

*Lama Zopa Rinpoche*



**COMO AS COISAS EXISTEM**  
*Ensinamentos sobre vacuidade*

## COMO AS COISAS EXISTEM



## 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*  
*The Joy of Compassion*  
*Como as coisas existem (português)*  
*The Heart of the Path*  
*Teachings from the Medicine Buddha Retreat*  
*Kadampa Teachings*  
*Bodhisattva Attitude*  
*How to Practice Dharma*  
*The Perfect Human Rebirth*  
*Sun of Devotion, Stream of Blessings*  
*Abiding in the Retreat*  
*Lamrim Teachings from Kopan 1991 (4 volumes)*  
*The Path to Ultimate Happiness*  
*Enjoy Life Liberated from the Inner Prison*  
*A Teaching on Heruka (apenas para iniciados)*  
*A Teaching on Yamantaka (apenas para iniciados)*

### LAMA YESHE

- Seja o seu próprio terapeuta (português)*  
*Faça da sua mente um oceano (português)*  
*The Essence of Tibetan Buddhism*  
*A quietude pacífica da mente silenciosa (português)*  
*Ego, apego e liberação (em breve)*  
*Universal Love*  
*Vida, morte e pós-morte (em breve)*  
*The Enlightened Experience (3 volumes)*

### LAMA YESHE & LAMA ZOPA RINPOCHE

- Advice for Monks and Nuns*  
*Ano do lamrim (português)*

### OUTROS LIVROS

- Teachings from Tibet, vários grandes lamas*  
*The Kindness of Others, de Geshe Jampa Tegchok*  
*Big Love: The Life and Teachings of Lama Yeshe, de Adele Hulse*

### EM PARCERIA COM A TDL PUBLICATIONS

- Mirror of Wisdom, de Geshe Tsultim Gyeltsen*  
*Illuminating the Path to Enlightenment, de Sua Santidade o Dalai Lama*

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



LAMA ZOPA RINPOCHE

# Como as coisas existem

ENSINAMENTOS SOBRE VACUIDADE

Editado por Ailsa Cameron

*Tradução: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha*

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE • BOSTON

[www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com)

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

Primeira publicação: 2008

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE  
PO Box 636, LINCOLN, MA 01773, EUA

© FPMT 2008

Por favor, não reproduza qualquer parte deste livro de forma  
alguma sem a nossa permissão.

*Library of Congress Cataloguing-in-Publication Data*

Thubten Zopa, Rinpoche, 1945-2013.  
Como as coisas existem: ensinamentos sobre vacuidade/  
Lama Zopa Rinpoche; editado por Ailsa Cameron.  
p. cm.

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

Resumo: “Este livro começa com uma palestra geral sobre responsabilidade universal e compaixão seguida de quatro capítulos que detalham a visão de vacuidade, ou realidade absoluta, da Prasangika Madhyamaka conforme os ensinamentos da tradição Gelug do budismo tibetano. Também detalha como meditar sobre esse tema segundo a experiência pessoal do autor” – Do editor.

Inclui referências bibliográficas.

ISBN 978-1-891868-20-7

1. Dge-lugs-pa (Setor)—Doutrinas. 2. Prasangika. 3. Lamrim.

I. Cameron, Ailsa. II. Título.

BQ7640.t49 2008

294.3'420423—dc22

2007048611

1098765432

Crédito da fotografia de capa: John Berthold, cortesia da Wisdom Publications

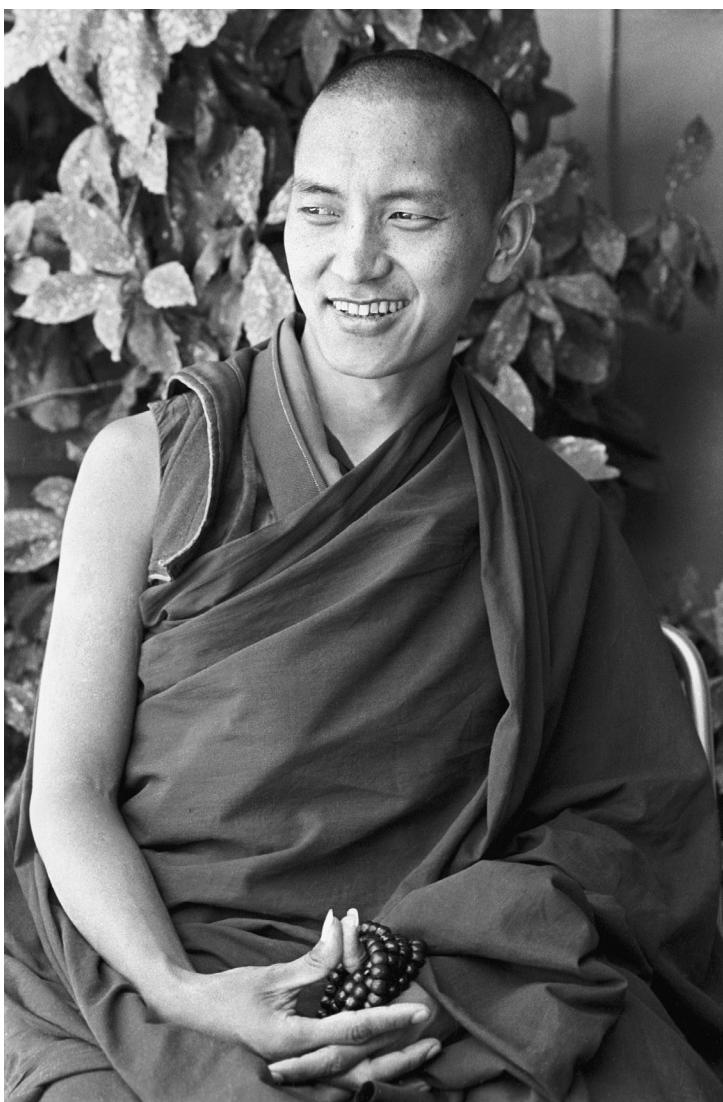
Arte da capa: Robert Beer

Crédito das fotos internas de Rinpoche em Yucca Valley, CA, 1977:

Carol Royce-Wilder

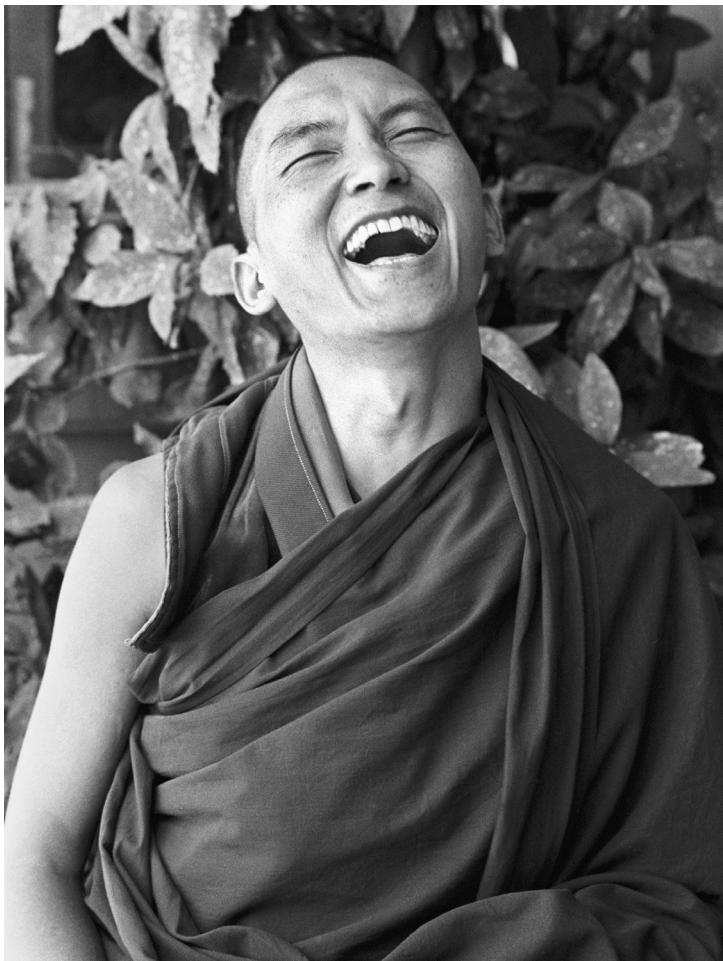
Design de Gopa&Ted2 Inc.

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



## · · · Índice · · ·

Prefácio do editor	09
Prefácio do tradutor	12
1. Responsabilidade universal	14
2. Como as coisas existem	32
3. <i>Lamrim</i> e meditação em vacuidade	58
4. Diferentes maneiras de olhar para as coisas	84
5. Meramente rotulado	96
Apêndice	114
Bibliografia	117
Glossário	118



## ••• Prefácio do editor •••

ESTE LIVRO é uma coletânea de cinco ensinamentos dados por Lama Zopa Rinpoche em Nova York, em 1990. Os dois primeiros<sup>1</sup>, oferecidos na Universidade de Columbia nos dias 6 e 7 de setembro, foram direcionados ao público em geral. No primeiro, Rinpoche ressalta a importância e o poder da compaixão, com ênfase especial em como cada um de nós tem responsabilidade universal pela paz e felicidade não apenas das pessoas e animais ao nosso redor, mas de todos os seres vivos, que, exatamente como nós, desejam felicidade e não querem nem mesmo o menor sofrimento.

No segundo ensinamento, enquanto faz a transmissão oral de uma oração que delineia o caminho gradual à iluminação, Rinpoche descreve a natureza do estado iluminado, os diferentes tipos de felicidade que podemos proporcionar aos outros, a natureza da mente e como ela existe por meio de um processo de imputação. Então, Rinpoche explica detalhadamente como uma mesa existe (em outro ensinamento, ele esclarece que usa frequentemente o exemplo da mesa em suas exposições sobre vacuidade, pois se trata, na maioria das vezes, do objeto à sua frente). Rinpoche segue, então, para a explicação de como o eu existe, o ponto mais importante a ser compreendido. Ao final da conversa, ele finalmente faz a transmissão oral da oração, bem como a de diversos mantras. Como o ensinamento previsto chamava-se “Transformando problemas”, um

<sup>1</sup> Lama Yeshe Wisdom Archive número 655.

tema que Rinpoche não abordou diretamente, ele indica ao público alguns livros relevantes sobre transformação dos pensamentos.

Nos outros três ensinamentos<sup>2</sup>, dados no Templo da Grande Iluminação, no Bronx, nos dias 8 e 9 de setembro, voltados a um público mais budista, Rinpoche trata sobretudo do tema da vacuidade. O primeiro, iniciado com uma meditação preliminar sobre impermanência e vacuidade, enfatiza novamente a necessidade da compaixão, os tipos de felicidade que podem ser vivenciados e os caminhos para tais felicidades. No restante dos ensinamentos, Rinpoche concentra-se em vacuidade, sublinhando, especificamente, como as coisas existem por meio de um processo de imputação da base e identificando a ignorância que é a raiz de todos os nossos sofrimentos, o conceito de existência verdadeira. Para ilustrar esse ponto, Rinpoche usa muitos exemplos, incluindo o templo e os seus átomos. Ele também descreve diversas meditações simples sobre vacuidade e como aplicar o entendimento desse tema na nossa vida diária, particularmente em situações nas quais há o perigo de prejudicarmos nós mesmos e os outros.

Rinpoche conclui os ensinamentos reiterando que tudo vem da nossa própria mente, inclusive a nossa felicidade e sofrimento. Como ele diz ao final do Capítulo 2: “O conceito de um eu verdadeiramente existente, de um eu dotado de existência própria, é a raiz de todos os nossos problemas, de todo o sofrimento. Para escaparmos deste sofrimento, temos que eliminar essa raiz e, por isso, precisamos compreender a vacuidade, a natureza última do eu. É essa a essência deste ensinamento”. Com exemplos simples e imediatos e pouquíssimos

<sup>2</sup> Lama Yeshe Wisdom Archive número 791.

termos filosóficos técnicos, Rinpoche explica com bastante clareza como as coisas existem, incluindo a mais importante, o eu.

Agradeço à Claire Atkins pelo seu apoio generoso, à Ven. Lhagsam, por fornecer-me um quarto individual, à Ven. Dekyong, pelo seu auxílio com a pesquisa, aos organizadores destas conversas, a Gareth Robinson e a Segen Speer-Senner, pela transcrição dos ensinamentos na Universidade de Columbia, e a Nick Ribush, Wendy Cook e Jennifer Barlow, pelas 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.*

• • • • •

## ••• Prefácio do tradutor •••

É com muita alegria que seguimos ampliando a oferta de ensinamentos em língua portuguesa dos nossos preciosos gurus: Lama Zopa Rinpoche e Lama Yeshe. Esta é uma das principais missões do Shiwa Lha – Centro de Estudo do Budismo Tibetano, único afiliado à Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT) no Brasil.

Em *Como as coisas existem*, Lama Zopa Rinpoche expõe de maneira clara e reiterada a verdadeira natureza da realidade. Seus ensinamentos são um convite para que todos nós verifiquemos constantemente as nossas ações e averiguemos com cuidado como percebemos a realidade.

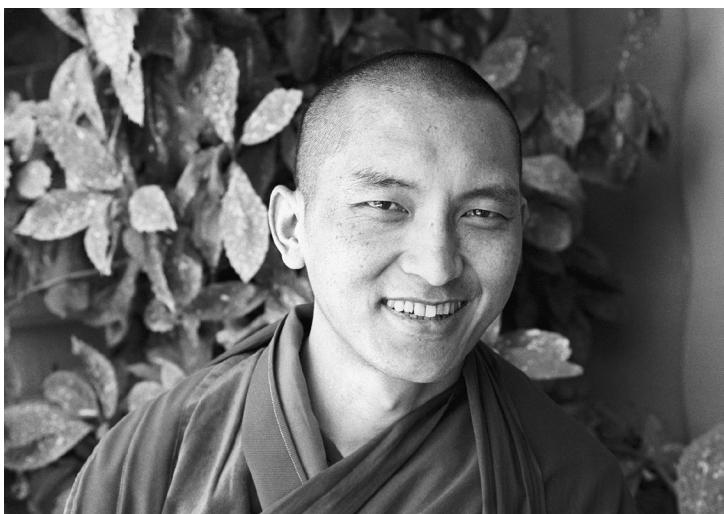
Em abril de 2001, o diretor do LYWA, Nicholas Ribush, cedeu gentilmente os direitos para a publicação em língua portuguesa dos títulos da LYWA. Seguindo a filosofia de difundir o Dharma e os ensinamentos preciosos e incomparáveis de Lama Thubten Yeshe e Lama Zopa Rinpoche, os livros serão distribuídos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

Este trabalho foi realizado pelo Grupo de tradutores do Centro Shiwa Lha. Desde 1996, o centro mantém práticas regulares de meditação, cursos e grupos de estudo sob a orientação do escritório internacional. Também se dedica à tradução dos conselhos de Lama Zopa e Lama Yeshe, livros e demais ensinamentos disponibilizados pelo LYWA.

Nossas atividades 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 ...

## Responsabilidade universal

**G**OSTARIA, PRIMEIRO, DE agradecer. Estou muito feliz em conhecer todos vocês, meus irmãos e irmãs. Nós nos encontramos hoje para compartilhar algo sobre as nossas preciosas qualidades humanas no que diz respeito à conquista da verdadeira paz mental e da felicidade de que precisamos.

Porque não estudei adequadamente, não sei muito sobre o budismo – o que sei é como uma gota no oceano. Mas, durante estes momentos que teremos juntos, fico feliz em falar e compartilhar um pouco do que aprendi e tentei praticar.

Contudo, antes do ensinamento propriamente dito, recitarei o mantra do gentil e compassivo Buda Shakyamuni.

[Rinpoche recita o *Louvor a Buda Shakyamuni* e o mantra TADYATHA OM MUNÉ MUNÉ MAHA MUNAYE SVAHA.]

### ***O poder da compaixão***

Todos os seres, desde os humanos até as menores criaturas vistas apenas por meio de um microscópio, são exatamente iguais ao desejarem

felicidade e não desejarem sofrimento ou problemas. Não importa se estamos no oriente, no ocidente ou em outro planeta – somos exatamente iguais neste quesito. É por essa razão que a prática do bom coração, da compaixão, é a coisa mais importante na nossa vida cotidiana.

Antes de tudo, ainda que contemos com centenas ou até mesmo milhares de amigos, se não tivermos um coração gentil e afetuoso, não possuímos satisfação ou paz mental no nosso dia a dia. Como precisamos de amigos, também temos que desenvolver a nossa mente, especialmente a nossa compaixão. Esta, que é a essência do caminho correto, traz o maior benefício para todos os outros seres e para nós mesmos.

Se não tivermos compaixão, mesmo que encontremos um amigo, ele pode tornar-se nosso inimigo. Isso depende da nossa atitude diária, se a nossa mente é naturalmente compassiva ou autocentrada, pensando dia e noite em nada além de nós mesmos e da nossa própria felicidade.

Se temos compaixão, construímos relacionamentos melhores e mais harmoniosos e desfrutamos de mais paz. Com compaixão, todos se tornam nossos amigos. Em todos os lugares que vamos e com quem quer que vivamos, todos se tornam nossos amigos. Fazemos amizades em todos os lugares. Se temos compaixão, até mesmo alguém que é geralmente cruel e egoísta trata-nos com bondade. Esse é um resultado da nossa compaixão. É uma experiência comum que até mesmo alguém geralmente cruel com os outros acabe sendo gentil com uma pessoa afável, bondosa, amável e compassiva, que se preocupa com os outros.

Tomem como exemplo o meu professor, Lama Yeshe. Muitos aqui

o conheciam ou sabem sobre ele. Aqueles que não tiveram a oportunidade de estar em sua presença podem ter ouvido falar dele. Lama Yeshe via todas as pessoas como muito gentis. Segundo as minhas observações, essas pessoas, devido ao bom coração do Lama, também se tornavam gentis e bondosas. As suas mentes eram transformadas ou, em outras palavras, abençoadas. *Abençoada* significa que a mente era convertida de uma atitude negativa para uma positiva, de uma mente egoísta e cruel para uma gentil.

Outro exemplo é o famoso santo italiano, São Francisco de Assis. Eu acho que São Francisco viveu no mesmo tempo do grande iogue tibetano Milarepa, que alcançou a iluminação plena em alguns poucos anos meditando em ermidas himalaias conforme as instruções do seu guru, Marpa.

Em uma floresta da Itália, vivia um lobo perigoso que havia ferido e matado muitas pessoas. São Francisco disse aos locais: “Não se preocupem com esse lobo. Eu irei à floresta e pedirei a ele que não machuque mais ninguém”.



Eles imploraram a São Francisco para não ir à floresta, já que o lobo o atacaria, mas ele foi mesmo assim. Quando o lobo viu o santo, foi imediatamente domado. Ele foi completamente trans-

formado ou abençoado. Ao invés de atacar São Francisco, o lobo lambeu os seus pés e comportou-se como um cão com o seu dono, demonstrando humildade e afeto.

São Francisco disse ao lobo: “Não machuque as pessoas. Eu mesmo pedirei comida na cidade e trarei para você”. Daquele dia em diante, o lobo parou de atacar os locais. O santo pedia esmolas de comida nas ruas e alimentava o animal.

Há muitas outras histórias similares de seres humanos idênticos a nós, com problemas semelhantes aos nossos, mas que se esforçaram para desenvolver as suas mentes e foram capazes de treiná-las na compaixão por todos os seres. Buda Shakyamuni e todos os budas dos três tempos, bem como todos os grandes santos de diferentes religiões, foram, no início, idênticos a nós. Eles tinham ignorância, raiva, desejo, inveja, orgulho, malícia e todas as outras falhas mentais, assim como todas as dificuldades da vida, mas não se deixaram afundar em problemas. Eles se diferenciaram de nós ao se esforçarem para desenvolver as suas qualidades internas, as qualidades das suas mentes. Eles mitigaram as falhas mentais e empenharam-se em desenvolver as suas boas qualidades, cuja essência é a compaixão por todos os seres.

Se temos compaixão em nosso coração, todos se tornam nossos amigos – até mesmo alguém cruel com outros seres, inclusive cobras peçonhentas, tigres e outros animais selvagens. Não importa o quanto indomados ou violentos eles sejam, esses seres não são capazes de nos ferir devido ao poder da atitude positiva da nossa compaixão. Em razão da nossa vibração, da bênção da nossa mente positiva, até mesmo a atitude desses seres melhora e eles deixam de prejudicar os outros.

Em Lhasa, havia três grandes monastérios: Sera, Ganden e

Drepung<sup>3</sup>. Ainda que o estudo da filosofia de outras religiões, particularmente as indianas, estivesse no currículo, os monges aprendiam sobretudo os ensinamentos do Buda. Além disso, o estudo era combinado com práticas para o desenvolvimento da mente.

O monastério de Sera tinha dois colégios: Sera-je, do qual faço parte, e Sera-me. Um dos abades de Sera-je, que era muito erudito e conhecido no Tibete, conseguiu escapar para a Índia. Ele tinha um gato. Geralmente, quando um gato vê um rato, ele o ataca imediatamente. Essa é a sua natureza. Ainda que o gato do abade tivesse matado ratos no passado, a sua mente mudou depois que passou a morar com o abade e receber os seus cuidados. Mesmo quando um rato corria pelo quarto, o gato nunca o perseguia, e ficava quieto onde estava, relaxado.

Isso acontece porque o desenvolvimento mental de uma pessoa é capaz de afetar e transformar o ambiente. Ele pode cessar negatividades, transformar um ambiente negativo em positivo e os pensamentos negativos de alguém em compassivos. Para compreender como isso é possível, é importante entender que a negatividade ou a positividade de um ambiente não existe por si mesma; ela vem da mente. Se um lugar é negativo ou positivo, prejudicial ou benéfico para a saúde de alguém, tudo isso depende das mentes das pessoas que vivem ali.

### **A mente é como um bebê**

A mente da maioria de nós, seres comuns, é como uma criança, um bebê, e precisa ser cuidada como tal. Não podemos ouvir e fazer tudo

<sup>3</sup> Estes três grandes monastérios tibetanos foram restabelecidos no sul da Índia, onde os monges continuam a dedicar-se aos estudos e às práticas dos ensinamentos do Buda.

o que a mente nos diz, assim como não devemos ouvir e fazer tudo o que uma criança fala. Antes de fazer algo que uma criança nos pede, precisamos analisar se vale ou não a pena. Caso valha, fazemos; do contrário, não fazemos. Já que a nossa mente é como uma criança, é perigoso fazer tudo o que ela nos diz. Isso pode destruir a nossa vida. Ao invés de trazer paz e felicidade, ela pode nos prejudicar demasia-damente e também os outros. Portanto, temos que analisar com a nossa própria sabedoria a validade daquilo que a mente nos diz para identificar como benéfico ou prejudicial. Com essa sabedoria, somos capazes de direcionar ou orientar a nossa mente. Em outras palavras, podemos nos guiar e proteger.

Logo, desenvolver a sabedoria é essencial. Se não a desenvolvemos, a nossa vida torna-se confusa, já que não conseguimos distinguir entre o que é errado e deve ser abandonado e o que é certo – benéfico para nós e para os outros – e deve ser praticado. Então a compaixão é algo muito importante na vida; a sabedoria também.

Com relação aos diferentes tipos de sabedoria, o desenvolvimento daquela que comprehende a mente é de suma importância. Sem isso, não há como escapar dos nossos problemas e de suas causas, que não estão fora da nossa mente, mas dentro dela. Em outras palavras, de todos os diferentes tipos de educação, aquele que lida com a mente é o mais importante.

### ***A compaixão é a verdadeira essência***

Outra coisa que gostaria de enfatizar é que não importa o quão ricos sejamos; se não temos compaixão, não há paz ou satisfação na vida. Mesmo se fôssemos donos de tudo neste mundo, ainda assim não

nos satisfaríamos. Sem desenvolver a nossa mente e praticar a compaixão, é impossível encontrar paz e satisfação. Assim como precisamos de dinheiro e de outras coisas materiais, também necessitamos de desenvolvimento mental.

Do mesmo modo, não importa quanta fama ou poder mundano tenhamos, não há paz ou felicidade na nossa vida cotidiana sem que transformemos a mente, sem que pratiquemos a compaixão.

Também, a despeito do quanto educados sejamos, se não houver o fator interno do desenvolvimento da nossa mente, se não houver a prática da compaixão, não há paz em nossa vida. Mesmo que tenhamos aprendido todas as línguas e obtido todo o conhecimento disponível no mundo, mesmo que tenhamos memorizado e sejamos capazes de explicar todos os ensinamentos do Buda, todos os sutras e tantras, a nossa vida continuará repleta de problemas se não tivermos transformado a nossa mente nem desenvolvido compaixão pelos outros seres. Ainda teremos raiva e as mentes insatisfeitas de desejo, orgulho, inveja e todas as outras delusões. Com mais educação, os nossos problemas internos podem tornar-se ainda maiores do que antes.

Portanto, temos que estudar a nossa mente, as suas falhas e qualidades, e desenvolvê-la em uma direção positiva. Contudo, apesar de haver muitas realizações para alcançarmos, a compaixão é a mais importante. Ela é a verdadeira essência.

