

# O PERFEITO RENASCIMENTO HUMANO

Liberdade e riqueza no caminho à iluminação

Lama Zopa Rinpoche



CENTRO  
SHIWA LHA

O PERFEITO RENASCIMENTO HUMANO



*With Big  
Love & Prayer*

---

## SÉRIE LINHAGEM DA FPMT

---

A Série *Linhagem da FPMT* é um conjunto de livros com os ensinamentos de Lama Zopa Rinpoche sobre o caminho gradual à iluminação, extraídos de suas quatro décadas de palestras em torno do tema. Baseado em seu próprio texto, *O sol dourado que realiza desejos*, e em diversos textos tradicionais do lamrim, esta série é, em linhas gerais, organizada de acordo com os tópicos de *Liberação na palma de sua mão*. Trata-se do mais extenso comentário contemporâneo sobre o lamrim disponível, reunindo a essência do Programa Educacional da FPMT.

A Série *Linhagem da FPMT* é dedicada à longa vida e perfeita saúde de Lama Zopa Rinpoche, à continuidade de seus ensinamentos e à realização de todos os seus desejos sagrados.



*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.*

---

SÉRIE LINHAGEM DA FPMT

---

Lama Zopa Rinpoche

# O perfeito renascimento humano

*Liberdade e riqueza no caminho à iluminação*

Editado por Gordon McDougall

Editor da série Nicholas Ribush

*Tradução para o português do 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  
benefício de todos os seres sencientes e uma afiliada da  
Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

Título original: *The perfect human rebirth –  
Freedom and richness on the path to enlightenment*  
Publicado pela primeira vez em inglês em 2013  
1ª edição em português: 2026

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE

PO Box 636

LINCOLN

MA 01773, USA

© FPMT 2013

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

Tradução para o português: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha  
Coordenação: Paula Takahashi

Resumo: “Este livro é baseado nos ensinamentos de Lama Zopa Rinpoche sobre o caminho gradual à iluminação, ministrados ao longo de quatro décadas, a partir do início dos anos 1970. Aborda como é raro e precioso receber não apenas um renascimento humano, mas um renascimento humano perfeito, com oito liberdades e dez riquezas, as melhores condições possíveis para praticar o Dharma.”

—Fornecido pela editora.

ISBN 978-65-83981-01-1

Design da capa: Alexis Teixeira

Foto da capa e interior de Carol Royce-Wilder:  
Lama Zopa Rinpoche no Lago Arrowhead, 1975

Desenho de Lama Zopa Rinpoche

Design de Gopa&Ted2 Inc.

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

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



# Índice

---

A GRADECIMENTOS DO EDITOR DA SÉRIE	x
PREFÁCIO DO EDITOR	xii
PREFÁCIO DO TRADUTOR	xvi
1 O QUE É O DHARMA?	i
O caminho que devemos seguir	i
<i>O que é o Dharma?</i>	6
<i>Felicidade e sofrimento vêm da mente</i>	8
A ciência interna da felicidade	12
<i>O barco para cruzar o samsara</i>	15
2. AS LIBERDADES	22
Identificando o perfeito renascimento humano	22
1. A liberdade de não nascer como um ser dos infernos	26
<i>Os infernos quentes e os infernos adjacentes</i>	32
<i>Os infernos frios e ocasionais</i>	36
<i>Nossa extrema boa sorte de estarmos livres dos infernos</i>	38
2. A liberdade de não nascer como um fantasma faminto	39
3. A liberdade de não nascer como um animal	44
4. A liberdade de não nascer como um deus de longa vida	47
5. A liberdade de não nascer quando um buda não descendeu	50
6. A liberdade de não nascer como um bárbaro	51
7. A liberdade de não nascer como um tolo	54
8. A liberdade de não nascer como um herege	55

<b>3. AS RIQUEZAS</b>	<b>58</b>
1. Nascer como um ser humano	58
2. Nascer em um país religioso	59
3. Nascer com órgãos perfeitos	61
4. Estar livre das cinco negatividades imediatas	62
5. Ter devoção aos ensinamentos	64
6. Nascer quando um buda descendeu	66
7. Nascer quando os ensinamentos foram revelados	67
8. Nascer quando os ensinamentos completos existem	68
9. Nascer quando os ensinamentos são seguidos	72
10. Ter as condições necessárias para a prática do Dharma	76
O propósito de meditar sobre as oito liberdades e as dez riquezas	78
<b>4. REFLEXÃO SOBRE O GRANDE BENEFÍCIO DO PERFEITO RENASCIMENTO HUMANO</b>	<b>81</b>
Os benefícios temporais	82
<i>Um renascimento humano favorável</i>	83
<i>O potencial de nos tornarmos o que quisermos</i>	87
<i>Renascimento em uma terra pura</i>	89
Os benefícios supremos	91
<i>Podemos alcançar o nirvana e nos tornar um arhat</i>	91
<i>Podemos nos tornar um bodhisattva</i>	92
<i>Podemos nos iluminar nesta mesma vida ou em poucas vidas</i>	93
Como todos os momentos são benéficos	97
<b>5. COMO AS CAUSAS SÃO TÃO DIFÍCEIS DE OBTER</b>	<b>100</b>
Esta vida é preciosa porque as causas são difíceis de obter	100
<i>A dificuldade devido à falta de moralidade</i>	102
<i>A dificuldade devido à falta de generosidade</i>	105
<i>A dificuldade devido à raiva e outras delusões</i>	107
<i>A dificuldade devido à visão errônea</i>	109
Algumas analogias da dificuldade de obtê-lo	110
<b>6. É NATURALMENTE DIFÍCIL OBTÊ-LO</b>	<b>115</b>
A raridade desta vida	115
<i>A evolução do mundo humano</i>	117

<i>A raridade desta vida comparada aos outros reinos</i>	121
<i>Esta vida é rara mesmo comparada à de outros humanos</i>	125
A brevidade desta vida	126
<i>Tão pouco da nossa vida é aproveitada para a prática do Dharma</i>	126
<i>Um relâmpago e a vida acabou</i>	128
<i>A morte pode ocorrer a qualquer momento</i>	130
<b>7. AFASTANDO-SE DAS PREOCUPAÇÕES MUNDANAS</b>	136
Os assuntos insignificantes desta vida	136
<i>Os oito dharmas mundanos</i>	142
<i>Não melhor do que os animais</i>	147
<i>Nossas vidas passadas, presentes e futuras são desperdiçadas</i>	151
<i>A maior loucura</i>	153
Extraindo a essência	156
<i>Afastando-nos das preocupações mundanas</i>	156
<i>Apenas com um corpo humano precioso podemos trilhar o caminho completo</i>	160
<b>8. ESTA VIDA PRECIOSA</b>	164
A preciosidade desta vida	164
<i>Mais preciosa do que uma joia que concede desejos</i>	165
<i>A preciosidade do corpo humano</i>	170
Tornando a vida realmente significativa	172
<i>Votos e purificação</i>	174
Meditando sobre o lamrim	178
<i>A bodhicitta é a melhor motivação</i>	181
<b>APÊNDICE I</b>	
<b>MEDITAÇÃO SOBRE O PERFEITO RENASCIMENTO HUMANO</b>	186
Meditando sobre as oito liberdades e as dez riquezas	187
<i>Meditação sobre os pontos específicos das oito liberdades e das dez riquezas</i>	189
<i>A liberdade de não ter nascido como um ser dos infernos</i>	191
<i>A liberdade de não ter nascido como um fantasma faminto</i>	193
<i>A liberdade de não ter nascido como um animal</i>	194
<i>A liberdade de não ter nascido como um deus de longa vida</i>	195

<i>A liberdade de não ter nascido quando um buda não descendeu</i>	196
<i>A liberdade de não ter nascido como um bárbaro</i>	197
<i>A liberdade de não ter nascido como um tolo</i>	198
<i>A liberdade de não ter nascido como um herege</i>	199
<i>Meditação sobre as dez riquezas</i>	200
Meditando sobre outros aspectos do perfeito renascimento humano	204
APÊNDICE 2	
<b>COMO MEDITAR SOBRE OS ESTÁGIOS DO CAMINHO À ILUMINAÇÃO</b>	205
Instruções para desenvolver realizações espirituais relacionadas aos lazeres e às fortunas	205
<b>GLOSSÁRIO</b>	207
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	225

## Agradecimentos do editor da série

---

**N**O ÚLTIMO título, *Como praticar o dharma*, de Lama Zopa Rinpoche, expliquei em detalhes como surgiu a ideia da Série Linhagem da FPMT, da qual este livro faz parte. Por isso, não repetirei aqui tudo o que já foi dito.

Em resumo, o objetivo da Série é publicar todos os ensinamentos de lamrim dados por Rinpoche em uma sequência de comentários dos pontos-chave do caminho gradual, tanto para um público geral quanto para um leitor mais especializado – meditadores dedicados a alcançar as realizações do lamrim e professores em busca de recursos atualizados para ampliar seus conhecimentos. Nossa editor, Gordon McDougall, a quem somos profundamente gratos, fala mais sobre o processo em seu prefácio.

Em 1996, Rinpoche pediu que eu criasse o Lama Yeshe Wisdom Archive como uma entidade independente da FPMT. Em 2007, graças a um doador incrivelmente bondoso que nos ofereceu US\$ 500 mil em doação equivalente – permitindo-nos contratar a equipe necessária para seguir adiante –, traçamos um plano para produzir essa série de comentários intitulada *Publishing the FPMT Lineage (Publicando a Linhagem da FPMT)*. Gordon assumiu a liderança ao compilar quase quatro décadas de ensinamentos de Rinpoche para criar esta série – dando sequência ao trabalho de organização realizado anteriormente pela Ven. Trisha Donnelly e Tenzin Namdrol (Miranda Adams). Mais detalhes sobre o projeto estão disponíveis (em inglês) no site do LYWA, na aba “Projetos em andamento”.

Em nossos livros anteriores e em nosso site já citamos detalhadamente todas as pessoas que tornaram – e seguem tornando – o LYWA possível. Logo, também não é necessário repetir aqui. Gostaria, no entanto, de agradecer àqueles que apoiaram diretamente a edição e impressão

deste livro – à Fundação Ran, ao Centro Losang Dragpa, Malásia, ao nosso gentil doador novamente, e a todos que fizeram doações equivalentes para este programa. Ainda temos um longo caminho a percorrer para alcançar o valor estabelecido para a doação equivalente, portanto, se você quiser apoiar a produção de mais comentários inigualáveis do lamrim de Lama Zopa Rinpoche, acesse *LamaYeshe.com*. Muito obrigado.

*Dr. Nicholas Ribush*

## Prefácio do editor

---

**Q**UANDO COMECEI a coletar material para este livro, a Copa do Mundo estava chegando ao fim. Para quem vive na Inglaterra (ou em muitos outros países participantes), pareceu que, por mais de um mês, não havia nada no mundo além de futebol. Bandeiras vermelhas e brancas inglesas estavam por toda parte e o orgulho nacional era ruidoso – mas que se provou, ao final, injustificado.

Um ano antes, eu era um dos quatrocentos participantes do retiro de cem milhões de *mani* com Lama Zopa Rinpoche, na França. Foi uma experiência e tanto. Se você já fez algum retiro longo com Rinpoche, sabe que há muito Dharma e pouco sono. Desde o início, todos nós sabíamos que Rinpoche queria que completássemos a recitação aparentemente impossível de cem milhões de mantras OM MANI PADME HUM. Alguns de nós começaram o retiro com um certo grau de apreensão. Por isso, é muito significativo que as palavras introdutórias de Rinpoche sejam justamente as que dão início ao primeiro capítulo deste livro, explicando que a verdadeira razão para nos alegrarmos é possuir este precioso corpo humano, não chutar uma bola na rede.

O Dharma, no entanto, não se limita a退iros. Tudo o que fazemos pode ser Dharma (não consigo ver como torcer para um time de futebol aplique-se, mas estou certo de que é possível). E tudo nasce da compreensão do nosso verdadeiro potencial. Essa é a essência dos ensinamentos sobre o perfeito renascimento humano.

Geralmente, quando o caminho gradual à iluminação (tib.: *lam-rim*) é apresentado aos estudantes ocidentais, os temas são listados na forma de um manual de instruções passo a passo sobre como ser completamente feliz e alcançar a iluminação, sendo conferida igual relevância a todos os tópicos.

Embora isso possa ser verdade, é instrutivo conhecer como os textos tradicionais tibetanos dividem o lamrim. Na obra de referência de Lama Tsong-khapa, *O grande tratado sobre os estágios do caminho à iluminação* (tib.: *Lam-rim Chen-mo*), e em outras obras de autores que seguem a sua estrutura, depois de estabelecer a linhagem e apresentar a importância do professor e da sessão meditativa, o corpo principal do texto divide-se em dois: apreciar a vida humana de liberdades e riquezas e saber como aproveitá-la. Diante disso, podemos perceber que a compreensão e a apreciação do perfeito renascimento humano são fundamentais em toda a jornada espiritual. Como afirma Lama Zopa Rinpoche, elas são a chave que abre a porta para o conhecimento.

Considero isso especialmente verdadeiro para o aluno ocidental, já que um dos nossos maiores tormentos é a falta de amor-próprio, ou a baixa autoestima. Em meio a um estilo de vida extremamente confortável e propício, mas também altamente competitivo e orientado a resultados, podemos nos sentir inadequados e até mesmo inúteis. Estamos tão atarefados que esquecemos a razão essencial de estarmos tão ocupados. Os ensinamentos sobre o perfeito renascimento humano funcionam como um alerta. Podemos, por meio deles, compreender o quão única é a nossa situação e como o nosso potencial é extraordinário. Quando conseguirmos realmente perceber isso, teremos o ímpeto para de fato desenvolver nossa mente – o propósito dos demais temas do lamrim.

Desde o início, os alunos dos cursos introdutórios de meditação de um mês liderados por Lama Zopa Rinpoche no Monastério de Kopan reconheceram a importância de registrar integralmente os ensinamentos de Lama Yeshe e de Rinpoche. Ao longo das décadas, reunimos quase dois mil deles – desde aulas de uma única noite até退iros completos de três meses. A coleção desses ensinamentos foi formalizada em 1996, quando Lama Zopa Rinpoche fundou o Lama Yeshe Wisdom Archive (LYWA). Em 2007, foi lançado o *Publishing the FPMT Lineage* (*Publicando a Linhagem da FPMT*), um projeto para disponibilizar os ensinamentos de Rinpoche sobre o lamrim. O objetivo é extrair tópicos específicos do lamrim de todos os ensinamentos gravados, reuni-los, editá-los e publicá-los em uma série de comentários detalhados. Até hoje, o LYWA vinha publicando ensinamentos editados de um curso ou de um ensinamento específico, mas, com os livros da Série *Linhagem da FPMT*, ofereceremos uma apresentação abrangente de tudo o que Rinpoche disse sobre cada tópico do lamrim.

*O perfeito renascimento humano* foi produzido nesse formato. Após reunir o maior número possível de ensinamentos de Rinpoche sobre o tema, eu os organizei em tópicos. Então, utilizando o esquema do livro *Liberação na palma de sua mão*, de Pabongka Rinpoche – cuja estrutura Lama Zopa Rinpoche seguiu em seus cursos iniciais –, elaborei um texto a partir dos diversos ensinamentos anuais de Rinpoche no Monastério de Kopan, em Katmandu, durante os cursos de lamrim de um mês. Depois, vasculhei todo o acervo do LYWA em busca de qualquer outra coisa que Rinpoche tenha dito sobre o perfeito renascimento humano e acrescentei-as ao texto, que foi então editado.

Procurei preservar o estilo informal e experiencial de Rinpoche, incluindo muitas das histórias anedóticas, quase como parábolas, que costumam enriquecer suas aulas.

O texto editado vem de transcrições literais, cuja exatidão foi verificada. Portanto, podemos ter certeza de que o que está aqui é exatamente o que foi ensinado por Rinpoche. Erros e confusões são inteiramente do editor. Como foram extraídas de diversas fontes e com Rinpoche ensinando para públicos diferentes em momentos distintos, é inevitável que, independentemente do quanto eu tenha tentado evitar repetições, algumas seções possam remeter a outras. Espero que elas reforcem a mensagem ao invés de entediar o leitor. Citações textuais devem ser consideradas mais como paráfrases do que como traduções literais. Quando Rinpoche cita um texto, eu o mantendo em inglês, com exceção do *Lam-rim Chen-mo*, que, para muitas pessoas, é mais conhecido pelo título em tibetano do que pela extensa denominação em inglês. Quanto aos títulos de outras obras em sânscrito e tibetano, por favor, consulte a bibliografia.

No total, mais de 140 cursos de Rinpoche ao redor do mundo serviram de base para este livro.<sup>1</sup> Quantas horas de trabalho isso representa para as várias pessoas envolvidas? E quantos se dedicaram à produção deste livro?

<sup>1</sup> Do terceiro curso de Kopan em 1972 até o retiro de Mani no Instituto Vajra Yogini em 2009, os números dos cursos do LYWA usados para a edição final são: 005, 014, 017, 018, 022, 027, 028, 029, 081, 089, 091, 092, 095, 096, 102, 107, 111, 119, 122, 139, 149, 163, 169, 170, 181, 182, 203, 278, 328, 350, 359, 368, 395, 399, 425, 436, 469, 475, 476, 488, 511, 514, 566, 627, 634, 737, 788, 823, 831, 836, 851, 852, 944, 984, 996, 1005, 1045, 1055, 1061, 1090, 1095, 1111, 1124, 1152, 1169, 1172, 1184, 1186, 1203, 1238, 1247, 1331, 1372, 1381, 1388, 1399, 1402, 1410, 1413, 1441, 1443, 1470, 1478, 1588, 1604.

Não consigo sequer começar a nomear todos; são muitos. Tudo o que posso fazer é oferecer a todos vocês que tanto se empenharam um enorme agradecimento.

Mas, acima de tudo, gostaria de agradecer, do fundo do meu coração, a Lama Zopa Rinpoche, a inspiração para tudo isto, a fonte de todo este conhecimento incrível. Para mim, ele é o exemplo vivo de como uma única pessoa pode fazer uma enorme diferença e de como tudo é possível quando a mente está imbuída de compaixão e sabedoria. Que qualquer pequeno mérito acumulado com a produção deste livro seja dedicado à continuidade de sua longa vida, à sua boa saúde e à realização de todos os seus desejos sagrados.

Bath, Inglaterra  
Março de 2013

## Prefácio do tradutor

---

**I**NICIAMOS a tradução da Série *Linhagem da FPMT* com o terceiro livro, *O perfeito renascimento humano*, já adiantando que a intenção do Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha é oferecer em língua portuguesa os três livros da série já disponíveis gratuitamente em inglês. Soma-se a esta edição: *O coração do caminho* (ensinamentos sobre devoção ao guru) e *Como praticar o Dharma* (ensinamentos sobre os oito dharmas mundanos) – a serem publicados em breve.

O LYWA já anunciou em seu site que o projeto *Publicando a Linhagem da FPMT* passou a integrar a *Wisdom Culture Series*, uma iniciativa da Wisdom Publications para lançamento de obras que visam preservar e cultivar o caminho Mahayana, especialmente trabalhos de mestres da tradição de Lama Tsongkhapa e da escola Gelug. Seguiremos acompanhando a divulgação das novas publicações e trabalhando para que o maior número possível de textos chegue aos praticantes lusófonos.

Em especial, textos do lamrim, apontado em várias oportunidades por Lama Zopa Rinpoche como a “estrada principal, o caminho direto para a iluminação”. Além desta edição direcionada ao perfeito renascimento humano, outros materiais para aprofundamento nos estudos do lamrim já disponíveis no site do Centro Shiwa Lha incluem *O ano do lamrim* e *Tópicos estendidos do lamrim*, de Ani Karin Valham. O clássico da tradição Gelug, *Liberação na Palma de sua mão*, de Pabongka Rinpoche, também já está disponível pela Editora Mauad X.

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

os livros digitais serão distribuídos gratuitamente no site 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 fazer uma contribuição. Saiba como em: *ShiwaLha.org.br*.

*Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha*

## 1. O que é o Dharma?

---

### O CAMINHO QUE DEVEMOS SEGUIR

AS PESSOAS SE empolgam com as coisas mais inusitadas. Vi, recentemente, um grupo de homens chutando uma bola em direção a uma grande rede entre dois postes, enquanto centenas de milhares de pessoas vibravam e jogavam as mãos para o alto e milhões assistiam pela televisão. Todos estavam completamente fora de controle com tanto entusiasmo. Na verdade, os seus rostos estavam tão contorcidos que eu não conseguia distinguir se estavam felizes ou sentindo dor. Essa Copa do Mundo parece ser extremamente importante para muitos, mas também causa tristeza e inveja, além de raiva quando o *seu* país derrota o *meu*.

Por outro lado, uma razão verdadeira de entusiasmo e felicidade é simplesmente possuir este corpo humano. Se pudéssemos de fato compreender mesmo que uma parte ínfima do seu valor, teríamos milhões de vezes mais motivos para pular e gritar de alegria como aqueles torcedores. Deveríamos ter todos os dias, a cada segundo, um profundo sentimento de alegria em nosso coração por esse bem precioso, que nos oferece a oportunidade de fazer o que quisermos. Com ele, podemos alcançar o que desejarmos, beneficiar a nós mesmos e ao próximo.

Nos esportes e em atividades mundanas em geral, as pessoas estão sempre em busca do melhor e tentam ser as primeiras em tudo o que fazem. No entanto, vencer uma Olimpíada, escalar o Monte Evereste ou realizar qualquer outra façanha considerada grandiosa não significa nada. Todos nós já fizemos essas coisas incontáveis vezes – em vidas passadas e até mesmo nesta – e certamente elas não nos fizeram mais felizes.

Com efeito, em nossas incontáveis vidas passadas, desfrutamos de

todos os tipos de prazeres inúmeras vezes. Alcançamos estados que sequer podemos imaginar. Não há nenhum prazer novo ou experiência que já não tenhamos vivido. Nascemos em reinos divinos onde não há qualquer sofrimento evidente. Conquistamos grandes poderes de concentração, uma concentração tão profunda que, como explica o grande mestre Pabongka Dechen Nyingpo em seu comentário sobre *Os três principais aspectos do caminho à iluminação*,<sup>2</sup> mesmo um grande tambor retumbando no nosso ouvido não nos perturbaria. Desenvolvemos inclusive poderes psíquicos avançados, como clarividência e a habilidade de voar. Nada disso é novo. Essas coisas parecem especiais apenas porque não compreendemos reencarnaçāo e, por isso, não percebemos que, em vidas passadas sem princípio, já fizemos tudo isso repetidas vezes.

Os primeiros alunos dos cursos iniciais de meditação do Monastério de Kopan, no Nepal,<sup>3</sup> participaram por diferentes razões. Muitos deles eram hippies e haviam lido em livros como *O livro tibetano dos mortos* ou *A terceira visão*<sup>4</sup> que a meditação pode desenvolver poderes mágicos, como voar. Não há nada de especial em voar. Bilhões de pássaros o fazem, mas isso significa que eles têm o segredo para a felicidade? Alguns alunos estavam interessados em uma viagem astral ou no desenvolvimento da aura ao redor do corpo. Vagalumes emitem luz, mas será que realmente queremos ser como eles?

Embora os maiores poderes mágicos possam soar maravilhosos, eles são, na verdade, apenas realizações mundanas pouco relevantes no longo prazo. Eles não podem nos assegurar paz verdadeira nem nos libertar do *sam-*

<sup>2</sup> Pabongka Dechen Nyingpo Rinpoche (1871-1941) foi um lama altamente conceituado, guru raiz dos tutores sênior e júnior de Sua Santidade o Dalai Lama e autor de *Liberação na palma de sua mão*, livro que serviu como estrutura para a maioria dos cursos iniciais de meditação de Lama Zopa (e, portanto, para esta série de livros). *Os três principais aspectos do caminho*, uma carta escrita por Lama Tsongkhapa a um discípulo, é um texto-chave da tradição Gelug.

<sup>3</sup> Kopan, o monastério principal da FPMT, sedia, desde 1971, cursos de meditação anuais com duração de um mês.

<sup>4</sup> No início da década de 1970, a tradução de Evans-Wentz de *O livro tibetano dos mortos* era um dos poucos livros disponíveis sobre budismo tibetano em inglês. Ele relata os estágios pelos quais uma pessoa passa no estado intermediário entre esta vida e a próxima. Muitos trechos poderiam parecer bastante fantásticos para um leitor sem familiaridade com conceitos budistas. *A terceira visão*, do “Lama” Lobsang Rampa, era muito popular naquela época, e falava sobre como os monges tibetanos alcançavam grandes poderes por meio da concentração, incluindo a obtenção de um terceiro olho físico no centro de suas testas. Rampa foi depois considerado uma fraude.

*sara*, este ciclo de insatisfação no qual estamos presos. Eles não têm o poder de eliminar ou mesmo reduzir as nossas delusões, a única maneira real de destruir o nosso sofrimento e de sermos felizes.

Nenhuma dessas coisas samsáricas sequer dura. Essa é a própria natureza delas. Para conquistá-las, sujeitamo-nos a muitas dificuldades, desfrutamos delas por pouco tempo e então elas desaparecem, deixando-nos novamente descontentes. Além disso, tudo dessa mesma natureza é obtido por meio de uma motivação que aspira aos prazeres mundanos desta vida, a qual, como veremos, é não virtuosa e causa de sofrimento futuro.<sup>5</sup>

É claro que muitos outros alunos de Kopan vieram porque perceberam que a felicidade oferecida no Ocidente era um tanto quanto ilusória. Mesmo os provenientes de grandes cidades como Nova York enxergaram além do progresso material alcançado nesses lugares e concluíram que aquilo não bastava. A cada ano havia mais progresso, mas, por alguma razão, nunca havia mais felicidade. Uma nova invenção resolvia um problema, mas, imediatamente, surgiam outros. À medida que suas sociedades se tornavam mais complexas, os problemas se aprofundavam. Esses alunos conseguiam perceber que faltava algo nos métodos usados para resolução de problemas. Os participantes dos cursos iniciais de Kopan compartilhavam uma insatisfação com a maneira como suas sociedades recorriam a soluções externas para sanar os problemas, e, de certa forma, eles sabiam intuitivamente que deveria haver uma maneira mais profunda e significativa de alcançar a felicidade. Apenas dar esse passo foi uma iniciativa muito sábia que lhes abriu a porta para a paz interior. Lá fora, nas ruas, estava o mundo caótico e confuso, mas eles encontraram o portão que dava acesso a um lindo parque.

Neste momento, com este precioso corpo humano, temos as condições perfeitas para ver além da confusão externa – somos capazes de compreender o que é sofrimento e como superá-lo, e o que é felicidade verdadeira e como alcançá-la. Nós temos o Dharma.

O Dharma é tudo aquilo que nos conduz à felicidade e nos afasta do sofrimento. É tudo o que destrói a raiz do sofrimento – as delusões e o carma. É o caminho que todos devemos trilhar, quer nos consideremos budistas ou não. Somente com a renúncia às causas do sofrimento, como o apego, e com o desenvolvimento da compaixão e da compreensão correta da natureza da realidade é que seremos capazes de realmente nos libertar. *Essa* é a nova

<sup>5</sup> O livro de Rinpoche *Como praticar o Dharma* fala extensivamente sobre esse ponto.

experiência à qual devemos aspirar – e não a clarividência ou a capacidade de voar –, pois nunca a alcançamos antes.

