu pouco depois da morte do Buda Shakyamuni; é a escola principal do Hinayana hoje, predominante na Tailândia, no Sri Lanka e em Mianmar, e bem representada no ocidente.

tong-len (tib.). Literalmente, “tomar e dar”; a meditação de tomar todos os sofrimentos dos seres sencientes em si mesmo e dar-lhes toda a sua felicidade e méritos.

transformação do pensamento. Veja *treinamento da mente*.

treinamento da mente (tib.: *lo-jong*). Um gênero de ensinamento que explica como transformar a mente da estima por si mesmo em estima pelo outro, levando, eventualmente, ao desenvolvimento da bodhicitta. Veja também *tong-len*.

três caminhos principais. As três divisões principais do lamrim: renúncia, bodhicitta e visão correta.

três cestas (sct.: *tripitaka*). As três divisões do Dharma: vinaya, sutra e abhidharma.

Três Joias. O objeto de refúgio para um budista: o Buda, o Dharma e a Sangha.

Tsongkapa, Lama Je (1357-1417). Fundador da tradição Gelug do budismo tibetano e revitalizador de muitas tradições monásticas e linhagens do sutra e do tantra no Tibete.

tulku. Veja *Rinpoche*.

vacuidade (sct.: *shunyata*). A ausência de todas as ideias falsas sobre como as coisas existem; especificamente, a ausência da existência aparentemente independente e autoexistente dos fenômenos.

Vajrayana (sct.). O veículo adamantino; o segundo dos dois caminhos Mahayana. Também chamado de Tantrayana ou Mantrayana. Este é o veículo mais rápido do budismo, já que permite a certos praticantes alcançar a iluminação em uma única vida desta era degenerada. Veja também *tantra*.

Veículo menor. Veja *Hinayana*.

visão dualista. A visão ignorante característica da mente não iluminada, na qual todas as coisas são falsamente concebidas como dotadas de existência própria concreta. Para tal visão, a aparência de um objeto está misturada com a imagem falsa de que ele é independente ou existente por si mesmo, levando, assim, a visões dualistas posteriores relacionadas a sujeito e objeto, eu e outro, isto e aquilo etc.

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE

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

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

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

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

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

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

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

A divulgação envolve disponibilizar os ensinamentos dos Lamas de diversas formas, incluindo publicações para distribuição gratuita, livros à venda pela Wisdom Publications, transcrições brevemente editadas, CDs de áudio, DVDs, artigos na Mandala e em outras revistas, além do nosso site. Independ-

dentemente do meio escolhido, os ensinamentos requerem uma quantidade significativa de trabalho para serem preparados para distribuição.

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

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

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

FUNDAÇÃO PARA A PRESERVAÇÃO DA TRADIÇÃO MAHAYANA

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

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

O QUE FAZER COM OS ENSINAMENTOS DO DHARMA

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

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

DEDICAÇÃO

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

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

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

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

PUBLICADO ANTERIORMENTE PELO LYWA

LAMA ZOPA RINPOCHE

Virtue and Reality

Teachings from the Vajrasattva Retreat

Daily Purification: A Short Vajrasattva Practice

Making Life Meaningful

Teachings from the Mani Retreat

The Direct and Unmistaken Method

The Yoga of Offering Food

A alegria da compaixão (português)

Como as coisas existem (português)

The Heart of the Path

Teachings from the Medicine Buddha Retreat

Kadampa Teachings

Bodhisattva Attitude

How to Practice Dharma

The Perfect Human Rebirth

Sun of Devotion, Stream of Blessings

Abiding in the Retreat

Lamrim Teachings from Kopan 1991
(4 volumes)

The Path to Ultimate Happiness

Enjoy Life Liberated from the Inner Prison

A Teaching on Heruka (apenas para iniciados)

A Teaching on Yamantaka (apenas para iniciados)

Que quem quer que veja, toque, leia, lembre-se, fale ou pense nestes livros nunca nasça em circunstâncias infelizes, receba apenas renascimentos em situações

propícias para a perfeita prática do Dharma, conheça apenas guias espirituais perfeitamente qualificados, desenvolva a bodhicitta rapidamente e atinja imediatamente a iluminação para benefício de todos os seres sencientes.



LAMA YESHE

Seja o seu próprio terapeuta (português)

Faça da sua mente um oceano (português)

The Essence of Tibetan Buddhism

Vida, morte e após a morte (português)

Universal Love

The Enlightened Experience (3 volumes)

A quietude pacífica da mente silenciosa (português)

LAMA YESHE & LAMA ZOPA RINPOCHE

Advice for Monks and Nuns

Ano do lamrim (português)

Liberdade por meio do conhecimento (português)

OUTROS LIVROS

Teachings from Tibet, vários grandes lamas

The Kindness of Others, de Geshe Jampa Tegchok

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

EM PARCERIA COM A TDL PUBLICAÇÕES

Mirror of Wisdom, de Geshe Tsultim Gyeltsen

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