Com a compaixão em nossa vida cotidiana, experimentamos muita felicidade. Despertamos com grande contentamento e vamos ao trabalho com uma mente feliz. Convivemos com a nossa família com uma mente feliz e satisfeita e dormimos com uma mente

feliz e satisfeita. Ela permanece estável o tempo todo. E não há paz somente na nossa vida diária, mas também para todas as outras pessoas. Elas recebem paz de nós.

A prática do bom coração é mais importante do que ter amigos, dinheiro, fama ou poder. Ela é mais importante do que todas as formas de educação.

Sem ela, não há paz ou satisfação em nossa vida. Não há uma base sólida, uma estabilidade. A compaixão deve ser a primeira coisa na qual pensamos ao acordar pela manhã. A compaixão, que é a nossa própria mente, é a joia que realiza desejos; ela nos concede todos eles. Na vida, não há nada mais importante do que transformar a nossa mente em compaixão e, então, desenvolvê-la. É por isso que a meditação é tão crucial. Meditação é o meio fundamental pelo qual transformamos a nossa mente em compaixão e a desenvolvemos. E é com meditação que também desenvolvemos a sabedoria; a verdadeira sabedoria tem que ser alcançada por meio da meditação.

Se temos compaixão em nosso coração, tudo o que fazemos partirá de uma atitude compassiva e, portanto, não prejudicaremos os outros, mas apenas os beneficiaremos. Até mesmo se a pessoa com quem vivemos, o nosso marido, esposa, quem for, não medite ou pratique o bom coração, mas, ao contrário, trate-nos com crueldade e egoísmo e nos critique continuamente, ela encontrará paz, a paz de não ser prejudicada por nós. A ausência de malefício é paz.

Se não temos compaixão e agimos a partir da raiva, do desejo, da inveja etc., retaliaremos as ações negativas daquela pessoa e, por conta disso, ela receberá ainda mais males e experimentará mais sofrimento. Mas, mesmo que essa pessoa não pratique de forma algu-

ma, não faça nada com relação à sua mente, ela receberá muitos benefícios se nós praticarmos o bom coração.

Com uma mente firme e estável na prática do bom coração, também podemos fazer com que, pouco a pouco, a mente daquela pessoa se estabilize. O modo como a vida do nosso companheiro ou companheira se desenrola depende de nós, do nosso exemplo. Se a vida dessa pessoa é tranquila ou insatisfeita, isso depende da nossa atitude. Se a nossa mente for naturalmente estável e compassiva, colocaremos toda a nossa energia no desenvolvimento do bom coração não apenas para a nossa própria paz e felicidade, mas especialmente para a paz e felicidade dos outros seres sencientes. Ainda que o nosso companheiro tenha uma mente instável, com altos e baixos, ou seja, demasiado impaciente e autocentrado, o exemplo que damos com uma mente estável e focada na prática do bom coração é capaz de transformar a sua vida. Essa pessoa consegue melhorar a sua atitude e comportamento e experimentar mais paz. Ela causará menos danos a si mesma e aos outros e poderá beneficiá-los. Somos capazes de melhorar a sua vida, torná-la mais feliz e pacífica.

Por exemplo, havia duas pessoas no Tibete: um alcoólatra e um abstêmio. Ambos foram a Lhasa, a maior cidade do país. O alcoólatra encontrou-se com um amigo que não bebia e, com o tempo, também parou de beber. O outro, que não bebia, encontrou-se com um amigo que era alcoólatra e acabou tornando-se um.

Definitivamente, cada um de nós é responsável pelo nosso ambiente. Por exemplo, você é responsável pela paz e felicidade da sua família, pelo desenrolar da vida de seus membros. Existem

seres sencientes infinitos, mas estou falando aqui de um número pequeno, apenas dos poucos integrantes da sua família imediata. Você é completamente responsável por suas vidas, atitudes e modos, se eles vivem com um bom coração ou com uma mente nociva. Você certamente tem essa responsabilidade. Com compaixão, você não prejudicará o restante da sua família; logo, mesmo que eles não sejam praticantes, haverá paz. Se houver dez outras pessoas na sua família, mesmo que você seja a única que pratique a compaixão, como as demais não são prejudicadas por você, você lhes proporciona paz.

Então, agora, há milhões de habitantes no seu país. Se você, uma só pessoa, tem compaixão, já que todos aqueles milhões não são prejudicados por você, você lhes dá paz. É essa a sua contribuição para a paz no seu país.

O mesmo vale para o resto do mundo. Se você tiver compaixão, todos os bilhões de seres humanos neste mundo e todos os outros seres sencientes nos oceanos, na terra e no ar não são prejudicados por você. A ausência de dano aos seus corpos e mentes é a paz que eles recebem de você. Essa é a sua contribuição para a paz mundial. Trata-se de uma contribuição real e prática que pode ocorrer a qualquer momento do dia ou da noite.

### ***Beneficiando os outros***

Quando temos compaixão, não apenas interrompemos o malefício causado aos outros, como também tentamos ajudá-los. Buscamos liberá-los dos seus problemas.

Por exemplo, alguém com câncer sabe o quanto aqueles afeta-

dos por essa doença sofrem. Por isso, essa pessoa tem muita compaixão por doentes com câncer. Do mesmo modo, alguém com AIDS tem muita compaixão por outras pessoas aidéticas, pois sabe como são as suas vidas. Devido à compaixão, uma pessoa com câncer ou AIDS sempre quer fazer algo para ajudar aqueles com o mesmo problema; ela se empenha em dar conselhos ou em ajudar de outras formas, concentrando-se especificamente nisso. Os seus esforços são dedicados a ajudar especialmente as pessoas com câncer ou AIDS.

Além de não prejudicar os outros, uma pessoa com compaixão quer auxiliá-los. Ela não apenas para de machucar os demais, mas também os ajuda a libertarem-se do sofrimento. Ela pensa: "Como posso ajudar? O que posso fazer para pacificar os sofrimentos físicos ou mentais desta pessoa?" Ela se empenha em oferecer conforto físico, felicidade e paz mental ao próximo. Quem tem compaixão faz algo para beneficiar física ou mentalmente o outro.

Uma só pessoa com compaixão traz paz e felicidade para aqueles com quem vive, para os membros da sua família e para os seus muitos milhões de compatriotas. Milhões de pessoas recebem felicidade desta única pessoa compassiva. Não só elas, mas todos os seres sencientes, todos os humanos e demais seres que desejam felicidade e não sofrimento recebem a ajuda e a felicidade desta única pessoa com compaixão. Então, quando você tem compaixão, todos obtêm a sua ajuda ou benefício.

Se você, uma só pessoa, não pratica a compaixão, a começar por aqueles com quem vive, todos os outros seres sencientes não receberão paz (ausência de dano) e auxílio. Portanto, partindo da sua família, a felicidade de todos os seres humanos desta Terra, bem como

de todos os outros seres sencientes, depende de você. Cada um de nós é absolutamente responsável pela felicidade de todos os seres sencientes. Está nas nossas mãos. A começar pelas pessoas da sua família, estendendo-se aos outros seres sencientes, está completamente nas suas mãos se eles terão ou não paz e felicidade na vida. Depende apenas de você se eles receberão benefício ou malefício.

Vemos que cada um de nós tem essa responsabilidade universal. Logo, a compaixão torna-se ainda mais importante. Antes, eu estava falando apenas da sua própria felicidade, mas, agora, falo sobre a felicidade de todos os seres humanos e de todos os outros seres vivos. Para que os inúmeros seres humanos, os incontáveis animais e os infinitos outros seres vivos não sejam prejudicados e recebam paz e felicidade, é crucial que você, uma só pessoa, desenvolva a sua mente e pratique a compaixão. Ela é muito importante e preciosa. Por quê? Porque além da sua própria felicidade e sucesso, todos os outros seres também serão beneficiados. Eles não serão prejudicados, o que é benéfico. Logo, a compaixão que você, uma só pessoa, gera é muito preciosa.

### ***A responsabilidade universal na vida cotidiana***

Outro ponto é que, mesmo na nossa vida cotidiana, quando a nossa mente é amorosa e compassiva e estamos felizes, o nosso ambiente também se alegra. A nossa família se alegra. Há um sorriso no nosso rosto e temos uma vibração afetuosa e compadecida. As nossas conversas também são naturalmente carinhosas e cheias de compaixão. Quando falamos, as nossas palavras são doces e agradáveis aos ouvidos. Como elas são amáveis e compreensivas, não causam malefício.

Até mesmo as nossas conversas ajudam os outros, trazendo-lhes felicidade e libertando-os dos seus problemas. Com a nossa atitude positiva, mesmo um sorriso alegra as pessoas ao nosso redor, num escritório ou em casa. O ambiente e as pessoas à nossa volta são influenciados pelo nosso comportamento.

Quando somos excessivamente impacientes, autocentrados ou insatisfeitos e pensamos apenas nos nossos problemas, a mente torna-se bastante rígida e isso se reflete na nossa aparência externa. Temos um aspecto sombrio e abatido, que entristece o nosso ambiente. Isso também chateia as pessoas ao nosso redor e as deixa infelizes. Quando a mente está assim, falamos de forma diferente. A nossa conversa não alegra ou liberta os outros dos seus problemas; não há amor ou compaixão.

Em conclusão, o modo como nos comportamos na nossa vida cotidiana afeta não somente as pessoas ao nosso redor, mas também os cães, pássaros e outros animais. A felicidade e o sofrimento deles dependem de nós. Somos absolutamente responsáveis, no dia a dia, pela felicidade das pessoas e animais no nosso entorno.

Este é o primeiro ponto: nós somos responsáveis pela felicidade dos outros seres sencientes. É muito importante meditar sobre isso diversas vezes e senti-lo diariamente. Temos que trazer esse pensamento reiteradas vezes à mente. Se, quando estamos em casa, no escritório ou na rua, a mente seguir o pensamento egoísta e pensar apenas sobre “eu, eu, eu, para mim, para mim, para mim, minha felicidade, meus problemas”, o nosso coração se enrijece muito. Quando seguimos a mente de amor egoísta por nós mesmos, colo-camo-nos em uma prisão não física, mas mental. Neste momento,

o nosso coração endurece. Mesmo que tentemos relaxar o corpo, a mente não descansa ou se tranquiliza.

Com essa atitude egoísta, mesmo que comamos algo que valha milhares de dólares, não apreciamos o sabor. Mesmo que vistamos roupas caríssimas, a nossa mente continua bastante insatisfeita e não as aproveitamos. Ainda que vivamos em um palácio de ouro, diamantes e outras pedras preciosas, com todos os confortos deste mundo, não temos paz ou felicidade porque a nossa mente está sob o controle do pensamento de amor egoísta. Quando ela está dominada por esse pensamento, não há paz, felicidade ou prazer.

Quanto mais forte for a mente egoísta, maior é a nossa propensão ao nervosismo; a nossa raiva aparece com mais intensidade e rapidez. A nossa mente insatisfeita do desejo também se fortalece; a inveja surge com mais facilidade e ímpeto, bem como todos os outros problemas. O pensamento de amor egoísta por nós mesmos nos tortura incessantemente, privando-nos de qualquer momento de paz.

Contudo, quando vivemos a nossa vida com a atitude positiva da compaixão amorosa, do carinho e da estima pelos outros, somos felizes e desfrutamos até mesmo de um simples copo d'água. Ainda que vivamos em uma casinha simples de pedra ou numa cabana de folhas, a vida é repleta de paz e prazer. No trabalho, em casa com a família ou simplesmente caminhando pela rua, quando mudamos de atitude e pensamos: “A minha vida não é para mim, mas para os outros seres sencientes. Ela dedica-se às outras pessoas, a pacificar os seus sofrimentos e trazer-lhes felicidade. Este é o meu propósito de vida”, a nossa tensão relaxa na hora. Quando mudamos a nossa atitude de amor por nós mesmos para o amor pelos outros, sentimos imediatamente um grande alívio da angústia no nosso coração. Li-

bertamo-nos repentinamente da prisão do amor egoísta. Há um súbito relaxamento e liberdade em nossa vida, e encontramos prazer e satisfação. Vemos um sentido, um propósito para viver. Com essa atitude, sentimos um grande contentamento. Apreciamos olhar para as pessoas. Nada nos aborrece ou fere. Com essa atitude, podemos ver as pessoas e nos sentir próximos delas. Ainda que não as conheçamos, é isso o que acontece na nossa mente. Elas se aproximam do nosso coração. Há um sentimento positivo, um ambiente favorável em casa e no trabalho. Compreendemos que a felicidade e o sofrimento não vêm de fora, mas da nossa própria mente.

O segundo ponto que eu gostaria de enfatizar é a importância de recordar a responsabilidade universal na vida cotidiana. Quando acordar pela manhã, pense: "Eu sou responsável por trazer felicidade a todos os seres sencientes e por pacificar todos os seus sofrimentos e as causas do sofrimento em suas mentes". Ainda que haja muitas meditações, práticas e outras coisas que você possa fazer no seu dia a dia, a mais importante é a prática da compaixão. Ela é a coisa mais benéfica para a felicidade dos outros seres sencientes, sem falar para a sua própria.

Depois, pense: "A minha vida não é para a minha própria felicidade. Ela é para os outros seres sencientes, para pacificar todos os seus sofrimentos e trazer-lhes felicidade plena. Este é o propósito da minha vida. É por isso que tenho este precioso corpo humano".

Então, enquanto você se veste, pense: "Para fazer este trabalho pelos outros seres sencientes, preciso ter saúde e uma vida longa. Por isso, visto estas roupas". É como se você estivesse cuidando de um servo, o servo de todos os seres sencientes, e isso acaba se tornando o

cuidado dos mestres para os quais o servo trabalha. Esse servo cuida de todos os seres sencientes, pacificando os seus sofrimentos e trazendo-lhes felicidade. Já que os donos de um negócio, para felicidade e sucesso próprios, precisam de pessoas que trabalhem para eles, o cuidado com os empregados equivale ao cuidado com eles mesmos. Ao pensar assim, você se veste não apenas para benefício próprio, mas para o benefício de todos os seres sencientes.

Quando comer, lembre-se novamente: “Eu sou responsável por trazer felicidade a todos os seres sencientes e por pacificar todos os seus sofrimentos. Este é o propósito da minha vida. Para fazer isso, preciso ter saúde e uma vida longa, então, eu me alimento para ser capaz de servir aos outros seres sencientes”. Desse modo, uma refeição transforma-se em serviço para a felicidade de todos.

Quando for ao trabalho, recorde-se outra vez da sua responsabilidade universal e lembre-se especificamente das pessoas que o empregam. Se elas não o tivessem feito, você não teria o seu conforto atual. Se ninguém o empregasse, você não sobreviveria como um ser humano. Os seus prazeres atuais vêm da bondade dos seus empregadores.

Primeiro, lembre-se da sua responsabilidade universal: “Eu sou responsável por todos os seres sencientes, por trazer-lhes felicidade e por pacificar todos os seus sofrimentos”. Depois, recordando-se da bondade das pessoas que o empregam, pense: “Eu servirei todos os seres sencientes, em particular os meus empregadores e as pessoas que usam estes produtos. Todas as pessoas e animais necessitam deste alimento (destas roupas ou qual seja o produto)”. Ao fazer o seu trabalho, você ajuda a trazer conforto para muitos seres humanos e até mesmo para cães, gatos e outros animais. Lembre-se de como o

seu trabalho beneficia muitos seres sencientes, proporcionando-lhes conforto e prazer. Isso é lógico e não requer uma crença específica.

Lembre-se: "Eu ofereço este serviço porque eles precisam de mim para a sua própria felicidade e prazer". Dessa forma, você vai para o trabalho com mais alegria e satisfação. Se você sai de casa pensando apenas na sua própria felicidade e problemas, não há prazer na sua vida. Você trabalha com uma mente infeliz e se aborrece no exercício das suas atividades. A sua mente fica triste o dia todo. Se ela estiver sob o controle do amor egoísta por si, a sua vida se torna entediante e exaustiva.

Quando se deitar para dormir, lembre-se novamente: "Eu sou responsável pela felicidade de todos os seres sencientes. Já que o propósito da minha vida é servi-los, preciso ter saúde e uma vida longa. Por essa razão, dormirei". Assim, você dorme para o benefício de todos os seres sencientes.

Se você viver de manhã até a noite com essa atitude de responsabilidade universal, todas as suas ações – comer, beber, sentar-se, dormir, trabalhar, conversar etc. – tornam-se virtude pura. Por quê? Porque como as suas ações não estão maculadas pelo egoísmo, elas se transformam não apenas em virtude, mas em virtude pura. Com essa atitude, tudo o que você faz torna-se causa inequívoca da felicidade. O único resultado é a felicidade, que vem da sua própria mente. Ao transformá-la na causa da felicidade, você cria a felicidade desta vida e das futuras, e até mesmo a felicidade insuperável da iluminação plena. Tudo vem da sua mente. Você cria tudo a partir dela.

## ***Dando significado às festas***

Quando damos uma festa, geralmente o fazemos com o apego que se agarra a esta vida, para a nossa própria felicidade ou boa reputação. Essa é uma atitude de preocupação mundana, de desejo mundano. Porque a nossa motivação não é virtuosa, quando damos uma festa com essa atitude, todas as nossas ações tornam-se não virtuosas.

Como transformamos a ação de dar uma festa em algo positivo? Como a tornamos uma verdadeira causa para a felicidade? De novo, lembrando-nos da responsabilidade universal: “Eu sou responsável por pacificar os sofrimentos de todos os seres sencientes e por trazer-lhes felicidade. Por essa razão, preciso desenvolver a minha mente no caminho, especialmente em compaixão e altruísmo. Com o objetivo de desenvolvê-la para o benefício dos seres sencientes, tenho que criar as condições necessárias para o mérito ou bom carma. Portanto, eu farei caridade com esta comida e bebida aos bondosos seres sencientes mães, dos quais recebo toda a minha felicidade passada, presente e futura”. Dar uma festa dessa maneira torna-se Dharma.

Com uma atitude de responsabilidade universal, as nossas ações tornam-se Dharma de manhã até a noite. Elas são virtuosas, ou positivas, as causas inequívocas da felicidade. Já que tudo – felicidade e sofrimento – vêm da nossa própria mente, temos a grande liberdade de interromper o sofrimento e encontrar a felicidade.

*Universidade de Columbia, Nova York  
6 de setembro de 1990*

... 2 ...

## Como as coisas existem

### **Motivação**

**T**ODA a nossa felicidade e sofrimento vêm da nossa própria mente. Como as nossas ações dependem dela, devemos primeiro gerar a motivação mais elevada e pura, a da bodhicitta. A nossa motivação para ouvir [ou ler] este ensinamento deve estar livre da preocupação mundana que busca felicidade apenas para esta vida; não deve visar nem mesmo a felicidade de vidas futuras, já que ela é igualmente temporária e samsárica. Além disso, não devemos ter uma motivação que busque apenas a felicidade suprema para nós mesmos. Qual, então, deve ser a nossa motivação? Ela deve ser o desejo de atingir a iluminação plena para o benefício exclusivo dos outros seres sencientes, cujo número equivale à extensão do espaço infinito. Pense: “Para libertar os outros seres sencientes de todos os seus sofrimentos e obscurecimentos e conduzi-los à iluminação plena, ouvirei este ensinamento sobre o caminho gradual à iluminação”. É extremamente importante ouvir os ensinamentos com essa atitude altruísta.

Nesta noite, gostaria de dar àqueles que quiserem receber a trans-

missão oral de *A fonte de todas as boas qualidades*, uma oração do *lamrim* que é também uma meditação sobre todo o caminho gradual à iluminação<sup>4</sup>, bem como dos mantras de Avalokiteshvara, o Buda da Compaixão; de Manjushri, o Buda da Sabedoria; de Vajrapani, o Buda da Força; e de Buda Shakyamuni, o gentil e compassivo fundador dos ensinamentos que estudamos e praticamos.

### **A natureza da mente iluminada**

Antes de dar a transmissão oral da oração do caminho gradual à iluminação, devo dizer algumas palavras sobre o seu significado.

Iluminação é o estado da mente que cessou todas as falhas – todas as impurezas ou obscurecimentos – e aperfeiçoou todas as qualidades ou realizações do caminho. Somos capazes de experimentar esse estado chamado de “iluminação plena” ou “budeidade” neste contínuo mental. Ao treinar a nossa mente no caminho à iluminação, podemos consolidar esse estado de felicidade inigualável e paz perfeita na continuidade da nossa consciência atual; nós o fazemos a partir dos meios habilidosos do método e da sabedoria.

Ao gerar o caminho contido nos ensinamentos do lamrim, podemos alcançar qualquer felicidade que desejarmos, seja ela a desta vida, de vidas futuras ou, a mais importante, a felicidade suprema, a cessação de todo o sofrimento e de suas causas. Contudo, ainda mais importante, somos capazes de atingir o estado mental completamente puro em que cessam até mesmo os obscurecimentos sutis, aqueles que interferem na capacidade da nossa consciência de perceber diretamente todas as existências do passado, presente e futuro.

<sup>4</sup> Essa oração foi escrita por Lama Tsongkhapa. Veja o Apêndice 1, *A alegria da compaixão* ou online em [www.shiwalha.org.br](http://www.shiwalha.org.br).

Os obscurecimentos à mente que conhece tudo plenamente interferem no caminho para que a nossa consciência se torne uma mente onisciente. Neste estado mental, todos os obscurecimentos grosseiros e sutis cessaram, incluindo as impressões sutis deixadas pela ignorância que apreende a existência real e produz a aparência verdadeiramente existente, ou a visão dualista. Quando até mesmo esses obscurecimentos sutis são purificados, ou interrompidos, a nossa consciência atinge o desenvolvimento pleno no que diz respeito à compreensão, ou à realização, e torna-se onisciente.

Um pequeno espelho pode refletir uma cidade inteira ou os milhares de objetos em um supermercado. Se esse espelho não tiver pó ou qualquer outra substância que o ofusque, conseguimos ver claramente tudo refletido nele. Algo similar ocorre com a nossa consciência, que se torna onisciente quando todos os nossos obscurecimentos são erradicados ao gerarmos os remédios do caminho. Esse estado onisciente é conhecido como “iluminação plena”, “budeidade” ou “o estado sem sofrimento de não-permanência”. A natureza definitiva dessa mente onisciente é a vacuidade, ou *shunyata*.

Qual é o propósito de alcançar esse estado? Para que possamos guiar perfeitamente os seres sencientes. Ao atingirmos a onisciência, somos capazes de ver a mente de todos eles, as suas características, carma e nível mental, bem como o método específico adequado para cada um. Podemos, então, conduzi-los de felicidade em felicidade até a iluminação plena, o estado perfeito de paz. Com a mente onisciente que vê cada uma das características e o nível mental dos seres sencientes, bem como os diversos métodos apropriados para guiá-los, conseguimos libertá-los dos diferentes níveis de sofrimentos

e obscurecimentos. Desenvolvemos, ainda, o poder perfeito para apresentar-lhes tais métodos. Por meio da manifestação de diferentes formas – centenas ou milhares de formas para um só ser senciente –, somos capazes de revelar os diversos métodos para guiá-los ao longo do caminho até a felicidade. Podemos, assim, conduzi-los gradualmente à iluminação plena.

Neste momento, teremos completado também o treinamento da nossa mente em compaixão por todos os seres sencientes. Quando alcançamos a iluminação plena, é sobretudo a compaixão que faz com que trabalhemos por cada um deles, conduzindo-os de felicidade em felicidade até a completa iluminação. Temos grande compaixão por todos eles sem discriminação, não importando se este ou aquele ser senciente nos aprecia, faz-nos oferecimentos ou nos elogia. Um buda, um ser plenamente iluminado, não discrimina entre uma pessoa que fatia um lado do seu corpo sagrado com uma faca e outra que perfuma o lado oposto. Ainda que uma esteja ferindo e a outra ajudando, não há discriminação por parte de um ser iluminado. Há igual compaixão por ambas as pessoas, aquela que o fere com uma faca e aquela que lhe oferece perfume. Não há pensamento discriminativo. O Buda não sente mais compaixão por alguém que o ajuda e menos ou nenhuma compaixão por quem fatia o seu corpo em pedaços. Ele não pensa em deixar de trabalhar ou de ajudar um ser senciente que o prejudique. O Buda tem exatamente a mesma compaixão por ambos e, por esse motivo, ele trabalha pelos dois sem discriminação.

Porque a grande compaixão do Buda por todos os seres sencientes é idêntica, cada um deles é guiado conforme o nível da sua

mente. O Buda se manifesta de diversas formas. Para aqueles com uma mente pura, ele se manifesta de forma pura; para os que têm mentes impuras, ou comuns, ele se manifesta em formas impuras ou comuns. O Buda revela-se da maneira necessária para guiar um ser senciente em particular. Ele pode aparecer como um rei, um ministro, um juiz, um monge, um homem, uma mulher e até mesmo como uma prostituta, um açougueiro ou um fantasma faminto. Como os seres sencientes possuem características mentais e carmas variados, um só método não pode adequar-se a todos. Precisamos manifestar-nos de formas diferentes para nos comunicarmos com eles e guiá-los, bem como para revelar-lhes os muitos ensinamentos conforme os seus níveis mentais. Depois que nos tornamos um ser plenamente iluminado, guiámos os seres sencientes, revelando-lhes métodos diversos com o nosso corpo, fala e mente. Então, conduzimos todos eles perfeitamente, sem esforço e sem o menor erro.