O Dharma é qualquer coisa capaz de fazer isso, mas, de modo geral, refere-se, especificamente, aos ensinamentos do Buda. Afirma-se que o Buda histórico, Shakyamuni, tenha dado 84.000 ensinamentos nos quarenta anos entre a sua iluminação na Índia, há 2.600 anos, e a sua morte. No budismo tibetano, esses ensinamentos extraordinários foram organizados em um sistema que facilita o estudo e a realização: o caminho gradual à iluminação, o lamrim.

Nele, as três principais áreas que precisamos desenvolver – *renúncia ao samsara*; *bodhicitta*, a intenção altruista de iluminar-se para o benefício de todos os seres sencientes; e a *visão correta*, a compreensão da vacuidade – são apresentadas em uma sequência progressiva de ensinamentos, que vai desde a necessidade de um guia espiritual no início do caminho até as mentes mais sutis necessárias para a iluminação na etapa final. O lamrim contém tudo de que precisamos para avançar até o estado supremo da iluminação.

De fato, posso afirmar com certeza que o lamrim é a própria essência do Dharma. Quando, no século XI, o grande professor indiano Atisha deixou a universidade budista de Vikramashila para ir ao Tibete, ele condensou tudo o que o Buda havia ensinado nesse caminho gradual, sem deixar nada de fora. Mais tarde, mestres tibetanos como Lama Tsongkhapa<sup>6</sup> escreveram comentários sobre o lamrim. Estudar esses comentários revela como o caminho gradual nos apresenta o quadro completo.

O lamrim é comparado à manteiga. O leite é muito nutritivo, mas sua essência é a manteiga. Podemos usá-lo para diversos fins, mas, ainda assim, a manteiga é a sua essência última. Grandes filósofos e iogues como Lama Tsongkhapa deram ensinamentos extraordinários com base em suas próprias experiências. Eles tinham um conhecimento e compreensão tão profundos que sequer podemos imaginar. A partir dessa compreensão profunda, eles foram capazes de destilar a essência – a manteiga – e mostrarnos, claramente, todo o caminho que devemos trilhar desde onde estamos agora até a iluminação.

Neste exato instante, desfrutamos de uma liberdade incrível. Possuímos inteligência e tempo livre suficientes, além de interesse em aprender. Acredito que, se você investigar um pouco, chegará à conclusão de que isso

<sup>6</sup> Lama Je Tsongkhapa (1357 – 1417) foi o fundador da tradição Gelug, uma das quatro tradições tibetanas principais, e revitalizou muitas linhagens do sutra e do tantra e a tradição monástica no Tibete.

é verdade. Os ensinamentos tradicionais sobre o perfeito renascimento humano explicam as oito liberdades e as dez riquezas. Eles nos mostram com bastante clareza o quão afortunados somos e como é raro estar na posição em que nos encontramos. Neste momento, temos em nossas mãos os meios para obter tudo o que quisermos; temos os meios para criar as causas da felicidade perfeita. É crucial que não desperdicemos esta oportunidade preciosa.

Sem o estudo do lamrim, é muito difícil apreciar o quão rara é esta chance e como aproveitá-la da melhor forma possível. Talvez tentemos meditar, rezar ou ler os sutras; talvez até nos consideremos budistas, mas, sem uma base sólida no lamrim, é muito difícil perceber o quão crucial é não apenas praticar o Dharma, mas não fazer nada além disso. A prática do Dharma é a coisa mais importante na vida.

Primeiro, deveríamos saber que, sem o Dharma, não existe nenhuma felicidade. *Nenhuma* felicidade. A própria definição de Dharma é: aquilo que traz felicidade. Qualquer pequena alegria que experimentamos hoje é resultado direto de ações virtuosas do passado, e essas ações foram Dharma, sejam elas generosidade ou bondade, paciência ou compreensão correta. E toda felicidade que experimentaremos no futuro depende inteiramente da criação de ações virtuosas a partir de agora. Isso também é Dharma.

Para que nossas vidas sejam significativas, precisamos realizar ações significativas. Isso implica em reconhecer o quão afortunados somos por esta oportunidade preciosa e em assumir a determinação de nunca desperdiçá-la. Isso é fundamental para gerarmos a energia necessária com vistas a trilhar o longo caminho diante de nós. A jornada será extensa, difícil e precisamos desenvolver muitas habilidades – tal como uma grande expedição requer vários carregadores. Será difícil porque nunca percorremos esse caminho antes e porque se trata de um itinerário exclusivamente mental, com muitos obscurecimentos e empecilhos bloqueando a passagem. Para alcançar a liberdade completa do sofrimento, a liberação e a iluminação, temos que destruir todos os obstáculos mentais que nós mesmos criamos. Seria mais fácil destruir a Terra.

Esta, no entanto, é uma grande jornada que devemos encarar e o lamrim é o mapa que nos conduzirá pelo caminho mais curto, sem o risco de nos perdermos. O início desta jornada é a compreensão do perfeito renascimento humano. Por isso, neste estágio inicial do nosso percurso, é muito importante termos uma compreensão bastante clara do que é o perfeito renascimento humano, de sua extraordinária raridade e fragilidade e dos benefícios maravilhosos que pode nos proporcionar.

Tradicionalmente, em textos como o *Grande tratado*, de Lama Tsongkhapa, e *Liberação na palma de sua mão*, de Pabongka Dechen Nyingpo, após a explicação sobre a linhagem dos grandes professores que expuseram o lamrim, a ligação direta entre eles e o Buda Shakyamuni e a importância do mestre espiritual – o guru –, o corpo principal dos ensinamentos é dividido em duas partes:

- ▶ a persuasão da sua mente para extrair a essência do seu perfeito renascimento humano;
- ▶ como extrair a essência do seu perfeito renascimento humano – o método em si.

O método em si corresponde ao restante de todo o caminho à iluminação. Logo, você pode constatar que, neste vasto manancial de ensinamentos, o perfeito renascimento humano constitui o cerne; ele é a fundação.

Neste livro, tentarei expor algo sobre esse primeiro ponto: o que é o perfeito renascimento humano e por que ele é tão importante. Nos textos de Lama Tsongkhapa e Pabongka Rinpoche, essa parte dos ensinamentos é apresentada em três seções principais:

- ▶ a identificação do perfeito renascimento humano com as oito liberdades e as dez riquezas;
- ▶ os grandes benefícios do perfeito renascimento humano;
- ▶ a dificuldade de obter um perfeito renascimento humano.

Além disso, professores como Lama Tsongkhapa e Pabongka Dechen Nyingpo começam seus extensos textos de lamrim com uma seção de encorajamento, incentivando os estudantes a aproveitarem o perfeito renascimento humano. Seguiremos essa estrutura.

### *O que é o Dharma?*

O significado da palavra sânscrita *Dharma* é “aquilo que salva”. Dharma é tudo aquilo que salva os seres sencientes de todas as formas de sofrimento e de suas causas. Isso é totalmente inclusivo. Um ser senciente é todo ser não iluminado que possui senciência: uma mente capaz de funcionar e, portanto, que naturalmente deseja felicidade e evita sofrimento. Sofrimento refere-se a qualquer situação indesejável, desde os tormentos mais intensos dos infernos quentes até o sofrimento pervasivo mais sutil experimentado por um deus.

Suponhamos que estamos prestes a cair de um penhasco íngreme, com

as rochas lá embaixo prontas para nos despedaçar. A única coisa que pode nos salvar é uma corda pendurada à beira do precipício. Agarrá-la é a coisa mais importante que podemos fazer; é o que pode salvar a nossa vida. O Dharma é exatamente isso: o que nos impede de cair no sofrimento. Portanto, podemos dizer que Dharma é tudo que nos conduz à felicidade e nos permite eliminar o sofrimento. Essa analogia da corda é boa, pois também mostra que precisamos fazer o esforço. A corda está ali para nos ajudar, mas somos nós que devemos segurá-la para escapar do perigo.

Certa vez, o discípulo de Lama Atisha, Dromtönpa,<sup>7</sup> pediu ao mestre que explicasse os resultados das ações realizadas com o que o budismo chama de três venenos – ignorância, raiva e apego – e daquelas realizadas sem essas atitudes. Lama Atisha respondeu:

Ações realizadas com ignorância, raiva e apego levam ao renascimento nos reinos inferiores como seres transmigrantes<sup>8</sup> que sofrem. A cobiça causa o renascimento no reino dos fantasmas famintos; o ódio, o renascimento no reino do inferno; a ignorância no reino animal e assim por diante. Ações realizadas com uma atitude livre das três mentes venenosas resultam no renascimento como seres transmigrantes felizes, em um dos três reinos superiores.

Aqui, Lama Atisha distingue claramente entre o que é Dharma e o que não é, ou seja, uma ação mundana. Assim como ações provenientes de delusões resultam em sofrimento, aquelas que surgem de uma mente virtuosa, ações dhármicas, são a fonte de toda felicidade.

Se quisermos ser felizes, a primeira coisa que precisamos saber é quais ações nos trarão felicidade para cultivá-las, e quais nos trarão sofrimento para evitá-las. Essa é a essência da prática do Dharma. Ao investigarmos, veremos que qualquer ação maculada pelas mentes deludidas da ignorância, da raiva, do apego e das inúmeras delusões que derivam dessas três resultará em sofrimento; e qualquer ação realizada com uma motivação virtuosa, de

<sup>7</sup> Lama Atisha (982 – 1054) foi o renomado mestre indiano que viajou ao Tibete em 1042 para ajudar na revitalização do budismo e estabeleceu a tradição Kadam. O seu texto *Uma luz para o caminho à iluminação* foi o primeiro texto de lamrim. Dromtönpa (1005 – 1064) foi seu intérprete, discípulo principal e propagador da tradição Kadam.

<sup>8</sup> Um ser que “transmigra” de uma vida à outra e, assim, encontra-se preso na existência cíclica ou no samsara.

amor, bondade, generosidade etc., trará um resultado feliz. Isso é certo. Na verdade, esse é o princípio fundamental do carma.<sup>9</sup>

É fácil reconhecer que o ódio, a inveja etc. são negativos e acarretam toda sorte de problemas, mas o apego faz o mesmo. Ações simples como comer, ler e caminhar, quando maculadas pelo apego, são não virtuosas e causas de sofrimento futuro. Toda ação motivada por interesse próprio e apego é não virtuosa. Podemos recitar preces por horas todos os dias, meditar, fazer oferecimentos ou ler incontáveis livros do Dharma, mas, se formos motivados pelo apego, como o desejo de ter uma boa reputação, então essas aparentes boas ações são, na verdade, não virtuosas. Elas podem parecer Dharma, porém não são; podemos parecer praticantes do Dharma, porém não somos.

Precisamos ter bastante clareza quanto a isto: não é a ação em si, mas a mente por trás dela – a motivação que a embasa – que determina se é positiva ou negativa, se é Dharma ou não. Ações como comer, dormir ou trabalhar podem facilmente estar livres da mente que se agarra à felicidade desta vida e, portanto, serem ações dhármicas virtuosas, assim como a recitação de mantras pode ser não virtuosa quando realizada com cobiça ou raiva. A ação pode parecer a mesma, mas a diferença no resultado – felicidade ou sofrimento – produzido por ela é como a diferença entre o céu e a terra.

Se a motivação é virtuosa ou não é o que determinará se a ação resultante será virtuosa ou não.

### *Felicidade e sofrimento vêm da mente*

Há dois tipos de felicidade: a felicidade mundana, terrena, e a felicidade do Dharma. Seres nos reinos inferiores são essencialmente incapazes de experimentar qualquer uma delas. Seres nos reinos superiores, à exceção dos humanos, são, em sua maioria, incapazes de experimentar a felicidade do Dharma. Quando começamos a compreender que a felicidade mundana, a busca por prazeres sensoriais, é, na verdade, outra forma de sofrimento, percebemos que somente sob esta forma humana – e apenas quando temos todas as condições únicas que possuímos atualmente – podemos transcender as preocupações mundanas e alcançar a felicidade verdadeira por meio da prática do Dharma. É por essa razão que este momento é tão precioso.

<sup>9</sup> Um dos seus quatro aspectos é que o carma é definitivo. Veja o livro de Rinpoche a ser publicado sobre carma.

Falaremos mais adiante sobre os seres de outros reinos, aqueles que se encontram nos reinos inferiores de sofrimento e os que estão nos reinos divinos. Por ora, considere brevemente a condição da maioria dos seres humanos neste planeta. Se observarmos além das diferenças superficiais para compreender o que cada um de nós faz diariamente, veremos que estamos todos apenas em busca de felicidade e tentando evitar sofrimento. Não importa a forma que isso assuma – sucesso na carreira, um bom relacionamento, muitas posses –, é justamente o que estamos todos fazendo.

No entanto, quantas pessoas conseguem alcançar esse objetivo simples, a felicidade? Quantas estão realmente satisfeitas e contentes? Quantas podem dizer que não há sofrimento em suas vidas? Acredito que, se você analisar com profundidade, descobrirá que pouquíssimas pessoas podem, sinceramente, responder sim a todas essas perguntas.

Por que não há paz verdadeira para as pessoas deste planeta? Porque a vasta maioria ainda é governada pela ignorância. Com mentes agitadas e indomadas, elas não sabem como encontrar a felicidade verdadeira. Para a maioria, felicidade é algo a ser extraído das coisas ao redor, de relacionamentos, dinheiro, viagens, posses e assim por diante. Obtê-las requer um grande esforço e, geralmente, acaba prejudicando os outros de alguma maneira. Essas pessoas são incapazes de compreender que felicidade é, na verdade, um estado mental nascido da virtude. Elas tentam alcançá-la criando não virtude e se perguntam por que nunca estão realmente felizes. Elas equiparam a felicidade à obtenção de objetos de desejo externos, sem compreenderem que a verdadeira felicidade é a paz, a paz do Dharma.

Ao não se dedicarem à prática do Dharma, as pessoas saem pelo mundo em busca de felicidade, sem perceber que ela está o tempo todo dentro delas. Da infância até a morte, visitam diversos países, escalam diferentes montanhas, dão voltas e mais voltas e, ainda assim, não estão livres; algo continua faltando. Seja por meio da aquisição de posses, experiências ou conhecimento – independentemente da forma assumida pela busca da felicidade –, enquanto as pessoas dependerem de métodos externos, algo sempre faltará.

É aqui que a compreensão do karma é tão importante. Até que sejamos capazes de ver claramente que tanto a felicidade como o sofrimento são criados pela mente e que a felicidade é resultado de uma mente virtuosa e o sofrimento de uma mente não virtuosa, continuaremos a cometer o erro de buscar felicidade por meio de ações negativas. Não há qualquer felicidade em coisas externas. Assim como um girassol cresce de uma semente de giras-

sol, a felicidade cresce da virtude pretérita. Se estamos infelizes agora, isso se deve a ações negativas do passado. E, se quisermos ser felizes no futuro, precisamos realizar, a partir de agora, apenas ações positivas. A escolha é simples assim. Contudo, não podemos trabalhar habilidosamente pela felicidade até que tenhamos a firme convicção de que toda felicidade e sofrimento vêm da mente, não de fatores externos, e até que compreendamos o que são ações positivas e negativas.

Precisamos reconhecer o equívoco de acreditar que bens materiais equivalem à felicidade. Somos nós, pessoas do século XXI, mais felizes do que as de dois séculos ou dois milênios atrás? Certamente temos mais coisas. Não contesto que temos mais conforto, mais conhecimento, mais posses, mas será que temos mais felicidade? Se bens materiais fossem sua verdadeira causa, então deveria haver muito mais paz e felicidade agora do que jamais houve, mas claramente não é o caso. Na verdade, os seres humanos primitivos, desprovidos dos nossos confortos, sem casas cheias de objetos, sem os eletrônicos que temos, eram muito mais felizes do que nós. Havia muito mais paz, embora não houvesse uma única máquina no planeta. Não precisamos retroceder tanto para reconhecer isso. Se observarmos os países mais desenvolvidos de hoje em dia e os compararmos aos mais pobres e “atrasados”, veremos que aqueles com mais posses não são necessariamente mais felizes.

Será que podemos encontrar uma pessoa abastada que seja mais livre e serena do que alguém que não seja rico? Se investigar, você verá que riqueza não equivale à felicidade. Para a maioria das pessoas, mais riqueza e poder significam mais responsabilidade e preocupação, mais estresse e tristeza. Há muitos milionários profundamente infelizes e a taxa de suicídio em países ricos é muito mais alta do que em países pobres.

Se bens materiais e riqueza fossem causas da paz e felicidade perfeitas, já as teríamos alcançado, pois, em vidas passadas, tivemos grandes fortunas e incontáveis posses. No entanto, nossa mente continua ignorante. Transformar a orientação da mente de negativa, apegada, centrada no “eu, eu, eu”, para uma positiva, aberta e altruísta é o verdadeiro caminho para a paz perfeita. Nem todas as joias do mundo podem destruir sequer uma das milhares de mentes negativas ou reduzir minimamente apenas uma das delusões que nos fazem agir de forma prejudicial. Podemos até esquecer a nossa tristeza por um tempo, fingindo que ela não está ali, mas estamos apenas nos habituando à necessidade de conforto material. A cessação momentânea de alguma dor mental não é o fim de todo sofrimento. A verdadeira cessação,

segundo o Dharma, consiste em interromper a continuidade do sofrimento por meio da erradicação da sua causa.

A menos que reconheçamos a natureza do sofrimento, não conseguiremos identificar sua causa. Tampouco reconheceremos a felicidade perfeita e como alcançá-la. O uso de meios temporários para interromper o sofrimento apenas cria a causa para mais sofrimento. Ao fazermos isso, aprofundamos o sofrimento enquanto pensamos, de maneira equivocada, que o cessamos. Presos na eterna busca pela felicidade terrena e pelos prazeres mundanos, não apenas destruímos as nossas chances de obter a felicidade verdadeira, como também asseguramos que jamais seremos plenamente bem-sucedidos em conquistar a pequena felicidade temporária à qual aspiramos. Nunca nos livraremos dos problemas, e a busca pela felicidade mundana exige grandes e repetidos esforços. Tornamo-nos escravos da nossa ganância, da mente que deseja felicidade mundana, que nos obriga a trabalhar até a exaustão tentando satisfazer suas necessidades.

O que há de tão único na posição em que nos encontramos é que temos uma escolha. Os animais não têm; pessoas presas à pobreza extrema também não. O que coloca o perfeito renascimento humano entre os dois é que não temos nem sofrimento intenso, nem prazeres excessivos. Temos sofrimento suficiente para que desejemos renunciá-lo, mas não tanto a ponto de nos desesperarmos e sermos dominados por ele. Também percebemos facilmente como os outros estão sofrendo e, assim, desenvolvemos compaixão.

Podemos escolher estudar sobre as causas da felicidade. Com o aprendizado da meditação, temos a opção de aprender a usar a nossa mente como uma ferramenta para criar essa felicidade. Podemos ouvir grandes professores e temos inteligência para compreender a mensagem que nos transmitem. Somos alfabetizados para ler livros dhármicos, temos sabedoria para reconhecer a verdade contida neles e inteligência para começar a viver de acordo com o Dharma.

Somos capazes de criar as causas da felicidade perfeita e eliminar, completamente, todas as sementes de sofrimento. Isso não é incrível? Podemos ouvir uma explicação sobre carma e as causas da felicidade e compreendê-la em um minuto. Além disso, nossa mente não está obscurecida por negatividades grosseiras, então, quando ouvimos sobre carma e sofrimento, encontramos sentido no que foi dito e temos sabedoria para fazer a escolha certa. Dessa forma, tudo o que fazemos em cada instante do dia pode tornar-se Dharma.

## A CIÊNCIA INTERNA DA FELICIDADE

Ainda há muitos temas que estão além da nossa compreensão, como as explicações sutis sobre vacuidade. Porque os outros reinos não fazem parte das nossas experiências diárias, quando ouvimos falar sobre eles, pode parecer difícil acreditar que realmente existam. No entanto, essas explicações vieram do Buda e foram verificadas por grandes sábios e iogues ao longo das eras, na Índia, no Tibete e em outros países budistas. Apenas porque são difíceis de compreender não significa que devemos rechaçá-las. Podemos ver o reino animal e reconhecemos que esses seres têm existências miseráveis. Mas há outros reinos: os dos deuses, o dos fantasmas famintos – marcado por fome e sede inconcebíveis – e o dos seres dos infernos – onde o sofrimento é indescritível. Vários grandes iogues, cujas mentes eram plenamente desenvolvidas, de fato viram esses reinos e nos contaram sobre eles. Só porque não os vemos não é razão suficiente para negarmos que existam; nossos obscurecimentos cármicos, as delusões que encobrem nossa mente, impedem-nos de enxergar a realidade.

Nossos obscurecimentos também nos impedem de reconhecer que a mente não tem princípio. Talvez nunca tenhamos pensado sobre isso – ou talvez chegamos a pensar, mas rejeitamos a possibilidade ou nunca realmente analisamos suas implicações. Porém, quando percebemos que nossa mente atual está conosco desde tempos sem início e continuará após a morte numa próxima vida, na seguinte e assim por diante, tal realização pode ser muito chocante. No entanto, sem a compreensão fundamental sobre a continuidade da mente, as demais meditações do lamrim farão pouco sentido – elas parecerão um rochedo pesado ou uma montanha inconquistável. Então, talvez, prefiramos acreditar nos contos de fadas que ouvimos na infância, ao invés de investigar o verdadeiro significado dessas meditações.

É extremamente importante compreender com clareza que a mente não tem princípio, pois, dessa forma, a reencarnação se torna uma realidade para nós. A partir disso, compreendemos como as impressões das ações realizadas em vidas anteriores amadurecem no nosso contínuo mental neste exato momento, causando-nos felicidade ou miséria. Também compreendemos como o que fazemos agora terá consequências não apenas nesta vida, mas em incontáveis vidas futuras. Ao reconhecer isso, nosso mundo se expande subitamente. Tudo passa a ser muito mais significativo.

O budismo é, de fato, a ciência da mente. Precisamos conhecê-la – o que

ela é, como funciona e como utilizá-la para alcançar a verdadeira felicidade e, por fim, a iluminação. É por isso que o budismo confere ênfase especial à meditação. Somente por meio da observação da nossa própria mente durante sessões meditativas é que somos capazes de realmente começar a compreendê-la. Ler sobre a mente em livros, mas não meditar, é como ler sobre a Índia sem jamais visitá-la.

Essa é a ciência interna, não a externa materialista ensinada nas escolas. Aqui, estudamos o que é essencial para enxergar a realidade deste mundo. A verdadeira compreensão não é um campo do saber empírico, mas uma sabedoria interior nascida da compreensão da mente. Um médico pode nos dizer por que uma pessoa morreu de determinada doença, mas ele jamais será capaz de nos dizer por que os seres humanos morrem. Ao ater-se a experimentos externos e não investigar causas internas, a ciência moderna será sempre limitada. Ela nunca poderá penetrar fundo o bastante para trazer respostas definitivas. Sem recorrer à ciência interna do Buddha-dharma, a principal causa para que os seres sencientes tenham que morrer e renascer jamais será encontrada em objetos externos, não importa quantos éons sejam dedicados às pesquisas.

Os seres humanos, por exemplo, viviam milhares de anos, mas, agora, a expectativa de vida está diminuindo. Por quê? Um cientista pode até negar esse fato, mas estará ignorando as descobertas dos grandes iogues, que tinham conhecimento claro sobre isso. À medida que os meditadores alcançam estágios cada vez mais elevados de desenvolvimento, compreensões sutis como essa tornam-se mais claras. Essa não é a experiência de uma única pessoa, mas de incontáveis budas.

Apenas nós, com este perfeito renascimento humano, podemos nos tornar cientistas internos e descobrir a verdadeira causa da felicidade. Nossos animais de estimação não podem. Mesmo que passemos gravações de ensinamentos do Dharma o dia todo, eles não têm capacidade de compreender, liberdade para ouvir, nem qualquer meio para expressar algo significativo.

Existem pessoas que vivem em países onde a religião é reprimida e, por isso, não têm acesso à sabedoria. Elas nunca sequer viram uma imagem do Buda, muito menos leram suas palavras. Há pessoas com deficiências que não são capazes de compreender o Dharma. Há cegos que não podem se beneficiar do efeito psicológico de uma imagem do Buda na mente. Existem pessoas com obscurecimentos cárnicos tão profundos que, embora estejam diante de uma imagem do Buda, não conseguem vê-la. Em *Liberação na*

*palma de sua mão*, há a história de uma pessoa que olhou para uma estátua do Buda, mas, devido aos seus obscurecimentos cármicos, viu no lugar uma grande pilha de carne.

Não temos nenhum desses problemas e, portanto, somos inacreditavelmente afortunados. Temos a oportunidade de estudar, meditar e compreender tudo o que o Buda ensinou, desde o tópico mais simples do lamrim até o mais avançado. Temos a oportunidade de desenvolver o coração altruísta, a atitude que deseja a iluminação plena para o benefício do próximo, e de compreender a realidade das coisas e eventos, a vacuidade. Com este perfeito renascimento humano, não há nada que não sejamos capazes de entender.

Somente por meio das bênçãos do Buda podemos fazer isso, e recebemos estes ensinamentos preciosos de um professor plenamente qualificado. Sem essa conexão direta com o Buda, não há garantia de que o ensinamento seja puro e nos conduza até o fim do caminho. Por isso, o primeiro tópico do lamrim aborda as qualidades do professor. Esse é o começo. Sem um professor plenamente qualificado, não é possível saber se o que estudamos realmente nos trará benefícios. A partir desse início crucial, todo o caminho é apresentado: o lamrim, o caminho gradual à iluminação, no qual cada tópico se adequa aos três níveis de prática. Está tudo ali: o caminho do ser de pequena capacidade, que leva a um renascimento futuro melhor; o caminho do ser de média capacidade, que conduz à liberação individual; e o caminho do ser de grande capacidade, que culmina na iluminação plena. Os dois escopos mais elevados dependem da total compreensão e realização do escopo anterior – portanto, cada um é imprescindível. A mente que trabalha para a iluminação plena precisa ser edificada sobre a mente que renuncia ao samsara como um todo – o escopo médio. Este, por sua vez, precisa ser construído sobre a mente que realizou os temas preliminares, como o perfeito renascimento humano, impermanência e morte, refúgio e carma – o escopo pequeno. Em outras palavras, não é possível omitir nenhum tópico do lamrim.

Não é como um bufê, em que escolhemos o que temos vontade. Meditar sobre os reinos inferiores pode ser muito doloroso, então deixamos de lado; compreender a vacuidade pode parecer intelectual demais, então não nos preocupamos com isso. Não, não podemos tratar o lamrim como um bufê. Temos que comer o banquete completo, caso contrário não alcançaremos o que desejamos: a liberação ou a iluminação. Talvez já tenhamos um bom coração. Fantástico, mas só isso não nos levará até lá. Precisamos realizar a

bodhicitta. Para tanto, devemos renunciar completamente ao samsara; e, para que isso ocorra, precisamos reconhecer que cada um dos seres sencientes está sofrendo; e, para isso, temos que entender a natureza do sofrimento. Quando exploramos o lamrim, percebemos como cada tópico conduz ao seguinte e como cada um deles é indispensável.

As meditações sobre o perfeito renascimento humano estão logo no início do caminho, imediatamente após a necessidade de confiar em um professor espiritual. Precisamos compreender o carma e tomar refúgio e, para aprofundar o nosso comprometimento, devemos entender impermanência e morte. Porém, nada disso acontecerá se desperdiçarmos esta oportunidade preciosa e única que temos agora, desta vez apenas. Por essa razão, o grande meditador Lama Tsongkhapa, que sistematizou toda a estrutura do lamrim, dividiu-o em duas partes: a valorização desta vida de liberdade e riqueza – o perfeito renascimento humano – e como usar esta oportunidade preciosa – todos os demais tópicos do lamrim, desde impermanência e morte, refúgio e carma, até o ponto em que alcançamos a iluminação plena. É essa a importância fundamental da valorização do perfeito renascimento humano para a nossa jornada do Dharma.

### *O barco para cruzar o samsara*

Em *Guia do estilo de vida do bodhisattva*, o bodhisattva Shantideva afirma:

Dispondo do barco do corpo humano,  
Liberte-se do grande rio da dor!  
Como é difícil encontrar esta embarcação novamente,  
Isto não é hora de dormir, seu tolo.<sup>10</sup>

O samsara é o ciclo interminável de nascimento e morte ao qual todos estamos presos devido ao carma e às delusões. Ele costuma ser descrito como um rio ou como um oceano no qual nos afogamos, enquanto a liberação e a iluminação são associadas à chegada à outra margem. Nestes versos, Shantideva, o grande sábio indiano do século VIII, compara este precioso corpo humano que agora possuímos a um barco capaz de atravessar o rio de sofrimento samsárico. Apenas agora, enquanto temos este “barco”, podemos realizar a travessia. E, como nunca teremos certeza de que encontraremos essa oportunidade novamente, ele nos exorta com veemência a aproveitar

<sup>10</sup> Cap. 7, v. 14.

esta chance única agora, enquanto a possuímos. Desperdiçar esta oportunidade – perder este tempo dormindo – é absolutamente estúpido.

Esse é o verdadeiro propósito de termos este corpo humano, o verdadeiro significado da nossa vida. Imagine que estamos em um lugar terrível, mas, na outra margem de um rio largo e perigoso, há uma terra maravilhosa – se ao menos pudéssemos alcançá-la... Contudo, possuímos um barco. Devemos empurrá-lo para as águas e cruzar o rio a remo, a despeito das dificuldades a serem enfrentadas. Como é incrível que tenhamos este barco, esta chance de nos salvar. Que sorte imensa a nossa. Temos que nos sentir extremamente felizes. É claro que não há a menor possibilidade de sermos preguiçosos demais e ficarmos presos para sempre neste lugar terrível. Não podemos adiar a travessia sequer por um segundo, pois, se o fizermos, esta preciosa oportunidade pode ser arrancada de nós. Do mesmo modo, nosso perfeito renascimento humano pode acabar a qualquer momento. Por isso, definitivamente, não há tempo para dormir, para continuar preso à ignorância.

A ignorância é uma mente escura, pesada. Em muitos aspectos, ela se assemelha ao sono. Não temos consciência do que está acontecendo ao nosso redor, mesmo que haja perigo. Se não nos esforçarmos para despertar a mente da ignorância, para obter sabedoria, mas, ao contrário, investirmos todo o nosso empenho na tentativa de adquirir os confortos desta existência mundana, todas as nossas ações criarião apenas mais ignorância. Enquanto agimos por cobiça, ódio, orgulho, inveja e as muitas outras mentes negativas, trabalhamos para a ignorância.

Por ignorarmos a verdadeira natureza da mente, nossas ações sempre produzem efeitos contrários aos desejados. Enquanto estivermos sob o controle das delusões, cometeremos erros contínuos nas nossas ações físicas e verbais. Não importa por quanto tempo e o quanto desejarmos evitar o sofrimento e alcançar a felicidade, nossos métodos sempre falharão. Ao usarmos nosso precioso renascimento dessa maneira, não só fracassaremos em dar significado à nossa vida, como também continuaremos a nos enganar, perpetuando nossa prisão no samsara.

Como veremos, criar as causas para este perfeito renascimento humano é extremamente difícil. Em inúmeras vidas passadas, dedicamo-nos incansavelmente à prática da moralidade e generosidade perfeitas, a fim de receber o corpo e as condições que temos agora. Por isso, não desperdiçar todo aquele trabalho árduo é uma dívida que temos com nós mesmos. Nossa objetivo não deve ser apenas obter uma existência humana melhor e mais confortável na próxima vida, mas sim alcançar a iluminação completa

e perfeita para o benefício de todos os outros gentis seres sencientes mães. Qualquer meta inferior a essa é indigna desta vida fantástica de que desfrutamos, e temos sim o potencial para alcançar esse objetivo. É por isso que Shantideva compara esta vida a um barco. Com ela, conseguimos atravessar o vasto oceano do samsara e chegar à distante costa da liberação.

Também podemos pensar neste precioso renascimento humano como a chave para a porta da compreensão ou o remédio que cura todos os males.

Como a mente é essencialmente pura – em seu âmago encontra-se a chamada natureza búdica – e as impurezas que criam todos os nossos problemas não estão unificadas a ela, podendo, portanto, serem destruídas, somos definitivamente capazes de alcançar o despertar pleno. Não importa o quanto obscurecidos pareçamos agora, nem de quais problemas físicos ou mentais soframos – podemos ter câncer ou AIDS, estar paralisados devido a um acidente de carro, sentir-nos completamente desprezíveis e acreditar que ninguém nos ama –, tudo isso é temporário. Nada durará. São como a neblina, que não se une ao céu. Assim como não há neblina que tenha durado para sempre, nossos problemas também não durarão. A impermanência é a natureza de tudo, então eles também passarão. Quando o dia está escuro e feio, coberto por uma densa neblina, pode parecer que ela nunca se dissipará, mas sabemos que irá. Devemos ter essa mesma convicção com relação aos nossos problemas.

Causas e condições se reuniram para criar um determinado problema. No entanto, devido à natureza búdica da nossa mente, podemos, conscientemente, criar outras causas e condições que farão com que não tenhamos mais aquele problema. Somos capazes não apenas de eliminar o sofrimento mental e físico em seu nível mais grosseiro, mas também de erradicar a forma mais sutil de sofrimento, o sofrimento que tudo permeia, que está no âmago de todas as formas de sofrimento. À medida que fazemos isso, nossa vida melhora progressivamente. Não se trata de ter momentos breves de felicidade, mas de alcançar cada vez mais felicidade verdadeira, que perdura vida após vida. Isso se deve a este precioso corpo humano com todos os seus atributos.

Até que chegemos àquela outra margem, sempre haverá problemas. Quer renasçamos como um ser dos reinos inferiores, como um deus desfrutando dos maiores prazeres ou como outro ser humano, sempre haverá sofrimento. O Buda revelou três tipos de sofrimento: o sofrimento do sofrimento, aquele que reconhecemos como sofrimento; o sofrimento da mudança, que chamamos de prazer, mas cuja natureza é sofrimento, pois

não é confiável e cria apego e outras emoções negativas; e o sofrimento que tudo permeia, o mais sutil dos três, sempre presente enquanto estivermos no samsara.<sup>11</sup> Nem mesmo os deuses do reino sem forma – que não possuem corpo físico e permanecem absortos em meditação perfeita durante éons – estão livres do sofrimento que tudo permeia; suas mentes não estão livres da delusão. E uma mente que não se libertou da delusão sempre degenerará, permitindo que delusões mais grosseiras cresçam, como ervas daninhas espalhando-se pelo jardim.

Portanto, para não desperdiçarmos este perfeito renascimento humano, precisamos motivar todas as nossas ações com o desejo de nos libertar por completo do samsara, de alcançar a liberação. No entanto, esse ainda não é o significado último da nossa vida. Podemos avançar ainda mais um estágio. Com vistas a alcançar a liberação para a nossa própria felicidade, precisamos de uma sabedoria extraordinária e de muitas outras qualidades. Porém, ao ingressarmos no caminho Mahayana, rejeitamos a nossa própria liberação e motivamos tudo para os outros. É um caminho muito mais difícil, mas poderoso o bastante para destruir até os últimos vestígios do amor egoísta.

Nada além disso realizará o nosso potencial completo. Toda felicidade que já experimentamos, por menor que tenha sido, surgiu porque criamos ações virtuosas em relação a outros seres. Portanto, toda a nossa felicidade passada deve-se à gentileza deles. Assim como o amor egoísta por nós mesmos é a fonte de todo sofrimento, o amor pelo próximo é a fonte de toda felicidade. Como costumo dizer, a felicidade começa quando começamos a amar os outros.

A mente iluminada tem a habilidade de assumir em si mesma o sofrimento de todos os seres sencientes em número igual ao espaço infinito. Ela vê, de forma imediata e espontânea, a melhor maneira de ajudá-los, de acordo com a capacidade de cada um de receber auxílio. Temos o potencial de alcançar essa mente ao remover sistematicamente todas as nossas delusões e substituir a nossa atitude de amor egoísta por uma de amor pelo próximo. É isso o que iluminação significa: libertar a mente de todas as delusões e impressões cárnicas com o objetivo de conduzir todos os seres sencientes à iluminação plena.

No budismo tibetano, costumamos nos referir aos seres sencientes como “gentis seres sencientes mães”. Isso serve para nos lembrar de que, porque

<sup>11</sup> Para uma explicação completa desses três tipos de sofrimento, veja o livro de Rinpoche a ser publicado sobre os sofrimentos gerais do samsara.

tivemos vidas infinitas, tivemos infinitas mães, e, portanto, é impossível apontar sequer um ser que não tenha sido nossa mãe. E, se todos já foram nossas mães em algum momento, então cada um deles foi incrivelmente gentil conosco. Ao observar o que a nossa mãe desta vida fez por nós – cargou-nos em seu ventre por nove meses, deu-nos à luz, alimentou-nos, educou-nos e sacrificou sua própria vida por nós –, podemos deduzir, facilmente, o débito que temos com cada ser senciente. Vê-los sofrendo torna-se insuportável. É como se a nossa mãe desta vida, idosa, frágil e cega, estivesse cambaleando em direção a um precipício, prestes a cair. Não hesitaríamos em fazer tudo ao nosso alcance para salvá-la; arriscaríamos até mesmo a nossa própria vida. É assim com todos os seres vivos. Essa deve ser a nossa atitude – e podemos desenvolvê-la. Retribuir a gentileza de todos os gentis seres sencientes mães é o objetivo do bodhisattva, o ser que gera a bodhicitta, e nós temos o potencial para nos tornarmos um.

Não há nada mais a fazer a não ser amar os outros seres. Essa é a tarefa da nossa vida; esse é o trabalho de todas as nossas vidas a partir de agora, até alcançarmos a iluminação. É este perfeito renascimento humano que nos permite realizar o serviço perfeito em prol de todos os outros seres. Tudo o que precisamos é de determinação.

Se os ensinamentos do Buda tivessem degenerado, não poderíamos dizer que este é o caminho perfeito para nos conduzir à liberdade. Se os pontos essenciais tivessem se perdido ao longo dos milênios ou, devido à má interpretação dos praticantes, a mensagem do Buda tivesse sido corrompida, teríamos que admitir que o Buddhadharma é falho e que, por mais que nos dedicássemos à prática, jamais alcançaríamos a iluminação. Porém, nada disso aconteceu. O Buddhadharma ensinado e praticado no Tibete não abrange somente o lamrim – que contém todo o caminho – como também o Vajrayana, os ensinamentos esotéricos do tantra, que nos mostram como combinar, habilidosamente, os dois aspectos do caminho: método e sabedoria.<sup>12</sup> Tudo isso ainda existe nas mentes sagradas dos grandes lamas, e é transmitido de mestre a discípulo de forma imaculada graças às realizações extraordinárias dos professores. Temos a oportunidade de explorar esse

<sup>12</sup> Dentre as duas principais divisões do budismo – o Hinayana e o Mahayana –, e dentre as duas principais divisões do Mahayana – o Sutrayana (ou Paramitayana) e o Vajrayana –, apenas o Vajrayana permite combinar, simultaneamente e em uma só mente, o aspecto do método dos ensinamentos – o desenvolvimento de estados emocionais positivos, como amor, compaixão e equanimidade – com o aspecto da sabedoria – a compreensão da natureza da realidade, como a vacuidade.

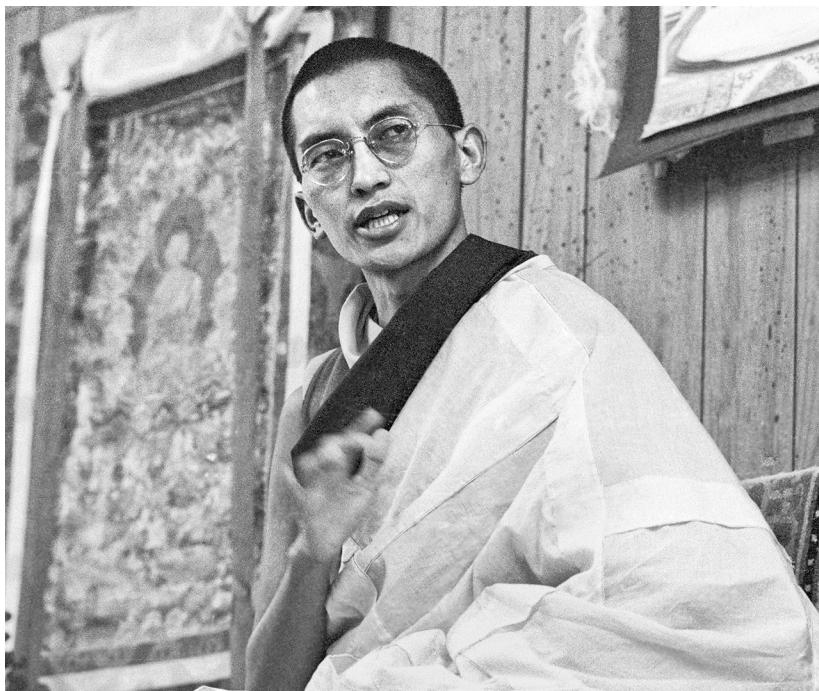
vasto manancial de sabedoria e alcançar nós mesmos as realizações. Temos a chance de atingir a iluminação plena rapidamente, não apenas em algum momento distante no futuro, mas agora, nesta vida.

O único fator que nos falta é a determinação para fazê-lo. Está completamente nas nossas mãos. Todas as condições estão aqui, presentes, esperando por nós. Temos os ensinamentos, os professores, a inteligência, a liberdade – é só uma questão de escolher trilhar ou não o caminho. As condições internas são perfeitas, com todos os atributos que já possuímos. Todas as condições externas também estão aqui, tendo em vista que os ensinamentos existem e temos acesso a professores virtuosos. Porém, por quanto tempo?

Diz-se que, em breve, chegará o dia em que não haverá mais professores qualificados para nos guiar. Os ensinamentos ainda poderão ser encontrados nos livros e talvez o desejo de progredir no caminho ainda esteja em nós, mas não contaremos mais com guias. Caso não tenhamos alguém para nos conduzir até a iluminação, será impossível alcançá-la. Isso porque os temas mais sutis só podem ser verdadeiramente compreendidos – e, ainda mais importante, realizados – sob a orientação de um professor plenamente qualificado.

Portanto, temos que gerar a determinação de aproveitar cada momento ao máximo. Agora, com este corpo e esta mente, neste ambiente, temos a oportunidade única e preciosa de compreender os ensinamentos do Buda e gerar as realizações do caminho à iluminação. Se tentarmos, não há nada que não possamos fazer. Precisamos reconhecer isso. Precisamos entender o quão ilimitado é o nosso potencial, e não bloquear a nossa chance preciosa com delusões de incompetência: “Não sou capaz! Não levo jeito.”

É hora de ter pensamentos grandes – pensamentos enormes! É hora de fazer planos vastos, de traçar o imenso projeto que temos pela frente e de nos alegrarmos por saber que podemos alcançar o objetivo de nos desenvolver até o nosso potencial máximo. Temos exemplos perfeitos no Buda, nos inúmeros grandes iogues que o seguiram, bem como nos lamas preciosos de quem temos a sorte de receber ensinamentos e inspiração. Sabemos que possuímos exatamente o mesmo potencial deles. Um dia, Shakyamuni foi exatamente como nós; Sua Santidade o Dalai Lama também foi exatamente como nós. E nós podemos ser exatamente como eles. Todas as condições estão aqui. O que precisamos agora é da determinação para fazê-lo.



## 2. As liberdades

---

### IDENTIFICANDO O PERFEITO RENASCIMENTO HUMANO

COMO VIMOS, LAMA TSONGKHAPA e Pabongka Rinpoche dividem o tema do perfeito renascimento humano em três seções: a identificação do perfeito renascimento humano; a compreensão dos seus benefícios; e a compreensão da dificuldade em obtê-lo. A primeira seção apresenta exatamente o que temos de tão precioso. Há oito liberdades – estados de existência dos quais estamos livres – e dez riquezas – qualidades que possuímos e tornam esta situação tão especial.

As oito liberdades são:

1. A liberdade de não nascer como um ser dos infernos
2. A liberdade de não nascer como um fantasma faminto
3. A liberdade de não nascer como um animal
4. A liberdade de não nascer como um deus de longa vida
5. A liberdade de não nascer quando um buda não descendeu
6. A liberdade de não nascer como um bárbaro
7. A liberdade de não nascer como um tolo
8. A liberdade de não nascer como um herege

As dez riquezas são:

1. Nascer como um ser humano
2. Nascer em um país religioso
3. Nascer com órgãos perfeitos
4. Estar livre das cinco negatividades imediatas
5. Ter devoção aos ensinamentos
6. Nascer quando um buda descendeu

7. Nascer quando os ensinamentos foram revelados
8. Nascer quando os ensinamentos completos existem
9. Nascer quando os ensinamentos são seguidos
10. Ter as condições necessárias para a prática do Dharma

Apenas quando possuímos todas essas dezoito condições extraordinárias é que podemos dizer que temos um perfeito renascimento humano. Só então conseguimos tirar proveito disso e desenvolver nossa mente até o seu potencial último.

As oito liberdades também são, em algumas ocasiões, chamadas de “descansos” – como seres humanos, temos “descanso” daqueles estados agitados e infelizes, como os reinos dos infernos ou dos animais. Alguns também as denominam de os oito “lazer”, mas acho que “lazer” carrega uma conotação de indulgência preguiçosa, como relaxar, fumar e beber. Por isso, prefiro o termo “liberdade”, já que são estados desafortunados dos quais estamos livres. E isso vai além da liberdade do sofrimento; trata-se da liberdade para fazer o que quisermos.

Será que, neste momento, estamos realmente livres? Se alguém nos convida para um piquenique, podemos ir quando quisermos ou precisamos trabalhar para ganhar dinheiro? Se alguém explica um ponto difícil do Dharma, temos clareza mental para comprehendê-lo ou há algum tipo de bloqueio? Na nossa vida cotidiana, enfrentamos limitações constantes que nos impedem de experimentar tudo o que desejamos, seja prazer ou a sabedoria do Dharma. No entanto, quando nos comparamos a praticamente todos os outros seres vivos, desfrutamos de uma liberdade inacreditável. Antes de tudo, somos humanos e, por isso, estamos livres dos estados de sofrimento dos reinos inferiores – tema que analisaremos nas três primeiras liberdades. Também não vivemos nos reinos dos deuses, onde não há chance de praticar o Dharma, nem somos humanos totalmente obscurecidos por visões errôneas ou desprovidos da capacidade de compreender a verdade dos ensinamentos do Buda. Finalmente, vivemos em um tempo no qual a influência do Buda Shakyamuni ainda está presente. Embora ele tenha vivido há 2.600 anos, o budismo ainda existe neste planeta e podemos nos beneficiar dele.

Por exemplo, assim como muitos fatores precisam se reunir para que possamos desfrutar de um piquenique, diversas condições devem estar presentes para que esta vida humana tenha todas as liberdades necessárias para realizarmos plenamente o nosso potencial. Se faltar uma das oito liberdades

ou uma das dez riquezas, talvez sejamos capazes de nos ajudar de muitas maneiras, mas teremos limitações.

Neste momento, pode parecer que não temos muitos problemas em nossas vidas. Temos dinheiro e amigos, somos jovens e saudáveis; se quisermos viajar, basta guardar um pouco de dinheiro e ir; a maioria dos nossos amigos são legais... Logo, o mundo não é um lugar tão ruim. Esse modo de pensar é bastante limitado. Percebemos, de forma cega, alguns prazeres temporários como felicidade real e duradoura. O primeiro ensinamento dado pelo Buda depois de se iluminar foi sobre as quatro nobres verdades,<sup>13</sup> no qual ele explicou a natureza do sofrimento. Ele o fez dessa forma porque precisamos compreender o quanto insatisfatórios esses prazeres temporários são, não apenas para que os renunciemos, mas também para vermos a realidade da situação em que a vasta maioria dos outros seres se encontra: eles estão tomados por sofrimentos terríveis.

Explicarei o quanto rara é a situação em que nos encontramos, mas isso não deve nos cegar para o sofrimento dos outros, nem para a possibilidade bastante concreta de que a situação atual acabará – talvez de forma súbita e chocante –, lançando-nos no mesmo tipo de sofrimento que praticamente todos os seres sencientes vivem.

Quando observamos os estados dos quais estamos livres, podemos encontrar ideias que rejeitamos por parecerem absurdas demais. Somos pessoas racionais e inteligentes do século XXI; não acreditamos em infernos. Fugimos da Igreja Católica quando éramos adolescentes por causa de toda aquela conversa de inferno. Mas será que podemos ter tanta certeza de que o que o Buda disse sobre os reinos dos infernos é apenas faz-de-conta? Não sabemos tudo. Não nos lembramos da maior parte do que vivemos desde que nascemos. Presumimos que passamos nove meses no ventre da nossa mãe, porém só temos a lógica e o relato dela como evidências. É muito perigoso definir o que é realidade e o que é mito com base na nossa compreensão bastante limitada.

Além disso, afirmar que nós estamos certos enquanto o Buda e todos os iogues plenamente realizados que vieram depois dele estão errados

<sup>13</sup> O discurso *Colocando a roda do Dharma em movimento* (Pali: *dhammadakkappavattana-sutta*) é geralmente referido como o *Sutra das quatro nobres verdades*. Ele foi dado em Sarnath, próximo a Varanasi, para os cinco meditadores com os quais o Buda havia praticado austeridades anteriormente. As quatro nobres verdades são: a verdade do sofrimento, a verdade da origem do sofrimento, a verdade da cessação do sofrimento e a verdade do caminho que leva à cessação do sofrimento.

não é só arrogante e insensato, mas também extremamente desrespeitoso com o Buda. Dizer: “Eu gosto do budismo, mas algumas partes estão erradas” causará confusão e funcionará como uma barreira para o verdadeiro desenvolvimento.

Há muitas coisas das quais não estamos conscientes. Nossa amigo pode estar com câncer, mas não conseguimos ver a doença. Negaremos que ela existe? “Mostre-me o raio-x! Quero a prova!” Há muitas coisas que não percebemos com as nossas mentes limitadas: universos infinitos, inúmeras formas de existência – não podemos simplesmente rejeitá-las só porque estão além dos limites da nossa compreensão. À medida que progredimos espiritualmente e nosso entendimento se expande, aquilo que julgávamos impossível agora parece trivial. O poder da mente é ilimitado, assim como sua capacidade de compreensão, mas precisamos aperfeiçoá-la continuamente para ampliar tal poder e compreensão. Até alcançarmos a onisciência da budeidade, sempre haverá questões que não conseguiremos entender. Por exemplo, apenas um buda é capaz de perceber os aspectos mais sutis do carma.

Nossa compreensão é profundamente limitada, enquanto a dos budas é infinita. Ainda assim, ao ouvirmos sobre o reino dos infernos, decidimos que a sabedoria dos budas é superstição e a nossa é superior. Esse tipo de pensamento é bastante deludido. É mais provável que os ensinamentos sobre os reinos inferiores nos pareçam difíceis ou impossíveis porque temos medo de permitir à nossa mente aceitá-los e, por isso, recusamo-nos a acreditar na existência de um sofrimento como esse. Em vez de rejeitar os ensinamentos, precisamos explorar as nossas próprias limitações. É doloroso aceitar que exista tamanho sofrimento, porém essa é a realidade da vida, isso é o samsara. Não conseguimos enxergá-lo agora porque as nossas mentes estão muito poluídas.

De certa forma, meditar sobre as oito liberdades e as dez riquezas torna-se também uma meditação em compaixão, pois refletimos sobre os problemas de outros seres sencientes que não têm a oportunidade de praticar o Dharma sagrado. Quando pensamos nos animais e seres humanos sem essa chance, surge uma inacreditável compaixão por eles. Ao estudar esse tema, começamos a perceber com clareza o quanto cada uma das liberdades é extremamente preciosa e como é terrível perdê-las. Além disso, enquanto todas estas circunstâncias fantásticas reuniram-se para nós, o mesmo não aconteceu para a vasta maioria dos outros seres. Nós estamos livres enquanto eles estão presos. A única conclusão possível é que devemos fazer

tudo ao nosso alcance para ajudá-los ao máximo. É dessa determinação que nasce a joia preciosa da bodhicitta.

À medida que você estuda as liberdades e riquezas, é possível que descubra que lhe faltam uma ou duas. Ainda assim, o fato de provavelmente possuir quase todas elas já é, por si só, motivo de grande alegria. Como é incrível que você tenha trabalhado tanto em vidas passadas, conservando-se em moralidade perfeita, praticando generosidade extraordinária, fazendo orações puras para obter este renascimento e, agora, aqui está ele. É algo inacreditável! Parece, de fato, quase um milagre.

Se você descobrir que lhe falta uma liberdade ou riqueza, então esse é um ótimo ponto de partida para a sua prática: “É isso o que me falta; preciso agir assim para consegui-lo.” Dessa maneira, você poderá dar ainda mais significado a uma vida já significativa.

## I. A LIBERDADE DE NÃO NASCER COMO UM SER DOS INFERNOS

A primeira das oito liberdades refere-se à oportunidade de praticar o Dharma por não termos nascido no reino dos infernos. Na cosmologia budista, há seis reinos: os três reinos inferiores dos seres dos infernos, fantasmas famintos e animais; e os três reinos superiores dos humanos, semideuses e deuses. Dentro os seis, os seres infernais experimentam o sofrimento mais intenso. Além disso, há infinitamente mais seres nos reinos inferiores do que nos superiores, assim como muito mais seres no inferno do que nos outros dois reinos inferiores somados. Isso se deve ao fato de que a raiva e o ódio – causas de nascimento como um ser dos infernos – são muito comuns e de fácil cultivo.