Quando o sol nasce, ainda que seja apenas um, ele é refletido em todos os corpos de água na Terra, desde as pequenas gotas de orvalho nas plantas até os grandes oceanos. Contanto que a água não esteja coberta, o sol reflete-se nela. Porém, ele não tem a motivação de fazê-lo nem precisa se esforçar: os reflexos surgem espontaneamente. Do mesmo modo, depois que alcançamos a iluminação plena, nós guiámos os seres sencientes de forma espontânea e perfeita, revelando-lhes métodos diversos com o nosso corpo, fala e mente sagrados.

### ***Níveis de felicidade***

O objetivo final da meditação, da prática do Dharma, é trazer felicidade para todos os seres sencientes, não apenas a desta vida, o que

significa conforto físico e mental, mas, principalmente, a de longo prazo, a felicidade de todas as vidas futuras. Em outras palavras, o nosso propósito é trazer felicidade aos outros até que eles consigam cortar o ciclo contínuo de morte e renascimento. Sem que rompamos com a continuidade desse sofrimento, teremos que dar voltas ininterruptas, experimentando o sofrimento do renascimento e da morte uma e outra vez.

Quanto tempo demora para nos libertarmos completamente do ciclo de morte e renascimento? Depende se encontramos ou não o caminho correto, se o compreendemos e se o praticamos. E, mesmo que nos dediquemos a esse caminho, a velocidade com que alcançamos a liberação do ciclo de sofrimento de morte e renascimento depende do quanto habilidosos somos ao praticá-lo.

O nosso objetivo é guiar os seres sencientes à felicidade de longo prazo, à felicidade das vidas futuras. Contudo, um propósito muito mais importante do que esse é o de conduzi-los à felicidade suprema, à cessação completa de todo o sofrimento e de suas causas, carma e pensamentos perturbadores. Essa felicidade suprema significa que eles nunca mais experimentarão, de forma alguma, os sofrimentos do renascimento, velhice, doença, morte ou qualquer outro problema. Levá-los a essa felicidade última da liberação é muito mais importante do que trazer-lhes a felicidade das vidas futuras.

Contudo, o mais importante de tudo é conduzir os seres sencientes à felicidade incomparável da iluminação plena. As felicidades desta vida e das vidas futuras ainda são temporárias, e mesmo a felicidade suprema da liberação é somente a liberação de si próprio da verdade do sofrimento e da causa da verdade do sofrimento. Dentre todos os

tipos de felicidade que podemos trazer aos outros seres sencientes, a mais importante é a da iluminação plena, o estado que cessou todas as falhas da mente e aperfeiçoou todas as realizações. Esse estado de iluminação plena é a paz total da mente. Até que o alcancemos, não logramos a paz total da mente nem desenvolvemos por completo a sua capacidade de compreender toda a existência.

Nós somos responsáveis por pacificar os sofrimentos de todos os seres sencientes e por obter-lhes felicidade, lembrando que existem os diferentes níveis de felicidade que podemos proporcionar-lhes. A pergunta é: "Como posso beneficiar os outros seres sencientes?" Eles não querem ser prejudicados por você. Assim como você, todos eles desejam felicidade e não querem sofrimento, nem mesmo o menor desconforto em um sonho. Já que eles desejam felicidade, o benefício que devemos oferecer-lhes é o que almejam e não o que não desejam, o sofrimento. E, ainda que devamos trazer-lhes o benefício do conforto e da felicidade desta vida, é mais importante dar-lhes o benefício maior da felicidade de longo prazo, a das vidas futuras. E, um benefício ainda maior do que esse é o da felicidade suprema, o fim completo de todo o sofrimento e de suas causas. Contudo, o maior benefício que devemos proporcionar aos seres sencientes, aquilo de que eles carecem e realmente necessitam, é a felicidade inigualável da iluminação plena. Esse estado de paz total da mente é o benefício supremo que podemos lhes oferecer.

Mesmo que eles não saibam o que a iluminação plena ou a budeidade signifique, mesmo que não falem ou pensem sobre isso, você pode constatar a partir da maneira como eles vivem que é isso o que eles de fato buscam. Mesmo que não o digam, é disso que precisam. Por exemplo, quando as pessoas fazem negócios, elas procu-

ram a maior margem de lucro com base em seus recursos e poder de compra. Elas procuram o maior retorno a partir do dinheiro que investiram. Na verdade, o desejo delas é ter o maior lucro do mundo. Até mesmo quando fazem compras, elas adquirem as coisas da melhor qualidade possível, aquelas que durarão mais tempo. Também compram os melhores tipos de comida. Conforme as suas possibilidades, elas tentam conseguir o melhor.

Ao examinar os desejos dos outros na vida cotidiana, compreendemos que, ainda que não falem sobre a felicidade das vidas futuras, a felicidade suprema da liberação ou a felicidade suprema da iluminação plena, eles sempre escolhem o que há de melhor. É apenas devido à ignorância que eles desconhecem que essas coisas, especialmente a iluminação plena, são o que precisam alcançar.

### ***Purificando a mente***

Nós temos a responsabilidade de conduzir os outros à felicidade incomparável da iluminação plena. Por que somos os responsáveis? Porque recebemos um perfeito renascimento humano. Em primeiro lugar, a natureza da nossa mente é clara luz. Temos uma mente que possui a natureza búdica, a natureza de um ser plenamente iluminado.

O céu não é um com as nuvens. As nuvens são temporárias, elas vêm e vão. De acordo com causas e condições, elas vêm; de acordo com outras causas e condições, elas se vão, e o céu torna-se claro. O mesmo acontece com um espelho: dependendo de causas e condições, ele pode ser ofuscado pelo pó; dependendo de outras causas e condições, o pó que o ofusca pode ser removido. O espelho estava apenas temporariamente ofuscado.

A nossa mente é assim. A sua natureza é clara luz e os obscure-

cimentos – ignorância, apego, raiva e outros pensamentos perturbadores – são temporários, não permanentes. Devido a causas e condições, a nossa mente está obscurecida, mas, em razão de outras causas e condições, os obscurecimentos podem ser removidos e somos capazes de nos libertar do medo, da culpa e de todas as outras emoções indesejadas.

Tudo depende de como vivemos a nossa vida, do que fazemos com a nossa mente. Um determinado modo de agir a obscurece; um outro a liberta dos obscurecimentos e ela se torna plenamente desperta. Depende, inclusive, de cada uma das nossas ações diárias: uma pode obscurecer a mente, enquanto a outra é capaz de enfraquecer os nossos obscurecimentos e libertá-la.

O modo como vivemos, o que fazemos com o nosso corpo, fala e mente têm efeitos diferentes. Ações distintas têm efeitos distintos, mas tudo depende, sobretudo, da nossa atitude quando agimos. Quando atuamos com uma atitude negativa, com ignorância, apego, raiva ou algum outro pensamento perturbador, a nossa mente é afeitada e obscurecida. Contudo, quando vivemos a nossa vida com não ignorância, não apego, não raiva e outras atitudes positivas, o efeito é positivo. Os nossos obscurecimentos são reduzidos ou purificados.

Quando praticamos o Dharma, a depender da nossa habilidade ao fazê-lo, purificamos a mente imediatamente. À medida que ela é purificada, os nossos obscurecimentos tornam-se mais tênues. Porém, quando agimos com corpo, fala e mente a partir da ignorância, do apego, da raiva e de outras atitudes negativas, a nossa mente é ainda mais obscurecida. A nossa vida cotidiana torna-se mais confusa e, no longo prazo, as nossas vidas futuras também são afetadas. É uma originação dependente, como os exemplos das nuvens

no céu ou do pó no espelho.

Experimentamos diversos tipos de sofrimento e de felicidade devido às diferentes atitudes negativas e positivas que geramos ao longo da nossa vida. Em razão dessas atitudes, vivenciamos sofrimento e felicidade.

### ***Como a mente existe***

A natureza da nossa mente é clara luz; ela é vazia de existência por si mesma. A mente é um fenômeno que o ser possui<sup>5</sup>. Ela é insubstancial, incolor, sem forma e clara por natureza; tem a habilidade de perceber os objetos; e não é um objeto dos cinco sentidos. Essa é uma maneira de defini-la. Na dependência dessa base, desse fenômeno com essas características, nós rotulamos, ou meramente imputamos, “mente”. Portanto, não há uma mente que exista por si mesma; não há uma mente real por si. Ela não é nada mais do que aquilo que nós meramente imputamos com a nossa própria mente na dependência daquela base, daquele fenômeno particular. Logo, não há algo como uma mente real por si mesma. A mente é vazia de existência própria. Essa é uma definição da natureza de clara luz da mente, que se refere à sua natureza absoluta.

Essa natureza última da mente, a sua natureza de clara luz, não se une aos obscurecimentos, aos pensamentos perturbadores. Em razão disso, a depender de causas e condições, os obscurecimentos podem ser eliminados.

Não há uma mente real que exista por si mesma; não existe uma mente não imputada. O modo como a mente existe é como uma mera imputação da mente na dependência de um fenômeno com as

<sup>5</sup> No sentido de que falamos sobre a “minha mente”.

características particulares mencionadas acima. Portanto, a mente é rotulada, imputada; o modo como ela existe é sendo imputada pela mente àquela base particular. A mente existe na dependência daquela base específica, daquele fenômeno particular que é insubstancial, incolor, sem forma, claro por natureza e capaz de perceber os objetos. A mente existe na dependência daquela base e do pensamento que a rotula “mente”. Em outras palavras, a mente existe como um mero nome. Aquilo que chamamos de “mente” é um nome, e um nome tem que vir da mente, tem que ser imputado pela mente. Não há uma mente que exista por si mesma. A mente vem da mente.

A mente que existe é a mente imputada, não a mente não imputada. A mente que aparece para nós como não imputada é uma alucinação. Essa mente não existe. A mente que parece real por si mesma não existe. Aquela mente independente, não rotulada, não é verdadeira. Ela é falsa. Não há algo assim na realidade. Na verdade, a mente é vazia; ela é vazia de existência própria.

Quando um mágico transforma um pedaço de madeira ou de pedra em um belo homem ou uma bela mulher, ele usa o poder de mantras ou de substâncias para encantar os sentidos das pessoas na plateia. Quando elas vêem o belo homem ou mulher e começam a acreditar que aquilo é verdadeiro, o conceito delas é equivocado. Por que é um conceito equivocado? Porque aquele belo homem ou mulher que as mentes delas apreendem ou em que acreditam não existe. O belo homem ou mulher aparece de fato ao público, cujos sentidos foram alterados pelo poder de mantras ou de substâncias, mas não existe. Aparece, mas não existe.

O mágico ou qualquer outra pessoa cuja visão não tenha sido alterada pelo poder de mantras ou de substâncias comprehende que

aqueelas pessoas estão erradas. Eles conseguem ver que o conceito está equivocado. Até as próprias pessoas perceberão, depois, que aquilo foi apenas uma transformação feita por um mágico e que o conceito delas estava equivocado. Por quê? Porque o objeto que elas acreditaram ter visto não existe.

O mesmo acontece com a mente e com o eu ou a nossa identidade. Ambos são vazios de existência própria.

### **Como uma mesa existe**

Para dar uma ideia mais clara sobre isso, eu geralmente uso o exemplo mais simples de uma mesa. Ainda que esse modo de análise não seja o correto para meditar em vacuidade, ele fornece um esboço da maneira adequada de meditação. Particularmente, se você for um iniciante, ele lhe dará uma ideia sobre como uma mesa realmente existe, sobre o que é uma mesa.

Quando uma pessoa entra neste auditório pela primeira vez, ela vê que há uma mesa na minha frente. Mas o que faz com que ela decida dar o nome de “mesa” a este objeto em particular e não aos degraus ou ao trono? O que faz com que a pessoa decida dar a este objeto o rótulo de “mesa”? Tem que haver uma razão antes de decidir pelo rótulo “mesa”. A razão é que ela, em primeiro lugar, vê um objeto cuja função é sustentar coisas ou permitir que elas sejam colocadas sobre ele. A visão deste objeto torna-se a razão para rotulá-lo “mesa”. É isso o que faz com que a pessoa decida, dentre inúmeros rótulos, por este em particular: “mesa”.

Na mente da pessoa, ver esse objeto que realiza a função de sustentar coisas é a razão para aplicar o rótulo “mesa”. Tem que haver uma razão antes do rótulo ser empregado, e a razão é ver a base para o

rótulo. Você primeiro vê a base e depois rotula: “É uma mesa”. Portanto, esse objeto que você vê antes, que é capaz de realizar a função de sustentar coisas, não é uma mesa. Ele é a base. Você vê a base primeiro, que é a razão para dar-lhe o rótulo de “mesa”.

Contrariamente, se a visão da base não ocorre primeiro, não há motivo para que você use o rótulo “mesa”. Não há uma razão em sua mente para rotular isto “mesa”, aquilo “degraus” ou aquilo “trono”. Não há nada que justifique a decisão por um rótulo específico.

Se a primeira coisa que você vê é a mesa, se você vê a mesa antes de dar-lhe o rótulo “mesa”, não haveria razão para rotulá-la “mesa”. Como ela já é uma mesa, por que você rotularia “mesa” na mesa? Não haveria razão para fazer isso.

Por exemplo, quando os pais dão o nome ao filho de João, eles rotulam algo que não é João. Rotular algo como “João” que não é João faz sentido. Mas se a base, os agregados, já fosse João, não haveria nenhum propósito em rotular “João” no João. Você teria que novamente rotular “João” no João; e depois teria que outra vez rotular “João” no João... Seria algo infinito.

Esse é um raciocínio lógico usado na análise de quatro pontos<sup>6</sup>. O primeiro dos quatro pontos é o reconhecimento do objeto a ser refutado. O segundo ponto é a determinação da abrangência: se algo existe, deveria existir ou unido à sua base, ou separado dela. Se o eu é verdadeiramente existente, ele tem que existir em unidade com os agregados ou separado deles.

Se o eu for um com os agregados, surgem diversos problemas. O eu

<sup>6</sup> Isto é, se o eu fosse um com os agregados, rotulá-lo “eu” seria supérfluo. Seria apenas mais um nome para os agregados. Os quatro pontos são: (1) reconhecer o objeto a ser refutado; (2) determinar a abrangência das duas possibilidades de unidade e diferença; (3) determinar a ausência de unicidade entre o eu e os agregados; e (4) determinar a ausência de diferença entre o eu e os agregados.

é o recebedor e os agregados, este corpo e mente, são o que é recebido. Nesse caso, o recebedor e o que é recebido transformam-se em um só. Em outras palavras, o eu, o possuidor, e os agregados, a posse, tornam-se um. Porém, não há como o possuidor e a posse serem um. Eles têm que ser diferentes.

Enfim, se você primeiro vê a mesa, qual seria a razão para rotulá-la “mesa”? Não há motivo para rotular “mesa” naquilo que já é uma mesa. Não tem sentido, propósito. Normalmente, você vê a base e diz: “Eu vejo a mesa”. Para ver a mesa, você tem que ver antes a base da mesa. Caso contrário, não há justificativa para que você diga: “Eu vejo a mesa”. Após ver a base, este objeto no qual você pode colocar coisas em cima, você pode rotulá-la como “eu vejo a mesa” e acreditar nesse rótulo.

Ao ver a base dos degraus, você diz: “Eu vejo os degraus”, e ao ver a base deste trono, você diz: “Eu vejo o trono”. Ao ver um objeto específico e a função particular que ele desempenha, você o rotula: “Eu vejo a mesa”, “eu vejo os degraus” ou “eu vejo o trono”.

A visão da base tem que vir antes. Este objeto que realiza a função de sustentar coisas não é a mesa. Aquilo em que você sobe não são os degraus. Isto em que você se senta não é o trono. O objeto que realiza a função de sustentar coisas é a base a ser rotulada “mesa”. Este é o ponto em que precisamos meditar para descobrir o que é uma mesa. Já que você utiliza esta base como a razão para rotulá-la “mesa”, ela não é a mesa, assim como aquilo não é os degraus e isto não é o trono.

Até mesmo a partir desta análise, você é capaz de ver que a mesa e a base a ser rotulada “mesa”, os degraus e a base a ser rotulada “degraus”

e o trono e a base a ser rotulada “trono” são diferentes. Eles não existem da maneira que usualmente pensamos, a saber, que esta coisa concreta ela mesma é a mesa e que aquilo é os degraus e isto é o trono.

Outro ponto é que você fala sobre as partes de uma mesa. Quando você diz “as partes da mesa”, isso significa que elas não são a mesa. Este tampo não é a mesa, esta perna não é a mesa, esta outra perna não é a mesa, aquela perna não é a mesa e aquela outra não é a mesa. A partir apenas da linguagem, você consegue entender que dizer “as partes da mesa” significa que elas não são a mesa.

Até mesmo o agrupamento de todas essas partes não é a mesa. O que é então? É a base a ser rotulada “mesa”. Nenhuma dessas partes é a mesa, e mesmo o agrupamento de todas as partes não é a mesa. Isso está claro.

Outro ponto é que não há uma mesa nisto. Não há uma mesa aqui, ali ou lá. Não há uma mesa nesta base.

O primeiro ponto é que a base não é a mesa. Quando você entra no auditório, como rotula as coisas? Você agora pode perceber que a razão utilizada para rotular algo não é esse algo em si, essa coisa. Você usa a visão da base da mesa como o motivo para rotulá-la “mesa”, mas esse objeto que pode ser usado como suporte para outras coisas não é uma mesa. Você aplica o rótulo “mesa” após ver a base. Fica claro que a base e o rótulo são diferentes.

O segundo ponto é que nenhuma das partes da mesa é a mesa. E mesmo o agrupamento de todas as partes não é a mesa. É a base a ser rotulada “mesa”. Agora fica mais claro que a mesa e a sua base são diferentes.

O terceiro ponto é que você não é capaz de encontrar a mesa em nenhum lugar nesta base. Mas isso não significa que não há

uma mesa neste auditório; não significa que a mesa não exista. A mesa existe – há, na verdade, muitas mesas neste auditório. Não há uma mesa aqui nisto, mas há uma mesa neste auditório. Isso esclarece o que é uma mesa.

Este não é o modo correto de meditar em vacuidade, já que esta forma de procurar pela mesa relaciona-se à mesa meramente imputada, deixando de lado a mesa verdadeiramente existente. Não tocamos no objeto a ser refutado, a mesa verdadeiramente existente, que devemos perceber como vazia. Portanto, segundo Lama Tsongkhapa e muitos outros grandes pânditas, esse não é o modo correto de análise.

Dessa maneira, quando você procura pela mesa entre todas as suas partes, você descobre que nenhuma delas é a mesa, e mesmo o agrupamento de todas as suas partes não é a mesa, mas sim a base a ser rotulada mesa. Porém, isso não significa que a mesa não exista. Ela existe.

Então, o que é essa mesa? Porque vemos este objeto que desempenha a função de permitir que as coisas sejam colocadas sobre ele, nós meramente imputamos “mesa” e acreditamos que isso é uma mesa. Uma vez que este objeto está aqui no auditório, acreditamos que há uma mesa neste auditório. Ao ver este objeto, acreditamos: “Eu vejo uma mesa”. É um conceito. Ao ver este objeto neste auditório, nós meramente imputamos: “Há uma mesa”. Deixamos isso assim; ficamos satisfeitos só com isso. Não há nenhuma mesa em nenhum lugar nisto, mas há uma mesa neste auditório.

Agora você pode perceber que o modo como a mesa existe é *extremamente* sutil. Quando você realmente analisa o que é uma mesa, é *extremamente* sutil. O objeto não é inexistente, mas é *como se fosse*. Ele não é inexistente porque você pode fazer a mesa, usá-la, quebrá-la. Se você fizer esta base, acredita-

tará: "Eu fiz uma mesa"; você simplesmente acredita: "Eu fiz uma mesa". Se você a utilizar, acreditará: "Eu estou usando a mesa"; você simplesmente acredita: "Eu estou usando a mesa". E se você a quebrar, acreditará: "Eu quebrei a mesa".

A mesa não é inexistente, mas ela não é a coisa concreta que nós geralmente pensamos ser. Normalmente, acreditamos que a mesa é algo concreto unificado à sua base, indiferenciável dela. Não conseguimos separar a base do rótulo "mesa". Existe algo concreto ali. Pois bem, isso não é a mesa. Não há uma mesa nisso, mas há uma mesa neste auditório.

Você agora pode ver como a mente é completamente vazia. Ela não tem existência própria, por si mesma. Não há uma mesa real ou concreta por si mesma. Com isso, você pode ter uma ideia de como uma mesa existe. É algo extremamente sutil.

Após essa análise, você sabe que nenhuma das partes é a mesa e que mesmo o agrupamento de todas elas não é a mesa. Não há nenhuma mesa em nenhum lugar nesta base, mas há uma mesa neste auditório. Por meio de uma análise como essa, você percebe que o modo de existência da mesa é extremamente tênue, extremamente sutil, mas, quando você volta e observa aquilo que aparece para você, encontra ali a mesa real, concreta, unida à sua base. Isto é o que chamamos de *o objeto a ser refutado*. Essa mesa real que aparece por si mesma, essa mesa verdadeiramente existente, essa mesa independente é o objeto a ser refutado. Essa coisa concreta que está ali é o objeto a ser refutado, e é uma alucinação. Na realidade, ele é completamente vazio.

Este é o modo correto de meditar sobre a vacuidade da mesa. Ao reconhecer que ela aparece para você como algo independente, não rotulado, real por si mesmo, você então procura por essa mesa para

verificar se ela existe ou não. Quando você não a encontra e percebe que ela é vazia, você está, neste momento, vendo a vacuidade ou a natureza última da mesa. Ao ver a natureza última da mesa, que ela é completamente vazia de existência própria, você constata, como resultado, a verdade convencional da mesa, que ela existe como mero nome, como meramente imputada pela mente. Isso é a originação dependente sutil.

A quarta das quatro escolas de filosofia budista, a Madhyamaka, tem duas divisões, Svacantrika e Prasangika. Essa é a visão Prasangika da originação dependente sutil da mesa, a verdade convencional da mesa: a mesa existe como mero nome, sendo meramente imputada pela mente.

### ***Como Zopa existe***

Da mesma maneira, este corpo não é Zopa e esta mente não é Zopa. Nenhum destes cinco agregados – forma, sensação, discriminação, fatores compostionais e consciência – é Zopa. Até mesmo o agrupamento de todos esses agregados não é Zopa: é a base a ser rotulada “Zopa”. Você não pode encontrar Zopa em nenhum lugar no agrupamento de todos esses agregados, na associação entre este corpo e esta mente. Contudo, isso não quer dizer que não haja nenhum Zopa. O Zopa existe neste auditório. Não há nenhuma outra razão para que Zopa esteja neste auditório a não ser o fato de que estes agregados, este corpo e esta mente, estão aqui neste auditório. Essa é a única razão para acreditar que Zopa está neste auditório. De novo, o que é Zopa é algo extremamente tênue, extremamente sutil.

### ***Como o eu existe***

O mesmo ocorre com o eu, a principal coisa que devemos compreender. O nosso corpo não é o eu, nem a nossa mente – a associação entre o corpo e a mente é a base a ser rotulada “eu”. Quando dizemos “o meu corpo e mente” ou “os meus agregados”, vemos que o eu é o possuidor e eles são as posses. Até mesmo a partir disso fica claro que eles não são o eu. O nosso corpo não é o eu; a nossa mente também não. Nenhum desses agregados é o eu; nem mesmo o agrupamento de todos eles é o “eu”.

Contudo, isso não significa que o eu não exista. O eu está neste auditório, mas não há nenhuma outra razão para acreditar nisso exceto pelo fato da base, os agregados, estar aqui agora, neste auditório. Se alguém perguntasse: “Onde você está?” Você responderia: “Eu estou nos Estados Unidos, em Nova York, na Universidade de Columbia, no auditório”, mas a única razão que você teria para dizer isso é que os seus agregados estão aqui nos Estados Unidos, em Nova York, no auditório da Universidade de Columbia. Somente por causa disso você acredita: “Eu estou aqui neste auditório”.

O eu que existe não é nada mais do que aquilo que é meramente imputado pela mente na dependência dos agregados. Ele é apenas isso.

Desde o nascimento, de manhã até a noite, o eu que aparece para nós e no qual acreditamos é o completo oposto da realidade. O eu que existe é totalmente distinto daquele que aparece para nós e que apreendemos. O eu que existe não é o eu que aparece para nós e no qual acreditamos. Acontece com ele o mesmo que acontece com a mesa e com os outros exemplos. A realidade deles é algo diferente daquilo que normalmente aparece para nós e em que acreditamos.

O eu é completamente vazio de existência própria. Não há um eu real (no sentido de que ele exista por si mesmo), um eu independente, um eu não rotulado. Quando nos criticam, geralmente pensamos que estão de fato ferindo esse eu, o qual é real e existe por si mesmo. Então ficamos com raiva da pessoa e queremos machucá-la. Quando alguém nos elogia, pensamos que está elogiando esse eu concreto, o qual é real e tem existência própria. Então nos alegramos e apegamo-nos àquela pessoa. Queremos ajudá-la, mas não a outra pessoa que nos criticou.

Na verdade, esse eu real se assemelha a um sonho. Ele não existe. Sempre estamos aflitos com relação a ele e preocupados que alguém possa prejudicá-lo: “O meu amigo pode me deixar” ou “esta pessoa pode me ferir”. Contudo, o objeto que aparece para nós e no qual acreditamos não existe. Aquele eu real, o eu que existe por si mesmo, é uma completa alucinação. Ele é completamente vazio.