O sofrimento de um ser dos infernos é tão intenso que a sua existência é definida por dor e tormento. Em sua mente, não há espaço para nada além de um sofrimento intolerável, que deve ser suportado pelo que parece um tempo infinitamente longo, sem a menor trégua e sem qualquer compreensão de que aquilo eventualmente acabará. Imagine se alguém o atirasse em uma banheira de água escaldante e o mantivesse ali. Você não seria capaz de meditar na vacuidade, nem gerar compaixão – na verdade, a única coisa que você conseguiria fazer seria debater-se para se livrar da dor insuportável. Você só pensaria em se libertar. O sofrimento que um ser dos infernos precisa aguentar é bilhões de vezes pior do que esse. Portanto, a primeira liber-

dade é a desse sofrimento terrível, o que significa ter a liberdade de praticar o Dharma e desenvolver qualidades positivas como compaixão e sabedoria.

Os reinos infernais não existem em um lugar específico. Os textos afirmam que os seres dos infernos podem estar no subterrâneo, na superfície da terra ou no espaço. Pouquíssimos humanos têm o carma paravê-los, mas sabemos que há pessoas e animais vivendo existências comparadas às dos infernos – como vítimas de tortura, acidentados com queimaduras graves e presos encarcerados em cadeias aterradoras por toda a vida. Muitas pessoas têm o carma para vivenciar sofrimentos terríveis continuamente. No entanto, a vasta maioria das experiências infernais encontra-se além da nossa percepção.

Como eu disse, rejeitar a ideia de estados infernais apenas porque não fazem parte do nosso mundo limitado é ilógico. Não conseguimosvê-los porque não temos o carma para isso. Enxergamos apenas o mundo para o qual criamos o carma e, felizmente, ele não inclui – no presente – os infernos.

Mas isso não significa que nunca acontecerá. A simples observação de situações cotidianas mostra como o carma positivo pode se esgotar de forma súbita, o carma negativo amadurecer e, de maneira inesperada e aparentemente inexplicável, as pessoas serem lançadas em sofrimentos inacreditáveis. Os tibetanos estão vivendo em condições terríveis. Privados da religião que é como oxigênio para eles, há quem diga que se encontram em uma situação infernal. Há oitenta anos, alguém no Tibete imaginaria que algo assim poderia acontecer? Tenho certeza de que, antes da invasão chinesa, o tibetano médio vivia em seu mundo particular, que parecia eterno. Não havia qualquer sentimento de que aquilo poderia ser perdido. Porém, agora, há um sofrimento imenso.

Da mesma maneira, os judeus viveram por séculos na Alemanha como alemães, lado a lado com seus vizinhos não judeus. No início do século passado, quantos deles tinham ideia do que lhes aguardava com a ascensão de Hitler? Se pudéssemos voltar aos dias pré-nazismo e lhes dissessemos para sair da Alemanha, eles nos considerariam loucos. Se descrevéssemos os campos de concentração, eles provavelmente ficariam furiosos e nos agrediriam por tentar assustá-los. No entanto, tudo isso aconteceu. Por mais impossível que parecesse, aconteceu. Eles não tinham como prever o futuro, assim como nós, agora, também não temos.

Se observarmos as suposições que fazemos, inconscientemente, sobre a

nossa própria vida, veremos que uma delas é que nada de ruim nos acontecerá. Talvez saibamos, racionalmente, que vamos morrer um dia, mas isso está em um futuro tão distante que sequer parece real. Nada de ruim aconteceu até agora, então nada de ruim acontecerá no futuro. Infelizmente, isso não depende de nós, mas do carma. Enquanto isso, confiamos em uma permanência que não existe – está tudo bem e assim seguirá. Esse é um pensamento tolo, já que apenas nos torna mais insolentes.

A nossa vida é muito mais precária do que imaginamos. Há alguns anos, um avião jumbo decolou com mais de trezentos passageiros. Normalmente, antes da partida, os motores e outras partes da aeronave são verificados para assegurar que o voo correrá bem. Quando examinaram esse avião, não foi encontrado nada de errado. A tripulação era bem treinada e, claro, sabia como abrir as portas. Mesmo assim, depois do pouso, por alguma razão, não conseguiram abri-las. De repente, um incêndio começou na cabine e os pilotos gritaram por socorro. Tudo dentro do avião foi consumido pelas chamas. As equipes de emergência do aeroporto não conseguiram abrir as portas devido ao calor e, quando finalmente entraram, constataram que todos os passageiros haviam morrido tentando escapar, com seus corpos empilhados uns sobre os outros. Por quarenta minutos, a situação tornou-se um inferno. Tenho certeza de que nenhum dos passageiros poderia imaginar que esse seria o desfecho do voo.

Do mesmo modo, não fazemos ideia do que nos espera. Podemos morrer a qualquer momento, por circunstâncias diversas e, mesmo que sobrevivamos, nossa situação pode se transformar completamente. Quando o carma amadurece, acabou – temos que aceitar os acontecimentos. A única maneira de garantir que o carma negativo não amadureça em sofrimento é não o criando. Também devemos manter a mente sempre positiva, impedir que as impressões negativas já existentes em nosso contínuo mental produzam resultados e encontrar meios de purificá-las antes que o façam. Isso, obviamente, exige a união de muitas condições positivas, e é exatamente disso que se trata este perfeito renascimento humano. Até que consigamos fazer tudo isso, não há nenhuma garantia de que, amanhã mesmo, não nos encontraremos em uma situação de sofrimento que classificariíamos como infernal.

Todos esses sofrimentos infernais devem-se ao poder da mente. Quando ela é pacífica, virtuosa e compassiva, nosso semblante é tranquilo e agradável. Ver-nos desperta nas pessoas um sentimento agradável; elas até se alegram. Por outro lado, com uma mente extremamente enrijecida, tomada pelo

egoísmo e pela irritação, parecemos muito feios, mesmo que, geralmente, sejamos considerados atraentes. Até a cor do nosso rosto muda; ele fica bastante avermelhado, causando incômodo aos outros com um simples relance.

A mente é tão poderosa que é capaz não apenas de alterar fisicamente uma pessoa, mas também de afetar o ambiente externo. Alguns lugares têm uma estação bastante úmida e impetuosa, com enchentes, lama e dificuldades de locomoção, e outra estação de clima agradabilíssimo, ensolarado, quente e seco. Essas variações sazonais desagradáveis e agradáveis são resultados cárnicos. Se estivermos nervosos, mesmo que sozinhos em nosso quarto, o ambiente pode se tornar tão pesado que outras pessoas temem entrar.

A atmosfera de uma casa depende das mentes das pessoas que vivem nela. Quando chegamos a um lugar habitado por um ser sagrado muito puro, recebemos uma benção inacreditável que tranquiliza bastante a nossa mente. Mesmo que não sejamos capazes de percebê-lo, já sentimos uma paz e alegria imensas só de nos aproximarmos da casa dele ou dela. O ambiente pacífico vem da pessoa que vive em conduta moral pura.

Em *A grinalda preciosa*, o grande pândita Nagarjuna disse:

Da não virtude surge todo sofrimento,  
Assim como os reinos desafortunados dos seres transmigrantes  
maus.

Da virtude surge toda felicidade,  
Assim como os seres transmigrantes felizes.<sup>14</sup>

Nagarjuna também afirma que toda felicidade e sofrimento têm origem na nossa própria mente. Quando encontramos um objeto desejável, surgem sensações agradáveis. Quando estamos diante de um objeto indesejado, surge o sofrimento. Quando nos deparamos com um objeto neutro, surge a indiferença. Ao longo do dia, nossos sentimentos oscilam dessa maneira, conforme os diferentes objetos que encontramos. Uma sensação de felicidade pode surgir, seguida por sofrimento e então por indiferença. Em um único dia, experimentamos uma grande variedade de sensações agradáveis e desagradáveis, de acordo com as diferentes condições: o lugar, a comida, as pessoas etc. Quando nos encontramos com um amigo ou estamos em um lugar bonito, surgem sensações felizes; ao encontrar um inimigo ou estar em um lugar desagradável, surge infelicidade.

<sup>14</sup> Verso 21.

Essas condições e as sensações desencadeadas por elas ocorrem devido ao amadurecimento de sementes, ou impressões cárnicas. Uma semente positiva ou negativa determina se a sensação será agradável ou desagradável. Atualmente, somos incapazes de impedir que os ventos dessas impressões cárnicas amadurecidas nos atirem a esmo. Por isso, se alguém rouba a nossa bolsa, por exemplo, temos pouco controle sobre como reagiremos. A maioria de nós se aborreceria. Um praticante do treinamento da mente Maha-yana (tib.: *lo-jong*), no entanto, consegue transformar sua atitude de modo a que “problemas” e “condições miseráveis” suscitem sensações felizes.

Todos os nossos sonhos também vêm da nossa própria mente. Pesadelos de estar preso em um incêndio, afogar-se, ser espancado ou morto são aparências da mente alucinada. Se, antes de dormir, falarmos de um inimigo e nos irritarmos, lermos histórias ou virmos imagens que causam apego, teremos sonhos de raiva ou apego durante a noite. Se, por outro lado, praticarmos muitas virtudes ao longo do dia, teremos bons sonhos. Os sonhos surgem das impressões plantadas na mente de acordo com a maneira como passamos o dia.

Podemos dizer que os sonhos não existem? É claro que eles não existem da mesma forma que as coisas na nossa vida desperta. Se você amputar a minha mão em um sonho, ainda a terei ao acordar pela manhã. Porém, se ficarmos nervosos e desesperados ao ver nosso filho morrer em um sonho, será que podemos dizer que essa emoção não é real? Se eu acordar aterrorizado de um pesadelo enquanto você acaba de ter um lindo sonho, é justo que você me diga para deixar de ser tolo porque tudo está maravilhoso? A minha realidade parece tão concreta quanto a sua, ainda que estejamos falando apenas de sonhos. O sofrimento e a felicidade que experimentamos neles parecem tão reais quanto o sofrimento e a felicidade da vida desperta. Ambos surgem do amadurecimento de impressões negativas ou positivas na nossa consciência.

Da mesma maneira, podemos viver atualmente em uma bela casa – resultado do amadurecimento de carma positivo –, mas, amanhã, ela pode ser reduzida a cinzas em um incêndio – resultado do amadurecimento de carma negativo. Essas experiências diferentes ocorrem devido a carmas diferentes. Quanto mais forte a negatividade, pior será o resultado; o pensamento negativo mais intenso cria o pior dos infernos. Isso é carma. Em uma mesma situação, duas pessoas podem experimentar mundos completamente diferentes: um positivo e agradável e outro terrível e insuportável.

Outra maneira de considerá-lo é dizendo que quanto maior a delusão pre-

sente no contínuo mental, maior será o sofrimento experimentado. Se não houver delusão alguma – se escapamos completamente do samsara –, não haverá sensação de aversão ao calor ou ao frio. Seres muito elevados podem até sentir calor ou frio, mas não são afetados por eles de forma adversa. No entanto, quanto mais deludida a mente, mais intenso será o sofrimento. Por isso, uma noite fresca e agradável para uma pessoa pode parecer insuportavelmente fria para outra, ou um dia quente e bonito para um pode parecer uma fornalha para outro. Se as causas do sofrimento relacionado ao frio ou ao calor não tiverem sido criadas, essas sensações não serão experimentadas; mas, se tiverem sido criadas, então o sofrimento é inevitável.

O mundo vivenciado por um ser dos infernos é marcado por sofrimentos que sequer podemos sonhar. De acordo com o carma desse ser, ou o chão é mais quente do que a deflagração no fim deste sistema de mundo ou mais frio do que o gelo. Tudo isso é uma projeção da sua mente. Assim como o mundo que vemos todos os dias é resultado do amadurecimento de sementes cármicas no nosso contínuo mental, os seres dos infernos criaram seus mundos particulares a partir das incontáveis ações negativas realizadas em vidas anteriores. É por isso que, no *Guia do estilo de vida do bodhisattva*, Shantideva diz:

Quem criou o chão de ferro incandescente?  
De onde veio a profusão de chamas?  
O Poderoso disse que tudo isso  
Vem da mente maléfica.<sup>15</sup>

O chão de ferro incandescente experimentado pelo ser dos infernos é um produto da mente negativa e deludida. Mas isso não significa que não seja real.

Neste planeta, podemos ver muitos tipos diferentes de ambientes. Todos eles decorrem do carma dos seres que os habitam. Alguns países são especialmente estéreis e rochosos – resultado das ações negativas passadas dos habitantes daquele local –, enquanto outros são verdes e agradáveis, com um clima ameno e abundância de água e recursos – resultado das ações positivas acumuladas no passado por seus moradores.

O mundo em que vivemos é uma criação da nossa própria mente. Para o ser dos infernos, esse mundo é tão terrível quanto sua mente. A intensa nega-

<sup>15</sup> Paráfrase do cap. 5, vv. 7 e 8.

tividade que domina sua consciência criou um mundo horrível e repleto de sofrimento – infinitamente pior do que o sofrimento mais devastador que podemos imaginar. E, devido ao peso do seu carma, o ser dos infernos não tem praticamente nenhuma chance de escapar.

### *Os infernos quentes e os infernos adjacentes*

Dos estados de sofrimento do inferno, há oito infernos quentes e oito frios, bem como diversos infernos vizinhos e ocasionais.<sup>16</sup>

Próximo à morte, alguém destinado a renascer nos infernos quentes sentirá um frio inacreditável e ansiará intensamente por calor. Você já deve ter ouvido falar disso ou até visto com seus próprios olhos. A pessoa começa a passar pelo processo de morte e sente um frio tão intenso que nada é capaz de aquecê-la; a impressão cármbica que produz o desejo por calor está amadurecendo e se intensificando, e o provável é que essa pessoa renasça como um ser dos infernos. Depois da morte, que é como um adormecer, e do estado intermediário (tib.: *bardo*), que se assemelha a um pesadelo, o renascimento equivale ao despertar. É nesse momento que o karma negativo de renascer nos infernos manifesta-se plenamente.

O nível do inferno em que um ser renasce depende de muitos fatores, mas, sobretudo, do quanto negativa é a mente. Se a pessoa cometeu uma não virtude grave, como matar com ódio, o resultado será, quase certamente, o renascimento no inferno mais baixo, chamado de inferno quente sem trégua. Se a mente estiver tomada por não virtude, porém de menor intensidade, então o renascimento poderia ocorrer em um dos infernos menos intensos – com menos sofrimento do que o “sem trégua”, mas ainda mais terríveis do que podemos imaginar.

Os ensinamentos mencionam que o fogo pelo qual o universo será consumido ao final de um éon de destruição é sessenta ou setenta vezes mais quente do que qualquer fogo que conhecemos na Terra hoje, incluindo o calor do vulcão mais quente. Contudo, diz-se que uma única fagulha proveniente do reino dos infernos supera muito essa intensidade – é cerca de sete vezes mais quente do que todos os fogos do universo reunidos.

Certa vez, presenciei um exemplo de fogo intenso no Havaí, quando alguns alunos me levaram a um vulcão. Vimos um fluxo de lava derretida,

<sup>16</sup> Para uma descrição mais detalhada do sofrimento dos reinos inferiores, veja o livro de Rinpoche a ser publicado sobre os reinos inferiores ou *Liberação na palma de sua mão*, de Pabongka Rinpoche (Dia 11).

mas o calor era tamanho que não conseguimos nos aproximar. Pensamos na lava como algo inacreditavelmente quente, contudo nem mesmo ela é intensa o bastante para derreter as pedras no seu curso. A deflagração no fim do universo é muito mais quente do que a lava e, como acabo de dizer, a menor fagulha dos reinos dos infernos é muito, mas muito mais quente do que as chamas no fim do universo. Colocar a mão na lava derretida seria como mergulhá-la em água gelada, se comparado à intensidade do calor de um dos reinos infernais. Os textos usam a expressão “um com o fogo”. O chão e os seres dos infernos são “um com o fogo”.

O corpo de um ser dos infernos parece ter sido criado para experimentar os maiores sofrimentos. Devido a todos os obstáculos acumulados, ele é enorme, como uma cadeia de montanhas. Talvez, se fosse menor, o sofrimento também pudesse ser reduzido, mas esse corpo gigantesco tem que suportar a dor intensa do fogo em toda sua extensão. E sua pele é extremamente fina. Talvez você já tenha tido uma infecção de pele e se lembre da agonia ao encostar até mesmo um pano macio sobre a ferida. A pele do ser dos infernos é assim, porém muito mais sensível. Além disso, ele não morre, mas continua a reviver para experimentar sofrimentos inimagináveis por muito tempo. Este veículo perfeito para o sofrimento extremo é inteiramente fruto do carma negativo pesado.

De acordo com o carma, um ser pode vivenciar diversos infernos quentes. O tempo que ele deve permanecer no primeiro reino infernal em que renasceu não é fixo, mas é incrivelmente longo. Ao fim desse período, esse ser ainda não esgotou seu tempo nesse reino e deverá renascer em outro inferno, como um dos infernos adjacentes ou ocasionais.

Mesmo no inferno com a duração mais curta, o chamado inferno da resurreição contínua, os seres vivem bilhões de anos humanos. No segundo inferno quente, o da linha preta, o sofrimento e o tempo de vida são duplicados, enquanto, no terceiro, ambos são o dobro do segundo, e assim sucessivamente. O último, o inferno quente sem trégua, tem os piores sofrimentos e a expectativa de vida mais longa dentre todos os outros.

O primeiro inferno quente é o *inferno da ressurreição contínua*. Nele, os seres esquartejam-se uns aos outros movidos por uma raiva intensa. No mundo humano, alguém que é cortado em pedaços morre e esse é o fim. Um braço amputado, por exemplo, torna-se um pedaço de carne morta sem consciência. Nesse inferno, no entanto, cada parte do corpo mantém consciência própria e sente uma dor insuportável ao ser arrancada. Até mesmo cada gota de sangue desse ser que escorre sobre o chão incandescente sente dor

intensa. Então uma voz cármbica anuncia que ele reviverá, as partes do seu corpo são reunidas e ele ressuscita. Assim que se depara com outros seres, ele empunha uma arma e retoma a dilaceração. Esse ciclo se repete por bilhões de anos humanos, sem interrupção.

No *inferno da linha preta*, tanto o tempo de vida quanto o sofrimento são duplicados. Nele, guardiões infernais imobilizam o ser, marcam linhas pretas em seus corpos com fios em brasa – similares aos usados por carpinteiros – e cortam ao longo dessas linhas, como se serrassem uma árvore em pedaços. Assim como no inferno anterior, todas as partes do corpo têm consciência, inclusive o sangue derramado no chão de ferro incandescente. Por isso, cada uma delas experimenta a dor mais excruciente. Isso se repete continuamente.

Novamente, no *inferno de recompor e esmagar*, o sofrimento e a expectativa de vida dobram em relação ao inferno anterior. Aqui, montanhas manifestam-se na forma de seres que foram mortos por aquele ser infernal em vidas anteriores. Se ele foi, por exemplo, um açougueiro que abatia ovelhas, surgem duas montanhas enormes no formato de cabeças de ovelha. Ou, se ele matou piolhos, ratos, baratas etc., as montanhas assumem essas formas. O ser é encurrulado por essas duas massas volumosas, que se movem juntas vagarosamente, esmagando-o por completo e jorrando seu sangue como uma cachoeira. Em seguida, as montanhas separam, o ser infernal ressuscita e elas voltam a colidir, esmagando-o até a morte e revivendo-o repetidamente.

Os dois infernos seguintes são o *da lamentação* e o *da grande lamentação*. No primeiro, o ser infernal está preso dentro de uma casa de ferro sem portas ou janelas, que está unificada ao fogo. Ele deve suportar esse sofrimento por um período inacreditavelmente longo, até que seu carma se esgote. No *inferno da grande lamentação*, ao invés de uma casa de ferro incandescente, há duas, uma dentro da outra, duplicando o sofrimento.

No *inferno quente*, o sofrimento é multiplicado. O ser infernal é empalado em um espeto longo – que entra pelo órgão sexual e sai pela cabeça – e vomita ferro derretido, como lava, pela boca. No *inferno extremamente quente*, que é duas vezes mais quente do que o anterior, os guardiões cármbicos atravessam o ser com um tridente até que as pontas saiam pela cabeça e ombros. Em outras ocasiões, eles o deitam sobre o chão em chamas, que é um com o fogo, e o forçam a ficar na horizontal até que seu corpo também se unifique ao fogo. Como essas, há muitas torturas infligidas ao ser infernal, cada uma mais terrível que a outra.

No último e pior dos infernos, o *inferno quente sem trégua*, o corpo do ser infernal é como a manteiga de uma vela, que se dissolve e se funde completamente à chama. Em alguns textos, afirma-se que a duração da vida nesse inferno é de um éon intermediário.

Quando o carma de experimentar o inferno quente enfraquece, o ser consegue escapar, mas somente para um dos *quatro infernos adjacentes*: a vala flamejante, a planície de facas afiadas, o pântano de cadáveres pútridos e a torrente intransponível (alguns textos listam seis e existem pequenas variações na descrição, mas os sofrimentos são idênticos). Aqui, o ser sofre terrivelmente a cada passo. Ele precisa escapar da vala flamejante, um oceano horrível de um líquido semelhante à lava, tão escaldante que suas pernas derretem a cada passo, apenas para serem regeneradas. Depois, ao tentar cruzar a planície de facas afiadas, ele é cortado em pedaços. Ao ouvir a voz de um ente querido vinda do topo de uma árvore, ele tenta subi-la, mas as folhas são facas afiadas voltadas para baixo que dilaceram seu corpo a cada movimento. Cachorros ferozes arrancam suas pernas e pássaros atacam seus olhos. Quando finalmente chega ao topo da árvore, ele passa a ouvir as vozes dos seus amados lá embaixo, suplicando para que desça. Ele começa a longa descida, porém, agora, as folhas estão voltadas para cima e, novamente, rasgam sua carne a cada movimento.

O pântano de cadáveres pútridos é como uma fossa, um lodaçal de excrementos onde minhocas com bicos longos e afiados, como agulhas, perfuram o corpo. Certa vez, enquanto fazia oferecimentos de água aos fantasmas famintos em uma ponte no Taiti, vi um peixe com um bico longo e fino, parecido com uma agulha, que me lembrou dessas minhocas. O ser deve suportar esses tormentos por muitos éons, até que o carma se esgote.

No último inferno adjacente, a torrente intransponível, o ser precisa atravessar um rio de água fervente para se libertar desses quatro infernos. No entanto, apenas tocar o líquido já dissolve a sua carne, como feijão cozido demais. Ele deve sofrer dessa maneira por um período extraordinariamente longo.

Se vivemos em um país tropical e não temos ar-condicionado, é praticamente impossível meditar. Aqui estamos falando de seres que são obrigados a suportar um calor sete vezes mais intenso do que a deflagração no fim do universo. Se você já prendeu a mão na porta do carro e ela ficou roxa e latejante, sabe que a dor é insuportável – neste momento, duvido que você sequer tenha cogitado concentração unifocada. Os seres no *inferno de recompor e esmagar* têm essa experiência bilhões de vezes pior, de maneira

constante e por um tempo inconcebivelmente longo. Qual chance eles têm de criar qualquer virtude? É bom contemplar isso todas as vezes que tivermos uma dor de dente, ou qualquer outro tipo de dor, e sintamos pena de nós mesmos.

Embora nossas vidas não sejam perfeitas, pense na liberdade que temos se comparada à de um ser dos infernos. A pior dor que podemos experimentar é êxtase quando confrontada com o sofrimento dos infernos, e o nosso dia mais quente é como brincar na neve. Criamos as causas para esta excelente fortuna e precisamos continuar a criá-las. Ao sucumbir à ganância, à inveja, à raiva e a outras emoções destrutivas, começamos os preparativos para uma vida como as que acabo de descrever. Este corpo que possuímos é um milagre e devemos nos alegrar profundamente por tê-lo, não apenas pelos prazeres de que podemos desfrutar, mas, sobretudo, pela oportunidade que ele nos oferece de praticar o Dharma e encontrar a felicidade verdadeira.

### *Os infernos frios e ocasionais*

Da mesma maneira que sentir frio intenso e desejar por calor no momento da morte pode lançar uma pessoa nos infernos quentes, sentir como se o corpo estivesse em chamas e ansiar por frio pode lançá-la nos infernos frios. Se a impressão de uma não virtude anterior amadurecer nesse momento, então, passado o pesadelo do estado intermediário, a pessoa acorda para o renascimento em um dos infernos frios.

Assim como os infernos quentes, há oito infernos frios, cada um mais gelado do que o anterior. No primeiro, o *inferno das bolhas*, é como se o ser estivesse pregado no chão congelado, preso dentro de uma montanha de gelo, incapaz de se mover. Não há luz do sol e sopra um vento cortante, intensificando o sofrimento.

Daí em diante, o sofrimento em cada inferno frio só piora. O próximo é o *inferno das bolhas estouradas*, onde as bolhas formadas pelo frio estouram e causam um imenso tormento. Depois, em cada um dos sucessivos infernos, daquele chamado *inferno tremulante “achu”* – devido ao som que os seres emitem – até o *inferno das enormes rachaduras como um grande lótus carmesim*,<sup>17</sup> o tempo de permanência aumenta progressivamente, com bilhões e bilhões de anos de sofrimento intenso.

<sup>17</sup> Os nomes dos oito infernos frios são: inferno das bolhas, das bolhas estouradas, do “achu”, do gemido, dos dentes cerrados, das rachaduras como um lírio aquático azul, das rachaduras como um lótus vermelho e das enormes rachaduras como um grande lótus carmesim.

Você já ficou preso em uma tempestade de neve sem casaco? Se sim, saberá o quão desagradável é, como o corpo começa a tremer e as mãos adormecem. O ser infernal, é claro, está completamente nu. A sua pele é muito mais sensível do que a nossa e o frio é milhões de vezes mais intenso do que podemos imaginar. Mesmo se colocássemos a mão dentro de um freezer e a deixássemos lá por uma hora, ainda não teríamos ideia do sofrimento de um ser dos infernos frios.

E, claro, com uma dor tão intensa, não é possível que o ser do inferno faça qualquer outra coisa a não ser sofrer. Não há como criar virtude nem praticar o Dharma, então como ele poderá encontrar um caminho para deixar esse sofrimento?

Há também ambientes infernais chamados de *infernos ocasionais*, ou porque podem ser vistos neste planeta se tivermos carma para isso, ou porque os seres não precisam vivenciá-los continuamente.

Houve, certa vez, um homem chamado Kotikarna,<sup>18</sup> que viajava em busca de joias quando aportou em uma ilha deserta onde só havia areia. De repente, ele viu uma casa em chamas e, dentro dela, um homem sendo devorado por cães ferozes.

Quando o sol se punha, no entanto, a cena mudava completamente, e a casa, cuja aparência era horrível durante o dia, transformava-se em uma mansão luxuosa, enquanto os cães se tornavam lindas mulheres. O homem parava de sofrer e desfrutava das comidas e bebidas mais refinadas, de um luxo inacreditável e do prazer das mulheres. Contudo, na manhã seguinte, a cena mudava novamente: a casa voltava a ser um inferno flamejante, e as mulheres, os cães que devoravam a carne do homem. Isso se repetia todos os dias.

Quando Kotikarna perguntou ao homem por que ele tinha que sofrer daquela forma, ele respondeu que, no passado, quando viveu na Índia, havia sido açougueiro. Na ocasião, perguntou ao arhat Katyayana como preservar a conduta moral. No entanto, devido a sua ocupação de matar animais, ele só podia tomar os preceitos de não matar à noite, não durante o dia. Ele os preservava com pureza. Por essa razão, o homem sofria terrivelmente durante o dia, mas, à noite, desfrutava dos prazeres mais extraordinários. Cada experiência era resultado do respectivo karma criado pelo homem.

<sup>18</sup> Rinpoche usa o nome tibetano (Pagpa Gedun-tso) para o comerciante e o sânscrito para o arhat. Fizemos alterações para manter a consistência. Isso está de acordo com *Liberação na palma de sua mão* e *Steps on the Path to Enlightenment*, vol. I, p. 380.

Ele contou a Kotikarna onde estavam enterrados um pote de ouro e suas facas de açougueiro, e pediu-lhe que os mostrasse ao seu filho, com uma mensagem enfática para deixar de matar.

*Nossa extrema boa sorte de estarmos livres dos infernos*

Nascemos incontáveis vezes nos reinos infernais e, em todas elas, foi quase impossível escapar para outra existência. Nunca houve sequer uma chance de ouvir a palavra “Dharma”, que dirá praticá-lo. Por isso, foi impossível desenvolver compaixão e sabedoria.

Devemos refletir cuidadosamente sobre como somos afortunados por, desta vez, não termos nascido nos reinos dos infernos. Esta é a primeira liberdade deste perfeito renascimento humano. Não experimentamos o sofrimento inacreditável dos seres infernais, nem somos obrigados a suportar aqueles ambientes aterradores. Temos a oportunidade de praticar o Dharma. Todas as condições estão à nossa disposição se quisermos utilizá-las.

Vivemos em um ambiente que não é nem muito quente, nem excessivamente frio. No verão, temos ventiladores ou ar-condicionado e, no inverno, aquecedores e roupas quentes. Na verdade, nunca sofremos devido a extremos de temperatura. Devemos meditar sobre o quão afortunados somos por não estarmos naquele estado de sofrimento e adotar a resolução de sempre criar as causas para um renascimento humano perfeito.

Pense em como é difícil meditar sob calor extremo e em como seria impossível concentrar-nos se alguém segurasse um incenso aceso contra a nossa pele. Imagine como seria absurdo colocar a mão dentro de um freezer por cinco minutos ou sentar-nos nus na neve para tentar realizar a nossa prática meditativa. Estamos livres de todos esses extremos.

Pense: “Hoje, por não ter nascido nos infernos, tenho a liberdade de praticar o Dharma. Nestas vinte e quatro horas, nesta hora, mesmo neste minuto, tenho a liberdade de alcançar qualquer um dos três propósitos que desejar: uma vida futura feliz, liberação ou iluminação plena.”

Quando contemplamos dessa maneira, percebemos o quão incrivelmente preciosa é a liberdade de praticar o Dharma por não termos nascido nos infernos. Essa oportunidade é mais valiosa do que qualquer riqueza, do que uma montanha de diamantes. Se queremos um bom renascimento, podemos criar sua causa; se desejamos o estado sem sofrimento do *nirvana*, podemos criar sua causa; se almejamos a iluminação plena, também podemos criar sua causa. É isso o que essa liberdade significa.

Somos capazes de criar o mérito que desejarmos e de purificar completa-

mente nossas negatividades passadas, para que jamais sejamos obrigados a experimentar seus resultados de sofrimento. Podemos renunciar à própria causa do sofrimento. Devemos sentir uma alegria extraordinária por possuirmos, dentro de nós, esse presente inestimável.

Se não contemplarmos o sofrimento dos reinos inferiores deste modo, não compreenderemos o milagre deste perfeito renascimento humano e é bem provável que o desperdicemos.

Talvez percebamos que a prática do Dharma vale a pena e que podemos ser pessoas melhores caso pratiquemos, mas, de certa maneira, sem o estímulo da compreensão dos reinos inferiores, jamais teremos a energia para realmente extrair a essência do Dharma. Por isso é tão importante tentar compreender plenamente o significado de cada uma das liberdades.

## 2. A LIBERDADE DE NÃO NASCER COMO UM FANTASMA FAMINTO

A segunda das oito liberdades é a de poder praticar o Dharma sagrado por não termos nascido como fantasmas famintos. Esses seres vivem debaixo da terra ou sobre a superfície, embora, assim como os seres dos infernos, nós geralmente não temos o carma necessário paravê-los. Enquanto os principais sofrimentos dos seres infernais são o calor e o frio causados pelo ódio, os dos fantasmas famintos são a fome e a sede resultantes da avareza e do desejo – ainda que padecam de inúmeras outras formas de sofrimento.

É provável que você nunca tenha passado fome de verdade na vida. Você consegue se lembrar de alguma vez em que, por qualquer razão, tenha ficado dois ou três dias sem comer? A não ser que estivesse muito doente, a fome teria sido extremamente desagradável. Agora imagine como seria ficar uma semana inteira sem comida. As dores no estômago seriam terríveis. Com tamanha fome, seria praticamente impossível pensar em qualquer outra coisa – e certamente inviável meditar.

Se você já participou de algum dos meus cursos, sabe que tenho má fama por estender os ensinamentos depois do horário. Você conseguiu manter a concentração perfeita quando a hora do almoço chegou e eu continuei ensinando? À medida que a sua fome aumentava e eu seguia explicando, você foi capaz de se concentrar de alguma forma? Enquanto o tempo se arrastava e você sabia que toda aquela comida deliciosa estava ficando completamente fria e desagradável, ainda conseguia acompanhar os ensinamentos? Provavelmente não. Quando tentou concentrar-se, o seu estômago

não permitiu – você só conseguia pensar em comida. E tudo isso porque o almoço atrasou apenas cerca de uma hora. Comida e bebida são necessidades essenciais, então, quando parecem estar fora do nosso alcance, mesmo que não haja perigo de inanição, ainda não conseguimos pensar em outra coisa. Certamente não somos capazes de meditar sobre o lamrim.

Essa é uma das grandes vantagens do retiro de jejum *nyung-nä* de dois dias, bastante popular no budismo tibetano. Nele, faz-se apenas uma refeição no primeiro dia e, no segundo, não há qualquer ingestão de comida ou bebida. Embora dure apenas dois dias e o motivo de jejuar seja extremamente benéfico, é muito difícil ficar sem comer e beber. Ao nos colocarmos voluntariamente nessa situação, não só purificamos uma grande quantidade de carma negativo, mas temos também a chance de vivenciar um pouco do que tantos seres sencientes são obrigados a suportar continuamente.

Qualquer sensação de fome não é nada comparada ao que os fantasmas famintos são obrigados a suportar em cada momento de suas vidas. Eles vagam por centenas de anos em busca de uma migalha de comida ou de uma gota de água, mas não conseguem encontrar nada. É impossível imaginar o desespero que deve dominar suas vidas.

Alguns fantasmas famintos conseguem encontrar alimento, mas, de certo modo, isso é ainda pior, já que há sempre obstáculos cárnicos para ingeri-lo.

A causa principal do renascimento como um fantasma faminto é o apego – o desejo por prazeres mundanos – e as demais delusões que surgem dele, especialmente a avareza. Quando alguém se apegava excessivamente a bens e dinheiro, defendendo com ganância todas as suas posses, recusando-se a fazer caridade ou a compartilhá-las com os outros, essa pessoa está certamente criando a causa para renascer como um fantasma faminto.

Há muitos seres neste mundo que se assemelham aos fantasmas famintos. Eles estão tomados pela avareza e pelo sentimento de que, não importa o quanto possuam, nunca é o suficiente. Embora tenham nascido com um corpo humano, jamais estão livres de uma avidez inconcebível. Encontramos muitas pessoas assim. Elas sentem que nunca têm o bastante para compartilhar – nem mesmo um trocado para um pedinte –, embora seus armários estejam cheios de roupas caras, suas geladeiras abarrotadas de comida e suas casas entulhadas de objetos. Se as observarmos, quase sempre constataremos que elas não desfrutam de nada disso. Elas compram compulsivamente, mas suas aquisições não lhes trazem satisfação – então precisam comprar mais. É essa mente gananciosa e avarenta que segue para a próxima vida como um fantasma faminto.

Essas pessoas são tão apegadas às suas casas que, ao morrerem, podem renascer como fantasmas famintos naquela mesma área e tentar proteger o que um dia lhes pertenceu. Se alguém rouba algo dessa família, o fantasma faminto se ofende e faz com que o ladrão adoeça. Há relatos frequentes de quem ouça barulhos em casa após a morte de um familiar. Pode ser que a pessoa, agora um fantasma faminto, não tenha sido capaz de deixar o local devido ao apego.

Em muitos países, é relativamente comum que médiuns sejam capazes de invocar espíritos, os quais respondem aos questionamentos das pessoas e até as auxiliam de alguma forma. Esses espíritos podem ser fantasmas famintos. Alguns têm certo poder psíquico e conseguem prever o futuro, porém essa habilidade provém do carma, não da meditação ou do acúmulo de mérito. Eles podem ser muito poderosos, especialmente em regiões montanhosas e, por meio de magia negra, são capazes de ajudar as pessoas a prejudicar seus inimigos. Contudo, esses seres não são confiáveis e, certamente, não devemos tomar refúgio neles. Infelizmente, algumas pessoas o fazem e, como resultado, acabam sendo profundamente prejudicadas.

Alguns humanos conseguem ver os fantasmas famintos, enquanto muitos lamas elevados não só os veem, como também possuem o poder de subjugá-los e ajudá-los.

Há diversos tipos de fantasmas famintos, mas a descrição geral é de um ser com estômago enorme e braços e pernas minúsculos. A maioria enfrenta imensos obstáculos para comer e beber. Alguns, após buscar por centenas de anos, encontram uma migalha de comida ou uma gota de água, mas são rechaçados por guardiões ferozes que os impedem de alcançá-las. Há ainda aqueles com a boca do tamanho do buraco de uma agulha, incapazes de ingerir qualquer coisa. Alguns podem até encontrar uma gota de água, mas não podem engoli-la porque suas gargantas têm três nós. Outros até conseguem, ocasionalmente, ingerir uma porção ínfima de comida e água, mas ela entra em combustão no estômago, como se atirássemos um fósforo aceso em um balde cheio de gasolina.

Alguns fantasmas famintos vomitam chamas – e isso eu próprio presenciei na Índia. Em Buxa Duar,<sup>19</sup> o primeiro lugar em que fiquei após deixar o

<sup>19</sup> Buxa Duar situa-se no estado de Bengala Ocidental, na Índia. É o local de um velho forte utilizado pelos ingleses como campo de prisioneiros durante seu domínio. Foi para lá que a maioria dos monges exilados que fugiram da ocupação chinesa do Tibete, em 1959, foi enviada. Rinpoche ficou em Buxa Duar durante oito anos e foi ali que conheceu Lama Yeshe.

Tibete, os monges costumavam contar que, durante a noite, quando iam à floresta para fazer suas necessidades, frequentemente viam luzes estranhas movimentando-se entre as árvores. Certa vez, tive que ir ao hospital no meio da noite e, ao retornar ao monastério, vi uma luz fraca vinda de uma árvore na floresta. Sabendo que árvores não emitem luzes, aproximei-me, mas, enquanto o fazia, a luz se moveu. Parece que as pessoas nunca conseguem de fato ver esses fantasmas famintos, apenas as chamas que saem de suas bocas.

Certa vez, quando o Buda Shakyamuni vivia na Índia, havia um jovem monge que conseguia ver um tipo de fantasma faminto extremamente aterrizzante. Ele sentia medo e tentava escapar, mas o fantasma faminto afirmava que era sua amada mãe, morta enquanto lhe dava à luz. Ela contava os horrores de vagar pela terra como um fantasma faminto e como, passados vinte anos, jamais havia encontrado uma única migalha de comida ou gota de água sequer, nem mesmo um pedacinho de terra úmida para sugar.

O jovem monge sentiu tanta compaixão pela mãe que foi até o Buda pedir-lhe dedicação de méritos para que ela obtivesse um renascimento melhor. Contudo, quando ela deixou aquela vida, porque o carma era muito pesado, os meios habilidosos do Buda só puderam assegurar-lhe um renascimento como outro fantasma faminto, mas, desta vez, um abastado.

Ao ouvir isso, o monge persuadiu a mãe a oferecer um rolo de tecido ao Buda, com o objetivo de dedicar o mérito para um renascimento melhor. Infelizmente, sua avareza era tão grande que, logo após fazer o oferecimento, ela se arrependeu. Durante a noite, voltou furtivamente e recuperou o tecido. Isso se repetiu diversas vezes, até que o monge cortou o tecido em pedaços bem pequenos e fez um oferecimento a cada monge. Dessa forma, não havia mais nada que sua mãe fantasma pudesse roubar e, graças aos meios habilidosos do Buda, seu renascimento seguinte foi melhor.

Havia um grande iogue chamado Sangye Yeshe,<sup>20</sup> dotado de poderes psíquicos que lhe permitiam viajar a diferentes planetas e enxergar outros tipos de seres sencientes. Certa vez, ele visitou uma cidade onde havia muitos fantasmas famintos, com o objetivo de guiá-los. Um deles, uma mãe com quinhentos filhos, conseguia comunicar-se com o iogue. Ela lhe contou que, muitos anos antes, seu marido havia partido para o reino humano em busca de comida e, desde então, nunca mais o viu. Quando o iogue per-

<sup>20</sup> Em *Liberação na palma de sua mão*, Pabongka Rinpoche usa o nome sânscrito, Buddha-jnana.

guntou como poderia reconhecê-lo, ela respondeu que ele tinha apenas um olho e mancava em razão de uma perna quebrada.

Quando Sangye Yeshe retornou ao reino humano, conseguiu encontrar o marido da fantasma com base na descrição fornecida. Ao transmitir-lhe a mensagem da esposa, o fantasma estendeu a mão de forma comovente e mostrou um pequeno vestígio de cuspe seco. Ele disse: “Durante todos estes anos de busca, isto foi tudo o que pude encontrar”, e fechou a mão com firmeza para que não o perdesse.

Ele havia encontrado aquele cuspe enquanto caminhava nas imediações de um monastério. Ali, um monge, que vivia puramente de acordo com os preceitos, fazia a prática de dedicar sua saliva, fezes e urina aos fantasmas famintos. Por meio das preces desse monge, eles conseguiam algum sustento. Contudo, havia tantos fantasmas famintos ao redor dele o tempo todo que obter qualquer coisa era uma luta tremenda – e este fantasma teve a sorte de sair com um pouco de saliva. Eu me lembro dessa história quando vejo multidões de pedintes brigando por esmolas na estupa de Mahabodhi, em Bodhgaya.

Há muitas práticas como essa, em que fazemos caridade a outros seres sencientes, como os fantasmas famintos. O Buda ensinou mantras específicos para esse fim e, devido ao poder deles, os fantasmas famintos podem ser beneficiados pelo oferecimento – caso contrário, eles sequer podemvê-lo.<sup>21</sup>

Muitos fantasmas famintos vivem do cheiro da comida, e o Buda ensinou formas de oferecer-lhes caridade e de ajudá-los. Há pujas que envolvem a queima de substâncias como *tsampa*, permitindo que esses seres obtenham algum sustento.<sup>22</sup> Em monastérios, é comum que os monges espremam um pouco de comida com as mãos e entoem o mantra que possibilita aos fantasmas famintosvê-la e desfrutá-la.<sup>23</sup>

Devemos dedicar um pouco de tempo para refletir sobre o sofrimento dos fantasmas famintos e suas causas – apego e avareza –, e assumir a firme determinação de nunca mais criá-las. Precisamos pensar: “Se eu renascesse agora como um fantasma faminto, seria impossível praticar o Dharma sagrado. Como sou afortunado por ter a liberdade de praticar o Dharma

<sup>21</sup> Veja o livro de Rinpoche *Practices to Benefit Nagas, Pretas, and Spirits* (Práticas para beneficiar nagas, pretas e espíritos), bem como o seu livro a ser publicado sobre os três reinos inferiores, no qual ele discute as diversas práticas que podemos fazer para os fantasmas famintos.

<sup>22</sup> Veja *Aroma Charity for Spirits (Sur Offering)* (Caridade de aroma para espíritos – oferecimento de sur).

<sup>23</sup> O mantra é *om utsishta pandi ashibya soha*.

porque não nasci nesse reino. Graças a essa liberdade, nestas vinte e quatro horas, nesta hora, mesmo neste minuto, tenho a autonomia inacreditável de alcançar qualquer um dos três propósitos que desejar. Se eu quiser, posso criar continuamente a causa para obter um corpo perfeito na próxima vida. A cada hora, a cada minuto, tenho a oportunidade de criar as causas para alcançar a liberação, o estado livre de sofrimento. E, se assim desejar, posso atingir a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Neste exato momento, por meio da prática da bodhicitta, tenho a liberdade de criar as causas da iluminação.”

Ao pensar dessa maneira, tente gerar um sentimento profundo da preciosidade e importância de um corpo dotado desta liberdade e do quanto trágico seria desperdiçar sequer um segundo deste renascimento humano perfeito. Precisamos tomar a decisão de tornar cada momento das nossas vidas plenamente significativo.

### 3. A LIBERDADE DE NÃO NASCER COMO UM ANIMAL

A próxima liberdade é a de praticar o Dharma sagrado por não termos nascido no reino animal – como uma ave, peixe, inseto etc.

Ao contrário dos seres dos infernos ou dos fantasmas famintos, os seres do reino animal podem ser vistos, e somos capazes de investigar a realidade deles por conta própria. Há uma grande diversidade de animais, aves, peixes e insetos, mas o sofrimento comum a todos é a tolice e a estupidez: ter uma mente incapaz de compreender qualquer coisa além da própria sobrevivência, embora existam muitos outros sofrimentos. A principal causa do renascimento no reino animal é a ignorância, que aprisiona os seres em uma vida sem escolhas. Aqueles que precisam matar para sobreviver o fazem sem alternativa, enquanto suas presas não conseguem evitar a morte. Criaturas minúsculas são devoradas por outras maiores, que, por sua vez, são caçadas por animais ainda maiores. Independentemente de quem seja, há sempre um inimigo pronto para matá-lo e se alimentar da sua carne. Outros acabam tornando-se escravos dos seres humanos.

Se nos encontrássemos subitamente no corpo de um animal, ficaríamos aterrorizados. Por mais difícil que seja a nossa vida humana, ela se assemelha à existência em uma terra pura quando comparada à vida de um animal. Imagine ser uma lesma no meio da estrada após uma tempestade, ou um bode sendo perseguido por um açougueiro em um vilarejo indiano. Como seria? Se analisarmos mais a fundo a vida de qualquer animal, constatare-

mos um sofrimento inimaginável. Isso se confirma facilmente ao investigarmos como eles vivem. Tomados pela estupidez e pelo torpor mental, eles não são capazes de se libertar do sofrimento que enfrentam diariamente. E, é claro, são incapazes de compreender e praticar o Dharma.

Alguns animais vivem por muito mais tempo do que os seres humanos, mas isso não significa que consigam desenvolver qualquer tipo de sabedoria. Dizem que há uma tartaruga em Hong Kong com milhares de anos. Fui convidado a conhecê-la, mas, por uma razão qualquer, o encontro nunca aconteceu. Se tivesse ocorrido, acho que eu não seria capaz de ensiná-la nada. Será que eu conseguiria explicar a ela a causa da felicidade? Até mesmo um elefante, que pode viver por muitos anos, não entenderia uma única palavra.

Pode parecer que os nossos cães e gatos mimados desfrutam de uma vida tranquila – dormem o dia inteiro e se alimentam até melhor do que nós –, mas, se considerarmos essa vida afortunada, estaríamos baseando o nosso julgamento somente na aparência externa. Se pudéssemos compreender a mente dos nossos animais de estimação, perceberíamos o quão ignorantes eles realmente são. Por exemplo, quando adoecem por terem comido algo estragado, eles não são capazes de nos dizer para que encontremos o remédio adequado.

Nosso gatinho pode morar conosco a vida inteira e podemos tentar ensinar-lhe mantras todos os dias, mas ele não conseguirá proferir uma única sílaba. Isso acontece porque ele possui o corpo de um ser transmigrante em sofrimento e uma mente incapaz desse tipo de compreensão.

Podemos explicar vacuidade aos porcos durante anos, e eles não serão nem um pouco mais sábios. Podemos gritar sobre a bodhicitta o dia inteiro nos ouvidos daquelas pobres cabras e ovelhas, e elas não compreenderão nada. Podemos ensinar às galinhas que a compaixão é o verdadeiro caminho da felicidade, mas isso não as impedirá de continuar comendo insetos no chão.

Certa vez, enquanto ensinava na Universidade de Stanford, na Califórnia, Sua Santidade o Dalai Lama disse: “Você não deve ser como um animal”, querendo dizer que não devemos aceitar as coisas sem nenhum questionamento. Naquele contexto, ele falava sobre as verdades convencional e suprema, sobre como sofremos porque aceitamos, sem pensar, a aparência das coisas – que parecem existir verdadeiramente – e, como resultado, acabamos tomados por emoções negativas. Nesse ponto, somos como animais.

Os animais simplesmente não têm a capacidade de compreender como escapar do sofrimento em que se encontram. Embora sejam bastante saga-

zes em algumas áreas, são estúpidos nesta seara mais fundamental e importante. Constatá-lo nos deixará contentes por não sermos um animal.

No entanto, é exatamente isso que podemos nos tornar amanhã, nesta mesma hora. Não fazemos ideia de quando morreremos, nem de qual será o nosso próximo renascimento. É possível que, em breve, estejamos em um tanque cheio de água em um restaurante, como uma lagosta suculenta ou um peixe gordo, à espera de um freguês que nos escolha como sua próxima refeição. Talvez sejamos um peixe lutando do outro lado da linha com um anzol na boca, ou uma minhoca sendo comida viva por milhares de formigas. Nós simplesmente não sabemos. Se *realmente* soubéssemos, valorizariámos a coisa mais preciosa de todas: a vida humana.

Você gostaria de nascer como algum animal? Mesmo como um de estimação? Gostaria de ter o corpo coberto de pelos, brigar com outros cães e gatos do bairro e sempre depender dos seus donos humanos para cada prato de comida? Já nascemos como cães e gatos inúmeras vezes. Tivemos incontáveis vidas, então não há um só animal que não tenhamos sido. Já fomos macacos e tigres, vacas e zebras, baratas e mosquitos, repetidas vezes. Até mesmo a mente onisciente do Buda é incapaz de ver quantas vezes fomos uma barata ou um mosquito. Essa é a vida no samsara, circulando sem fim de um corpo de sofrimento ao outro.

Como centopeias, fomos pisoteadas enquanto atravessávamos a rua. Como mariposas, fomos esmagadas contra a parede. Talvez tenhamos ido direto da vida de uma centopeia pisoteada para a de uma mariposa, somente para sermos esmagadas novamente. Pobre de nós! Todas as vezes que vemos um inseto preso na teia de uma aranha ou um pequeno animal atropelado por um carro, eles são um lembrete de que fomos poupadados de um final tão terrível por sermos humanos – e que é melhor começarmos a praticar o Dharma e nada além disso. Caso não o façamos, seremos nós os destinados à teia da aranha ou à roda do carro.

Ao pensar no sofrimento dos animais, podemos começar a compreender que, enquanto estivermos no samsara, não há escapatória. É realmente insuportável e assustador, e precisamos fazer tudo ao nosso alcance para nos libertarmos dele.

Somente a prática da virtude é capaz de nos libertar – e isso está além da compreensão de qualquer animal. No entanto, não somos animais e sim humanos com capacidade de tal entendimento. Essa é uma liberdade extraordinária. Devemos pensar: “Como sou afortunado por não ser um animal. Encontrei este corpo humano perfeito, qualificado com as oito liber-

dades e as dez riquezas, e tenho a liberdade de praticar o Dharma.” Temos que sentir isso profundamente em nosso coração, mas também reconhecer que não há garantia de que essa condição durará – ela pode inclusive acabar hoje – e, por isso, devemos aproveitar ao máximo esta oportunidade preciosíssima.

Meu guru raiz, Sua Santidade Trijang Rinpoche,<sup>24</sup> costumava dizer que, se fôssemos capazes de compreender plenamente o sofrimento dos reinos inferiores – e o número de vezes que já estivemos lá –, sentiríamos um terror tão intenso que nunca mais desejariam dormir ou comer; perderíamos completamente o interesse por comida. Tudo o que aspiraríamos seria meditar e praticar o Dharma, com o objetivo de criar a maior quantidade possível de mérito a cada instante. Por isso, é vital que estudemos os ensinamentos sobre as quatro nobres verdades, especialmente a verdade do sofrimento, bem como os reinos inferiores e o karma, se quisermos realmente valorizar o nosso perfeito renascimento humano.

Como é incrível, como é maravilhoso termos a liberdade e a capacidade de estudar esses grandes ensinamentos e de viver nossas vidas de acordo com eles.

#### 4. A LIBERDADE DE NÃO NASCER COMO UM DEUS DE LONGA VIDA

A próxima liberdade é a de não ter nascido como um deus longevo. Neste contexto, “deus” não se refere a um buda – alguém livre da ignorância –, mas a seres mundanos ainda ignorantes. Embora suas vidas estejam repletas de prazeres que sequer podemos imaginar, eles ainda não se libertaram do sofrimento. Esses seres são chamados de deuses porque desfrutam de prazeres muito maiores do que os nossos. Por exemplo, deuses do reino do desejo podem ter milhares de deusas. Eles vivem de néctar – sua comida não é como a nossa, que precisa ser cultivada e gera excrementos. Seus corpos emitem luz e suas roupas são extremamente refinadas. Eles vivem em palácios inacreditavelmente belos, feitos de lâpis-lazúli com vigas de pedras preciosas. Até mesmo o chão é de lâpis-lazúli, refletindo seus semblantes

<sup>24</sup> Sua Santidade Trijang Rinpoche (1901-81) foi o tutor júnior de Sua Santidade o XIV Dalai Lama e o guru raiz tanto de Lama Yeshe como de Lama Zopa Rinpoche. Ele foi o editor do livro *Liberdade na palma de sua mão*, de Pabongka Rinpoche.

enquanto caminham. Suas posses são tão preciosas que um único brinco é mais valioso do que todas as riquezas do nosso sistema de mundo reunidas.

Os deuses dos reinos da forma e sem forma renunciaram aos prazeres sensoriais do reino do desejo e, por meio da concentração profunda, alcançaram uma grande paz. Os deuses do reino sem forma sequer possuem um corpo físico, apenas consciência. Eles não têm sofrimento do sofrimento e sofrimento da mudança, mas ainda não estão livres do sofrimento que tudo permeia. Esses seres vivem por éons, porém só estão realmente conscientes em dois momentos: no nascimento, quando pensam: “Estou nascendo como um deus”, e na morte, quando reconhecem: “Agora estou morrendo e deixando este renascimento divino.” No intervalo entre esses dois momentos, eles permanecem em um estado de concentração semelhante ao sono profundo, sem nenhuma sabedoria ou discriminação, o que, na prática, impossibilita qualquer prática do Dharma.

O mundo dos deuses do reino do desejo está livre dos problemas que enfrentamos – como a necessidade de trabalhar para nos sustentar, ou dispender energia para obter conforto e felicidade. Todos os prazeres acontecem-lhes sem esforço. Com todo esse luxo, suas mentes são constantemente distraídas por prazeres sensoriais e eles não têm outros pensamentos a não ser o deleite de que desfrutarão a seguir. Podemos compreender um pouquinho disso a partir das nossas próprias experiências, já que somos facilmente distraídos da meditação por pensamentos de um novo carro ou computador que queremos comprar, ou de um filme ou restaurante que pretendemos ir naquela noite.