Temos que pensar sobre a realidade de como o eu existe; precisamos refletir sobre a originação dependente sutil ou a vacuidade do eu (ambos têm o mesmo significado). Pensar sobre a vacuidade do eu tem como consequência a compreensão de que ele é um surgimento dependente; pensar que o eu é um surgimento dependente, meramente imputado pela mente na dependência dos agregados, permite-nos ver que ele é vazio.

Quando praticamos a atenção consciente de que o eu é um surgimento dependente ou de que ele é vazio, se alguém por acaso nos critica, é como se o fizesse em um sonho. Não há o sujeito a ser ferido nem o objeto, a pessoa que fere. Ainda que essas coisas apareçam para nós, uma vez que elas não existem, não há razão para

irritar-se ou para suscitar a mente insatisfeita do desejo. Não há motivo para ter tanto apego, raiva ou ignorância, nem para manter o conceito de existência verdadeira, o falso conceito que acredita em um eu independente, em um eu não rotulado, em um eu verdadeiramente existente.

O que é o eu? O eu é um surgimento dependente; ele existe na dependência da sua base, os agregados, e da mente que o rotula. Portanto, o eu é vazio de existência própria. Esta é a realidade do “eu”.

Ao compreender a natureza última do eu, eliminamos a concepção equivocada de que ele, que é imputado, tem uma existência própria, como parece ter, e deixamos de nos apegar a isso como verdadeiro. Esse pensamento é um conceito equivocado porque o objeto em que se acredita não existe.

Quando as pessoas na plateia descobrem que o belo homem ou a bela mulher que apareceu para elas e em que acreditaram é um truque do mágico, compreendem que a convicção anterior era equivocada. O conceito daquele belo homem ou mulher como algo real cessa.

Da mesma maneira, ao descobrir a natureza última do eu e desenvolver esta sabedoria, eliminamos a ignorância que acredita na existência verdadeira. Ao eliminá-la com a sua semente, extinguimos todas as outras delusões que surgem da ignorância: apego, raiva e o restante das seis delusões raiz, juntamente com as vinte delusões secundárias<sup>7</sup>. Todos esses pensamentos perturbadores e karma são interrompidos. Como a verdadeira causa do sofrimento foi erradicada, toda a verdade do sofrimento cessa: os sofrimentos infernais de calor e frio, os sofrimentos dos fantasmas famintos de fome e sede, os sofrimentos animais de estupidez e de ser presa para outros animais,

<sup>7</sup> Para uma descrição das seis delusões raiz e das vinte secundárias, ver *Meditation on Emptiness*, pp. 255-66.

os sofrimentos humanos de renascimento, velhice, doença e morte, e todos os sofrimentos dos *devas*. Os devas, que são deuses mundanos, experimentam os sofrimentos dos sinais da morte etc., enquanto os deuses do reino da forma e do reino sem forma vivenciam o sofrimento composto que tudo permeia, o sofrimento de estar sob controle de delusão e carma. Todos esses sofrimentos cessam.

Como não resta mais causa para o sofrimento dentro da nossa consciência, como não temos mais ignorância ou mesmo uma semente sequer dela, é impossível que o sofrimento surja novamente. Desse modo, alcançamos a felicidade suprema da liberação.

Com essa sabedoria, nós então praticamos a bodhicitta, o método habilidoso do Grande Veículo. Ao praticar método e sabedoria simultaneamente, empenhamo-nos na conduta das seis paramitas e alcançamos a iluminação. Podemos fazer isso mais rapidamente por meio da prática dos meios habilidosos do tantra. Ao desenvolver sabedoria e praticar tais meios, somos capazes de atingir a iluminação em uma só vida. Ao incluir a prática da sabedoria especial e dos meios habilidosos superiores do Tantra Ioga Superior, o método e a sabedoria unificados, podemos atingir a iluminação não apenas em uma só vida, mas na breve duração de uma vida desta época degenerada<sup>8</sup>, em apenas alguns anos.

### **Transmissões orais**

[Rinpoche dá a transmissão oral da oração do lamrim, *A fonte de todas as boas qualidades*, em tibetano.]

O recebimento da transmissão desta oração do lamrim deixa em

<sup>8</sup> Uma idade ou época degenerada (Skt: *kaliyuga*) possui cinco características: breve expectativa de vida, meios de subsistência escassos, aflições mentais, visões errôneas acentuadas e seres sencientes débeis.

sua consciência uma impressão para desenvolver todo o caminho gradual à iluminação. Contudo, para receber as realizações e, assim, desenvolver completamente o caminho na sua mente, vocês terão que confiar nas bênçãos, auxílio e orientação de deidades especiais. Isso exige que vocês façam as meditações-recitações dessas deidades e, para isso, vocês precisam receber a transmissão dos mantras delas.

Primeiro, eu darei a vocês o mantra de Avalokiteshvara, o Buda da Compaixão, que auxilia especialmente no desenvolvimento da bondade amorosa, da compaixão e da bodhicitta.

[Rinpoche dá a transmissão oral de OM MANI PADME HUM.]

Agora, para desenvolverem a sabedoria, vocês precisam recitar o mantra de Manjushri, a personificação da sabedoria de todos os budas.

[Rinpoche dá a transmissão oral de OM AH RA PA TSA NA DHIH.]

Agora, para pacificar os obstáculos ao sucesso da prática de vocês e para pacificar, de maneira geral, todos os obstáculos para alcançar o sucesso e a felicidade nesta vida e em vidas futuras, bem como para atingir a felicidade suprema da iluminação, vocês precisam recitar o mantra de Vajrapani, que pacifica obstáculos como doenças e danos causados por espíritos e purifica o carma negativo. Algumas pessoas inclusive recuperaram-se de câncer por meio da meditação-recitação de Vajrapani. Ela é muito poderosa e eficaz para a cura. Vajrapani, a personificação da força de todos os budas, tem diversos aspectos; este é o mantra de Vajrapani-Hayagriva-Garuda.

[Rinpoche dá a transmissão oral de OM VAJRAPANI HAYAGRIVA GARUDA HUM PHAT.]

Uma única recitação do mantra do gentil e compassivo Buda Shakyamuni purifica 84.000 éons de carma negativo. Por favor, repitam esta oração e este mantra.

[Rinpoche dá a transmissão oral de Lama tön-pa chom-den-dä<sup>9</sup>... e TADHYATHA OM MUNÉ MUNÉ MAHAMUNAYE SVAHA.]

Por favor, dediquem pensando: “Eu preciso libertar todos os seres sencientes de todo o sofrimento e de suas causas e conduzi-los à iluminação plena. Para isso, eu alcançarei a iluminação. Portanto, dedico todos os meus méritos para alcançar a iluminação com o propósito de beneficiar todos os seres sencientes”.

Muito obrigado a todos. Eu não cheguei a explicar as partes relacionadas a AIDS e as diferentes práticas de transformação do pensamento<sup>10</sup>. De toda forma, há muitos livros sobre esse tema, como *Transforming Problems into Happiness* e *Seven-Point Thought Transformation*<sup>11</sup>. Qualquer pessoa que deseje praticar a transformação do pensamento deve ler esses livros e aplicar os ensinamentos contidos neles para transformar problemas em felicidade e alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes, libertando-os de todo o sofrimento, trazendo-lhes felicidade e conduzindo-os à iluminação.

Como já mencionei, a conclusão é que tudo vem da mente. O eu, a mesa, enfim, tudo vem da nossa própria mente. Até mesmo os nossos problemas vêm dela. Você também é capaz de entender que a raiz de todo o samsara, de todos os problemas, é o conceito de existência verdadeira. O conceito de um eu verdadeiramente existente, de um eu dotado de existência própria, é a raiz de todos os nossos problemas, de todo sofrimento. Para escaparmos desse sofrimento, temos que eliminar essa raiz e, por isso, precisamos compreender a vacuidade ou a natureza última do eu. É essa a

<sup>9</sup> Ver Livro de orações para退iros, Volume I, p.189.

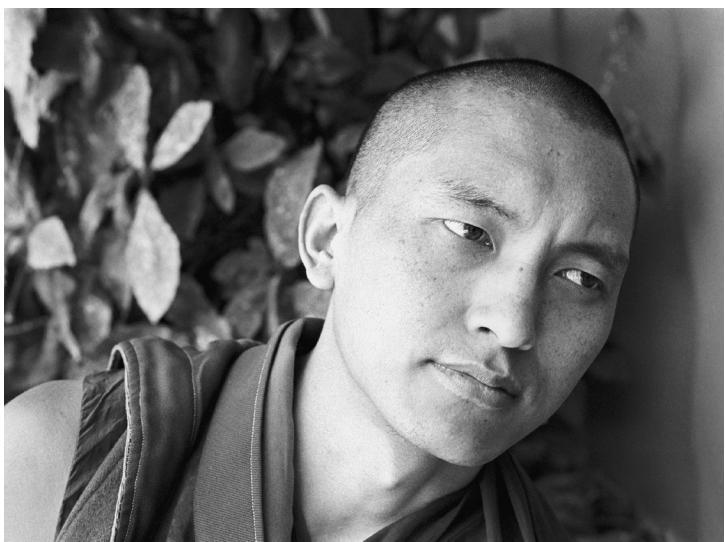
<sup>10</sup> As falas na Universidade de Columbia foram divulgadas sob o título de “Transformando problemas”.

<sup>11</sup> Veja a bibliografia, p. 117. Há muitos comentários do Seven-Point em língua inglesa, como *Advice from a Spiritual Friend. The Kindness of Others* tem uma lista extensa deles em sua bibliografia.

essência deste ensinamento.

Muito obrigado. Eu rezarei por todos vocês. Obrigado.

*Universidade de Columbia, Nova York  
7 de setembro de 1990*



... 3 ...

## Lamrim e meditação em vacuidade

**A**S QUATRO nobres verdades são a essência do ensinamento do Buda e estão contidas neste único verso:

Não cometa nenhuma ação não virtuosa,  
Faça apenas ações virtuosas perfeitas,  
Domine completamente a sua mente –  
Este é o ensinamento do Buda<sup>12</sup>.

### ***Meditação em impermanência***

A essência do que diz o verso na sequência<sup>13</sup> é lembrar-se de como o eu, a ação, o objeto, o amigo, o inimigo, o estranho, o nosso corpo e as nossas posses são transitórios por natureza. Eles mudam a cada segundo devido a causas e condições e, por essa razão, podem cessar a qualquer momento. Portanto, não vale a pena ter raiva ou

<sup>12</sup> Este verso está no *Louvor a Buda Shakyamuni*, uma oração frequentemente recitada antes dos ensinamentos budistas. Ver o Livro de orações para retiros, Volume I, pg. 189-192.

<sup>13</sup> Este verso, do *Sutra do Diamante*, também aparece no *Louvor a Buda Shakyamuni*. Ao invés de recitar o verso em si, Rinpoche geralmente o utiliza como a base para a meditação em impermanência e vacuidade. Segue aqui: “Uma estrela, uma visão defeituosa, uma chama de lamparina; uma ilusão, uma gota de orvalho ou uma bolha; um sonho, o clarão de um relâmpago, uma nuvem – veja assim todos os fenômenos condicionados!”

Ver <https://shiwalha.org.br/leia-o-dharma/o-laprador-de-diamantes/>.

a mente insatisfeita do desejo ou suscitar conceitos equivocados, como o da permanência. Acreditar que essas coisas, transitórias por natureza, são algo diferente daquilo que realmente são é o problema fundamental, o sofrimento fundamental da nossa vida.

Ter consciência da natureza do eu, da ação, do objeto e dessas outras coisas traz tranquilidade à nossa mente. Isso a protege e nos preserva de pensamentos perturbadores, concepções equivocadas e todos os pensamentos e ações nocivos, ou carma, que causam mal para nós e para os outros seres sencientes.

Quando vivemos a nossa vida com o conceito de permanência e outros pensamentos errados, olhamos para as coisas de uma maneira que contradiz a realidade, de um modo em que elas não existem. Viver assim gera confusão e milhares de problemas; é uma vida em estado de desordem.

A meditação em impermanência na vida cotidiana – em outras palavras, a consciência da realidade dessas coisas – é essencial. Trata-se da base para a felicidade e a paz mental, e da melhor proteção para a nossa vida.

### ***Meditação em vacuidade***

Além da meditação em impermanência, devemos meditar também em vacuidade.

Agora, quando dizemos: “Eu estou ouvindo o Dharma”, estamos rotulando o que “eu estou fazendo” na dependência do que os nossos agregados, a associação entre o nosso corpo e mente, fazem. Ao pensar em nossos agregados e no que eles estão fazendo, rotulamos: “Eu estou ouvindo o Dharma”. Se eles estiverem sentados em uma cadeira, dizemos: “Eu estou sentado em uma cadeira”. Quando pen-

samos no eu, ouvimos a palavra “eu” ou falamos sobre o eu, estamos colocando o rótulo “eu” nos nossos agregados.

Quando o eu realiza a ação de ouvir os ensinamentos, como a nossa mente está prestando atenção nas palavras, imputamos: “Eu estou ouvindo os ensinamentos”. E o mesmo vale para o objeto, os ensinamentos. O rótulo “ensinamentos” é imputado às palavras que ouvimos e foram ensinadas pelo Buda.

Quando pensamos no nosso inimigo ou dizemos ou ouvimos a palavra “inimigo”, novamente imputamos; nós rotulamos um certo ser como “inimigo”. Quando pensamos em um amigo, aplicamos o rótulo “amigo”. Também usamos o rótulo “estranho” para os agregados de alguém que não conhecemos.

Quando olhamos para as nossas posses, novamente aplicamos o rótulo “posses” na dependência daquela base específica. O mesmo acontece com o nosso corpo: quando pensamos sobre ele ou ouvimos a palavra “corpo”, trata-se novamente de um rótulo que imputamos à base de um torso com membros e cabeça. Na dependência daquela base, rotulamos “corpo”.

Da manhã até a noite, não importa o que pensamos, falamos ou ouvimos, estamos pensando, falando ou ouvindo rótulos. Rotulamos as coisas todas as vezes que pensamos. Sempre que conversamos no trabalho ou em casa, estamos continuamente aplicando rótulos. Fazemos com que as coisas existam por meio da aplicação de rótulos. Sempre que pensamos em algo, pensamos nos rótulos, que são imputados.

Tome como exemplo o objeto que rotulamos “relógio”. Cada parte

do relógio tem um rótulo. Cada rótulo é aplicado a outro rótulo, que por sua vez é aplicado a outro e a outro e a outro até o nível dos átomos – e até mesmo “átomo” é um rótulo meramente imputado a outro rótulo. Os átomos têm partículas, como mencionado pela Prasangika Madhyamaka, uma das quatro escolas filosóficas do budismo, algo que foi descoberto recentemente pela ciência moderna.

Um rótulo é colocado sobre outro rótulo, que é colocado sobre outro e assim por diante até os átomos e as partículas que os constituem. Já que um relógio é apenas uma pilha de rótulos, por que o vemos de uma maneira tão concreta?

Tudo – o samsara e o nirvana, o sofrimento e a felicidade, as coisas sobre as quais falamos de manhã até a noite – é rotulado. Tudo vem da mente, é imputado pela mente.

Podemos entender que um relógio existe na dependência de uma base particular que desempenha a função de marcar o tempo e do pensamento que o rotula “relógio”. Um relógio não é independente; ele não existe por si mesmo, é um surgimento dependente. Ele existe na dependência de uma base, que exerce a função específica de marcar o tempo, e da mente. Portanto, um relógio é completamente vazio de existência inerente.

Ele não existe dali, da parte do relógio, mas sim no âmbito da mente. Sob a visão da mente, que é o observador, existe um relógio. Quando ouvimos “relógio”, isso significa um surgimento dependente. Ele existe na dependência daquelas duas coisas – da base apropriada e da mente que a rotula “relógio”. Quando ouvimos “relógio”, significa algo que é meramente imputado a uma base pela

mente. O relógio em si é um surgimento dependente, um rótulo, algo imputado pela mente.

O mesmo acontece com o eu. Novamente, “eu” significa um surgimento dependente. Ele existe na dependência dos agregados e do pensamento que os rotula “eu”. Quando você ouve “eu”, isso significa um surgimento dependente, algo rotulado ou meramente imputado pela mente. Como o “eu” é um rótulo, ele vem da mente. Portanto, o eu é vazio de existência própria.

O mesmo vale para todos os diferentes objetos sensoriais: formas, sons, cheiros, gostos e coisas tangíveis. De novo, eles não são nada além daquilo que é meramente imputado na dependência de suas respectivas bases. A chamada “forma” é o que está rotulado na dependência da base que possui cor e formato e é um objeto do sentido da visão. Na dependência dessa base específica, “forma” é meramente imputada. Ocorre o mesmo com o som: “som” é meramente imputado pela mente naquele fenômeno particular que o sentido auditivo é capaz de distinguir.

Formas, sons, cheiros, gostos e coisas tangíveis são todos meramente imputados pela mente na dependência de serem objetos de sentidos específicos. Não há formas reais, sons reais, cheiros reais, gostos reais ou coisas tangíveis reais inherentemente existentes. Eles são completamente vazios. O que existe é apenas aquilo que é meramente imputado pela mente, aquilo que vem da mente. Estes fenômenos existem, mas aqueles outros fenômenos reais não. As formas, sons, cheiros, gostos e objetos tangíveis que, para nós, parecem não ter nenhuma relação com a nossa mente, que parecem ser reais por si mesmos, são completas ilusões ou alucinações.

Todo o samsara e o nirvana, tudo sobre o que tagarelamos de

manhã até a noite, existe desse modo. Todas essas coisas são vazias de existência própria. O que existe é o que veio da nossa mente, o que é meramente imputado por ela<sup>14</sup>.

### ***Praticando o bom coração***

É extremamente importante praticar a bodhicitta, ou o altruísmo, para obter felicidade para si mesmo e, em especial, para a conquista da felicidade completa para todos os seres sencientes.

Para gerar a realização da bodhicitta, a porta do caminho Mahayana à iluminação, precisamos gerar a realização preliminar da renúncia de todo o samsara. Para isso, temos que, primeiro, desenvolver a renúncia desta vida, cortar o apego a ela. O desejo mundano, que se aferra a esta vida, é o principal obstáculo para que as ações do nosso corpo, fala e mente tornem-se Dharma. Temos que cortar esta preocupação mundana, que se apega não somente à nossa própria felicidade, mas também à felicidade apenas desta vida. Temos que nos libertar dessa preocupação, que é a base de todos os nossos problemas cotidianos. Esse apego é o principal obstáculo à prática do Dharma e a base de toda a confusão. Para superá-lo, temos que meditar sobre o caminho gradual do ser de baixa capacidade.

Se não há compaixão em nossa mente, o que temos é amor egoísta por nós mesmos. Por causa disso, a raiva, a mente insatisfeita do desejo, a inveja e todos os outros pensamentos perturbadores surgem. O pensamento egoísta também interfere no nosso desenvolvimento da sabedoria, na eliminação da ignorância. Em função dele, seguimos também a ignorância.

<sup>14</sup> Devido a um problema de gravação, 45 minutos do ensinamento foram perdidos a partir deste ponto. Por isso, a mudança súbita de tema. (Alguns minutos iniciais deste ensinamento também foram perdidos).

Sem o bom coração, sem a compaixão, esses outros pensamentos nos prejudicam e prejudicam os outros seres sencientes. Desde o nosso nascimento até agora, enquanto não temos praticado bondade amorosa e compaixão, enquanto a nossa mente tem estado sob o controle do egoísmo e daqueles outros pensamentos perturbadores, causamos muitos danos aos outros seres sencientes. Enquanto a nossa mente não tem sido paciente ou compassiva por natureza, causamos mal a muitos outros seres sencientes mesmo nesta vida, a começar pelas pessoas e animais ao nosso redor.

Se, no passado, tivéssemos eliminado completamente esses pensamentos perturbadores, não haveria razão para que eles surgissem nesta vida nem para que nascêssemos com eles. É porque nós não os eliminamos nas vidas passadas que nascemos com esta mente egoísta, com o pensamento de amor egoísta por nós mesmos e com outras aflições mentais. Há renascimentos sem princípio, não eliminamos o egoísmo, a ignorância, a raiva, o apego ou qualquer outro pensamento perturbador. Por causa deles, temos prejudicado não somente nós mesmos, mas também os inúmeros seres sencientes. Se não fizermos algo para mudar a nossa atitude nesta vida enquanto temos este perfeito renascimento humano, se não fizermos nada para eliminar estes pensamentos perturbadores, o mesmo acontecerá nas nossas vidas futuras. Continuamente, de vida em vida, causaremos mal aos outros seres sencientes e a nós mesmos.

Se temos o bom coração, a compaixão pelos outros seres sencientes, nenhum deles é prejudicado por nós, a começar pela nossa família, as pessoas mais próximas, aqueles com quem vivemos, comemos, trabalhamos e lidamos no dia a dia. Se temos o bom

coração, desde a nossa família, estendendo-se até abarcar todos os outros seres sencientes, ninguém é prejudicado por nós e todos recebem felicidade. Não causar mal a eles é a paz que lhes oferecemos. Essa paz depende de nós.

Com a compaixão em nossa mente, além de não causarmos mal aos outros, nós os beneficiamos, a começar pelos seres sencientes mais próximos, estendendo-se a todos os outros. Beneficiamos os outros libertando-os do sofrimento e trazendo-lhes felicidade. Este é o resultado da compaixão: beneficiamos os outros com as nossas ações.

Se temos o bom coração, todos os outros recebem paz e felicidade. Se não o temos, se não mudamos a nossa atitude, mas, ao contrário, permitimos que a nossa mente permaneça sob o controle do egoísmo e de outros pensamentos perturbadores, todos são prejudicados por nós, a começar pelos seres sencientes mais próximos. Portanto, somos absolutamente responsáveis pela felicidade de todos os seres sencientes. Cada um de nós tem a total responsabilidade de apaziguar os sofrimentos de todos os seres sencientes e de proporcionar-lhes toda a felicidade temporária e, sobretudo, a felicidade suprema.

Não importa se o restante da nossa família pratica ou não a compaixão, nem mesmo se eles nos odeiam e apenas nos causam mal. Não importa sequer se os vários milhões de habitantes do nosso país nos odeiam e somente nos prejudicam. Mesmo que todos os seres sencientes nos odeiem e só nos façam mal, não há muitos motivos para nos deprimirmos, já que somos apenas uma única pessoa. Mesmo que soframos, mesmo que nasçamos no inferno, como somos somente uma pessoa, não há muitas razões para nos deprir-

mirmos. Mesmo que alcancemos a liberação, a felicidade suprema para nós mesmos, não há muitos motivos para nos animarmos, porque somos só uma pessoa, um só ser vivo.

Contudo, se nós, individualmente, não tivermos nenhuma compaixão no coração, há o risco de prejudicarmos incontáveis outros seres sencientes. Isso é muito mais assustador. Já aconteceu muitas vezes na história de uma só pessoa ter matado milhões de outras. Ao não praticar a paciência, ao não praticar o bom coração, uma pessoa é capaz de causar um grande mal a milhões de pessoas, sem mencionar os animais nos oceanos e na terra que também são feridos ou mortos.

Se nós mesmos não praticarmos o bom coração, há o risco de prejudicarmos inúmeros outros seres sencientes. Para cada um de nós é crucial praticar primeiramente o bom coração. Isso é de suma importância para os outros seres sencientes. É fundamental para a pessoa com quem vivemos e ainda mais relevante se houver cinco ou dez outras pessoas na nossa família. Para os nossos milhões de compatriotas, a nossa prática do bom coração torna-se ainda mais importante. E é ainda mais significativa para os incontáveis seres humanos, seres infernais, fantasmas famintos, animais, asuras e suras. Como os seres sencientes sofredores são incontáveis, a necessidade de que cada pessoa pratique o bom coração torna-se fundamental.

Temos que praticar o bom coração. Precisamos gerar altruísmo em relação aos outros seres sencientes. Nas nossas ações, devemos parar de prejudicar os outros e passar a beneficiá-los. Se não conseguimos beneficiá-los, pelo menos não devemos prejudicá-los. A prática míni- ma é não causar mal. Se não conseguimos fazer isso, não há prática espiritual, não há prática do Dharma.

## **Níveis de benefício**

Com base em não prejudicar os outros, nós então os beneficiamos. Beneficiá-los não significa propiciar-lhes apenas a felicidade física e mental temporária nesta vida. É mais importante proporcionar-lhes a felicidade de longo prazo, a felicidade em todas as suas vidas futuras. Oferecer-lhes esse benefício é mais relevante, pois trata-se de um tempo incrivelmente longo, até que eles próprios gerem o remédio do caminho em suas mentes e interrompam o ciclo de sofrimento de morte e renascimento. Até lá, eles terão que renascer e morrer, experimentando sofrimento contínuo. Temos que trazer aos outros esse benefício de longo prazo, a felicidade em todas as suas vidas futuras, que é mais importante do que o conforto temporário e a felicidade desta vida.