Os deuses estão tão tomados pelos prazeres que é impossível conhecer a natureza do sofrimento ou praticar o Dharma. Muitos alunos de Kopan contam que, ao voltarem para casa, sua capacidade de manter a prática do Dharma diminui ou até se perde completamente, pois as distrações voltam a dominar suas vidas. No entanto, essas distrações não são nada comparadas às dos deuses.

Há uma história sobre um discípulo de Shariputra, um médico que, antes de morrer e se tornar um deus longevo,<sup>25</sup> era um grande devoto do monge. Se estivesse andando em seu elefante e visse o arhat caminhando na rua, o discípulo imediatamente descia e se prosternava diante do professor com grande amor e devoção. Após sua morte, Shariputra viu com seus poderes

<sup>25</sup> Shariputra foi um dos dois principais discípulos do Buda. Em *Liberação*, o médico é chamado de “rei dos médicos”, Kumarajivaka.

psíquicos que o médico havia renascido no reino dos deuses e foi até lá para lhe dar mais ensinamentos. Contudo, desta vez, quando se encontrou com Shariputra, ele estava tão intoxicado pelos prazeres do reino celestial que apenas levantou um dedo em sinal de reconhecimento do professor e logo saiu correndo para se divertir com seus amigos. Ele não tinha tempo para ouvir o Dharma, nem para o seu antigo guru.

O problema principal é, claro, o apego. As posses materiais trazem-no consigo e, com ele, vem a mente que sempre vaga em direção ao objeto de apego. Isso se torna uma enorme distração quando tentamos praticar o Dharma. Se, no entanto, pudéssemos nos libertar do apego, não importa quantas posses maravilhosas tivéssemos, elas não nos distrairiam.

Esse é o problema dos reinos dos deuses: mesmo que pudessem ouvir o Dharma, eles não conseguiram colocá-lo em prática devido à obsessão constante pelos prazeres. Afirma-se que alguns poucos deuses no Reino dos Trinta e Três, no topo do Monte Meru,<sup>26</sup> conseguem ouvir o Dharma por meio de um grande tambor tocado em dias específicos. Assim como os animais se beneficiam do som dos mantras mesmo sem compreendê-lo, os deuses respondem ao som do tambor do Dharma e recebem benefícios limitados. Além deles, a maioria dos deuses não têm nenhuma oportunidade de ouvir o Dharma.

Sete dias antes da morte de um deus – sendo que cada dia no reino dos deuses corresponde a cinquenta anos humanos –, uma voz cármbica lhe avisa que sua morte se aproxima. Então, tudo começa a se deteriorar. Ao longo de toda sua vida, não houve sujeira, odor desagradável, nem nada que não fosse prazeroso. Agora, subitamente, tudo muda. Seu corpo se torna sujo e fétido; sua radiância desaparece e sua aparência se torna bastante desagradável. Ele não se satisfaz com sua cama e, incapaz de relaxar, deixa de dormir nela. As flores ao seu redor, que haviam sido perfeitas durante toda sua vida, murcham e morrem. Os amigos, que sempre estiveram ao seu lado para entretê-lo e proporcionar-lhe prazer, afastam-se devido a essas mudanças e o abandonam. Ele fica aterrorizado e completamente sozinho.

Devido ao carma, ele consegue se lembrar de suas vidas passadas e, o que é pior, ver as futuras. Constata então que seu carma para ser um deus se exauriu e que, em sete dias, renascerá nos reinos inferiores. Saber disso causa-lhe um sofrimento mais intenso do que a própria experiência nos infernos.

É fácil perceber que, como um ser dos infernos, um fantasma faminto

<sup>26</sup> O Reino dos Trinta e Três é o segundo dos seis reinos dos deuses do desejo no Monte Meru.

ou um animal, é praticamente impossível criar qualquer ação virtuosa. Porém, mesmo como um deus de longa vida – seja do reino do desejo, distraído pelos prazeres, seja nos reinos da forma e sem forma, absorvido em concentração – também é extremamente difícil compreender a natureza do sofrimento e, por isso, igualmente difícil praticar o Dharma. A não ser que vejamos suas falhas, como conseguiremos renunciar ao samsara? Os deuses não têm oportunidade de praticar moralidade ou de gerar a mente de renúncia ao samsara. Logo, não importa o quão longas e prazerosas sejam suas vidas, o próximo renascimento certamente será nos reinos inferiores.

Comparados aos seres humanos, os deuses parecem desfrutar de prazeres e liberdades inacreditáveis. No entanto, falta-lhes a mais importante: a liberdade de praticar o Dharma. Por essa razão, não nascer como um deus é considerado uma das oito liberdades deste perfeito renascimento humano.

Contemplar o sofrimento dos deuses, mesmo com seus prazeres inconcebíveis, ajuda-nos a apreciar a preciosidade desta vida humana. Apenas com este perfeito renascimento humano somos capazes de praticar o Dharma – nenhum deus pode fazê-lo, nenhum animal, nenhum fantasma faminto e, certamente, nenhum ser dos infernos. Portanto, devemos pensar: “Como sou afortunado por não ser um deus. Encontrei este corpo humano perfeito, qualificado com as oito liberdades e as dez riquezas, e tenho a liberdade de praticar o Dharma.” Temos que sentir isso profundamente no nosso coração e assumir o compromisso de nunca desperdiçar um só segundo desta vida.

## 5. A LIBERDADE DE NÃO NASCER QUANDO UM BUDA NÃO DESCENDEU

As quatro primeiras liberdades relacionam-se a estar livre de estados não humanos indesejáveis. As quatro seguintes se referem a estar livre de quatro condições de existência humana que nos impedem de desenvolver o nosso potencial completo.

A primeira dessas liberdades é a de poder praticar o Dharma por não termos nascido em um tempo em que um buda não descendeu. Mesmo que tivéssemos nascido humanos, porém em uma idade das trevas em que não há um buda e, portanto, não há Dharma – sem ensinamentos que nos conduzam da não virtude para a virtude –, qual seria o propósito da nossa existência humana?

Tente imaginar um lugar assim: sem ensinamentos, sem qualquer oportunidade de compreender o caminho para fora do sofrimento. O que faria-

mos? Seria o mesmo que nascer como um cão. Pense: “Como sou afortunado por ter a oportunidade de praticar o Dharma porque não nasci em um tempo em que um buda não descendeu.”

## 6. A LIBERDADE DE NÃO NASCER COMO UM BÁRBARO

A sexta liberdade é a de não nascer como um bárbaro – tradução literal do termo tibetano *la-lo* –, em referência a alguém que vive em regiões fronteiriças ou em países irreligiosos e, portanto, sem a chance de ouvir ou praticar o Dharma. Outra expressão usada para se referir a essas regiões é “periféricas”, no sentido de que um país onde o Buddhadharma está presente é considerado central, enquanto os países irreligiosos são periféricos ou extremos, além da civilização. Eles são completamente obscuros, sem qualquer senso de moralidade.

Os “bárbaros” – as pessoas desses países – não compreendem o que é uma ação positiva ou negativa, nem o que causa felicidade ou sofrimento. Como alguém preso em um quarto completamente escuro, sem luz alguma, eles não têm a menor chance de entender essas coisas. Como em uma noite escura sem lua ou estrelas, totalmente coberta por névoa, o sol do Dharma não brilha e os seres tropeçam de um sofrimento ao outro. Sem qualquer concepção de carma, como podem entender por que sofrem ou o que fazer a respeito? Assim, suas vidas inteiras são dedicadas à busca da felicidade nos lugares errados, confundindo as causas do sofrimento com as da felicidade.

Sem compreensão do carma e sem fé no refúgio, não pode surgir nenhum pensamento de purificação das ações negativas. Essas pessoas não têm a oportunidade de se tornarem melhores, de purificar seus obscurecimentos e carma negativo acumulados no passado, nem qualquer chance de praticar o Dharma sagrado. Mesmo que lhes sejam apresentados os ensinamentos sobre carma e refúgio ou oferecidos métodos de purificação, como o de Vajrasattva, elas não são capazes de comprehendê-los ou aceitá-los. Sem a compreensão do carma, elas não fazem ideia de que ações não virtuosas geram sofrimento. Coloque-se no lugar delas. Imagine como seria viver sem nenhuma oportunidade de praticar o Dharma. Tente sentir o quanto terrível seria cambalear cegamente pela vida, sem noção de certo e errado. Como elas são desafortunadas!

Ser bárbaro é muito pior do que ser cego, já que, embora não pudéssemos ver, ainda teríamos a capacidade de compreender e acreditar em carma e de tomar refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha. Claro, hoje em dia,

com tantos instrumentos sofisticados, os cegos têm poucas desvantagens. Mesmo no passado, na Índia e no Nepal, quando ser cego significava não ter acesso à educação e ser analfabeto, cegos leigos tibetanos faziam muitas práticas – como recitar OM MANI PADME HUM, o mantra de Chenrezig (sct.: *Avalokiteshvara*), o Buda da Compaixão – e conseguiam acumular uma vasta quantidade de méritos graças à fé no refúgio e no carma. Eles podiam tornar suas vidas significativas, mesmo sem uma compreensão profunda do lamrim. Isso faz uma grande diferença. Por outro lado, ainda que possam ter sentidos perfeitos, os bárbaros são mais desfavorecidos, pois não têm a oportunidade de praticar o Dharma.

O grande pândita Chandragomin<sup>27</sup> usa um exemplo bastante eficaz para ilustrar a natureza desses seres. Uma vaca vê um tufo de grama crescendo à beira de um precipício e corre em sua direção, acreditando que, se conseguir comê-lo, será feliz. Movida pelo apego, ela tenta alcançar a grama, cai no precipício e morre. Ao invés da felicidade que buscava, seu apego trouxe-lhe sofrimento. Chandragomin afirma que os seres mundanos em busca somente da felicidade desta vida são exatamente como a vaca. Eles estão tão apegados ao prazer que correm em sua direção sem perceber o perigo, caem e morrem. Tudo o que os bárbaros fazem para obter felicidade é equivocado, resultando apenas em problemas e sofrimento. Pense em todas aquelas pessoas no Ocidente, ocupadas nas cidades tentando garantir seu sustento, sem nenhuma compreensão do Dharma, nenhuma fé no refúgio e no carma e, por isso, sem qualquer oportunidade de criar mérito ou purificar os obscurecimentos que encobrem suas mentes. Embora, como todos os outros seres, elas estejam apenas em busca da felicidade, o resultado das suas ações é o renascimento nos reinos inferiores.

É assustador pensar que hoje podemos ser um praticante budista e, amanhã, um “bárbaro”. A não ser que a nossa compreensão e fé sejam firmes, corremos o risco de perder a nossa crença em reencarnação e carma. De alguma maneira, em razão da falta de mérito, começamos a pensar que aquilo que antes nos parecia lógico e verdadeiro é, agora, falso e supersticioso. Podemos acordar uma manhã e, subitamente, o carma não parecer mais algo plausível. Então, embora continuemos chamando-nos de “budistas”, de algum modo as coisas saem do nosso controle e nos encontramos

<sup>27</sup> Um famoso praticante leigo indiano do século VII, que desafiou Chandrakirti para um debate que durou muitos anos. Seus escritos incluem *Vinte versos dos votos de um Bodhisattva* e *Carta a um discípulo*.

cada vez mais distantes de onde gostaríamos de estar. Nunca devemos ter como certa a excelente fortuna que ora possuímos.

Ao refletirmos sobre as causas necessárias para gerar fé no Buda, no Dharma e na Sangha, concluímos que elas exigem vastos méritos. Se não seguirmos acumulando mais mérito por meio da criação de ações virtuosas, o já acumulado pode muito bem se esgotar.

Sem uma base sólida, mesmo que estudemos filosofia budista por muito tempo e consigamos meditar com concentração unifocada, ainda assim algo pode acontecer e nos fazer perder *completamente* a fé, transformand-nos em bárbaros. Isso ocorre tanto por falta de mérito quanto pela incapacidade de purificar impressões negativas passadas de heresia – como a crença na não existência do carma, por exemplo. Um dia, é como se despertassemos de um sonho agradável. Nossa vida como budistas fica no passado, algo que apenas recordamos, como um sonho sem qualquer relevância atual.

Por isso, nesta vida, precisamos ter muito cuidado com a nossa mente e dedicar-nos a criar apenas ações positivas, impedindo que impressões negativas se instalem em nosso contínuo mental. Até mesmo pequenas negatividades podem obscurecer a mente, facilitando a criação de ações negativas pesadas e dificultando muito a obtenção de realizações. Temos a liberdade de praticar o Dharma agora, porém é muito fácil perdê-la.

Quão incrível e precioso é este momento em que temos fé no Buda, no Dharma e na Sangha, assim como o desejo e a oportunidade de praticar o Dharma. Sabendo que nada disso é definitivo e que a vida é como uma bolha de água – podendo acabar a qualquer instante –, devemos dedicarnos resolutamente não só à prática do Dharma, mas à prática *contínua* do Dharma, desde já.

Pense desta maneira: “Se eu fosse um bárbaro, não teria o desejo, a chance nem a liberdade de praticar o Dharma. Contudo, como sou afortunado por ter encontrado este perfeito renascimento humano e ter a liberdade de praticar o Dharma quando quiser. Tenho acesso aos ensinamentos do Buda, um pouco de sabedoria e a capacidade de discernir entre certo e errado. Que incrível!” Ao pensar desse modo, devemos sentir uma imensa alegria no coração por isso ser verdade.

## 7. A LIBERDADE DE NÃO NASCER COMO UM TOLO

A próxima liberdade é a de poder praticar o Dharma por não ter nascido um tolo. Embora o termo tibetano ‘on-pa’ signifique, literalmente, “surdo”,

ele tem a conotação de alguém totalmente incapaz de compreender ou de se comunicar. No Tibete do passado, ser surdo e mudo significava não ter acesso à educação nem meios de se comunicar – e, claro, não ser capaz de ouvir ou compreender o Dharma. É desse contexto que vem a conotação da palavra. Hoje em dia, ser surdo e mudo certamente não representa uma limitação tão severa, embora os surdos não possam receber transmissões orais, o que constitui uma restrição significativa.

Esta liberdade não se refere apenas a pessoas com dificuldade de compreensão, mas também àquelas que não conseguem absorver nada, que têm uma dificuldade mental tão extrema que suas mentes não funcionam além do nível motor básico. Elas são incapazes de ajudarem a si mesmas e, consequentemente, aos outros; requerem cuidados constantes e precisam ser alimentadas e vestidas. Podemos observar essa condição em pessoas com deficiências mentais severas. Talvez se enquadrem nesta categoria aqueles com um grau elevado de autismo, que, mesmo adultos, não conseguem comunicar-se ou compreender assuntos básicos. Existem muitas organizações que tentam ajudá-los, mas, mesmo depois de muitos anos de esforços, eles não progridem.

Não se trata necessariamente de algo congênito. O karma pode amadurecer a qualquer momento e perdermos a capacidade de compreensão e comunicação. Um acidente de carro pode nos deixar em coma, uma doença nos reduzir a um estado vegetativo e até mesmo a idade pode nos privar da lucidez. Hoje em dia, o Alzheimer e a demência são problemas graves entre os idosos. Pense em como seria terrível começar a estudar o Dharma e, alguns anos depois, devido a problemas de memória, não ser capaz de se lembrar de uma sílaba sequer de um mantra.

Agora, somos realmente muito afortunados. Se padecêssemos de problemas mentais graves como esses, a vida teria pouquíssimo sentido. Até mesmo os prazeres mundanos, como comer e beber, perderiam o significado. Não só deixaríamos de beneficiar os outros, como também nos tornaríamos um enorme fardo para a nossa família e sociedade. As pessoas tentariam nos ajudar, mas não seríamos capazes de reconhecer a gentileza delas.

Porém, não somos assim: estamos livres dessa condição. Temos um corpo relativamente favorável, uma mente capaz de compreender e não há limites para o nosso potencial. Reflita: “Como sou afortunado por não ter nascido com uma deficiência grave, incapaz de compreender ou de me comunicar, sem condições de entender uma palavra sequer do Dharma. Encontrei um renascimento humano perfeito e tenho a liberdade para praticar o Dharma.

Essa liberdade pode ser perdida a qualquer momento. Por isso, sem desperdiçar uma única hora, um único minuto, tenho que praticá-lo.”

## 8. A LIBERDADE DE NÃO NASCER COMO UM HEREGE

A última liberdade é a de praticar o Dharma por não ter nascido como um herege. Se os bárbaros são aqueles que vivem em países irreligiosos, os hereges são irreligiosos independente de onde vivam. O termo tibetano é mais preciso do que o em inglês: *log-ta-chän*, que significa, literalmente, “uma pessoa com visões errôneas”. No budismo, heresia é a crença na não existência de algo que de fato existe. O carma existe, mas o herege nega. Da mesma maneira, para ele, o Buda, a iluminação e outros tópicos fundamentais do budismo são mentiras ou meras fantasias – o eu é permanente e independente; os fenômenos impermanentes são permanentes. Hereges também negam a existência de reencarnação, acreditando que a consciência cessa com a morte. Sem karma e sem vida após a morte, não há uma fundação para o desenvolvimento da moralidade. Não há causa e efeito, logo prejudicar alguém não acarretará sofrimento futuro e ajudar o próximo não trará felicidade.

Ao seguir essas doutrinas equivocadas, os hereges não só criam a causa para um sofrimento intenso, como também consolidam tais visões de uma maneira profunda, impedindo qualquer aceitação do caminho budista a despeito do quanto o ouçam. Aceitar visões errôneas cria a causa para ouvi-las novamente, seja nesta ou em vidas futuras. Com isso, as chances de compreender o Dharma diminuem drasticamente.

Segundo a definição budista, há muitos hereges – todas as pessoas que não acreditam nos princípios fundamentais do budismo, por exemplo. Isso não significa, necessariamente, que quem não comprehende as quatro nobres verdades seja uma má pessoa. Porém, é muito lamentável que alguém viva contrário às causas da felicidade com a crença ilusória de que está alcançando a felicidade.

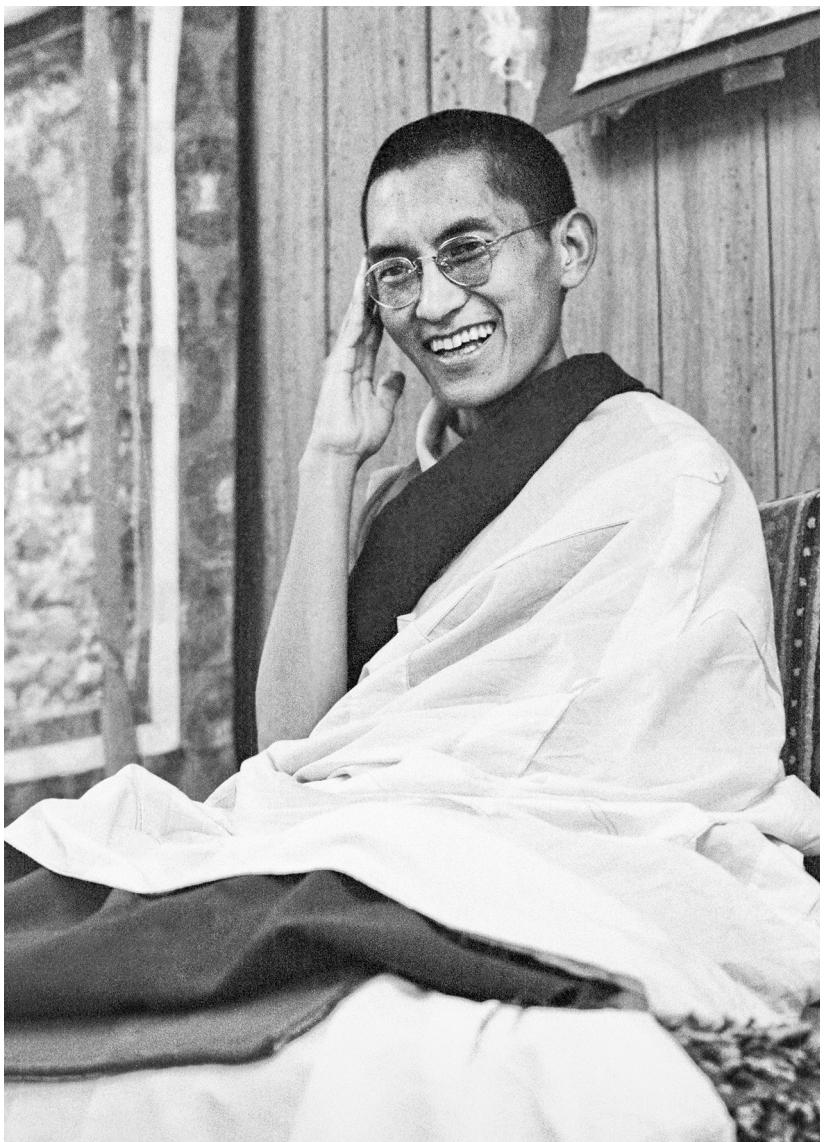
Há pessoas que se dizem religiosas, mas matam com regularidade e acreditam que isso lhes trará felicidade. Julgam que o sacrifício de animais aplaca os deuses e lhes assegura os desejos; outras acreditam que matar quem se opõe à sua religião é a maneira mais fácil de alcançar o paraíso. Certos ascetas mutilam-se deliberadamente em busca da liberação. Há também quem rejeite todas as religiões por considerá-las superstições, enquanto acreditam que posses materiais são a causa da felicidade.

Os hereges confundem o veneno com o remédio e o remédio com o veneno. Eles estão completamente alucinados, como se sob o efeito de entorpecentes; o mundo lhes parece um lugar fantástico, mas não há nenhuma conexão com a realidade. Onde há um precipício, eles enxergam um belo jardim, e correm em sua direção o mais rápido possível, apenas para caírem de cabeça no sofrimento inconcebível dos reinos inferiores.

A heresia é um dos maiores obstáculos à paz suprema, pois impede aqueles que detêm visões errôneas de criar méritos. Os hereges não conseguem pensar além do prazer imediato, já que acreditam que esta é a única vida existente – uma razão aparentemente pequena para praticar virtude. Incapazes de distinguir entre ações positivas e negativas, eles criam a causa do sofrimento, sob a ilusão de que se trata da causa da felicidade. Nesse processo, prejudicam a si mesmos e aos outros, arruinando incontáveis vidas futuras. Mesmo que os hereges eventualmente encontrem outro corpo humano, porque se habituaram às visões errôneas, continuarão a sustentar pontos de vista equivocados na nova vida.

A heresia é uma mente muito ignorante. Imagine-se como um herege, vivendo sob a crença de que não há algo como causa e efeito; que o Buda, o Dharma e a Sangha não existem; que objetos impermanentes são permanentes; e que a sua felicidade depende deles. Pense em como é maravilhoso ter encontrado o Dharma e, neste momento, dispor da oportunidade de aprender sobre temas profundos e de transformar sua vida.

Pense: “Como sou afortunado por não ser um herege, alguém dominado por visões errôneas, sem a mínima chance de praticar o Dharma. Agora que recebi este perfeito renascimento humano, tenho que praticar o Dharma enquanto ainda posso esta liberdade.”



### 3. As riquezas

---

ASSIM COMO HÁ oito situações das quais estamos livres e que conferem grande significado a esta vida, há também dez condições recebidas que enriquecem imensamente a nossa existência. Elas são chamadas de “dez riquezas” ou “dez dotes”. As cinco primeiras são riquezas pessoais que possuímos internamente e que engrandecem a nossa vida. As cinco restantes são riquezas relacionadas aos outros, como, por exemplo, o apoio de um professor.

#### I. NASCER COMO UM SER HUMANO

A primeira das dez riquezas é o nascimento como um ser humano, geralmente descrito como um ser capaz de falar e compreender. Porém, do ponto de vista do Dharma, o *verdadeiro* ser humano é aquele que se prepara para a felicidade além desta vida, até alcançar a iluminação. Isso representa muito mais do que simplesmente ser capaz de falar e compreender.

Sem essa riqueza, não teríamos a chance de praticar o Dharma sagrado. Portanto, refita: “Como sou afortunado por ter nascido, desta vez, como um ser humano. Além disso, tenho a liberdade de praticar o Dharma. Com esta riqueza, posso criar, a qualquer momento – nestas vinte e quatro horas, nesta hora, neste minuto – a causa para alcançar qualquer um dos três grandes propósitos desejados. Esta riqueza é muito mais preciosa do que uma quantidade de diamantes igual ao número de átomos desta Terra. Desperdiçar esta oportunidade, deixando de praticar o Dharma sagrado por um único minuto, é um prejuízo maior do que a perda de todos esses diamantes preciosos.”

## 2. NASCER EM UM PAÍS RELIGIOSO

A segunda riqueza é ter nascido em um país central ou religioso.<sup>28</sup> Pense desta maneira: “Embora eu tenha renascido inúmeras vezes como ser humano, não fui afortunado o bastante para nascer em um país religioso. Porém, agora tenho essa sorte incrível.” Alegre-se com isso.

Se não tivéssemos recebido essa riqueza, se não tivéssemos nascido em um lugar onde o budismo existe, não teríamos nenhuma oportunidade de receber os ensinamentos ou de praticar o Dharma. Há dois modos de pensar sobre isso: em termos do local de nascimento e da existência dos ensinamentos.

O primeiro modo de um lugar ser considerado religioso é pelo fato de que ali descendem os milhares de budas deste éon afortunado. É por isso que lugares como Bodhgaya são extraordinariamente sagrados.

Um país também é considerado religioso quando há uma Sangha estabelecida – ou seja, monges e monjas, tanto noviços como plenamente ordenados, que preservam os 36 votos para noviços ou os 253 votos para monges plenamente ordenados ou, ainda, os 364 votos para monjas plenamente ordenadas. É também um lugar onde a linhagem das ordenações continua viva, permitindo que aqueles que assim desejem possam receber a ordenação. A ordenação é um meio importante para proteger a mente contra ações não virtuosas. Sem essa transmissão intacta, que remonta aos tempos do próprio Buda, mesmo alguém que conheça os ensinamentos da linhagem não seria capaz de conceder votos aos outros. Portanto, somos extremamente afortunados por essa linhagem ainda existir e não ter sido interrompida.

Algumas pessoas podem achar que isso não tem qualquer relação com elas, que é apenas um costume. No entanto, aqueles que recebem a ordenação são extremamente afortunados, pois a preservação de diferentes níveis de vida consagrada é um caminho rápido para a iluminação. Eles se encontram no lugar mais seguro, que os protege tanto de inimigos externos quanto de suas próprias ações nocivas, como um muro protetor que os envolve.

A existência da Sangha em um país é extremamente preciosa. Ela não apenas oferece aos seus membros a oportunidade de conceder votos a outros,

<sup>28</sup> Isso pode não significar um país no sentido geográfico atual. Geralmente traduzido como “terra” ou “lugar”.

mas a mera presença de uma comunidade espiritual – como um monastério ou convento – contribui significativamente para o bem-estar do país como um todo. Os efeitos positivos da energia gerada por praticantes puros do Dharma são incalculáveis. A felicidade surge da observação do carma: evitar ações nocivas e cultivar ações positivas. É claro que quem preserva puramente seus votos se beneficia profundamente, mas também gera benefícios para os seres ao seu redor. Há uma grande diferença entre um país que possui um monastério e outro que não. Se somos monges ou monjas vivendo em um ambiente monástico, nós próprios somos nutridos e inspirados por aqueles que compartilham o mesmo objetivo, além de também nutrirmos a comunidade laica ao redor e inspirarmos a preservação da moralidade pura.

Em um país religioso, o clima, a economia, o grau de felicidade das pessoas e muitos outros fatores são indiretamente afetados pela prática da Sangha. Isso é ilustrado pela história dos quatro irmãos harmoniosos, os quatro animais que se ajudaram e favoreceram o reino onde viviam.

Havia um reino na Índia antiga assolado por seca e fome terríveis, além de muitos conflitos e desarmonia entre seus habitantes. Porém, um dia, estranhamente, as coisas mudaram. As chuvas vieram no tempo certo, as plantações vicejaram e a paz e a felicidade foram restauradas. O rei ficou muito satisfeito e pensou que sua liderança havia causado tudo aquilo, enquanto muitos dos seus ministros também se consideravam responsáveis. Ninguém concordava em quem fora o autor daquela prosperidade recém-estabelecida e todos tentavam reivindicá-la para si. Foi então que o rei convocou um famoso vidente para resolver a questão.

Depois de verificar, o sábio disse ao rei e seus ministros que, na realidade, nenhum deles havia sido o responsável, mas sim quatro animais irmãos que viviam em harmonia na floresta. Um elefante, um macaco, um coelho e um pássaro – que eram, na verdade, encarnações do Buda Shakyamuni e de três dos seus discípulos – preservavam os cinco preceitos e os transmitiam aos outros animais. O elefante assumiu a responsabilidade de espalhar os cinco votos aos outros elefantes, o macaco liderou seus irmãos macacos a viver de acordo com os cinco preceitos e assim por diante. Desse modo, toda a floresta tornou-se um ambiente de grande harmonia, a qual se propagou para o país inteiro, trazendo o clima agradável, a riqueza, a paz e a felicidade desfrutados por todos.

Da mesma maneira, um monastério ou convento pode não buscar, ativamente, alterar as leis ou melhorar o clima, mas a atmosfera de harmonia

criada pelos monges e monjas que vivem puramente nos votos traz paz e harmonia para todo o entorno.

Além de um país ser considerado religioso em razão da presença da Sangha, ele também o é devido à existência dos ensinamentos. Na verdade, esses dois fatores estão intimamente ligados, pois uma das definições da existência dos ensinamentos em um lugar relaciona-se à presença da linhagem de ordenações. Aqui, referimo-nos sobretudo aos ensinamentos do Sutra e do Vinaya. Os 84.000 ensinamentos do Buda dividem-se em Três Cestos (sct.: *Tripiṭaka*): o Vinaya, os ensinamentos do Buda sobre disciplina moral; o Abhidharma, seus ensinamentos acerca da psicologia e da mente; e o Sutra, todos os demais discursos. Embora também haja o Vajrayana, os ensinamentos do Buda sobre o tantra, ele não é considerado essencial para que um país seja reconhecido como religioso.

Devido à presença tanto da comunidade espiritual quanto dos ensinamentos, existem aqueles capazes de explicá-los e, como resultado, podemos realizar o Dharma. A felicidade surge da observação do carma, já que evitamos prejudicar a nós mesmos e aos outros; porém, para observá-lo, temos que compreendê-lo. Para compreendê-lo, precisamos estudá-lo e receber explicações de alguém. Isso só é possível devido à existência dos grandes mestres e daqueles que vivem puramente nos votos. Além disso, a presença desses praticantes puros nos inspira a seguir suas orientações. Sem esses exemplos, seria muito difícil gerar a determinação de trilhar o caminho. Logo, há uma grande diferença entre um país com Sangha e outro sem.

Por isso, pense: “Se eu não estivesse em um país religioso, onde todos os ensinamentos existem e a ordenação é preservada puramente, sem a menor degeneração, não haveria oportunidade de praticar o Dharma sagrado. Mesmo que desejasse manter a conduta moral por meio da ordenação, se a linhagem não existisse, eu não teria como fazê-lo. Como sou afortunado por ter recebido a riqueza de nascer em um país religioso. Graças a isso, posso alcançar os três grandes propósitos e, em especial, praticar a bodhicitta.”

### 3. NASCER COM ÓRGÃOS PERFEITOS

A terceira riqueza é ter nascido com órgãos perfeitos. Reflita assim: “Embora eu tenha nascido inúmeras vezes como ser humano em um país religioso, não fui afortunado o bastante para nascer com órgãos perfeitos. Porém, agora tenho essa sorte incrível.” Alegre-se.

Como já vimos na sétima liberdade, se não pudermos compreender ou

nos comunicar, é impossível praticar o Dharma – essa riqueza inclui originalmente não ser surdo-mudo. Repito: o problema é a incapacidade de compreensão. No Ocidente, há muitos surdos-mudos que se comunicam muito bem e conseguem ter uma vida tão significativa quanto a de alguém com audição e fala perfeitas. Inclusive vi grupos de surdos nos ensinamentos de Sua Santidade o Dalai Lama recebendo-os por meio de um intérprete de libras. Isso é fantástico. Que mudras incríveis! Há também braille e recursos em áudio para cegos.

Órgãos imperfeitos também incluem a ausência de membros. Isso provavelmente acontece porque essa condição é uma das razões pelas quais a ordenação pode ser negada. Alguém surdo, sem um membro etc. não pode receber os trinta e seis votos nem as ordenações superiores. De acordo com o Hinayana, essa pessoa não possui o corpo necessário para os votos *pratimoksha* (liberação individual). Tal restrição se estende também aos hermafroditas.

Isso é parte do código monástico estabelecido pelo Buda, que reconhecia a necessidade de certas restrições quanto à elegibilidade para ordenação. Ele compreendia que órgãos imperfeitos seriam um obstáculo tanto para o indivíduo quanto para a comunidade. Um abade não pode dar ordenação a alguém com órgãos imperfeitos.

É claro que é possível alcançar a iluminação sem se tornar monge ou monja, mas isso é excepcional. De modo geral, para progredir bem no caminho do Dharma, precisamos seguir as diretrizes claras contidas nos diversos níveis de votos, e usar vestes monásticas é um aspecto vital desse processo. É muito mais fácil praticar puramente a virtude no contexto da ordenação. Também há muito menos distrações e é mais fácil disciplinar a mente.

Devemos refletir sobre esse tema para compreender como ter órgãos perfeitos nos proporciona inúmeras oportunidades e reconhecer o quão afortunados somos por possuir essa riqueza.

#### 4. ESTAR LIVRE DAS CINCO NEGATIVIDADES IMEDIATAS

A quarta riqueza é não ter cometido nenhuma das cinco negatividades imediatas (também chamadas de cinco carmas negativos ininterruptos). Pense assim: “Embora eu tenha nascido muitas vezes como ser humano, com

órgãos perfeitos e em um país religioso, não fui afortunado o bastante para estar livre de ter cometido qualquer uma das cinco negatividades imediatas. Porém, agora tenho essa sorte incrível.” Alegre-se.

As cinco negatividades imediatas são:

- ▶ matar a mãe
- ▶ matar o pai
- ▶ matar um arhat
- ▶ derramar, com intenção maliciosa, o sangue de um buda
- ▶ causar desunião na Sangha

Elas são chamadas de “imediatas” porque, ao contrário dos resultados de outras não virtudes – que podem ser interrompidos, adiados ou purificados –, essas ações são tão hediondas que, ao morrermos, renascemos imediatamente nos reinos inferiores, mais especificamente nos infernos inferiores. No momento da morte, o estado da nossa mente é fundamental. Morrer com uma mente positiva pode transformar uma mentalidade geralmente negativa e permitir um renascimento superior. Contudo, no caso dessas cinco ações, isso praticamente nunca ocorre. Só conseguimos escapar de seus resultados se fizermos purificações intensas.

Além disso, uma pessoa que tenha cometido qualquer uma dessas ações extremas não pode receber ordenação monástica. No início da cerimônia de consagração, uma das perguntas feitas aos candidatos é se cometeram alguma delas. Caso a resposta seja positiva, o abade não pode prosseguir. Recusar a ordenação em casos como esse não acontece sem propósito. Uma pessoa ordenada deve beneficiar os ensinamentos de alguma forma, e isso é impossível caso haja uma impressão tão pesada em seu contínuo mental. Tal impressão cria obscurecimentos graves e se torna um enorme obstáculo para o alcance de realizações.

Essa é a definição geral da quarta riqueza. Há também uma mais rigorosa, geralmente encontrada na tradição Nyingma, que afirma que essa riqueza consiste em não ter cometido nenhuma das dez não virtudes.<sup>29</sup> Trata-se de uma definição bastante estrita, pois significa que seríamos obrigados a criar

<sup>29</sup> As dez não virtudes são: matar, roubar, má conduta sexual, mentir, fala divisiva, fala ríspida, fala fútil, cobiça, malícia e visões errôneas. Veja o livro de Rinpoche sobre carma (a ser publicado) para uma explicação completa.

virtude em todos os momentos – enquanto comemos, meditamos, dormimos etc.

Ouvi pela primeira vez essa interpretação da quarta riqueza de Sua Santidade Trijang Rinpoche. Foi meu primeiro ensinamento do lamrim, em Sarnath, onde o Buda girou a primeira roda do Dharma. Não me lembro muito bem do ensinamento, mas esse ponto destacou-se bastante. É similar à interpretação dada por Rongphuk Sangye, guru raiz de Trulshik Rinpoche, em seu comentário sobre as *Trinta e sete práticas do Bodhisattva*, de Thogme Zangpo.<sup>30</sup>

Portanto, devemos alegrar-nos pela riqueza de estarmos livres de ter cometido qualquer uma dessas cinco negatividades imediatas.

## 5. TER DEVOÇÃO AOS ENSINAMENTOS

A próxima riqueza é ter devoção aos ensinamentos. Pense deste modo: “Embora eu tenha nascido várias vezes como ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso e não tenha cometido nenhuma das cinco negatividades imediatas, não fui afortunado o bastante para ter devoção aos ensinamentos. Porém, agora tenho essa sorte incrível.” Alegre-se.

Simplesmente conhecer os diferentes temas do budismo não basta. É preciso confiar plenamente que são o nosso caminho para superar o sofrimento e cultivar devoção a eles. Os Três Cestos – Vinaya, Sutra e Abhidharma – correspondem aos treinamentos de moralidade, concentração e sabedoria. Ter devoção aos ensinamentos significa seguir cada uma dessas três práticas.

Essencialmente, no entanto, devoção significa refugiar-se, de coração, nas Três Joias. Dessa forma, mesmo que ouçamos ensinamentos avançados, como os do Vajrayana, e não os compreendamos, temos fé absoluta no Buda e reconhecemos que nossa falta de compreensão se deve aos nossos obscurecimentos, e não a alguma deficiência em seus ensinamentos.

Precisamos de fé e devoção não somente no Buda, mas também no Dharma e na Sangha. Há muitas pessoas com fé profunda no Buda, mas que

<sup>30</sup> Trulshik Rinpoche (1923-2011) foi um dos gurus de Lama Zopa Rinpoche e liderou, por um breve período, a tradição Nyingma. Ele fundou o Monastério Thubten Chöling, no Nepal, onde Zina Rachevsky faleceu em 1973. Seu guru raiz foi Ngawang Tenzing Norbu (1867-1942), também conhecido como o Buda de Dza Rongphuk, a partir do monastério que ele estabeleceu nas encostas ao norte do Monte Evereste, ao pé da geleira Rongphuk. O texto de Thogme Zangpo encontra-se no comentário do Geshe Sonam Rinchen (consulte a bibliografia).

rejeitam certos aspectos dos seus ensinamentos, como o Vajrayana ou a integralidade do cânone Mahayana. Não se trata de não os praticar porque não lhes convém; essas pessoas realmente consideram que esses ensinamentos estão de alguma maneira equivocados. Para ter devoção absoluta, precisamos examinar todos os ensinamentos e desenvolver uma percepção da sua infalibilidade. Isso exige um forte vínculo com o professor espiritual, caso contrário jamais conseguiremos superar os obstáculos para compreender os temas mais esotéricos. É por isso que tão poucos de nós podem afirmar, com honestidade, ter devoção aos ensinamentos em sua totalidade.

Com grande devoção ao lamrim e inspiração para praticá-lo, a nossa mente se transforma. Sem essa devoção e inspiração, tornamo-nos teimosos e negligentes. Ao ouvir diferentes temas do lamrim, pensamos: “Sim, sim, já sei disso! Já ouvi centenas de vezes!” Não importa o quanto escutemos, os ensinamentos não movem a nossa mente; ela é como uma pedra no oceano, que pode ficar ali bilhões de anos sem nunca mudar. A superfície se molha, mas nada acontece além disso.

Outra analogia é a da bolsa de couro que os tibetanos usam para guardar manteiga. Geralmente, a manteiga é usada para amaciar o couro, mas o da bolsa fica tão impregnado que endurece como uma rocha. Não devemos ser tão casuais em relação ao Dharma a ponto de ele não mais sensibilizar a nossa mente. Há um provérbio que afirma: “O malévolos pode ser subjugado pelo Dharma sagrado, mas o teimoso não.” Se descartarmos qualquer ensinamento por já o termos ouvido muitas vezes, podemos perder a devoção ao Dharma como um todo. Isso é teimosia – e é extremamente perigoso.

Estar em um lugar onde os ensinamentos são disseminados não significa, por si só, que teremos devoção natural a eles. No Tibete e no Nepal, há incontáveis seres sagrados com realizações no caminho à iluminação – comparáveis a estrelas em uma noite límpida e sem lua –, a difusão dos ensinamentos em ambos os países é ampla, mas ainda há muitas pessoas que agem como budistas, que se dizem budistas, mas que não têm devoção em seus corações. Por trás de suas atividades “budistas”, há egoísmo e preocupação mundana.

Pense no quão afortunados somos por termos devoção aos ensinamentos, especialmente ao lamrim, que nos dá muita energia e determinação para a prática do Dharma.

## 6. NASCER QUANDO UM BUDA DESCENDEU

As primeiras cinco riquezas são qualidades que nós possuímos; as próximas cinco são riquezas que temos com relação aos outros.

A sexta é ter nascido em um tempo em que um buda descendeu. Pense assim: “Embora eu tenha nascido várias vezes como ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido as cinco negatividades imediatas e com devoção aos ensinamentos, não fui afortunado o bastante para nascer quando um buda descendeu. Porém, agora tenho essa sorte incrível.” Alegre-se.

É claro que o Buda Shakyamuni não está mais vivo, mas dizer que, por essa razão, nenhum buda descendeu é uma definição bastante estreita dessa riqueza. Na época do Buda, seus discípulos recebiam ensinamentos diretamente dele. Desde então, existe uma linhagem ininterrupta, o que significa que esses ensinamentos foram preservados puros. O Buda continua presente sob o aspecto do nosso professor espiritual. O guru é o representante puro do Buda e receber ensinamentos dele ou dela equivale a recebê-los do próprio Buda.

Para compreender o quão raro é viver em um tempo em que há um buda, precisamos ter uma visão geral dos quatro grandes éons da evolução do universo. Embora eu fale sobre isso com mais detalhes adiante, darei agora uma breve explicação.

Afirma-se que há quatro grandes éons em um ciclo de existência de um sistema de mundo: o da evolução – quando o sistema de mundo passa a existir –, o da existência, o da decadência e o do vazio. Os budas aparecem somente durante o éon da existência, quando há seres com o carma para se beneficiarem de sua presença.

Além disso, durante cada um dos vinte éons menores que compõem o grande éon da existência, a expectativa de vida humana oscila de 80.000 anos a apenas dez, voltando depois a subir. Os budas surgem somente quando essa duração está em declínio – e apenas em determinados períodos. Afirma-se que mil budas aparecerão neste éon. O Guru Buda Shakyamuni foi o quarto, e é um dos três que revelarão o Vajrayana, o que significa que a existência do Buddhadharma completo neste sistema de mundo é extremamente rara.

Contudo, o período de existência e, portanto, de influência dos ensinamentos do Buda Shakyamuni aproxima-se do fim. É como o derradeiro cintilar da chama de uma vela prestes a se apagar, ou como os últimos raios de

luz após o sol se pôr atrás de uma cordilheira. Possuímos a grande sorte de termos nascido humanos neste tempo extraordinariamente raro e de termos conhecido o guru capaz de transmitir e explicar o Dharma completo. Que sorte a nossa de receber este presente tão precioso antes que seja tarde demais.

Quão afortunados somos por estarmos vivos em um tempo e lugar em que o precioso tesouro do Dharma ainda existe e é ensinado como na época do Buda, sem falhas ou distorções. O que faríamos se o Dharma não estivesse mais presente ou tivesse sido corrompido? Isso acontecerá, e em breve. Por isso, enquanto ainda temos esta oportunidade preciosa, precisamos fazer tudo ao nosso alcance para desenvolver-nos plenamente.

## 7. NASCER QUANDO OS ENSINAMENTOS FORAM REVELADOS

A sétima riqueza é ter nascido quando os ensinamentos foram revelados. Pense desta maneira: “Embora eu tenha renascido inúmeras vezes como ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido as cinco negatividades imediatas, com devoção aos ensinamentos e quando um buda descendeu, não fui afortunado o bastante para nascer quando os ensinamentos foram revelados. Porém, agora tenho essa sorte incrível.” Alegre-se.

Já é raro que um buda descenda neste universo, mas é ainda mais raro que ele revele os ensinamentos. É claro que os budas trabalham apenas em benefício dos seres sencientes e a melhor maneira de fazê-lo é revelando o Dharma. Contudo, na maioria das vezes, as pessoas não têm capacidade de compreender os ensinamentos, então o buda busca beneficiá-las de outras formas.

Afirma-se que, quando a expectativa de vida humana for de apenas dez anos, o próximo buda, Maitreya, surgirá. Nesse período, as pessoas serão muito pequenas, do tamanho de crianças, e Maitreya parecerá imenso para elas, com um corpo dourado e radiante. Embora elas não tenham a compreensão do Dharma, ele, por meio da sua aparência e mostrando os doze feitos,<sup>31</sup> será capaz de inspirá-las a acumular mérito ao cultivarem bondade

<sup>31</sup> Diz-se que cada buda deste éon manifesta-se neste sistema de mundo e realiza doze feitos, que são: 1) descida do paraíso Tushita; 2) concepção em um útero; 3) nascimento; 4) treinamento nas artes e ciências; 5) desfrute da vida palaciana; 6) renúncia à vida de prazeres; 7) prática de austeridades; 8) sentar-se sob a árvore bodhi em Bodhgaya; 9) vitória sobre os maras; 10) o alcance da iluminação; 11) a transmissão do Dharma; e 12) a passagem ao pari-nirvana.

amorosa umas pelas outras. Isso desencadeará um novo ciclo de expectativa de vida crescente, no qual seus corpos voltarão a crescer de maneira gradual.

Às vezes, devido aos obscurecimentos dos seres ao seu redor, tudo o que um buda pode fazer é irradiar raios de luz do seu corpo sagrado para abençoá-los. Ele não transmite ensinamentos verbais e não há possibilidade de praticar o Dharma como fazemos agora. Em certas ocasiões, um buda pode manifestar, imediatamente após a iluminação, o aspecto de entrada no estado sem sofrimento e, por isso, nenhum ensinamento é oferecido. Se o Buda Shakyamuni tivesse assumido esse estado logo após iluminar-se sob a árvore bodhi em Bodhgaya, ao invés de permanecer para transmitir os ensinamentos a todos os seres sencientes, o budismo não existiria, e nós não poderíamos criar virtude ou beneficiar a nós mesmos e aos outros.

Quando o Buda nasceu, outros quatro reis indianos também tiveram filhos homens e a Terra inteira se iluminou com uma luz branca radiante. Cada rei pensou que esse sinal incrivelmente auspicioso devia-se ao nascimento de seu próprio filho, mas um velho brâmane muito sábio, capaz de predizer o futuro, identificou que a causa daquela luz era o filho do rei dos Shakyas. Não só isso: quando analisou mais a fundo, ele viu que o Príncipe Siddharta se tornaria um buda – com as trinta e duas marcas maiores e oitenta sinais menores<sup>32</sup> de um ser iluminado –, além de um grande líder espiritual. Contudo, ao anunciar essa notícia aos pais do príncipe, o sábio chorou, causando grande preocupação ao casal real. Eles perguntaram por que uma notícia tão boa podia transtorná-lo tanto, e o brâmane explicou que, quando o príncipe se iluminasse e começasse a ensinar, ele próprio estaria morto e, portanto, não veria esse buda futuro. Em outras palavras, o sábio estava vivo quando o buda descendeu, mas não viveria para ver os ensinamentos revelados. Ele não possuía esta riqueza.

O sol quase se pôs e a escuridão aumenta a cada instante. Mas, por ora, como os ensinamentos ainda existem, temos a oportunidade de estudar o Dharma sagrado. Além disso, professores plenamente qualificados ainda estão vivos e, por essa razão, temos a oportunidade de realizar os ensinamentos. Neste período, o Buda não apenas descendeu, mas também revelou os ensinamentos, de modo que possuímos esta riqueza maravilhosa. Como somos afortunados.

<sup>32</sup> Quando um ser se ilumina, trinta e duas marcas maiores e oitenta sinais ou exemplificações menores manifestam-se. Essas características físicas únicas de um buda incluem o ushnisha (a saliência na coroa da cabeça), as impressões de uma roda com mil raios nas solas dos pés e nas palmas das mãos etc.

## 8. NASCER QUANDO OS ENSINAMENTOS COMPLETOS EXISTEM

A oitava riqueza é ter nascido não apenas quando os ensinamentos existem, mas quando os ensinamentos completos do Buda estão presentes. Pense da seguinte forma: “Embora eu tenha nascido várias vezes como ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem cometer as cinco negatividades imediatas, com devoção aos ensinamentos e quando um buda descendeu e revelou o Dharma, não fui suficientemente afortunado de nascer quando os ensinamentos completos existiram. Porém, agora tenho essa sorte incrível.” Alegre-se.

É raro que as pessoas tenham acesso ao Buddhadharma, mas ainda mais raro é que existam todos os seus diferentes veículos, o Hinayana e o Mahayana – e, neste último, os veículos Paramitayana (Sutra) e Vajrayana (Tantra).

Conseguimos por pouco, como quem chega ao aeroporto momentos antes de fecharem os portões e o avião decolar. Não chegamos tão atrasados a ponto de perdê-lo. Se tivéssemos nascido tarde demais para receber os ensinamentos – quando todos os lamas tibetanos já faleceram e ninguém mais é capaz de revelar o caminho completo à iluminação –, seria extremamente difícil sequer plantar a semente desse caminho em nossa mente, quanto mais escutar os ensinamentos completos. Conseguimos por *muito, muito* pouco. Se tivéssemos nascido neste mundo depois, assumir um corpo humano não teria qualquer propósito especial. A nossa existência não seria mais significativa do que a de um animal.

Contudo, a existência dos ensinamentos completos do sutra e do tantra significa mais do que a simples oferta de livros do Dharma que expliquem esses temas. Se visitarmos grandes universidades ou bibliotecas públicas ao redor do mundo, encontraremos salas repletas de ensinamentos do Buda, comentários de pânditas notáveis e teses de eruditos renomados sobre esses comentários. Isso não significa que os ensinamentos existam. Para que isso aconteça, eles devem existir como realizações nas mentes de praticantes realizados.

Há dois níveis de ensinamentos: o Dharma externo e o interno, as palavras e a realização do significado dessas palavras. O Dharma que estudamos corresponde ao nível externo, enquanto as realizações constituem o nível interno, o Dharma que habita dentro da mente. Esta é a verdadeira definição da existência dos ensinamentos. O mero entendimento intelectual é inútil. A compreensão genuína é a compreensão de coração que obte-

mos ao colocar, com êxito, os ensinamentos em prática. Não faz sentido saber tudo o que já foi ensinado sobre a bodhicitta, mas não ter amor ou compaixão por ninguém.

No tempo do Guru Buda Shakyamuni, ter realizações significava alcançar o caminho do *arya*, a compreensão direta da vacuidade e uma experiência profunda da bodhicitta. Nestes tempos degenerados, no entanto, talvez devamos modificar um pouco esse conceito e dizer que os ensinamentos existem quando praticantes genuínos e sinceros, com ampla compreensão do Dharma, trabalham diligentemente para incorporar essa compreensão às suas vidas.

Em *Liberação na palma de sua mão*, Pabongka Dechen Nyingpo explica quão rara é essa riqueza e como inúmeros fatores únicos precisam se reunir para que ela esteja presente.<sup>33</sup> Não basta que um buda descendia, algo por si só raríssimo, mas que ele também revelasse os ensinamentos, o que é ainda mais raro; mas não só isso: esses ensinamentos precisam estar completos – algo extremamente raro. Além disso, devem existir professores altamente qualificados para revelar a essência desses ensinamentos, o que é ainda mais difícil de acontecer. E o mais raro de tudo é possuirmos o carma necessário para encontrar esses mestres e devotar-nos a eles, a fim de receber a essência das grandes verdades que transmitem. Nós, de fato, conhecemos Sua Santidade o Dalai Lama, a encarnação de Chenrezig, o Buda da Compaixão. Quantas pessoas podem dizer o mesmo? E como é incrível que tenhamos o carma para vivenciar isso. É algo extremamente raro neste sistema de mundo.

Da minha parte, tenho poucas coisas benéficas a dizer. No entanto, algo que me alegra muito é ter podido, de alguma maneira, apresentar vários alunos a grandes mestres. Embora eu próprio não tenha qualidades, pude encaminhar alunos para receber ensinamentos de gurus como Sua Santidade o Dalai Lama, Kirti Tsenshab Rinpoche, Sua Santidade Tsenshab Serkong Rinpoche, Sua Santidade Song Rinpoche, Denma Lochö Rinpoche e muitos outros. Tudo isso, é claro, deve-se à bondade e ao amor inacreditáveis de Lama Yeshe. Sou muito feliz por isso.

Esta riqueza consiste em estar em um país onde não apenas os ensinamentos que conduzem ao nirvana estão disponíveis – como os do cânone Pali –, mas também os dois caminhos do Mahayana: os ensinamentos Paramitayana e o caminho rápido do Vajrayana, por meio do qual podemos alcançar

<sup>33</sup> Veja *Liberação na palma de sua mão*.

a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Se a compreensão da raridade de qualquer contato com o Buddhadharma já nos faz apreciar este presente precioso, reconhecer o quão mais raro é ter acesso aos ensinamentos completos do Buda, especialmente os tântricos mais esotéricos, equivale à descoberta de uma montanha de diamantes no nosso quintal.