Mais valioso do que simplesmente proporcionar-lhes felicidade em todas as suas vidas futuras é eliminar por completo todos os seus sofrimentos e suas causas – delusão e carma – e trazer-lhes a felicidade suprema. Esse benefício definitivo é mais importante do que o anterior, que envolve conceder-lhes prazer samsárico temporário. Não importa quanto prazer temporário ofereçamos aos outros, não há um fim. Eles criarão o samsara continuamente enquanto não eliminarem as suas causas, delusão e carma, incluindo a ignorância de não conhecer a natureza última do eu, dos agregados, da mente e de outros fenômenos. Até que eliminem seus pensamentos perturbadores, eles continuarão a produzir carma e a criar o samsara incessantemente, ao deixarem impressões em seus contínuos mentais para a vida samsárica futura, para os agregados, que são a base do renascimento, da velhice, da doença, da morte e dos demais

problemas humanos. Até que eles gerem o caminho em suas mentes e eliminem a verdadeira causa do sofrimento, terão que experimentar a verdade do sofrimento uma e outra vez. Já que eles, por si mesmos, criam continuamente a causa dos seus próprios problemas, estes nunca acabam.

Se analisamos a felicidade temporária que trazemos aos outros, percebemos que mesmo ela é apenas sofrimento. O prazer samsárico temporário é rotulado “prazer” e parece sê-lo, mas não é. Rotulamos “prazer” em uma sensação que é sofrimento e, então, ela surge para nós como prazer. Porém, não se trata de felicidade real, felicidade pura. Se fosse pura, quanto mais trabalhássemos por ela, mais ela aumentaria dia a dia, mês a mês, ano a ano. Mas não é isso o que acontece – quanto mais trabalhamos por ela, mais o prazer diminui e o desconforto aumenta.

Portanto, trazer aos outros o benefício último da cessação de todo o sofrimento e de suas causas é muito mais importante do que propiciar-lhes a felicidade das vidas futuras.

Agora, a coisa mais importante, ainda mais fundamental do que isso, é conduzir todos os seres sencientes ao estado perfeito de paz da iluminação plena. A iluminação plena, ou budeidade, é o estado mental em que todas as falhas cessaram e todas as realizações foram consumadas. Trazer a todos os seres sencientes o benefício último da iluminação plena é o mais importante de tudo.

Para cumprir essa tarefa de conduzir todos os seres sencientes à iluminação plena, nós próprios temos que, primeiro, alcançá-la. Para isso, precisamos praticar o lamrim, o caminho gradual à iluminação.

## **Os três seres**

O lamrim contém os caminhos graduais para seres de três capacidades. A motivação de alguém que pratica o caminho gradual do ser de pequena capacidade é a de deixar esta vida completamente para trás, de cortar o apego a ela totalmente. Essa atitude é desenvolvida por meio da meditação no perfeito renascimento humano (como ele é extremamente significativo e difícil de ser obtido novamente), em impermanência e morte (a morte certamente ocorrerá, ela pode acontecer a qualquer momento e, na hora da morte, nada – nem parentes, nem as pessoas ao nosso redor ou nossas posses ou corpo – pode beneficiar-nos, a não ser o Dharma), e no sofrimento. Se morrermos sem purificar o nosso carma negativo, porque o criamos, renasceremos outra vez em um dos reinos inferiores: nos infernos, no reino dos fantasmas famintos ou no dos animais. Se nascermos neles, não seremos felizes nem teremos a oportunidade de praticar o Dharma. Experimentaremos apenas o sofrimento mais pesado. Por isso, também meditamos no carma.

Ao gerar as realizações dessas meditações, eliminamos o apego a esta vida. A finalidade dos seres de pequena capacidade é obter a felicidade em vidas futuras, como um deva ou um ser humano, e, para alcançá-la, praticam a tomada de refúgio e a proteção do carma. O mais importante é proteger o carma. Compreendemos as deficiências das dez ações não virtuosas<sup>15</sup> – o quanto são nocivas e como são a causa do sofrimento – e percebemos os benefícios de viver segundo os votos de moralidade, entre eles o de abandonar as dez não virtudes, o que implica a prática das dez virtudes. Em outras

<sup>15</sup> Das dez ações não virtuosas, há três do corpo (matar, roubar e má conduta sexual), quatro da fala (mentir, fala divisiva, fala ríspida e fala fútil) e três da mente (cobiça, má intenção ou malícia e visões errôneas).

palavras, protegemos o karma e praticamos moralidade para alcançar a felicidade das vidas futuras.

Os seres de média capacidade, baseados na motivação de cortar o apego a esta vida, eliminam o apego ao samsara como um todo, a todas as suas perfeições ou alegrias. Eles não têm o menor interesse no samsara ou em sua felicidade, e geram renúncia à totalidade do samsara por meio da meditação nas suas deficiências: os sofrimentos samsáricos gerais e os sofrimentos específicos dos reinos dos devas e dos humanos.

Eles têm o objetivo de alcançar a liberação para si mesmos, a liberação do samsara ou, em outras palavras, a liberação da verdade do sofrimento e da verdade da causa do sofrimento. Para obter a liberação para nós mesmos, praticamos os treinamentos superiores da moralidade e da concentração, ou seja, *shamatha* ou calma permanência. Em seguida, com base neles, praticamos o treinamento superior do insight extraordinário. A prática do ser de média capacidade também baseia-se na prática das dez virtudes, relacionada ao ser de baixa capacidade. A diferença é o objetivo.

Os seres de grande capacidade, havendo renunciado totalmente ao seu próprio samsara, vêem-no como um lugar deflagrado. Eles, então, voltam o olhar para o contínuo sofrimento dos outros no samsara e geram grande compaixão, pois consideram insuportável que os seres sencientes experimentem tais sofrimentos. Vê-los sofrendo assim é como vê-los presos em um incêndio. Não há felicidade em absoluto, nem mesmo por um segundo. Eles sentem uma compaixão insuportável quando vêem como os outros sofrem.

Essa compaixão que constata o sofrimento dos outros no samsara torna-se a razão para gerar o desejo altruísta de libertar os

seres sencientes de todo o sofrimento e suas causas. Para fazermos isso, temos que ser capazes de enxergar todos os diferentes níveis mentais dos seres sencientes. Tomemos os médicos como exemplo. Eles não podem curar perfeitamente seus pacientes se não conhecem todas as doenças que os acometem e todos os tratamentos que devem ser aplicados em situações específicas, ou até simultaneamente, para eliminar a enfermidade. Os médicos têm que saber cada um dos diagnósticos e cada um dos tratamentos para serem capazes de curar completamente seus pacientes. Do mesmo modo, precisamos compreender todos os diferentes níveis da mente e características dos seres sencientes, bem como todos os métodos necessários para guiá-los, para que possamos libertá-los de todos os seus sofrimentos e obscurecimentos e conduzi-los à felicidade incomparável da iluminação plena. Já que apenas a mente onisciente pode ver todas essas coisas, temos que obtê-la para o benefício de todos, para livrá-los dos seus sofrimentos e guiá-los à iluminação.

A compaixão torna-se o motivo para a geração da bodhicitta, o desejo altruísta de alcançar a iluminação para todos os seres sencientes. Esta é a motivação dos seres de grande capacidade. O objetivo desses seres é atingir a iluminação, ou a grande liberação, para o benefício dos seres sencientes. Com essa meta em vista, eles praticam o método da conduta do bodhisattva, as seis paramitas, e, além disso, aqueles que praticam o tantra também seguem o caminho tântrico. Desse modo, eles praticam o método e a sabedoria juntos.

A prática das seis paramitas e do tantra por um ser de grande capacidade baseia-se tanto na prática dos três treinamentos superiores do ser de média capacidade, como na proteção do carma e na preservação da moralidade das dez virtudes, práticas do

ser de pequena capacidade.

Além desses três tipos de seres, há aqueles que vivem apenas para a felicidade desta vida. Eles são seres ordinários e não têm capacidade real. Seres comuns são aqueles que não tentam obter felicidade além desta vida e trabalham somente para o contentamento dela. O objetivo deles não é nada especial, não sendo superior ao dos animais. Porcos, bodes, vacas, tigres, ratos e até formigas e outros insetos pequenos são competentes o bastante para encontrar comida e conforto, bem como para destruir os inimigos que lhes causam mal.

Seres como esses, que trabalham apenas para o conforto desta vida, são os seres ordinários. Este não é o verdadeiro significado da vida humana. Até animais, seres não humanos, conseguem fazer isso. O verdadeiro e supremo significado da vida humana é praticar, com bodhicitta, o caminho das seis paramitas a fim de alcançar a iluminação para os seres sencientes. Inferior a isso é a liberação para si mesmo, e, abaixo, a felicidade das vidas futuras, a felicidade de longo prazo além desta vida.

Se ouvimos os ensinamentos do Dharma para alcançar a iluminação para todos os seres sencientes, isso se torna uma causa para alcançar a iluminação para todos eles. Se ouvimos o Dharma apenas para obter a liberação para nós mesmos, isso se torna causa apenas para esse fim e não para alcançar a iluminação. Se ouvimos o Dharma para lograr a felicidade das vidas futuras, isso se torna causa apenas para isso e não para a iluminação ou a liberação para si mesmo.

Agora, se escutamos o Dharma somente para a felicidade desta vida, para obter poder mundial ou uma boa reputação, mesmo que o tema seja o Dharma, o ensinamento do Buda, a nossa ação de ouvi-

lo não se torna Dharma. Mesmo que esse seja o assunto, a ação de ouvir o ensinamento não se torna Dharma porque a motivação não é Dharma. É uma motivação não virtuosa de preocupação mundana, de apego que se agarra a esta vida.

Além de ouvir o Dharma, qualquer ação realizada com preocupação mundana para obter somente a felicidade desta vida torna-se não virtuosa. Como Lama Atisha explicou, o resultado das ações não virtuosas é o renascimento nos reinos infernais, dos fantasmas famintos ou dos animais.

Agora, somos capazes de ver como a felicidade e o sofrimento vêm da nossa mente, não de fora. Eles têm origem nas nossas atitudes positivas ou negativas na vida cotidiana. Isso depende de como pensamos, de como vivemos o nosso dia a dia. Primeiro de tudo, a nossa felicidade e sofrimento não são coisas que não têm uma causa. Não há um criador externo que as produza. Ambos, felicidade e sofrimento, são somente criações da nossa própria mente na dependência das nossas atitudes positivas e negativas.

Nagarjuna disse que as ações nascidas da ignorância, da raiva e do apego são não virtudes e que todos os seres migratórios em sofrimento originam-se delas. Isso significa que todos os seres infernais, fantasmas famintos e animais surgem dessas não virtudes. Ações nascidas ou motivadas pelas mentes de não ignorância, não ódio e não apego são virtuosas. A partir dessas ações virtuosas, originam-se todos os seres migratórios felizes.

De manhã até a noite, vinte e quatro horas por dia, tudo depende da nossa atitude. Quando temos uma atitude positiva, produz-se como resultado a felicidade; de uma atitude negativa, o resultado é

o sofrimento. A felicidade que experimentamos a cada dia vem das nossas atitudes positivas, enquanto o sofrimento tem origem nas nossas atitudes negativas. Portanto, como somos nós os criadores, temos uma grande liberdade. Já que depende somente da nossa mente, temos a grande liberdade de interromper o sofrimento e de alcançar a felicidade, abandonando a não virtude e transformando a nossa mente em virtude.

### **Como Chiu-Nan existe**

A criadora do samsara, de todo o sofrimento e de suas causas, do carma e de todos os outros pensamentos perturbadores é a ignorância, o conceito da existência verdadeira. Essa é a raiz em si de todo o samsara, de todos os problemas, da verdade do sofrimento e de suas causas, do carma e de todas as aflições mentais restantes, como a ignorância que desconhece o Dharma, o apego e a raiva. A raiz em si é a ignorância que não conhece a natureza última do eu ou do ser. A raiz em si é o conceito de um ser verdadeiramente existente. Reconhecer isso com precisão, sem erro, é de suma importância. Caso contrário, não há maneira de escaparmos do sofrimento samsárico. A não ser que reconheçamos a raiz, não há como cortá-la.

Tomemos Chiu-Nan<sup>16</sup> como exemplo. Quando há estes agregados, esta associação específica de corpo e mente, mas não há o pensamento de rotulá-los “Chiu-Nan”, a Chiu-Nan não existe. Ainda que os agregados estejam presentes, quando não há nenhum pensamento que os rotule “Chiu-Nan”, Chiu-Nan não existe naquele momento. E mesmo que o pensamento de rotular “Chiu-Nan” existisse na mente dos seus pais, caso não houvesse agregados para serem

<sup>16</sup> Chiu-Nan Lai organizou os ensinamentos no Templo da Grande Iluminação (Great Enlightenment Temple).

rotulados, Chiu-Nan também não existiria naquele momento.

Temos que primeiro entender isso claramente. Quando há agregados, mas não há o pensamento de rotulá-los “Chiu-Nan”, a Chiu-Nan não existe. Quando há o pensamento de rotular “Chiu-Nan”, mas não há agregados, a Chiu-Nan também não existe.

A Chiu-Nan passa a existir *apenas* quando a base, os agregados, estão ali juntamente com o pensamento que os rotula “Chiu-Nan”. Apenas nesse momento a Chiu-Nan existe. Então, a Chiu-Nan existe na dependência da base, a associação entre o corpo e a mente, e a mente dos seus pais (ou de qualquer outra pessoa) que a rotule “Chiu-Nan”. A Chiu-Nan existe na dependência destas duas: a base e a mente que rotula “Chiu-Nan”.

Podemos ver que Chiu-Nan é meramente imputada pela mente. Ela existe como meramente imputada pela mente na dependência daqueles agregados. A Chiu-Nan é vazia de existência própria. Essa é a sua realidade.

Quando vemos ou pensamos em Chiu-Nan, isso ocorre na dependência daqueles agregados particulares que rotulamos “Chiu-Nan”. Não vemos a Chiu-Nan primeiro. Vemos, inicialmente, aquela base determinada, aqueles agregados particulares e, ao vê-los, decidimos pelo rótulo específico “Chiu-Nan”. Logo, não vemos a Chiu-Nan primeiro, mas sim a base e depois a rotulamos “Chiu-Nan”. Somente depois que rotulamos “Chiu-Nan” é que a Chiu-Nan aparece para nós. Antes de aplicarmos o rótulo, ela não aparece. O surgimento da Chiu-Nan só ocorre depois que rotulamos a base.

Porém, quando a Chiu-Nan aparece, ela não surge como sendo apenas imputada pela nossa mente. Quando olhamos para a Chiu-

Nan ou pensamos nela, não sabemos ou nos esquecemos de que a Chiu-Nan é meramente imputada. Depois que rotulamos “Chiu-Nan”, quando Chiu-Nan surge para nós, ela não parece ser meramente imputada. Parece ser algo real, algo além daquilo que é meramente imputado. Há algo extra, uma Chiu-Nan não rotulada, que é o completo oposto da realidade. A Chiu-Nan rotulada é a realidade, mas, quando ela aparece para nós, não é dessa forma.

Vemos uma Chiu-Nan não rotulada, independente. Vemos a Chiu-Nan, mas em um aspecto que não é meramente imputado. Chiu-Nan é meramente imputada, mas, além daquela Chiu-Nan meramente rotulada, há algo extra, como uma toalha cobrindo uma mesa. A Chiu-Nan meramente imputada não aparece para nós. A Chiu-Nan que aparece é algo diferente, algo não rotulado, independente.

Como a Chiu-Nan aparece para nós contradiz completamente a realidade de como ela existe, a saber, como sendo meramente imputada pela nossa própria mente. Essa aparição de uma Chiu-Nan não rotulada, uma Chiu-Nan real, uma Chiu-Nan existente por si mesma, é falsa. É falsa porque contradiz a realidade. Se estivesse em linha com a realidade, não seria falsa; mas, porque é o contrário da realidade de como a Chiu-Nan existe, é falsa. Então, este é o objeto a ser refutado.

### ***Vendo uma cobra ao anoitecer***

Imagine que, ao anoitecer, você vê uma corda colorida enrolada na rua. Devido ao modo como a corda está enrolada e porque você não consegue enxergar claramente no crepúsculo, assim que vê essa forma pela primeira vez, você a rotula “cobra”. Após rotulá-la “cobra”, uma cobra aparece para você. Você não está ciente ou se esquece de que a cobra que aparece é meramente imputada pela sua própria

mente. Você não está consciente disso porque a cobra não aparece para você como meramente imputada.

Primeiro, você enxerga, no cair da noite, uma forma indistinta enrolada. Antes que você aplique o rótulo “cobra”, não há a aparição de uma cobra para você. Só depois de rotulá-la “cobra” e de acreditar no seu próprio rótulo é que a cobra surge. A cobra não parece ser meramente imputada. Ela parece ser real, uma cobra não rotulada, independente. Ela parece ter existência por si mesma.

Este é um exemplo fácil de compreender. Não há uma cobra real ali; não há uma cobra não rotulada, independente. Aqui, neste caso, não há sequer uma cobra. Você não pode encontrar a cobra em nenhuma das partes da corda ou mesmo no agrupamento de todas as partes. Você não pode encontrar a cobra em lugar algum. Você rotula “cobra” e ela então aparece para você como uma cobra, mas essa cobra não parece ser meramente imputada; ela parece ser não rotulada. A cobra surge para você, o observador, como uma cobra não rotulada, independente, até que você a ilumine com uma lanterna e veja claramente que é uma corda. Até esse momento, uma cobra não rotulada e independente surge para os seus sentidos, para a sua mente. Você é capaz de ver que isso é completamente falso.

### **Como o eu existe**

Podemos agora relacionar esse exemplo ao eu. Nós rotulamos “eu” na dependência dos nossos agregados. Depois que rotulamos “eu”, acreditamos nesse rótulo e o eu aparece para nós. O pensamento que rotula “eu” não é a ignorância raiz do samsara. Esse pensamento não está errado.

Antes de mais nada, fica claro que, quando falamos “meu corpo” ou

“minha mente”, o eu é o possuidor e o corpo e a mente são as posses. O possuidor e a posse não podem ser um; eles são diferentes. Portanto, a minha mente não é o eu – a mente é a posse e o eu é o possuidor. Como o eu é o recebedor e esses agregados são o que é recebido, eles não são um; são distintos.

Nenhum dos cinco agregados é o eu. O agregado da forma não é o eu, a sensação não é o eu, a discriminação não é o eu, os fatores composticionais não são o eu e a consciência não é o eu. Nem mesmo o agrupamento de todos os cinco agregados é o eu. O eu não pode ser encontrado em lugar algum nesses agregados, desde o topo da cabeça até os dedos dos pés. O eu não existe em lugar nenhum, do topo da cabeça aos dedos dos pés. Ele não está nem dentro, nem fora do corpo. O eu não existe em parte alguma deste corpo e desta mente. Não podemos encontrá-lo em lugar nenhum.

Porém, há um eu neste templo. Eu estou neste templo por uma única razão: o fato dos meus agregados, a associação entre o meu corpo e a minha mente, estarem aqui agora neste templo. Só por isso acredito que “neste momento, eu estou aqui neste templo”. É um conceito, uma ideia. Porque os meus agregados estão aqui, eu acredito: “Eu estou aqui neste templo”, mas esses agregados não são o eu, porque eles são a base a ser rotulada “eu” e o eu não pode ser encontrado em nenhum lugar neles. Não há um eu em parte alguma desses agregados. Primeiro, compreenda isso claramente.

Então, o que é o eu? Como ele existe? Torna-se algo extremamente tênue, extremamente sutil. Não há um eu nesses agregados, mas há um eu neste templo. O eu não é nada além daquilo que é meramente imputado pela mente. Essa é a realidade. É isso o que a visão Prasangi-

ka chama de *surgimento dependente sutil*, algo muito difícil de ser realizado. O eu existe de um modo extremamente sutil. É tão sutil que é fácil pensar que ele não existe em absoluto e cair no niilismo. Pode ser muito perigoso. A visão Prasangika do surgimento dependente é muito sutil. Não significa que o eu não exista, mas é *como se* ele não existisse. É extremamente tênue, extremamente sutil.

Essa é a realidade do eu, mas ele não aparece para nós dessa maneira. Ele aparece como uma outra coisa: algo concreto, não rotulado, independente, real. Depois que o eu é imputado, por que ele parece ser verdadeiramente existente? Por que ele não aparece como meramente imputado? Por que ele não surge para nós conforme a realidade? Por que ele se manifesta como o oposto – como não rotulado e existente por si mesmo?

### ***A raiz do samsara***

O pensamento que rotula “eu” na dependência dos agregados não é a ignorância raiz do samsara. Quando o eu surge para nós, ele parece ter existência própria, o completo oposto de ser meramente rotulado. A continuidade posterior do pensamento que rotula “eu” começa a acreditar que esse eu, que é rotulado, tem uma existência por si mesmo ou uma existência verdadeira. A mente para a qual o eu verdadeiramente existente aparece ainda não é a raiz do samsara. A raiz do samsara é o pensamento que acredita que “este eu verdadeiramente existente que aparece para mim é real”. Sempre que começamos a acreditar que o eu verdadeiramente existente é real, trata-se do conceito de existência verdadeira e é *esta* a raiz do samsara. Esse pensamento que acredita que o eu não é meramente rotulado,

mas tem uma existência própria, é a raiz do samsara. Apenas esse pensamento que acredita que isso seja verdade é a raiz do samsara.

As concepções errôneas que acreditam que o eu é permanente, que existe sozinho ou com sua própria liberdade, sem depender da continuidade dos agregados, não são a raiz do samsara. A raiz do samsara é apenas aquele pensamento. Depois que o rótulo "eu" foi dado, quando a continuidade daquele pensamento começa a acreditar que o eu tem uma existência por si mesmo, isto é a raiz do samsara.

O que faz com que o eu, que é meramente imputado, apareça como verdadeiramente existente? A nossa ignorância passada deixa uma impressão no nosso contínuo mental e ela é projetada, da mesma forma que um projetor mostra um filme em uma tela ou uma televisão transmite pessoas brigando, dançando, entre outras coisas. A impressão deixada no nosso contínuo mental pela ignorância passada projeta, ou adorna, a existência verdadeira no eu meramente imputado. Vemos um eu concreto, e é isso o que a impressão mental deixada pela ignorância projetou no mero eu. Isso é uma completa alucinação.

Como já disse a vocês antes, lembrem-se de como o relógio é rotulado em outro rótulo, que, por sua vez, é rotulado em outro. Essa é a realidade, mas, para nós, há um relógio concreto que existe por si mesmo. Essa alucinação de um relógio concreto, de um relógio com existência inerente, é, na verdade, projetada pelas impressões deixadas pela ignorância prévia. Este corpo e mente reais, este corpo e mente que existem por si mesmos, são projetados pela ignorância. Este templo como algo real por si mesmo, como algo concreto e

independente, é projetado a partir da nossa mente, de uma impressão deixada pela nossa ignorância passada. A existência verdadeira adorna o templo meramente imputado e é assim que ele se torna um templo concreto. A aparência desse templo concreto é uma alucinação – ela não existe. O templo existe, mas o que é esse templo que existe? O templo meramente rotulado existe, mas o templo concreto não. Este templo não rotulado, concreto e real, existente por si mesmo, é um adorno ou uma projeção, e isto é a alucinação.

Acontece o mesmo com qualquer objeto. Ao olhar para uma flor, vemos uma flor concreta, algo real com existência própria. De novo, isso é a alucinação. A flor real existente por si mesma é projetada, ou adornada, na flor meramente rotulada pela impressão deixada na nossa mente pela ignorância que acredita na existência verdadeira. Nós colocamos uma flor realmente existente na mera flor.

Nós adornamos todas as coisas meramente rotuladas com todas essas coisas concretas, com todas essas coisas verdadeiramente existentes. Nós colocamos existência verdadeira em tudo. Adornamos tudo o que é meramente rotulado com existência verdadeira. Encobrimos tudo com existência verdadeira. Essa alucinação é projetada pela mente, pela impressão deixada pela ignorância. Este templo não existe por si mesmo, ele não existe independentemente. O carro verdadeiramente existente, o carro real com existência própria, não existe; ele é completamente vazio. O eu inerentemente real por si mesmo, o carro real por si mesmo, a rua real por si mesma, a casa real por si mesma, a loja real por si mesma – na verdade, todas essas coisas são completamente vazias. O que existe é o que é meramente imputado – apenas isso. Você agora consegue perceber como, na realidade, as coisas são vazias.

## ***Como meditar em vacuidade***

Para meditar, é preciso olhar para o eu. Ainda que ele pareça ser real por si mesmo, isso é uma projeção. Pense: “Isto é uma projeção. Este eu verdadeiramente existente é projetado no mero eu pela minha mente, pela impressão deixada pela ignorância”. Esteja ciente de que esse eu real, esse eu verdadeiramente existente, é uma alucinação. Pense: “Este é o objeto a ser refutado”. Um eu verdadeiramente existente aparece para você, mas, no seu coração, você está consciente de que esse é o objeto a ser refutado. Trata-se de uma projeção da impressão deixada pela mente alucinada da ignorância. O ponto é reconhecer que isso é uma alucinação, que se trata do objeto a ser refutado. Quando a sua mente pensa: “Isto é uma alucinação”, surge o pensamento de que, na realidade, o eu é vazio.

O mesmo vale para todos os objetos externos que você vê. Ao olhar para uma mesa, ela parece ser algo completamente real por si mesma, mas isso é uma alucinação, o objeto a ser refutado. Na realidade, a mesa não está ali. Quando você olha para uma flor, pense: “Esta flor real que aparece por si mesma, que tem existência própria, é uma projeção, uma alucinação. Na realidade, ela não existe”.

Se você praticar a atenção plena de que tudo o que parece existir por si mesmo é uma alucinação, você está praticando continuamente a atenção consciente da vacuidade. Isso se torna, naturalmente, a atenção consciente da vacuidade. Quanto mais objetos você observar, mais você terá consciência da vacuidade; quanto maior a quantidade de nomes em que você pensar, mais você terá consciência da vacuidade; quanto mais objetos você vir ou possuir, mais meditação em vacuidade você praticará. Essa meditação torna-se muito poderosa.

sa, uma meditação muito eficaz em vacuidade.

Você agora pode perceber a grande diferença entre a sua vida e a realidade. É como a diferença entre a terra e o céu. O modo como você vive a sua vida, como cria as coisas e acredita nelas, é o completo oposto da realidade. A realidade é a vacuidade.

### ***Dedicação***

Pense: “Devido a todos os méritos vazios dos três tempos – passado, presente e futuro – acumulados por mim e por todos os outros seres, que o eu vazio alcance a iluminação vazia e conduza os seres sencientes vazios àquela iluminação vazia”.

Dedique os méritos consciente daquilo que acabei de descrever sobre a alucinação. Esse modo de dedicação é puro, no sentido de não ser maculado pelo conceito da existência verdadeira. Esse mérito não pode ser posteriormente destruído pela raiva ou por visões errôneas.

É muito importante saber como dedicar o mérito. Caso contrário, ainda que você se esforce muito na sua motivação e na própria ação de acumulá-lo, se a dedicação não for feita corretamente, o seu mérito pode ser destruído pela raiva ou por visões errôneas.

*Templo da Grande Iluminação, Nova York*

*8 de setembro de 1990*

... 4 ...

## Diferentes maneiras de olhar para as coisas

Não cometa nenhuma ação não virtuosa,  
Faça apenas ações virtuosas perfeitas,  
Domine completamente a sua mente –  
Este é o ensinamento do Buda.

### ***Meditação em impermanência e vacuidade***

Olhe para o eu, a ação, o objeto, o amigo, o inimigo, o estranho, o corpo e as posses – todas essas coisas são transitórias por natureza, mudando a cada segundo devido a causas e condições. Elas não são definitivas, no sentido de que você pode tê-las a todo momento, de que durarão para sempre. Portanto, não há motivo para permitir que a raiva, a mente insatisfeita do desejo, o conceito de permanência e outros conceitos equivocados aflorem.

Tudo – aquilo chamado de “eu”, “ação” ou “objeto”, os nomes que dizemos e ouvimos – é rotulado. Quando falamos, falamos rotulando uma base. De manhã até a noite, tudo o que pensamos, falamos ou ouvimos é rotulado. Pensamos em coisas que rotulamos. Falamos sobre coisas que rotulamos. Ouvimos coisas que rotulamos. Todas

as coisas, todas as palavras mostram que são vazias de existência própria. Tudo, cada palavra revela que é um surgimento dependente, meramente imputado pela mente na dependência da sua base. Tudo é assim. O modo como cada uma dessas coisas existe é sendo meramente imputada pela mente na dependência da sua base.

Como cada uma das coisas que pensamos, falamos ou ouvimos é um surgimento dependente, tudo é vazio de existência própria. O eu, a ação, o objeto, os objetos do sentido, o samsara e o nirvana, a verdade do sofrimento e a verdade da causa do sofrimento, a verdade da cessação do sofrimento e a verdade do caminho, tudo é vazio de existência inerente.

Tenha consciência de que todas estas coisas – o eu, a ação, todos os cinco objetos dos sentidos, o samsara, o nirvana, a verdade do sofrimento, a verdade da causa do sofrimento, a verdade da cessação, a verdade do caminho – são vazias. Concentre-se nisso de forma unifocada, observando a natureza das coisas, que é vazia. Essa é a maneira de meditar na *Essência da Sabedoria*<sup>17</sup>, a essência de todo o Buddhadharma e, especialmente, de todos os ensinamentos da *Prajnaparamita*, a Sabedoria que foi além.

O modo como as coisas existem é sendo meramente imputadas pela mente. Isso é tudo. A existência verdadeira adorna ou é projetada no eu meramente rotulado, nas ações meramente rotuladas, nos objetos meramente rotulados, na verdade do sofrimento e na verdade da causa do sofrimento meramente rotuladas, na verdade da cessação do sofrimento e na verdade do caminho meramente rotuladas. Porque a existência verdadeira é projetada em todas essas coisas, elas parecem concretas e reais, no sentido de terem existência própria. A

<sup>17</sup> O Sutra do Coração; ver o apêndice deste livro.

começar pelo eu real, todas essas coisas que parecem existir por si mesmas, não rotuladas e independentes, são alucinações. A verdadeira existência de todas elas é projetada pela nossa própria mente, pela nossa ignorância, e essas coisas verdadeiramente existentes são todas alucinações.

Acreditar que o modo como elas aparecem é verdadeiro bloqueia a nossa percepção da realidade delas, que é vacuidade apenas (Sct: *shunyata*; Tib: *tong-pa-nyid*)<sup>18</sup>.

Concentre-se nisso por um tempo, começando com o eu real que surge por si mesmo. Foque a sua mente na sua percepção das coisas como reais, como possuindo existência própria. Depois, pense: “Todas essas aparências são projetadas pela ignorância, pelo conceito da existência verdadeira. Elas são todas alucinações”. Aplique a palavra “alucinação” a essas coisas, e então medite sobre o significado de alucinação com relação àquilo que você percebe, àquilo que aparece para você. Reconheça o que é a alucinação e pense sobre o significado dela. Concentre-se intensamente nisso.

### ***Olhando para a alucinação***

Também podemos olhar para as coisas com os nossos olhos abertos e meditar no significado da alucinação. Na realidade, todas as formas são meramente imputadas, mas elas não aparecem para nós dessa maneira; parecem ter existência por si mesmas, parecem ser formas reais, independentes. Com os seus olhos abertos, olhe para uma forma e pense: “Isto é uma projeção da minha ignorância. Isto é uma alucinação”. Enquanto você olha para as coisas com os olhos

<sup>18</sup> O *apenas*, que geralmente não aparece na expressão em português, enfatiza que aquilo que está sendo referido é a ausência de existência verdadeira ao invés da vacuidade ordinária, o espaço vazio, o vácuo.

abertos, medite no significado da alucinação.

Reconheça o objeto a ser refutado. Olhe o que surge para você. Olhar para um objeto significa olhar para a sua percepção dele, para aquilo que aparece para a sua mente. Não há nenhum objeto existente, a não ser aquele que surge para a sua mente. Ele é uma visão da sua própria mente. Olhar para um objeto significa olhar para a sua própria visão dele, que é um produto do nível ou da qualidade atual da sua mente. O quanto pura ou impura é a sua visão do objeto está completamente relacionado à qualidade da sua mente, se ela é pura ou impura. E isso se aplica a como você vê todas as coisas: pessoas, edifícios, objetos sagrados etc.

Olhar para um objeto significa olhar para uma criação da sua própria mente. Uma forma é algo que tem cor e formato e pode ser vista pelo olho. Há diferentes definições de forma. Sons, cheiros, gostos e objetos tangíveis também são classificados como formas, mas, aqui, estamos falando sobre a forma específica do objeto do sentido da visão.

De modo geral, “forma” é rotulada em algo que tem cor e formato, é substancial e é um objeto do sentido da visão. Ainda que essa seja a realidade da forma, ela não aparece como meramente imputada. Ela surge como se tivesse natureza verdadeira, existência própria. Uma cobertura de existência verdadeira é projetada pela ignorância na mera forma. Então, enquanto você olha para as coisas, pense: “Isto é uma projeção da minha ignorância. Isto é uma alucinação”. Sem fechar os olhos, observe as coisas e medite sobre o significado da alucinação.

Olhe para o que não existe e para o que existe. Se você não for capaz

de distinguir entre ambos, pergunte-se: “Como as coisas aparecem para mim? Esta forma aparece para mim como rotulada ou não rotulada?” Se ela surge para você como não rotulada, isso é uma alucinação, porque formas não rotuladas não existem. Se é uma forma, ela tem que ser rotulada “forma” pela mente. Esse é o único modo como ela pode existir. Se ela parece ser não rotulada, significa que é uma alucinação. Você então medita no significado da alucinação.

### **Como um sonho**

Outra maneira de meditar facilmente em vacuidade é pensar: “Isto é um sonho”. Isso pode facilitar a compreensão de como essas formas verdadeiramente existentes – você como o meditador, o edifício, as luzes – são vazias. Para sentir a vacuidade, você olha para as formas do edifício ou das luzes como coisas em um sonho. Para sentir a vacuidade do edifício, das luzes e de todas essas outras coisas que parecem ser formas reais por si mesmas, olhe para elas e rotule: “Isto é um sonho e eu estou sonhando. Estou sonhando que estou no Templo da Grande Iluminação em Nova York. Estou sonhando que vejo todas estas estátuas, altares, luzes, edifícios e pessoas”.

Para sentir a vacuidade, rotule: “Estou sonhando”. É como se você estivesse sonhando, mas a diferença é que você reconhece o sonho como um sonho. Você deve compreender que o “isto é um sonho” significa que essas coisas não existem. Não quer dizer que você o meditador, o edifício, as luzes e o altar não existam, mas sim que essas coisas que aparecem como mais do que meramente imputadas não existem. Tentar ver que elas são vazias é o ponto principal. Você está tentando ver o meditador verdadeiramente existente e as outras

formas verdadeiramente existentes, que são vazios, como vazios.

Do ponto de vista da mente convencional, ou da mente que tudo obscurece, do ponto de vista da ignorância, isto é um edifício, isto é uma luz e isto um altar. Ainda que todos sejam rotulados ou meramente imputados, eles parecem ser não rotulados, parecem existir por si mesmos. A existência verdadeira é projetada no mero eu e em todas as outras coisas. Ainda que elas existam em mero nome, estão encobertas pela existência verdadeira projetada pela impressão deixada pela ignorância no nosso contínuo mental. Na realidade, todas elas são alucinações. São todas, em verdade, completamente vazias.

Na vacuidade, não há coisas como você e eu. Não há isto e aquilo. Não há nada na vacuidade. Não há samsara, liberação, inferno, iluminação, carma negativo, bom carma. Não há ganho, não há perda. Não há, na vacuidade, ganhar ou perder um amigo.

Essas coisas existem apenas sob a visão da mente que obscurece ao rotular “ganho” e “perda”, ao rotular “ganhar um amigo” e “perder um amigo”, ao rotular “iluminação” e “inferno”, ao rotular “liberação” e “samsara”, ao rotular “virtude” e “não virtude”.

Na vacuidade, não há leste e oeste. Não há eu nem ele ou ela, uma outra pessoa separada. Não há aqui e lá.

Pode ser útil meditar dessa maneira quando surgir um problema na sua vida. Essa é uma grande proteção psicológica, que interrompe a depressão e também a criação de carma negativo pesado.

## ***O eu no espaço***

Outro modo de meditar em vacuidade é pensar sobre o eu no espaço. Pense que o eu, a sua identidade, que você sente no centro do

seu peito, está lá no espaço, sem nenhuma relação com o seu corpo físico. Pense: "Estou lá no espaço".

Para a maioria de nós, especialmente porque não realizamos a vacuidade, que é a natureza última do eu, quando pensamos sobre ele, pensamos o tempo todo no eu que não existe, no eu real. Como não realizamos a vacuidade do eu, não temos outra escolha – não somos capazes de ver ou apreender o mero eu. Quando pensamos no eu, pensamos sobre um eu real por si mesmo, verdadeiramente existente, que, no entanto, não existe.

Pense: "Eu estou lá no espaço". Pense que aquilo que você geralmente sente no seu peito está lá fora, no espaço. Enquanto você se concentra nesse eu no espaço, que você sente como real, use o raciocínio lógico: "Este eu é meramente imputado pela minha mente". Aplique essa lógica diretamente ao eu. Veja qual é o efeito de aplicar a lógica do surgimento dependente, o rei da lógica, diretamente neste eu real.

Quando você usa a lógica do surgimento dependente neste eu que parece real por si mesmo, você percebe que ele se torna vazio. Há, imediatamente, uma mudança na sua percepção dele. O que antes parecia ser real por si mesmo é, agora, vazio. Não está lá. Ele está vazio bem ali.

Outro raciocínio lógico que você pode usar neste eu real é pensar: "Este eu não é verdadeiramente existente". O efeito deve ser o mesmo: você vê que ele é vazio. Isso também pode ser útil. É um pouco parecido com a meditação do dharmakaya nas sadhanas do Tantra de Ação, como *nyung-nä*, ou do Tantra Ioga Superior. De fato, essa meditação pode ser útil para isso.

Você também pode fazer a mesma meditação sempre que sentir que o eu está dentro do seu corpo – no seu cérebro, peito, nos seus canais ou chakras ou em qualquer outro lugar. Usando esse raciocínio lógico, você pode analisar se esse eu existe ou não. Se, por meio do raciocínio, você descobrir que ele não existe, então verá que ele é vazio.

Se o eu estivesse realmente em um local específico do seu corpo ou da sua mente, como você sente estar, isso significaria que o eu é verdadeiramente existente. Nesse caso, não haveria como usar a lógica da originação dependente porque o eu não seria um surgimento dependente. Em outras palavras, se houvesse um eu localizado em algum lugar do corpo, da mente ou da associação entre o corpo e a mente, se o eu que aparece para nós fosse verdadeiro, significaria que ele é verdadeiramente existente. Se o eu pudesse ser encontrado em algum lugar, isso significaria que ele é verdadeiramente existente. Se o eu fosse verdadeiramente existente, não haveria como aplicar a lógica da originação dependente nele, pois ele não existiria desse modo.

Ao analisar dessa forma, você deveria ser capaz de encontrar o eu. Mas, na realidade, embora no início pareça que você pode encontrá-lo, assim que começa a analisar logicamente se ele existe ou não como parece existir, surge, imediatamente, uma incerteza. Tão logo você aplica a lógica do surgimento dependente sobre aquilo que parece ser o eu real por si mesmo, ele se torna imediatamente duvidoso. Quanto mais você analisa, mais incerto o eu real por si mesmo se torna. Isso prova que não há um eu assim. Não há um eu no corpo ou dentro dele, na consciência, ou mesmo no agrupamento desses agregados. Esse eu não está em lugar algum. Isso prova que esse eu não está em lugar algum nesses agregados.

## ***Verdade convencional equivocada***

A mente de um ser mundano, alguém que não realizou a vacuidade, é capaz de discriminar entre a verdade convencional correta e a verdade convencional equivocada. Contudo, a mente de um ser mundano não consegue reconhecer o objeto a ser refutado, a saber, que aquilo que parece existir por si mesmo é alucinação.

Como eu mencionei anteriormente<sup>19</sup>, os ensinamentos do Caminho do Meio descrevem as diferentes visões com o seguinte exemplo. Um mágico usa o poder de mantras ou de substâncias para fazer com que um palácio feito de joias ou um belo homem ou mulher surjam. As pessoas na plateia, cuja visão foi alterada pelos mantras ou pelas substâncias, não sabem que aquilo que vêem é um truque feito pelo mágico, e então acreditam que o que aparece para elas é real. As mesmas coisas aparecem para a visão do mágico, mas ele não acredita serem verdadeiras. Já um terceiro não vê a alucinação porque a sua mente não foi afetada pelo poder dos mantras ou das substâncias. Existem essas três categorias de pessoas.

As pessoas do público podem descobrir mais tarde que o conceito delas estava errado, que aquilo que viram era uma alucinação, um truque do mágico.

Para os seres mundanos, o eu, os agregados e os objetos dos sentidos, que existem em mero nome, aparecem como existentes por si mesmos, e eles acreditam que isso é verdade. Na visão deles, o fato de que as coisas existem por si mesmas é uma verdade convencional correta.

Os seres arya, por sua vez, possuem a sabedoria que vê diretamente ou comprehende que, como todas as coisas são meramente imputa-

<sup>19</sup> Veja pg. 42

das, elas são vazias de existência por si mesmas. Contudo, quando eles não estão em equilíbrio meditativo na vacuidade, ainda que as coisas apareçam para eles como tendo existência própria, esses seres transcendentais dotados da sabedoria que percebe diretamente tudo como vazio não se apegam a essa aparência como verdadeira. Eles têm uma visão dualista porque ainda retêm as impressões deixadas pela ignorância, as quais projetam a existência verdadeira em coisas meramente rotuladas. Contudo, eles não se apegam a essa visão como verdadeira. Como o mágico, os seres arya vêm a alucinação, mas não acreditam nela<sup>20</sup>.

Os budas purificaram completamente até mesmo as alucinações sutis, os obscurecimentos sutis, as impressões deixadas no contínuo mental pela ignorância e o conceito de existência verdadeira.

Na visão das mentes dos seres mundanos, as coisas rotuladas parecem não rotuladas, parecem ter existência própria. Eles consideram essa a visão correta.

Devido a uma febre ou doença hepática, as pessoas podem ver uma montanha branca nevada como sendo amarela ou, devido à doença do vento, como azul. Porque os seus sentidos foram afetados por drogas, alguém pode pensar que há muitas pessoas conversando, embora a sua casa esteja vazia. Após comerem *datura*, as pessoas podem ver o chão encher-se de minhocas. Seres mundanos percebem que essas visões são erradas, que elas não existem na realidade. Eles compreendem que há uma verdade convencional errada e uma correta.

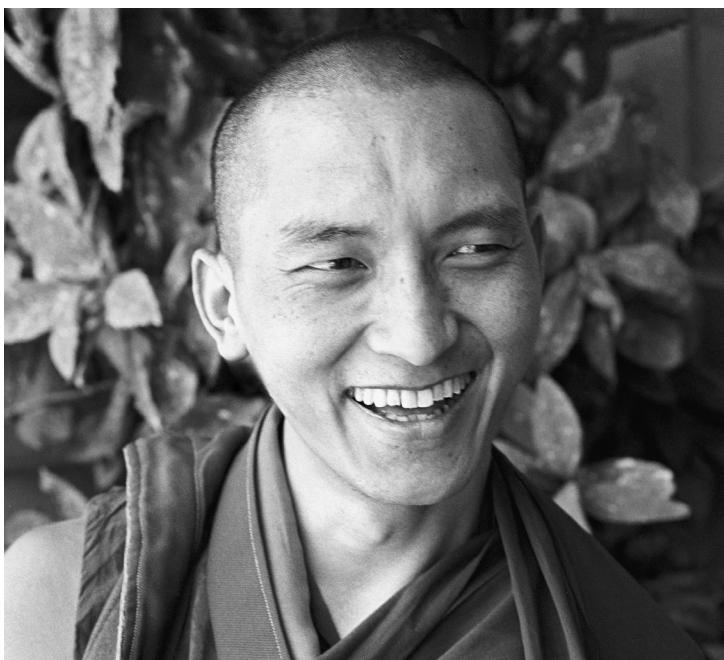
Contudo, na visão dos seres superiores, aqueles que realizaram a vacuidade, tudo que aparece para a mente de um ser mundial é errado: tudo é verdade convencional errada. Na visão dos seres

<sup>20</sup> Devido a um problema de gravação, 45 minutos do ensinamento foram perdidos a partir deste ponto.

arya, tudo que aparece para a mente dos seres mundanos é equivocado. Também é um equívoco ver as coisas como tendo existência por si mesmas, ou existência inerente; é uma verdade convencional errada. Os seres mundanos discriminam entre o certo e o errado, mas, na visão dos seres arya, tudo que aparece para as mentes dos seres mundanos é errado.

*Templo da Grande Iluminação, Nova York*

*9 de setembro de 1990*



... 5 ...

## Meramente rotulado

### *Reconhecendo o objeto a ser refutado*

**P**ARA NÓS, este eu sempre aparece como inherentemente existente ou real. Tudo sempre aparece como inherentemente existente. Tudo sempre aparece como o objeto a ser refutado. Dizer apenas “este eu” é o bastante para fazer com que o objeto a ser refutado apareça. Não precisamos descrever a existência verdadeira ou qualquer outra coisa. Para a maioria de nós, quando dizemos apenas “eu”, acreditamos que aquilo que aparece para nós é o eu verdadeiramente existente.

O agregado da forma não é esse eu, o agregado da sensação não é esse eu, o agregado da discriminação não é esse eu, os agregados dos fatores compositivos não são esse eu e o agregado da consciência não é esse eu. O termo *agregados compositivos*, ou fatores mentais compostos, refere-se a todos os 51 fatores mentais<sup>21</sup> com exceção da sensação e da discriminação. O que eles compõem ou formam são os seus próprios resultados, a sua própria continuidade. Por exemplo,

<sup>21</sup> Para uma descrição dos 51 fatores mentais, ver *Meditation on Emptiness*, pg: 238-68.

já que a consciência de hoje produz a consciência de amanhã, aquela compõe ou forma o resultado desta.

Até mesmo o agrupamento de todos os cinco agregados não é o eu, porque ele é a base a ser rotulada “eu”. Fica claro que esse agrupamento não é o eu. Ele não existe em lugar algum nesses agregados, nem no corpo, nem na mente, nem mesmo no agrupamento dos agregados. Esta é uma maneira clara de meditar em vacuidade, permitindo-nos compreender a base e o rótulo.

Contudo, isso não significa que o eu não exista. Ele existe. A razão de haver um eu é a existência dos agregados, a associação entre o corpo e a mente. Apenas por causa disso acreditamos na existência do eu.

Outro modo de meditar em vacuidade é perguntar-se: “O que estou fazendo agora?” Você responde: “Eu estou sentado”. Então, pergunta-se: “Por que digo que estou sentado?” “Não há nenhuma outra razão para acreditar que eu estou sentado a não ser o fato de que o meu corpo realiza a ação de sentar-se”. E quando você diz: “Estou pensando” ou “estou ouvindo os ensinamentos”, por que você acredita que é você que está pensando ou ouvindo os ensinamentos? Não há outra razão a não ser o fato de que a sua mente está pensando ou ouvindo os ensinamentos.

Esse tipo de meditação ajuda-nos a reconhecer o objeto a ser refutado. É somente porque os agregados estão sentados, em pé, comendo, bebendo ou dormindo que acreditamos “eu estou sentado”, “eu estou em pé”, “eu estou comendo”, “eu estou bebendo” ou “eu estou dormindo”. O eu é meramente imputado na dependência dos agregados e das ações dos agregados.

Com esse raciocínio, há, subitamente, uma grande mudança na sua

visão do eu. O eu concreto, o eu real de repente torna-se vazio bem ali. O eu real por si mesmo que aparecia anteriormente não está mais lá. Quando você não faz esse raciocínio, tudo retorna, e o eu, que é meramente imputado, aparece como real.

A análise da natureza do eu por meio da existência dos agregados e de suas ações ajuda-nos a perceber com cada vez mais clareza o que o eu emocional é de fato. O eu que parece ser real por si mesmo é completamente vazio; ele não existe. Quando a sua mente se distrair, observe novamente como o eu aparece e aplique o raciocínio. Ao analisar, você mais uma vez não encontrará o eu real, aquele eu emocional. Não ser capaz de localizá-lo é um sinal de que ele não existe.

Você não consegue encontrar o eu nesses agregados. Nenhum desses agregados é o eu e não há um eu neles. Contudo, isso não significa que o eu não exista. Ele existe. Há um eu neste templo. Durante este tempo em que os agregados estão neste templo, acreditamos: “Estou aqui neste templo”. Apenas por causa disso, acreditamos: “Estou neste templo”. E acreditamos que “eu estou ouvindo” ou “eu estou falando” – ou “eu estou cansado” ou “eu estou dormindo” na medida em que esta palestra sem fim não acaba!

### ***Reconhecendo a alucinação***

As diferentes meditações que mencionei podem ser usadas para meditar em vacuidade, para perceber a natureza do eu. Observe como as coisas aparecem para você. Elas surgem como reais, como existentes por si mesmas. O ponto mais importante é pensar que isso é uma alucinação, uma projeção. Uma câmera grava diversas atividades, como lutas; se você tem energia elétrica e um projetor,

pode projetar a gravação numa tela. Porém, o que você vê na tela não é real. Você pode ver milhares de pessoas lutando na tela da televisão, mas não há ninguém realmente nela. O que aparece não é real, não é verdade. Exatamente como a câmera que grava as imagens em um filme, a ignorância deixa impressões no nosso contínuo mental e nós então projetamos existência verdadeira nas coisas que vivenciamos.

O ponto principal a ser meditado é que a projeção da existência verdadeira é uma alucinação. Quando você pensa sobre a alucinação, o entendimento de que todas essas coisas são vazias deve entrar no seu coração; elas não existem. Isso não significa que o edifício não exista, mas o edifício verdadeiramente existente, o edifício que parece existir por si mesmo, esse não existe. Ele é completamente vazio. Essa é a vacuidade ou a natureza última do edifício.

O restante – o ser, a ação, o objeto, todas as lojas, a cidade inteira – é assim também. Tudo o que existe está coberto por essa alucinação de existência verdadeira. Quando você reconhece a alucinação, o entendimento de que tudo é vazio deve entrar no seu coração. Você deve então praticar a atenção consciente dessa vacuidade. Não apenas durante as suas meditações, mas enquanto você trabalha, no seu dia a dia, lembre-se constantemente de praticar essa atenção consciente. Observe como as coisas aparecem para você: todas elas surgem como não rotuladas, o que significa que são projeções, alucinações. Elas são vazias. Você não precisa de fato dizer a palavra “vazias”, pois, ao dizer que essas coisas não rotuladas são alucinações, o entendimento de que são vazias surgirá naturalmente no seu coração.

Com essa atenção consciente, vá fazer compras. Você se levanta,

coloca os seus sapatos e, com essa atenção, entra no seu carro. Você percorre as ruas com o reconhecimento de que as coisas verdadeiramente existentes que surgem para você são alucinações. Após reconhecer que o eu que parece real é uma alucinação, você comprehende que ele é vazio. Então, esse eu vazio caminha pelas ruas vazias para as lojas vazias. Na realidade, tudo é assim.

### ***Tudo é meramente rotulado***

“Eu” é meramente imputado a esses agregados. Nenhum dos cinco agregados é os agregados de modo geral. Até mesmo o agrupamento de todos os cinco agregados não é os agregados de modo geral e sim a base a ser rotulada “agregados de modo geral”. Portanto, “agregados” também é meramente imputado neles.

Com relação ao agregado da forma, nenhuma parte do corpo é o agregado da forma, e mesmo o conjunto de todas as partes do corpo não é o agregado da forma. “Agregado da forma” é meramente imputado neste corpo.

Do mesmo modo, cada um dos agregados é meramente imputado à sua própria base. Por exemplo, “agregado da consciência” é meramente imputado no fator mental particular cuja principal função é ver a essência de um objeto, e que continua de uma vida para a outra, levando consigo as impressões deixadas pelo karma. Esse fenômeno é rotulado “consciência”.

Com relação à cabeça, a boca não é a cabeça, o nariz não é a cabeça, o cérebro não é a cabeça, as orelhas não são a cabeça. Nenhuma parte da cabeça é a cabeça. Mesmo o agrupamento de todas as partes da cabeça não é a cabeça; ele é a base a ser rotulada “cabeça”. Cada parte

da cabeça – boca, nariz, cérebro, orelha – é meramente rotulada em outro rótulo, e este rótulo é dado a outro rótulo.

“Braço” é rotulado neste objeto em particular, mas cada parte do braço não é o braço, e mesmo o conjunto de todas as partes não é o braço. Como todo o agrupamento é a base a ser rotulada “braço”, ele não é o braço. Novamente, cada parte também é rotulada em outro rótulo. O mesmo ocorre com a perna. Cada parte da perna, como a coxa, não é a perna, e mesmo o agrupamento de todas as suas partes não é a perna. Esse conjunto é a base a ser rotulada “perna”. Cada parte é rotulada em sua própria base.

Assim acontece até o nível atômico, e até mesmo o átomo é rotulado. Cada partícula do átomo não é o átomo, e o grupo de partículas é a base a ser rotulada “átomo”. E até mesmo as partículas dos átomos são rotuladas em suas próprias bases.

Desde o eu e os agregados até o nível das partículas atômicas, tudo é rotulado em um outro rótulo. Algo é imputado a uma base, que por sua vez é rotulado em outra base, e esta base é então rotulada em outra base. Tudo existe por meio de rótulos. Tudo é um rótulo, a começar pelos nossos agregados. Então, partindo do eu e dos agregados até o nível das partículas atômicas, tudo é completamente vazio de existência própria. As coisas concretas que aparecem para nós são alucinações. O eu e os agregados reais, concretos, verdadeiramente existentes são alucinações.

O mesmo vale para este templo. Nenhuma das partes do templo é o templo. Mesmo o conjunto de todas as partes não é o templo; ele é a base a ser rotulada “templo”. Então, o templo é completamente vazio de existência por si mesmo.

Com relação ao teto, cada parte do teto não é o teto, e mesmo o agrupamento de todas as partes do teto não é o teto, já que o conjunto é a base a ser rotulada “teto”. Quanto à janela, cada parte não é a janela, e mesmo o agrupamento de todas a partes não é a janela, pois ele é a base a ser rotulada “janela”.

A realidade do templo, do teto e da janela é algo completamente diferente do que nós normalmente pensamos ser o templo, o teto e a janela. Quando analisamos, descobrimos que o modo como eles realmente existem é completamente diferente. O tempo todo falamos, falamos, falamos e pensamos, pensamos, pensamos e escrevemos, escrevemos, escrevemos, mas, ao analisar, descobrimos que a realidade é algo sobre a qual jamais falamos, jamais pensamos e jamais escrevemos. É algo que nunca apareceu para nós.

Tudo é assim. Mesmo o piso é assim. Cada pedaço do piso não é o piso, e mesmo o agrupamento de todos os seus pedaços não é o piso, já que ele é a base a ser rotulada “piso”. Quando analisamos novamente os pedaços, até o nível dos átomos, o mesmo acontece com os átomos e as suas partículas. Porque elas são partículas do átomo, isso significa que elas não são o átomo. E mesmo o agrupamento de todas as partículas não é o átomo, mas sim a base a ser rotulada “átomo”. Então, do templo até o nível atômico, tudo é rotulado. Colocamos um rótulo neste rótulo e então colocamos um outro naquele rótulo. Colocamos um nome sobre outro nome.

Embora essa seja a realidade, o que aparece para nós é o templo concreto com um teto concreto, janelas concretas e um piso concreto. Aquilo que aparece para nós é algo que existe por si mesmo. Isso é uma projeção feita pela ignorância; isso é uma aluci-

nação. Na realidade, é vazio.

É assim o dia todo. Construímos uma casa, que é vazia, e comemos uma refeição, que é vazia. Casamos com uma esposa ou marido, que é vazio, e temos uma criança, que é vazia. Trabalhamos num escritório, que é vazio. Ganhamos dinheiro vazio para ir ao supermercado vazio comprar comida vazia e retornar à nossa casa vazia.

O eu meramente rotulado nasce de pais meramente rotulados e vai à escola meramente rotulada para obter uma educação meramente rotulada de um professor meramente rotulado para conseguir um diploma meramente rotulado, e depois arrumar um emprego meramente rotulado como um professor meramente rotulado, e então se casa com uma esposa ou marido meramente rotulado e tem uma criança meramente rotulada. Com dinheiro meramente rotulado, o eu meramente rotulado vai à loja meramente rotulada e compra coisas meramente rotuladas. O eu meramente rotulado veste roupas meramente rotuladas e come comida meramente rotulada. É assim do nascimento até a morte, do nascimento meramente rotulado à morte meramente rotulada. Tudo – começando com o nascimento e terminando com a morte, incluindo o que acontece neste intervalo – é meramente rotulado. A realidade é assim.

### ***Lembrando-se da vacuidade na vida cotidiana***

Às vezes você pode pensar: “Para que servem estes ensinamentos sobre vacuidade? Como essa filosofia pode me ajudar quando tenho problemas na minha vida cotidiana?” Pensar conforme esses ensinamentos é a meditação mais poderosa para estilhaçar as alucinações. Se você for capaz de fazê-lo, é como uma bomba atômica. Os pro-

blemas acontecem na sua vida porque você acredita que as alucinações são reais. A maneira mais poderosa e imediata para acabar com os problemas é lembrando-se da vacuidade. Você deve recordá-la particularmente em situações nas quais há o perigo de suscitar um ataque de raiva ou um desejo descontrolado, capaz de criar karma negativo pesado e causar grande malefício aos outros.

Quando você tem uma mente muito insatisfeita e não consegue aquilo que deseja, você se deprime. Embora você provavelmente não se lembre das razões específicas que causaram a sua depressão, geralmente há motivos. A depressão ocorre porque você não conseguiu aquilo que o seu desejo ou a sua mente egoísta ansiava. A depressão acontece quando você não está consciente da vacuidade do eu e das outras coisas. Quando você está consciente, quando está meditando em vacuidade, não há depressão. Não há como haver depressão nesse momento. Ela acontece quando você acredita que as alucinações são reais.

É particularmente importante lembrar-se da vacuidade nas situações da sua vida cotidiana que criam grande confusão, nas quais há risco de um grande malefício para você e para os outros seres conscientes. É muito importante recordar que as coisas que parecem reais por si mesmas são projeções, alucinações. Então, medite intensamente que elas são vazias.

Uma maneira de meditar sobre como tudo é vazio é a meditação da originação dependente, observando como tudo – o ser, a ação, o objeto – é meramente imputado. Esse é um modo de praticar a atenção consciente da vacuidade na vida cotidiana. Faça isso durante o trabalho, conversando com as pessoas, em reuniões ou em casa com a sua família. Faça isso especialmente durante uma conversa com

alguém que esteja reclamando de você ou criticando-o, ou quando alguém o elogia, o que leva ao surgimento da delusão do orgulho. Medite reiteradamente em vacuidade; medite reiteradamente em atenção consciente da originação dependente ou da vacuidade. De todo modo, elas são iguais, são uma só meditação.

### ***Medo de perder o eu***

Se o medo de perder o eu, a identidade ou os fenômenos externos surgir durante a meditação em vacuidade, isso é um ótimo sinal. Porém, enquanto bodhisattvas de menor inteligência podem temer a experiência da vacuidade, quando bodhisattvas de inteligência superior a realizam, eles sentem um êxtase inacreditável, como se encontrassem um tesouro precioso que nunca tiveram.

Se você tem medo enquanto analisa a vacuidade, isso significa que a sua sensação da vacuidade acerta o alvo na mosca, o conceito de existência verdadeira. Significa que a sua meditação está debilitando o objeto que a ignorância apreende. Você não deve fugir desse medo. Ele é um ótimo sinal, ele é necessário. É um indicador de que a sua meditação está atuando no ponto certo. Você deve experimentar o medo e ir além dele. Se você permitir que o medo surja e, então, for além dele, será capaz de realizar a vacuidade do eu sem qualquer obstáculo. Porém, se você interromper o medo no seu surgimento, não poderá realizar completamente a vacuidade do eu. Este ponto é extremamente importante.

Você pode experimentar a vacuidade com apenas uma breve meditação em momentos em que estiver acumulando muitos méritos e fazendo purificação intensa, ou quando tiver devoção

profunda ao guru durante os treinamentos da sua mente para visualizá-lo como um buda. Nesses momentos, você pode experimentar a vacuidade ao concentrar-se no significado de somente duas ou três palavras sobre ela.

Então, quando o medo surgir, o mais importante é não fugir, mas ir além dele. O medo aparece porque você está perdendo o eu, mas, na realidade, não há como perdê-lo, já que a continuidade da consciência sempre existe – ela chega à iluminação e continua para sempre. Portanto, o eu, que é imputado à consciência, sempre existe. Não há como cessá-lo. Não há necessidade de preocupar-se em cair no extremo do nilismo, na cessação completa do eu. Ainda que pareça que você o está perdendo, não há motivo para se preocupar em perdê-lo definitivamente.

O sentimento de que você está perdendo o eu significa que você está perdendo o eu verdadeiramente existente, o início da visão da vacuidade dele, a vacuidade da sua existência verdadeira. Este ponto é muito importante. Quando você experimenta a completa perda do eu, você vislumbra o caminho Madhyamaka, o Caminho do Meio.

Você tem se agarrado a algo desde renascimentos sem princípio, mas, quando você experimenta a completa perda do eu, de repente não há nada em que se agarrar. Desde tempos sem início, você tem se segurado a um falso eu, o eu verdadeiramente existente, que não existe, e por isso continua no samsara. Como resultado, porque você tem se aferrado ao eu verdadeiramente existente, não só não alcançou a iluminação, como não conquistou sequer a liberação, a felicidade suprema para si mesmo. E você continuará na roda do samsara – no reino dos infernos, dos fantasmas famintos, dos animais, dos humanos ou dos deuses – até livrar-se desse eu.

Enquanto não realizar a vacuidade e cortar essa ignorância que é a raiz do samsara, você terá que vagar por ele como tem feito desde tempos sem princípio, experimentando sofrimentos sem fim, tais como os problemas humanos que o afigem continuamente.

Após realizar a vacuidade, se já não o tiver feito, você deve tentar realizar a concentração unifocada. Estude os métodos para superar as distrações de dispersão e lassidão e para estabelecer a concentração<sup>22</sup>. Ao aprender e praticar essas técnicas, você será capaz de atingir concentração unifocada estável. Com isso, será possível gerar grande insight e obter o êxtase arrebatador do corpo e da mente extremamente refinados que advêm da análise da vacuidade.

### ***Tudo vem da mente***

Tudo vem da sua própria mente. Já que tudo é meramente imputado e toda imputação vem da nossa própria mente, tudo vem dela. Todas as aparências acontecem por meio de rótulos; tudo o que aparece para nós ocorre por meio de rotulação. Novamente, todas as aparências da vida vêm da nossa mente.

O surgimento de um amigo vem da nossa mente. Antes que rotulemos “amigo”, o amigo não aparece. Porque alguém nos ama e é gentil conosco, nós o rotulamos “amigo” e ele então aparece para nós como um amigo; porque uma outra pessoa não nos ama ou nos prejudica, nós a rotulamos “inimigo” e ela então aparece para nós como um inimigo. Essas aparências vêm da nossa própria mente. Quando o inimigo aparece, um sentimento desagradável toma a nossa mente; quando é o amigo, surge uma sensação agradável.

<sup>22</sup> Ver, por exemplo, as seções relevantes do Grande tratado sobre os estágios do caminho à iluminação ou Liberação na palma da sua mão.

Tudo isso ou é criado pela nossa própria mente, ou tem origem nela.

Sem rotular “cobra”, não há o surgimento da cobra; depois de rotular um pedaço de corda ao cair da noite como “cobra”, uma cobra aparece. O mesmo ocorre com a pessoa que não sabe que George Bush é o presidente dos Estados Unidos. No início, ela vê apenas um homem. Depois que alguém lhe diz que ele é o presidente dos EUA, então ela também rotula “este é o presidente dos EUA”. Depois que ela imputou isso e acreditou em seu próprio rótulo, o presidente dos EUA surge para ela.

É assim o tempo todo, do nascimento até a morte. É assim com todo o samsara e nirvana. É assim com tudo o que aparece para nós: quando eu vejo você e quando você me vê, quando vemos este templo e todas as outras coisas, incluindo o presidente dos EUA. Tudo que aparece para nós vem da nossa própria mente.

Este é um ponto importante para lembrarmos na nossa vida cotidiana, especialmente em situações nas quais corremos o risco de criar confusão, problemas e karma negativo pesado. Se pensarmos assim, não há como culpar os outros seres sencientes. Primeiro, fazemos a nossa própria interpretação da situação e aplicamos o rótulo “bom” ou “ruim” nela. Rotulamos o que aparece para nós como ruim, ficamos nervosos e culpamos as outras pessoas. Isso é ilógico; não faz nenhum sentido.

Com esse raciocínio, já que tudo o que aparece para nós vem da nossa própria mente, não encontramos razão para culpar os outros. A maneira como as coisas aparecem para nós depende de como olhamos para elas, de como as interpretamos. Então, nós as rotulamos.

Ouvir que o nosso amigo não nos ama mais não é o problema. Ouvimos que ele não nos ama mais e interpretamos isso como ruim,

mas isso ainda não é o problema; rotular a situação “ruim” também não é o problema. O problema ocorre quando começamos a acreditar no nosso próprio rótulo, “isso é ruim”. É neste momento que se torna um problema e dificulta a nossa vida, não antes.

Você pode ver que apenas rotular a situação “ruim” não é o problema. A questão é que, depois que a rotulamos, começamos a acreditar no nosso próprio rótulo. É isso o que dificulta a vida. Você é capaz de entender, agora, como dificuldades desse tipo vêm da nossa própria mente, como são uma criação dela.

### ***Produzido pela ignorância***

A ignorância que mantém o conceito de existência verdadeira é como um fazendeiro; o carma, a ação motivada por essa ignorância, é como um campo onde diversos tipos de culturas podem crescer; e a consciência, na qual o carma deixa todas as impressões, é como a semente. Uma semente minúscula carrega todo o potencial para desenvolver-se em uma árvore enorme com muitos bilhões de galhos capazes de cobrir uma área imensa. Como a semente, a consciência, na qual o carma deixa todas as impressões, contém todo o potencial. A consciência continuou da sua vida passada para esta e continuará desta vida para a sua próxima, levando com ela todas essas impressões.

A impressão deixada na consciência pelo carma é então preparada para produzir o seu próprio renascimento, o seu próprio samsara futuro, os agregados, por meio do anseio e do aferramento, que são como os minerais. Isso se chama devir, que é como a semente se preparando para produzir o broto. A próxima vida, ou renascimento, começa com nome e forma, que é como o broto nascido da semente. Depois disso, vêm as bases dos sentidos, contato, sensação

e envelhecimento e morte<sup>23</sup>.

A conclusão é que, de manhã até a noite, do nascimento até a morte, qual seja a felicidade e o sofrimento que experimentemos e quais sejam os objetos bons e ruins que nos apareçam, todos eles vêm da nossa consciência, que carrega todas as impressões. Tudo o que aparece para nós desde o nascimento até a morte vem da nossa própria consciência. Todas as diferentes experiências que temos de pessoas, lugares e objetos do sentido vêm da nossa consciência, que carrega as impressões. Não é apenas tudo o que aparece para nós hoje e do nosso nascimento até a nossa morte que decorre da nossa consciência: todo o surgimento do samsara vem dela, que é a nossa própria mente. Não só dela, mas também do carma, que é igualmente a nossa própria mente. A definição de carma é “a intenção originada da consciência principal”. Então, o carma é a nossa própria mente. Tudo vem dela, do carma. Não apenas isso, mas tudo o que aparece para nós vem da nossa própria mente, da ignorância.

É assim com tudo na nossa vida diária, inclusive com objetos desejáveis e indesejáveis e pessoas que nos ajudam ou prejudicam. Tudo vem da nossa própria mente. O carma passado deixa impressões na nossa consciência. Então, enquanto dirigimos o nosso carro confortavelmente, um acidente de repente acontece; ou, quando saímos do carro, alguém que jamais vimos subitamente atira em nós sem razão aparente; ou, enquanto caminhamos em uma rua, alguém

<sup>23</sup> Nesses dois parágrafos, Rinpoche descreve os doze elos da originação dependente, que ilustram como a ignorância é a raiz do samsara. Os doze elos são os seguintes: ignorância, carma, consciência, anseio, aferramento, devir, renascimento, nome e forma, as seis bases dos sentidos, contato, sensação e envelhecimento e morte. Ver *The Meaning of Life* para um ensinamento detalhado sobre este tema.

aparece inesperadamente e nos dá uma surra. Nesses momentos, a impressão deixada pelo carma passado na nossa consciência é concretizada ou manifesta-se, produzindo o surgimento de alguém que subitamente atira em nós ou nos dá uma surra.

O mesmo ocorre com a nossa família. Quando alguém torna a nossa vida difícil repreendendo-nos, reclamando ou nos agredindo, tudo está surgindo da nossa própria mente. É muito bom lembrar-se disso quando alguém nos desrespeita ou critica; é ótimo reconhecer que isso vem da nossa consciência, do nosso próprio karma, da nossa própria ignorância. Isso significa que não há motivo para irritar-se e que não há ninguém para culpar.

O mesmo vale para os sofrimentos dos reinos do inferno, dos fantasmas famintos e dos animais. Os sofrimentos mais intensos de calor nos infernos quentes e de fome e sede no reino dos fantasmas famintos manifestam-se todos da nossa consciência, do nosso karma, da nossa ignorância. São todos produzidos por ela.

Não conhecemos o karma que criamos. Como não somos capazes de ver todos os carmas criados por nós, jamais poderemos dizer que não teremos lepra, câncer, AIDS, anos em coma ou outros problemas sérios. Não podemos afirmar com certeza que não vivenciaremos problemas pelos quais outras pessoas passam.

Portanto, é extremamente importante praticar o Dharma enquanto você está saudável e possui todas as condições necessárias para meditar no caminho gradual à iluminação. Você encontrou o caminho correto e mestres qualificados e, mesmo que não tenha conhecido esses mestres, ainda tem a oportunidade de fazê-lo. Este é o momento certo para praticar, o momento certo para não desper-

diçar a sua vida. Esta é a hora para praticar ouvindo, refletindo e meditando sobre o caminho à iluminação e para purificar o karma negativo, a causa do sofrimento. A coisa mais importante é, tanto quanto possível, purificar o karma negativo acumulado no passado e não criar mais. Você deve parar de criá-lo tomando votos e vivendo de acordo com eles. Desse modo, você acumulará mérito o tempo todo, purificará obstáculos passados e não criará novos empecilhos para o desenvolvimento da sua mente no caminho. Livre de obstáculos, você então se ilumina e pode guiar todos os seres sencientes à iluminação.

## ***Dedicação***

Por favor, dedique o mérito [de ter lido este livro] para a geração da bodhicitta na sua mente e nas mentes de todos os seres sencientes, bem como para aumentar a bodhicitta nas mentes daqueles que já a geraram.

Pense: “Devido aos méritos meramente rotulados dos três tempos acumulados por mim e pelos outros, que o eu meramente rotulado alcance a iluminação meramente rotulada e conduza os seres sencientes meramente rotulados a essa iluminação meramente rotulada”.

*Templo da Grande Iluminação, Nova York*

*9 de setembro de 1990*



## ••• Apêndice •••

O Sutra do Coração da Perfeição da Sabedoria

Eu me prostro diante da Arya Joia Tripla.

Assim ouvi em certa ocasião. O Bhagavan se encontrava em Rajagriha, no Monte dos Abutres, com uma grande assembleia de monges e bodhisattvas. Naquela ocasião, o Bhagavan estava absorto na concentração que examina todos os fenômenos, chamada “Profunda Percepção”.

Ao mesmo tempo, o bodhisattva mahasattva aryā Avalokiteshvara contemplava a própria prática da profunda perfeição da sabedoria e via os cinco agregados também como vazios de natureza inerente.

Então, através do poder do Buda, o venerável Shariputra disse ao bodhisattva mahasattva aryā Avalokiteshvara: “Como deve proceder qualquer filho da linhagem que queira dedicar-se à prática das atividades da profunda perfeição da sabedoria?”

O bodhisattva mahasattva aryā Avalokiteshvara respondeu assim ao venerável Sharadvatiputra. “Shariputra, qualquer filho ou filha da linhagem que queira praticar a atividade da profunda perfeição da sabedoria deve contemplá-la da seguinte forma: apreendendo corretamente e repetidas vezes aqueles cinco agregados como também

vazios de natureza inerente.

“Forma é vazia. Vacuidade é forma. A vacuidade não é nada além da forma; a forma também não é nada além da vacuidade. Da mesma maneira, sensação, discriminação, fatores compostionais, e consciência são vazios.

“Shariputra, assim também, todos os fenômenos são vacuidade; não têm características, não são produzidos, não cessam; não são imaculados, nem maculados, não diminuem, nem aumentam.

“Assim Shariputra, na vacuidade não há forma, nem sensação, nem discriminação, nem fatores compostionais, nem consciência; não há olho, nem ouvido, nem nariz, nem língua, nem corpo, nem mente; não há forma visual, nem som, nem odor, nem paladar, nem objeto tátil, nem fenômeno. Não há elemento do olho e assim por diante até e inclusive nenhum elemento da mente nem elemento da consciência mental. Não há ignorância, nem extinção da ignorância, não há envelhecimento nem morte, nem extinção do envelhecimento nem da morte; assim também, não há sofrimento, nem a sua causa, nem a sua cessação, nem o caminho; não há a sabedoria exaltada, nem realizações, nem fracassos.

“Por isso, Shariputra, como não há realizações, os bodhisattvas confiam e permanecem na perfeição da sabedoria, e suas mentes isentas de obscurecimentos e de medo transcendem todos os erros e alcançam finalmente o nirvana. Todos os budas dos três tempos também despertaram inteiramente para a insuperável, perfeita e total

iluminação, por terem se dedicado à perfeição da sabedoria.

“Assim, o mantra da perfeição da sabedoria, o mantra da grande sabedoria, o mantra insuperável, o mantra inigualável, o mantra que pacifica totalmente todo sofrimento, como não é falso, deve ser conhecido como verdadeiro. O mantra da perfeição da sabedoria é proclamado: TADYATHA [OM] GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA.

“Shariputra, é assim que o bodhisattva mahasattva deve treinar-se na profunda perfeição da sabedoria.”

Então, o Bhagavan surgiu do estado de concentração e louvou o bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara dizendo:

“Muito bem, muito bem, filho da linhagem, é assim mesmo. A profunda perfeição da sabedoria deve ser praticada assim como você revelou, e até mesmo os tathagatas se alegrarão.”

Quando o Bhagavan disse isto, o venerável Sharadvatiputra, o bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara, e toda a assembleia ao seu redor, juntamente com o mundo de devas, humanos, asuras e espíritos se encheram de alegria e louvaram o que fora dito pelo Bhagavan.

### **Colofão:**

O *Sutra do Coração da Perfeição da Sabedoria*: traduzido do tibetano, consultando os comentários hindus e tibetanos e boas traduções anteriores de Gelong Thubten Tsultrim (George Churinoff), no primeiro dia de Saka Dawa, 1999, no Centro de Meditação Tushita, Dharamsala, Índia. Revisado em 8 de março de 2001, no deserto do Novo México, EUA. Traduzido para o português pela Venerável Tenzing Kunsang em setembro de 2001, e atualizado em julho de 2004.

## ••• Bibliografia •••

- FPMT Education Department. *Essential Buddhist Prayers*. Portland: FPMT, 2006.
- Gyatso, Tenzin, His Holiness the Dalai Lama. *The Meaning of Life*. Boston: Wisdom Publication, 1992.
- Hopkins, Jeffrey. *Meditation on Emptiness*. Boston: Wisdom Publications, 1983.
- Pabongka Rinpoche. *Liberation in the palm of your hand*. Boston: Wisdom Publications, 1991.
- Rabten, Geshe, and Geshe Ngawang Dhargyey. *Advice from a Spiritual Friend*. Boston: Wisdom Publications, 1977 and 1996.
- Shiwa Lha, Centro. *Livro de orações para retiros*. Rio de Janeiro, 2014.
- Tegchok, Geshe Jampa. *The Kindness of Others*. Lama Yeshe Wisdom Archive, 2006.
- Tsongkhapa, Lama Je. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*. Ithaca: Snow Lion Publications, 2000–4.
- Zopa Rinpoche, Lama Thubten. *A alegria de compaixão*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2006. Traduzido pelo Centro Shiwa Lha, 2024.  
– *Transformando problemas em felicidade*. Mauad X; 1<sup>a</sup> edição (3 abril 2010).

## ••• Glossário •••

(Sct = sânscrito; Tib. = tibetano.)

**agregados** (Sct: *skandha*). Os cinco constituintes psicofísicos que formam um ser senciente: forma, sensação, atenção discriminativa (discriminação), fatores composticionais e consciência.

**agregados compostos.** Ou fatores composticionais. Este agregado engloba todos os outros fatores de uma pessoa não incluídos nos quatro agregados de forma, sensação, discriminação e consciência.

**altruísmo.** Ver  *bodhicitta.*

**amor egoísta por si mesmo** A atitude egocêntrica de considerar a felicidade própria como mais importante do que a dos outros; o principal obstáculo para a realização da *bodhicitta*.

**apego.** Um pensamento perturbador que exagera as qualidades positivas de um objeto e deseja possuí-lo; uma das seis delusões raiz. Ver também *delusão*.

**asura** (Sct). Ou semideus. Um ser do reino dos deuses que desfruta de maiores confortos e prazeres do que os seres humanos, mas que sofre devido à inveja e aos conflitos.

**Atisha, Lama** (982-1054). O famoso mestre indiano que foi ao Tibete em 1042 para ajudar na revitalização do budismo e estabeleceu a tradição Kadam. O seu texto *Luz para o Caminho* foi o primeiro texto de lamrim.

**bodhicitta** (Sct). A determinação altruísta de alcançar a iluminação com o único propósito de iluminar todos os seres sencientes.

**bondade amorosa.** O desejo de que os outros tenham felicidade e as suas causas.

**buda** (Sct: *buddha*). Um ser plenamente iluminado. Alguém que purificou todos os obscurecimentos da mente e aperfeiçoou todas

as boas qualidades. Ver também *iluminação*, *Buda Shakyamuni*.

**Buda da Compaixão** (Sct: Avalokiteshvara; Tib: Chenrezig). O buda da compaixão. Uma deidade meditativa masculina que incorpora a compaixão plenamente iluminada. Os Dalai Lamas são tidos como emanações dessa deidade.

**Buda Shakyamuni** (563-483 a.C.). O quarto dos mil budas fundadores da era deste mundo atual. Nascido como um príncipe do clã dos Shakya no norte da Índia, ele ensinou os caminhos do sutra e do tantra até a liberação e a iluminação; fundador do que veio a ser conhecido como budismo. (Do Sct: *buddha* – “plenamente desperto”).

**budeidade**. Ver *iluminação*.

**carma** (Sct: *karma*; Tib: *lä*). Ação; relação de causa e efeito na qual ações positivas (virtuosas) produzem felicidade e ações negativas (não virtuosas) produzem sofrimento.

**compaixão** (Sct: *karuna*). O desejo sincero de que os outros se libertem do sofrimento e de suas causas.

**consciência**. Ver *mente*.

**contaminação, impureza, poluição**. Ver *delusão*.

**delusão** (Sct: *klesha*; Tib: *nyön-mong*). Um obscurecimento que encobre a natureza essencialmente pura da mente, sendo, portanto, responsável pelo sofrimento e pela insatisfação; a principal delusão é a ignorância, a partir da qual crescem o apego, a raiva, a inveja e todas as outras delusões.

**desejo**. Ver *apego*.

**deus**. Ver *deva*.

**deva** (Sct). Um deus que vive em um estado de muito conforto e prazer nos reinos do desejo, da forma e sem forma.

**Dharma** (Sct; Tib: *chö*). A segunda joia de refúgio. Literalmente, “áquilo que mantém ou protege (os seres do sofrimento)” e,

portanto, traz felicidade e nos conduz na direção da liberação e da iluminação. No budismo, o Dharma absoluto são as realizações obtidas ao longo do caminho à liberação e à iluminação, enquanto o Dharma convencional é visto tanto como os ensinamentos do Buda quanto como as ações virtuosas.

**dharmakaya** (Sct; Tib: *chö-ku*). O corpo da verdade de um buda (o outro “corpo” sendo o corpo da forma ou *rupakaya*); a mente onisciente de êxtase de um buda, o resultado do lado da sabedoria do caminho. Ele pode ser dividido em corpo de sabedoria (Sct: *jnanakaya*; Tib: *ye-she nyi-ku*) e corpo de natureza (Sct: *svabhavikakaya*; Tib: *ngo-wo nyi-ku*).

**discriminação ou reconhecimento.** O agregado da discriminação é o fator mental que nos permite distinguir uma coisa ou evento de outro.

**doença do vento** (Tib: *lung*). O estado no qual o elemento vento no corpo está desequilibrado.

**Escola do Caminho do Meio.** Ver *Madhyamaka*.

**Essência da Sabedoria.** Também conhecido como *Sutra do Coração*; veja o apêndice deste livro. Recitado diariamente por muitos praticantes budistas, é um dos mais curtos dentre os textos da *Perfeição da Sabedoria*. Ver também *Prajnaparamita*.

**existência cíclica.** Ver *samsara*.

**existência inerente (ou intrínseca).** Aquilo de que os fenômenos são vazios; o objeto de negação ou de refutação. Para a ignorância, os fenômenos parecem existir de maneira independente, por si mesmos, com existência inerente. Ver também *vacuidade*.

**existência verdadeira.** O tipo de existência concreta e real por si mesma que todas as coisas parecem possuir; na verdade, tudo é vazio de existência verdadeira.

**fantasma faminto** (Sct: *preta*; Tib: *yi-dag*). Uma das seis classes de seres samsáricos, os fantasmas famintos experimentam os sofrimentos mais intensos de fome e sede. O reino dos preta é um dos três reinos

inferiores da existência cíclica.

**forma.** O agregado da forma inclui todos os objetos dos cinco sentidos (visão, olfato, audição, paladar e tato) e os quatro elementos (terra, água, fogo e ar).

**grande compaixão.** Assumir responsabilidade pessoal pela liberação dos seres sencientes do sofrimento e de suas causas.

**grande insight.** A compreensão meditativa da impermanência e da vacuidade que supera a ignorância e leva à liberação.

**Grande Veículo.** Ver *Mahayana*.

**guru** (Sct; Tib: *lama*). Um guia ou professor espiritual. Alguém que mostra ao discípulo o caminho à liberação e à iluminação. Literalmente, pesado – pesado conhecimento sobre o Dharma. No tantra, o professor é visto como inseparável da deidade meditativa e das Três Joias de refúgio.

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

**iluminação** (Sct: *bodhi*; Tib: *jang-chub*). Despertar pleno; budeidade; onisciência. O objetivo supremo do budista Mahayana, alcançado quando todas as limitações foram removidas da mente e o potencial positivo de uma pessoa foi completa e perfeitamente realizado. É um estado caracterizado por compaixão, sabedoria e habilidade infinitas.

**impermanência** (Tib: *mi-tag-pa*). Os níveis grosseiro e sutil da transitoriedade dos fenômenos. No momento em que as coisas e os eventos passam a existir, a desintegração deles já se iniciou.

**impressões.** As sementes (ou os potenciais) deixadas pela mente devido a ações positivas ou negativas do corpo, da fala e da mente.

**inferno** (Sct: *narak*). O reino samsárico com os maiores sofrimentos.

Há oito infernos quentes, oito infernos frios e quatro infernos adjacentes ou ocasionais.

**lamrim** (tib.). O caminho gradual à iluminação. Uma apresentação dos ensinamentos do Buda Shakyamuni como um treinamento passo a passo para que o discípulo alcance a iluminação. Ver também *Atisha*.

**liberação** (Sct: *nirvana* ou *moksha*; tib: *nyang-dä* ou *thar-pa*). O estado de completa liberdade do samsara; o objetivo do praticante que busca a sua própria fuga do sofrimento. “Nirvana inferior” é usado para se referir a este estado de liberação para si, enquanto “nirvana superior” refere-se à realização suprema da iluminação plena da budeidade. O nirvana natural (tib: *rang-zhin nyang-dä*) é a natureza fundamentalmente pura da realidade, onde todas as coisas e eventos estão livres de qualquer realidade inerente, intrínseca ou independente.

**Madhyamaka** (Sct). A Escola do Caminho do Meio da filosofia budista; um sistema de análise fundado por Nagarjuna, baseado nos sutras prajnaparamita do Buda Shakyamuni, e considerado a apresentação suprema da sabedoria da vacuidade. Esta escola afirma que todos os fenômenos são originações dependentes e, portanto, evita os extremos equivocados de existência própria e não existência, ou eternalismo e niilismo. Ela tem duas divisões, Svetantrika e Prasangika. Com a Cittamatra, é uma das duas escolas Mahayana de filosofia.

**Mahayana** (Sct). Literalmente, 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 sejam liberados da existência condicionada, ou samsara, e alcancem a iluminação plena da budeidade. O Mahayana tem duas divisões, Paramitayana (Sutrayana) e Vajrayana (Tantrayana, Mantrayana).

**Manjushri** (Sct; tib: *Jam-päl-yang*). O bodhisattva (ou buda) da sabedoria. Receptor da linha de sabedoria dos ensinamentos de

Buda Shakyamuni, que foram passados a Nagarjuna.

**mantra** (Sct). Literalmente, proteção da mente. Mantras são sílabas do sânscrito que incorporam as qualidades de uma deidade meditacional com a qual estão associados. São geralmente recitados durante a prática dessa deidade.

**Marpa** (Tib.; 1012-1096). Fundador da tradição Kagyu do budismo tibetano. Ele foi um famoso mestre tântrico e tradutor, discípulo de Naropa e guru de Milarepa.

**meditação** (Tib: *gom*). Familiarização da mente com um objeto virtuoso. Há dois tipos, estabilizadora (de absorção) e analítica (insight).

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

**meramente rotulado.** O significado mais sutil de originação dependente; todos os fenômenos existem relativamente, ou convencionalmente, como meros rótulos, como meramente imputados pela mente.

**mérito.** Impressões positivas deixadas na mente por ações virtuosas ou dhármicas. A causa principal da felicidade. Quando a acumulação de mérito é feita com a acumulação de sabedoria, eventualmente o resultado será o rupakaya. Ver também *virtude*.

**método.** Todos os aspectos do caminho à iluminação com a exceção daqueles relacionados à vacuidade, associados sobretudo ao desenvolvimento de bondade amorosa, compaixão e bodhicitta.

**Milarepa** (Tib.; 1040-1123). O grande iogue tibetano que atingiu a iluminação durante a sua vida sob a tutela do seu guru, Marpa, que foi um contemporâneo de Atisha. Um dos fundadores da escola Kagyu.

**Nagarjuna** (Sct). O grande filósofo indiano e adepto do tantra do século II, que expôs a filosofia Madhyamaka de vacuidade. Ele é um dos seis grandes eruditos indianos conhecidos como os Seis Ornamentos.

**não virtude**. Carma negativo; aquilo que resulta em sofrimento.

**natureza absoluta**. Ver *verdade definitiva*.

**natureza búdica**. A natureza de clara luz da mente que todos os seres sencientes têm; o potencial de todos os seres sencientes para iluminar-se ao removerem os dois obscurecimentos: à liberação e à onisciência.

**niilismo**. A doutrina de que nada existe; que, por exemplo, não há causa e efeito de ações ou vidas passadas e futuras; opõe-se ao eternalismo.

**nirvana** (Sct; Tib: *nyang-dä*). Ver *liberação*.

**nyung-nä**. (Tib.). Um retiro de dois dias do Chenrezig de Mil Braços que envolve jejum, prosternação e silêncio.

**objeto de negação ou refutação** (Tib: *gag-cha*). O que é criado por uma consciência que concebe a existência verdadeira; o aparecimento da existência inerente.

**obscurecimentos** (Sct: *avarana*). Há duas divisões: obstáculos grosseiros (Sct: *kleshavarana*; Tib: *nyön-drib*), que previnem a liberação do samsara, e obstáculos sutis, que previnem a onisciência (Sct: *jneyavarana*; Tib: *she-drib*).

**originação dependente**. Também chamada de surgimento dependente. A maneira como o eu e os fenômenos existem convencionalmente como relativos e interdependentes. Eles passam a existir na dependência de (1) causas e condições, (2) das suas partes e, o mais sutil, (3) da mente que os imputa ou rotula.

**originação dependente sutil**. Ver *meramente rotulado*.

**pensamentos perturbadores**. Ver *delusão*.

**perfeito renascimento humano.** O raro estado humano, qualificado por oito liberdades e dez fortunas, considerado a condição ideal para a prática do Dharma e para atingir a iluminação.

**Prajnaparamita** (Sct). A perfeição da sabedoria. Os sutras prajnaparamita são os ensinamentos do Buda Shakyamuni nos quais a sabedoria da vacuidade e o caminho do bodhisattva são expostos. São a base da filosofia de Nagarjuna.

**Prasangika Madhyamaka** (Sct). A Escola do Caminho do Meio da Consequência, uma divisão da Escola do Caminho do Meio da filosofia budista. Ver também *Madhyamaka* e *Svatantrika Madhyamaka*.

**quatro nobres verdades.** O tema do primeiro giro da roda do Dharma pelo Buda. As verdades do sofrimento, da origem do sofrimento, da cessação do sofrimento e do caminho para a cessação do sofrimento como vistas por uma arya.

**raiva.** Um pensamento perturbador que exagera as qualidades negativas de um objeto e deseja causar-lhe mal; uma das seis delusões raiz. Ver também *delusão*.

**reino da forma.** (Sct: *rupadhatu*; Tib: *gzugs kyi khams*). O segundo dos três reinos do samsara, com dezessete classes de deuses.

**reino sem forma.** (Sct: *ârûpyadhatu*; Tib: *gzugs kyi p'ai khams*). O mais elevado dos três reinos samsáricos, com quatro classes de deuses engajados nas meditações sem forma: espaço infinito, consciência infinita, nada e pico da existência cíclica.

**renúncia** (Tib: *nge-jung*). Um sentimento sincero de completa aversão à existência cíclica, de tal modo que a pessoa anseia, dia e noite, pela liberação e engaja nas práticas que a asseguram. O primeiro dos três aspectos principais do caminho à iluminação. Ver também *bodhicitta* e *vacuidade*.

**rinpoche** (Tib). Literalmente, “o precioso”. Epíteto para um lama encarnado, isto é, para alguém que tomou intencionalmente um renascimento na forma humana para beneficiar os seres sencientes

no caminho à iluminação.

**sabedoria.** Diferentes níveis de insight na natureza da realidade. Há, por exemplo, as três sabedorias: do estudo (“ouvir”), da contemplação e da meditação. Em termos da verdade definitiva, há a sabedoria que realiza a vacuidade, que liberta os seres da existência cílica e eventualmente os leva à iluminação. A completa e perfeita acumulação de sabedoria resulta no dharmakaya.

**sadhana** (Sct). Método de realização; instruções passo a passo para a prática de meditações relacionadas a uma deidade meditacional específica.

**samsara** (Sct; Tib: *khor-wa*). Existência cílica; os seis reinos da existência condicionada, sendo três inferiores – dos infernos, dos fantasmas famintos (Sct: preta) e dos animais – e três superiores – dos humanos, dos semideuses (Sct: asura) e dos deuses (Sct: sura). O ciclo sem princípio e recorrente de morte e renascimento sob o controle de delusão e carma, repleto de sofrimento. Também refere-se aos agregados contaminados de um ser senciente.

**seis delusões raiz.** Ignorância, raiva, apego, orgulho, inveja e visões errôneas.

**seis paramitas** (Sct). Ou seis perfeições. As práticas de um bodhisattva. Com base na bodhicitta, um bodhisattva pratica as seis perfeições: generosidade, moralidade, paciência, perseverança entusiástica, concentração e sabedoria.

**sensação.** O agregado da sensação inclui as sensações de prazer, dor e neutralidade.

**ser arya** (Sct; Tib: ‘phags-pa). Literalmente, nobre. Alguém que realizou a sabedoria da vacuidade.

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

**shamatha** (Sct; Tib: *shi-nä*). Calmo permanecer; um estado de

concentração no qual a mente é capaz de permanecer constante, sem esforço e pelo período desejado, em um objeto de meditação.

**shunyata** (Sct). Ver *vacuidade*.

**sofrimento**. Ver *verdadeiro sofrimento*.

**sofrimento composto pervasivo**. O mais sutil dos três tipos de sofrimento, refere-se à natureza dos cinco agregados, que são contaminados por carma e delusões.

**sura** (Sct). Outro termo para deva ou deus.

**sutra** (Sct). Os discursos do Buda Shakyamuni; um texto escritural e os ensinamentos e práticas que ele contém.

**Svatantrika Madhyamaka** (Sct). A Escola do Caminho do Meio da Autonomia, uma divisão da Escola do Caminho do Meio da filosofia budista. Ver também *Madhyamaka* e *Prasangika Madhyamaka*.

**tantra** (Sct; Tib: *gyü*). Literalmente, fio ou continuidade. Os ensinamentos secretos do Buda; um texto escritural e os ensinamentos e práticas que ele contém. Também chamado Vajrayana ou Mantrayana.

**Tantra de Ação** (Sct: *Kriya Tantra*). A primeira das quatro classes de tantra, que enfatiza sobretudo atividades externas, tais como orações, mudras etc.

**Tantra Ioga Superior** (Sct: *Anuttara Yoga Tantra*). A quarta e suprema divisão da prática tântrica, também chamada de Tantra Ioga Mahā-anuttara. Consiste nos estágios da geração e da realização. Por meio dessa prática, uma pessoa pode alcançar a iluminação plena em uma só vida.

**Tara** (Sct; Tib: *Drolma*). Uma deidade meditacional feminina que incorpora a atividade iluminada de todos os budas; geralmente referida como a mãe dos budas do passado, presente e futuro.

**transformação do pensamento** (Tib: *lo-jong*). Também conhecida como “treinamento da mente” ou “transformação da mente”. Uma

abordagem poderosa para o desenvolvimento da bodhicitta, na qual a mente é treinada para usar todas as situações, tanto felizes como infelizes, como meio para destruir o autocentramento e o autoapego.

**transmissão oral** (Tib: *lung*). A transmissão verbal de um ensinamento, prática meditativa ou mantra de guru para discípulo, tendo o guru recebido a transmissão de uma linhagem ininterrupta desde a fonte original.

**Tsongkhapa, Lama Je** (1357-1419). Fundador da tradição Gelug do budismo tibetano e revitalizador de muitas linhagens do sutra e do tantra e da tradição monástica no Tibete.

**vacuidade** (Sct: *shunyata*). A ausência de todas as ideias falsas sobre como as coisas existem; especificamente, a ausência da aparente existência própria, independente dos fenômenos.

**Vajrapani** (Sct; Tib: *Chag-na Dorje*). O buda da força. Uma deidade meditacional masculina que incorpora a força de todos os seres iluminados para realizar os seus objetivos.

**Vajrasattva** (Sct; Tib: *Dorje Sem-pa*). Uma deidade meditacional masculina que simboliza a pureza inerente de todos os budas. Uma importante prática tântrica de purificação para a remoção dos obstáculos criados pelo karma negativo e pela quebra de votos.

**verdade absoluta**. Uma das duas verdades, sendo a outra a verdade convencional. É a compreensão da natureza suprema ou última das coisas e dos eventos, a vacuidade.

**verdade convencional**. Ao contrário da verdade absoluta, que é a compreensão da natureza suprema da realidade (vacuidade), a verdade convencional é aquilo que é verdadeiro para a consciência convencional válida. Também é chamada de ocultadora da verdade ou a verdade que tudo obscurece porque, embora verdadeira em um nível, ela obscurece a natureza absoluta. As verdades convencional e absoluta compõem o importante tema da filosofia budista chamado duas verdades. Ver também *verdade absoluta*.

**verdadeira causa do sofrimento.** A segunda das quatro nobres verdades, refere-se a carma e delusão.

**verdadeira cessação do sofrimento.** A terceira das quatro nobres verdades, é o estado de liberação do sofrimento e das verdadeiras causas do sofrimento.

**verdadeiro caminho.** A quarta nobre verdade, refere-se aos métodos da prática do Dharma que conduzem os seres sencientes à verdadeira cessação do sofrimento.

**verdadeiro sofrimento.** A primeira das quatro nobres verdades, refere-se ao fato de que tudo está condicionado pelo sofrimento. Há três níveis: o sofrimento do sofrimento, o sofrimento da mudança e o sofrimento que tudo permeia ou sofrimento pervasivo.

**virtude.** Carma positivo; aquilo que resulta em felicidade. Ver também *mérito*.

**Yeshe, Lama** (1935-1984). Nascido e educado no Tibete, fugiu para a Índia, onde conheceu o seu principal discípulo, Lama Zopa Rinpoche. Eles começaram a ensinar os ocidentais no Monastério de Kopan, em 1969, e fundaram a Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT, na sigla em inglês), em 1975.

## 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 transscrito, editar o que ainda não foi editado e realizar muitas outras tarefas detalhadas em seguida.

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

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

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

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

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

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

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

Lama Yeshe Wisdom Archive  
[info@LamaYeshe.com](mailto:info@LamaYeshe.com)  
[www.LamaYeshe.com](http://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 Zopa Rinpoche nasceu em Thangme, no Nepal, em 1945. Aos três anos de idade, ele foi reconhecido como a reencarnação do Lama de Lawudo, que vivera próximo, à vista da casa de Rinpoche em Thangme, em Lawudo. A descrição dos primeiros anos de Rinpoche, em suas próprias palavras, encontra-se em seu livro *"The Door to Satisfaction"*. Aos dez anos, ele foi ao Tibete para estudos e meditação no monastério de Domo Geshe Rinpoche, localizado próximo a Pagri, até que a ocupação chinesa do Tibete, em 1959, forçou-o a abandonar o país buscar refúgio no Butão. Então, Rinpoche foi para o campo de refugiados tibetanos em Buxa Duar, localizado na província de West Bengal, na Índia, onde ele conheceu Lama Yeshe, que se tornou o seu professor mais próximo. Os Lamas foram para o Nepal em 1967 e, ao longo dos próximos anos, construíram os Monastérios de Kopan e de Lawudo. Em 1971, Lama Zopa Rinpoche deu o primeiro dos seus conhecidos cursos de retiro de lamrim anuais, que continuam em Kopan até hoje. Em 1974, com Lama Yeshe, Rinpoche começou a viajar o mundo para ensinar e estabelecer centros de Dharma. Quando Lama Yeshe morreu, em 1984, Rinpoche assumiu a posição de diretor espiritual da FPMT, que continuou a prosperar sob a sua liderança incomparável. Mais detalhes sobre a vida e o trabalho de Rinpoche podem ser encontrados no livro *"The Lawudo Lama"* ("O Lama de Lawudo") e nos website do LYWA e da FPMT. Além de muitos livros do LYWA e da FPMT, outros ensinamentos publicados de Rinpoche incluem: *Wisdom Energy* (com Lama Yeshe), *Transforming Problems, Ultimate Healing* (Cura definitiva), *Dear Lama Zopa, How to Be Happy, Wholesome Fear*, bem como muitas transcrições e livretos para prática.

O primeiro encontro de Ailsa Cameron com o budismo foi no Centro de Retiro de Tushita, na Índia, em 1983, e, desde então, ela tem-se envolvido com diversas atividades na FPMT, sobretudo no que toca ao arquivamento, transcrição e edição dos ensinamentos de Lama Zopa Rinpoche e de Lama Yeshe. Com a Ven. Robina Courtin, ela editou *"Transforming Problems"* ("Transformando problemas") e *"The Door to Satisfaction"* ("A porta para a satisfação"), de autoria de Lama Zopa Rinpoche, bem como *"The Bliss of Inner Fire"* ("A bem-aventurança da chama interior"), de Lama Yeshe, para a Wisdom Publications. Ela também editou *"Ultimate Healing"* ("Cura definitiva") e *"How to Be Happy"* ("Como ser feliz"), ambos de Rinpoche, para a Wisdom. Após trabalhar, inicialmente, na Índia e no Nepal, ela foi, em 1989, a Hong Kong, para ajudar na organização da versão eletrônica do Lama Yeshe Wisdom Archive. Ordenada como monja pela Sua Santidade o Dalai Lama em 1987, ela faz parte, desde 1990, da Comunidade de Monjas de Chenrezig, na Austrália. Atualmente, ela é uma editora em tempo integral do Lama Yeshe Wisdom Archive, para o qual editou muitos ensinamentos, incluindo *"Teachings from the Mani Retreat"*, *"Teachings from the Vajrasattva Retreat"*, *"Teachings from the Medicine Buddha Retreat"* e *"Heart of the Path"*.