Assim como os ensinamentos mais básicos do Buddhadharma não correspondem ao interesse ou às inclinações de todos os indivíduos, o número de pessoas capaz de beneficiar-se do Mahayana é muito menor do que o do Hinayana. Isso é lógico. O caminho do praticante da liberação individual é mais simples, já que não requer uma análise tão incisiva da natureza da realidade nem o compromisso de ajudar não apenas muitos, mas todos os seres sencientes. E, entre os dois principais aspectos do Mahayana, o Paramitayana e o Vajrayana, o caminho gradual daquele convém a muito mais pessoas do que o caminho esotérico e rápido deste.

Embora constitua o caminho célere à iluminação – permitindo-nos alcançá-la em uma única vida, ao invés dos três grandes éons incalculáveis necessários de acordo com o Paramitayana –, pouquíssimas pessoas conseguem se beneficiar das práticas Vajrayana. Esse veículo também é chamado de “mantra secreto”, já que os iniciados não podem revelar detalhes da prática. Isso não se deve a algum tipo de culto, mas ao fato de que a compreensão necessária para dedicar-se ao Vajrayana é tão sutil que, a menos que a pessoa esteja completamente preparada, equívocos terríveis podem acontecer. Por essa razão, as práticas do Vajrayana são reveladas somente a alguns poucos, extremamente inteligentes e afortunados, cujas mentes adequam-se a elas.

Ainda hoje há quem critique o Vajrayana, alegando que tal veículo não é um ensinamento do Buda, mas uma invenção posterior de professores como Nagarjuna. Essa visão é completamente equivocada e demonstra como essas pessoas, por falta de compreensão, acabam rejeitando um aspecto crucial do budismo. Além disso, críticas como essas geram uma enorme quantidade de karma negativo.

Estamos demasiado ofuscados pelos obscurecimentos para enxergar. No *Sutra do Coração*,<sup>34</sup> lemos que o Buda transmitiu esse precioso ensina-

<sup>34</sup> O *Sutra do coração da sabedoria* (sct.: *prajnaparamita-hrdaya*) é o mais conhecido de uma série de sutras classificados como *Sutras prajnaparamita* (Perfeição da sabedoria), nos quais o Buda explica a vacuidade.

mento para hostes de budas e bodhisattvas no Pico do Abutre, em Rajgir. Hoje, porém, se visitarmos o local, tudo o que veremos é uma pedra vazia. Podemos pensar que o *Sutra do coração* é um mito e que seria impossível que todos aqueles bodhisattvas coubessem naquela pedra. Estamos muito deludidos. Na verdade, se tivéssemos olhos capazes de enxergar, veríamos que ainda há intensa atividade no Pico do Abutre.

Quando o Buda Shakyamuni revelou os ensinamentos do mantra secreto, ele se manifestou como a deidade, transformou o local na mandala daquela deidade e transmitiu esses ensinamentos àqueles seres extremamente afortunados. Negar o Vajrayana e até mesmo o Mahayana, como alguns fazem, é como sugerir a existência de apenas um nível de ser senciente, de um único nível mental. Como o Buda ensinou para diferentes níveis de compreensão, isso equivale a insinuar que ele era inábil em sua abordagem. Há inúmeros níveis de mente e diferentes inclinações; os diversos tipos de ensinamento do Buda foram transmitidos para beneficiar seres em todos os níveis.

O Buda Shakyamuni foi o primeiro buda deste éon a revelar o Vajrayana e, dentre todos os mil budas que descenderão durante este éon afortunado, apenas mais dois outros ensinarão esse caminho. Afirma-se que, em uma época muito posterior, o sétimo buda – uma emanação de Lama Tsong-khapa chamada “O som do leão rugidor” – descenderá e transmitirá alguns ensinamentos tânicos. Por fim, o último dos mil budas também revelará o tantra, pois prometeu: “O que quer que os budas anteriores tenham feito para os seres sencientes, eu farei o mesmo.”

Não apenas são pouquíssimos os seres humanos com o carma necessário para praticar o Vajrayana neste sistema de mundo, mas, entre os incontáveis seres sencientes que habitam inumeráveis outros sistemas, nenhum possui esse carma. Fora deste sistema de mundo, neste momento específico, o Vajrayana simplesmente não existe.

## 9. NASCER QUANDO OS ENSINAMENTOS SÃO SEGUIDOS

A nona riqueza é ter nascido quando os ensinamentos são seguidos. Pense deste modo: “Embora eu tenha nascido inúmeras vezes como ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido as cinco negatividades imediatas, com devoção ao Dharma, quando um buda descendeu, revelou os ensinamentos e estes ainda permaneciam completos, não fui afortunado o bastante para nascer quando eram seguidos. Porém, agora tenho essa sorte incrível.” Alegre-se.

“Os ensinamentos são seguidos” pode ser definido como a tomada de refúgio nas Três Joias. Há duas causas de refúgio, a porta de entrada para os ensinamentos do Buda. A primeira é um medo salutar dos sofrimentos do samsara, que nos leva, naturalmente, a buscar uma saída. A segunda é a fé no Buda, no Dharma e na Sangha, que nasce da compreensão de que eles são o método verdadeiro para acabar definitivamente com o sofrimento. Dizer que alguém segue os ensinamentos porque leu e comprehendeu livros do Dharma não é, de maneira alguma, o significado desta riqueza.

Na verdade, há dois budas de refúgio. Um é o Buda histórico, Shakymuni, o refúgio externo, o buda externo, o guia externo – o refúgio causal que nos conduz ao caminho. O outro é o refúgio interno, o buda interno, a nossa própria natureza búdica – o refúgio resultante, ou o buda no qual eventualmente nos tornaremos.

A nona riqueza mostra que não apenas os ensinamentos completos estão disponíveis, mas que também existem pessoas que os seguem e praticam. Por essa razão, nós também podemos segui-los. É como se, antes, estivéssemos diante do portão de um lindo parque olhando para dentro; agora, porém, entramos e podemos desfrutá-lo plenamente. Nascemos em países onde o Buddhadharma já existia e talvez até tivéssemos conhecimento disso, mas nunca nos engajamos de fato na prática; é por isso que ainda não conseguimos obter realizações nem controlar nossas delusões.

Há muitos lugares no mundo onde as pessoas desejam praticar o Buddhadharma, mas, ainda que tenham encontrado alguns livros do Dharma em uma livraria, por não haver outros seguidores dos ensinamentos, não conseguem obter os conselhos de que necessitam. Por mais entusiasmo que alguém tenha para estudar e praticar, é muito difícil progredir em objetivos como a bodhicitta e a vacuidade sem um guia infalível e companheiro de prática.

No Tibete, antes da invasão chinesa, havia muitos grandes lamas e a maioria das pessoas era profundamente devota ao Dharma. Ainda assim, havia vários indivíduos que não viviam de acordo com os ensinamentos ou sequer eram budistas – como, por exemplo, a significativa comunidade muçulmana. Entre a vasta maioria dos devotos, pouquíssimos possuíam mais do que um conhecimento superficial. Esta riqueza nos mostra, portanto, que precisamos de mais do que a existência dos ensinamentos. Podemos ter o remédio mais caro e eficaz do mundo para a nossa doença, mas, se não o tomarmos, jamais nos curaremos. Da mesma forma, se não criarmos o karma para ouvir e integrar os ensinamentos, nada acontecerá.

Mesmo que um buda esteja ensinando na sala ao lado, não nos daremos ao trabalho de ir vê-lo. Atualmente, Sua Santidade o Dalai Lama ensina em muitos países, mas isso não significa que todos no mundo compareçam aos seus ensinamentos.

Vemos isso claramente na Índia, o berço do budismo. Foi ali que o Buda viveu e ensinou e, durante mais de 1500 anos após sua morte, grandes universidades prosperaram com seres altamente realizados que meditavam, expunham o Dharma e estabeleciam todo o caminho com grande clareza. Mesmo quando declinou na Índia, o Buddhadharma se espalhou para outros países, e lugares como o Tibete puderam preservar integralmente os ensinamentos do Buda.

Agora, graças à ocupação chinesa no Tibete, grandes professores retornaram à Índia e os ensinamentos estão, de novo, amplamente disponíveis ao povo indiano. Na Biblioteca de Obras e Arquivos Tibetanos, em Dharamsala, são oferecidos cursos recorrentes de alguns dos maiores professores de Dharma do mundo. Contudo, poucos indianos comparecem, enquanto a vasta maioria do público é composta por ocidentais. Constatamos aqui a manifestação de diferentes carmas. Levar professores tibetanos para o Ocidente é algo extremamente complicado e caro – às vezes as negociações de passaportes, vistos etc. duram anos – e, da mesma forma, há muitas dificuldades para que alunos ocidentais venham à Índia. Por outro lado, o Buddhadharma e os grandes professores budistas estão em diversos lugares, como em Dharamsala, mas, ainda assim, há pouco interesse dos indianos. Quantos deles estudam budismo? Quantos são ordenados? Embora os ensinamentos estejam disponíveis em seu próprio país, pouquíssimos os seguem. Por essa razão, os indianos não desenvolvem a compreensão e suas mentes não avançam de estágio em estágio ao longo do caminho.

Minha primeira impressão dos ocidentais foi completamente errada. Quando Lama Yeshe e eu começamos a ensinar no Nepal, os alunos eram majoritariamente hippies, com barbas e cabelos longos e roupas e corpos sujos. Naquela época, eles estavam por toda parte em Katmandu, com suas peles pálidas e olhares perdidos. Às vezes, parecia haver mais hippies do que nepaleses. Eles eram estranhos e simples, mas aqueles que chegaram a Kopan possuíam mentes questionadoras. Lama e eu gostávamos de conviver com eles. Com o tempo, no entanto, acho que alguns países ocidentais pediram ao governo nepalês que não permitisse mais a permanência dos hippies e, quando as regras de visto mudaram, o número deles diminuiu progressivamente.

Antes de viajar ao exterior, eu tinha alguma ideia do Ocidente a partir de conversas com estudantes e da leitura da revista *Time*. Nossa primeira aluna ocidental, Zina Rachevsky, tinha muitos amigos que falavam sobre a vida ocidental. Alguns viviam como camponeses com seus animais; outros como deuses mundanos. Essas vidas me pareciam extremas, incrivelmente pobres ou extremamente ricas.

De certa maneira, parecia natural que os hippies viessem a Kopan para ouvir os ensinamentos. No entanto, quando Lama e eu fomos convidados a ensinar no Ocidente, tive uma enorme surpresa. Lá não estava repleto de hippies esfarrapados vivendo em espeluncas precárias como no Nepal. Ao observar a opulência do Ocidente e as posses materiais que todos pareciam ter, o ritmo de vida e o que consideravam importante, fiquei ainda mais impressionado com os hippies no Nepal. O Ocidente era como um planeta diferente. Parecia impossível que alguém nascido naquele ambiente pudesse se interessar pelo Dharma. Depois de ver a vida ocidental, o fato de que aqueles jovens rejeitaram tanto materialismo e conforto para viver daquela maneira no Nepal em busca da verdade impressionou-me profundamente. Era como um sonho em que deuses viram as costas aos reinos divinos, mas que acontecia de fato.

Depois que Geshe Rabten<sup>35</sup> retornou a Dharamsala de sua primeira viagem ao Ocidente, disse aos seus alunos, em tom de brincadeira, que sempre julgara os tibetanos mundanos e acomodados, recitando mantras de forma mecânica enquanto conduziam seus negócios ou tomavam *chang*. Porém, ao observar os ocidentais em seus próprios países, ele percebeu que os tibetanos não eram tão vazios quanto imaginava. Eles, pelo menos, faziam algo construtivo: tinham devoção e alguma fé e, embora a compreensão deles sobre carma fosse pouca, ainda assim existia alguma. Basta olhar ao nosso redor para perceber que, mesmo que fosse uma brincadeira, há muita verdade em suas palavras.

Temos o potencial de diferenciar a virtude da não virtude e de purificar nossas mentes até a iluminação. Os ensinamentos Mahayana completos, incluindo todo o Vajrayana, a rota rápida como um relâmpago para a iluminação, ainda estão disponíveis. No entanto, apenas seres humanos do continente sul<sup>36</sup> podem se beneficiar do Vajrayana, pois suas práticas envolvem

<sup>35</sup> Geshe Rabten foi um exímio erudito com muita influência no ensinamento de ocidentais.

<sup>36</sup> Veja p. 117.

a movimentação de ventos psíquicos para o canal central do corpo, algo impossível para não humanos.<sup>37</sup> Isso requer um corpo que possua os três elementos da mãe e os três do pai, condição que apenas um nascimento humano no nosso continente é capaz de proporcionar.<sup>38</sup>

Devemos nos alegrar muito por possuirmos esta riqueza. Não apenas encontramos o Dharma, algo que pouquíssimos conseguiram, como também temos um certo grau de devoção e a capacidade de seguir os ensinamentos em sua totalidade. À medida que continuarmos estudando o Dharma, perceberemos cada vez mais tanto a preciosidade desta riqueza quanto a sua fragilidade. Nossa tempo é muito curto e, por isso, precisamos dedicar toda a nossa energia ao desenvolvimento deste presente inestimável.

## 10. TER AS CONDIÇÕES NECESSÁRIAS PARA A PRÁTICA DO DHARMA

A última riqueza é ter as condições necessárias para a prática do Dharma. Pense assim: “Embora eu tenha nascido várias vezes como ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido as cinco negatividades imediatas, com devoção aos ensinamentos, quando um buda descendeu, revelou os ensinamentos e estes ainda existiam completos e eram seguidos, não fui afortunado o bastante para possuir as condições necessárias para a prática do Dharma. Porém, agora tenho essa sorte incrível.” Alegre-se.

O foco aqui é na ajuda que precisamos para obter êxito na nossa busca espiritual. De certa forma, esta é a mais rara de todas as riquezas.

Há tantos fatores a serem reunidos para que possamos encontrar e seguir os ensinamentos budistas que, às vezes, parece um milagre que alguém consiga fazê-lo. Não apenas todas as condições externas devem estar presentes – como o apoio da família ou de benfeiteiros gentis –, mas, acima de tudo, precisamos da compaixão e da consideração de um amigo espiritual, um guia capaz de nos mostrar o caminho infalível.

<sup>37</sup> Os ventos (sct.: *prana*; tib.: *lung*) são energias psíquicas sobre as quais a consciência é conduzida. Eles viajam através de canais (sct.: *nadi*) paralelos ao sistema nervoso físico. Os três mais importantes são o canal central e seus dois canais laterais, que correm à frente da espinha. Há concentrações desses canais, chamadas rodas de canais (sct.: *chakra*), em diversos pontos do corpo, notavelmente no coração, na garganta e na coroa da cabeça.

<sup>38</sup> Pele, carne e sangue da mãe e esperma, osso e medula do pai.

Tradicionalmente, em países budistas, a comunidade leiga apoia a Sangha, de modo que monges e monjas raramente se preocupam com comida e moradia, o que lhes proporciona grande liberdade para a prática do Dharma. No Tibete, os grandes monastérios dependiam da generosidade da população e, ainda hoje, em lugares como Tailândia ou Laos, os monges caminham pelos vilarejos coletando esmolas como na época do Buda.

Não é tão fácil no Ocidente. Se vivemos em nosso próprio país, geralmente precisamos trabalhar em tempo integral e cumprir nossos compromissos sociais. Se viajamos à Ásia para estudar e meditar, temos que guardar dinheiro ou depender da generosidade de familiares e amigos. Isso pode ser bastante desafiador. Muitos alunos que vão à Índia ou ao Nepal com o desejo sincero de estudar o Dharma não conseguem permanecer por muito tempo porque não têm o apoio necessário. E não se trata apenas de uma questão financeira – também é difícil obter vistos e eles geralmente têm uma duração muito menor do que a desejada.

Basicamente, precisamos de uma quantidade gigantesca de mérito para reunir todas as condições propícias à prática do Dharma. Isso também exige, de muitos de nós, uma mudança de atitude. Temos que priorizar e discernir o que é e o que não é importante. Se tivermos que buscar um patrocínio para um longo retiro ou curso, não é vergonhoso ou tolo pedir ajuda; são somente os preconceitos ocidentais que fazem parecer assim. Pedir apoio com uma mente pura, livre de apego a coisas temporais e da preguiça, pode trazer vantagens significativas. Esse pedido torna a prática do Dharma possível, certamente enriquecendo tanto a nós mesmos como os nossos benfeiteiros.

Outro aspecto, e o mais importante, desta última riqueza é receber a gentileza e a compaixão de um amigo espiritual disposto a nos guiar. Não se trata apenas de um professor que nos mostre como alcançar sucesso temporal, ou alguém que nos ajude a encontrar a felicidade em vidas futuras ou mesmo a liberação individual, mas um guru capaz de revelar o caminho completo, desde onde estamos agora até a iluminação.

Isso é extremamente raro e incrivelmente precioso. Ouvi muitas histórias de alunos ocidentais que buscaram um guru e perceberam ser difícil encontrar um. Há tantos “gurus” por aí, mas quem de fato possui o método infalível que nos conduzirá para além do sofrimento? As pessoas confiam em livros de autoajuda e em especialistas em felicidade mundana, mas nada

disso traz alento; elas tentam viagens exóticas ao oriente e nada ajuda. Mesmo que alguém as apresente ao budismo e leve-as para conhecer um grande mestre, elas encontram falhas nele ou nela. Elas simplesmente não possuem, naquele momento, o carma para encontrar o professor certo.

Há muitas pessoas que desejam felicidade agora e no futuro, que querem seguir um caminho espiritual. Elas encontram um professor carismático e se sentem atraídas, mas será que esse professor transcendeu o próprio ego? Será que desenvolveu compaixão o bastante para se doar completamente aos seus alunos? Será que tem sabedoria suficiente para guiá-los habilidosamente? Ao buscar um amigo virtuoso, muitos acabam encontrando alguém sem virtudes. Até mesmo para obter um corpo humano na próxima vida precisamos de moralidade quase perfeita, mas há professores que nem a praticam nem inspiram seus alunos a fazê-lo. Mestres como esses não podem sequer nos salvar dos reinos inferiores, que dirá nos conduzir pelo caminho infalível até a iluminação.

Contudo, desta vez *encontramos* um amigo virtuoso capaz de nos mostrar o caminho infalível para obter o corpo de um ser transmigrante feliz e desenvolver-nos até a iluminação. Trata-se de um professor com grande compaixão, grande compreensão e habilidade para nos guiar de acordo com o nosso nível mental. Como somos extraordinariamente afortunados por conhecer esse amigo virtuoso.

## O PROPÓSITO DE MEDITAR SOBRE AS OITO LIBERDADES E AS DEZ RIQUEZAS

As oito liberdades e as dez riquezas não são apenas uma lista de ideais inalcançáveis. Já possuímos a maioria, senão todas elas, e percorremos um longo caminho em nossa jornada até a iluminação. Devemos alegrar-nos com isso, mas nunca nos acomodar. Criamos as causas para chegar até aqui, para ter este grau de liberdade e estas qualidades, porém devemos continuar criando incessantemente essas causas, sob o risco de perder, com facilidade, as liberdades e riquezas que arduamente conquistamos. O objetivo final da iluminação representa um percurso longo e desafiador a partir do ponto em que nos encontramos agora. Precisamos compreender isso e preparar-nos adequadamente.

Lama Tsongkhapa enfatiza que devemos ter o maior cuidado possível, permanecendo atentos a tudo o que fazemos em todos os momentos, criando somente ações positivas e nunca negativas. Não só isso, também precisamos

purificar diligentemente o nosso contínuo mental das impressões negativas, utilizando os quatro poderes oponentes e outros métodos de purificação.<sup>39</sup>

É extremamente importante que sempre nos lembremos da preciosidade desta vida de liberdades e riquezas. Quando estivermos tristes e deprimidos, devemos pensar no sofrimento dos infernos e reconhecer que, embora no momento não estejamos nesses reinos, as delusões que ora perturbam nossa mente podem levar-nos para lá. Quando formos tomados por desejo, precisamos pensar nos fantasmas famintos, atormentados pela ânsia insaciável resultante do apego intenso em suas vidas passadas, e reconhecer o quanto esse desejo é destrutivo. Se formos picados por um mosquito, não devemos nos irritar, mas refletir sobre a história desse inseto – o que fez com que assumisse esse corpo e dependesse do nosso sangue – e perceber como é incrível que, apesar de termos criado as mesmíssimas causas para renascer como um mosquito, nesta vida temos um corpo humano, com a liberdade de fazer o que quisermos.

É como um sonho: um sonho no qual fomos salvos do sofrimento dos infernos, em que não somos atormentados por fome e sede como os fantasmas famintos, em que não somos aquele mosquito ou aquela barata, incapazes de fazer qualquer outra coisa além de comer e lutar pela sobrevivência. Apenas neste corpo humano conseguimos praticar o Dharma sagrado. Nenhum ser dos infernos pode fazê-lo, nenhum fantasma faminto, nenhum sapo, elefante, gato ou minhoca. Praticamente nenhum outro ser humano neste planeta pode praticar o Dharma também. E ainda assim, de alguma maneira, milagrosamente, nós podemos.

Podemos encarar cada liberdade e riqueza desta maneira: usar todas as nossas experiências diárias e relacioná-las às liberdades e riquezas que possuímos. Tudo o que acontece no nosso cotidiano pode ser um ensinamento do Dharma, mostrando-nos o quão extraordinária é a nossa vida e a raridade destas liberdades e riquezas. Todas as nossas experiências podem nos lembrar de que precisamos aproveitar ao máximo cada oportunidade de praticar o Dharma e destruir as delusões que ainda nos afligem. Não há um só minuto a perder e, em contrapartida, se os utilizarmos sabiamente, todos os momentos podem nos aproximar da iluminação.

<sup>39</sup> Os quatro poderes oponentes referem-se à prática em quatro partes que se contrapõe ao karma negativo, purificando-o. São eles: o poder do objeto (tomar refúgio na Joia Tríplice e gerar a bodhicitta); o poder do arrependimento (por ter cometido uma negatividade específica); o poder da resolução (o compromisso de nunca mais repetir a negatividade); e o poder do remédio (realizar uma prática específica, como a recitação do mantra de Vajrasattva).

Ao verificarmos, podemos descobrir que não temos uma ou duas das liberdades e riquezas, ou que elas não são tão fortes quanto deveriam. É o momento, então, de avaliar o que fazer para garanti-las. Talvez estudemos o budismo, mas não tenhamos devoção intensa aos ensinamentos como descrito na quinta riqueza. O que nos falta? Como obtê-la? Talvez a nossa vida mundana ainda nos atraia, de modo que não tenhamos as condições necessárias para a prática do Dharma, conforme descrito na décima riqueza. Como podemos transformá-la para que essas condições sejam alcançadas? Não devemos nos deprimir caso descubramos que uma ou duas das dezoito estejam faltando. Nós definitivamente temos a vasta maioria delas e isso, por si só, é motivo de uma alegria extraordinária. Significa que nossa vida é extremamente significativa e que temos o poder de fazer o que quisermos com este perfeito renascimento humano.

## 4. Reflexão sobre o grande benefício do perfeito renascimento humano

---

**A**PÓS EXPLICAR as liberdades e riquezas, os textos tradicionais do Alamrim apresentam na sequência as grandes vantagens do perfeito renascimento humano. Em *Liberação na palma de sua mão*, o grande iogue Pabongka Dechen Nyingpo divide o tema em três tópicos:

- os benefícios temporais
- os benefícios supremos
- como o perfeito renascimento humano é útil em todos os momentos

Este perfeito renascimento humano é inacreditavelmente proveitoso destas três maneiras: por nos oferecer os benefícios temporais da felicidade nesta e em vidas futuras; os benefícios supremos da liberação e da iluminação; e o benefício de permitir que transformemos cada momento desta vida em algo extremamente significativo.<sup>40</sup>

Qualquer forma de felicidade que desejarmos pode ser nossa. Os benefícios temporais – éons como deus longevo, vidas futuras em terras puras etc. – recebem esse nome não apenas por não serem o significado supremo da vida, mas também porque são vivenciados ainda no samsara e, portanto, acabarão um dia.

Por outro lado, os objetivos supremos – a liberação ou a iluminação – jamais se esgotam. Quando cultivamos a motivação mais vasta possível e realizamos todas as nossas ações com o desejo profundo de alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes, garantimos, de fato, que

<sup>40</sup> Esta é uma maneira ligeiramente diferente de considerar o nosso caminho espiritual a partir dos três grandes propósitos, que são felicidade nas vidas futuras, liberação e iluminação.

os outros dois grandes propósitos do caminho sejam atingidos sem esforço. Além disso, ao criar as causas para a felicidade em vidas futuras, tornamos esta vida atual significativa e asseguramos, ao mesmo tempo, a sua felicidade.

Quando a nossa mente está imbuída de bodhicitta, mesmo que não realizemos, conscientemente, uma atividade dhármica, ainda assim continuamos a criar as causas para a iluminação. Quando fazemos um oferecimento de luz ou acendemos um incenso, durante todo o tempo em que aquela luz ou incenso queima, criamos as causas para a iluminação; a cada respiração, a cada porção de comida, em todos os passos, em todas as ações, aproximamos não apenas nós mesmos, mas todos os outros seres sencientes da iluminação.

Manter o objetivo supremo em mente nos dá a energia indispensável para realizar qualquer prática necessária e superar todos os obstáculos que surgirem em nossa busca pela iluminação. Se não preservarmos uma moralidade pura, seguiremos prejudicando o próximo mesmo que de maneira involuntária, e isso perturbará a nossa mente e dificultará o desenvolvimento da concentração perfeita. Sem essa concentração, nunca alcançaremos uma compreensão profunda da natureza da realidade. Em contrapartida, com moralidade pura, nossa concentração, compaixão e sabedoria podem desenvolver-se rapidamente. Por isso é importante compreender os benefícios temporais e supremos do perfeito renascimento humano.

## OS BENEFÍCIOS TEMPORAIS

Quando temos um perfeito renascimento humano, podemos escolher a nossa próxima vida, quer desejemos renascer como um ser humano, um rei que gira a roda do Dharma ou um deus longevo. Inclusive, se assim o desejarmos, também podemos renascer em uma terra pura para ouvir os ensinamentos dos budas e bodhisattvas e alcançar a iluminação mais rapidamente. Por termos, em vidas passadas, preservado moralidade pura, praticado ampla generosidade e feito preces imaculadas para nascer com estas condições, recebemos agora este perfeito renascimento humano. Ao fazer o mesmo nesta vida, asseguramos outro renascimento como este no futuro.

Assim como esta vida é fruto do trabalho árduo realizado em vidas passadas, as futuras serão determinadas pelo que fazemos agora. Está completamente nas nossas mãos. Rezamos com intensidade, por um longo tempo, para obter esta oportunidade; agora, rezamos pela chance de preservar este bom trabalho. Qualquer renascimento que desejarmos está ali, à nossa espera, desde que criemos suas causas.

### *Um renascimento humano favorável*

Um dos resultados para o qual podemos criar a causa com este perfeito renascimento humano é o de outro corpo humano adequado para a prática do Dharma. Idealmente, esse renascimento possui oito qualidades amadurecidas, como mencionado por Pabongka Dechen Nyingpo em *Liberação na palma de sua mão*.<sup>41</sup> Trata-se de oito condições mais propícias à prática do dharma:

- ▶ vida longa
- ▶ corpo bonito
- ▶ casta nobre
- ▶ riqueza
- ▶ poder e fama
- ▶ fala confiável
- ▶ corpo masculino
- ▶ corpo e mente fortes

A primeira qualidade é ter uma vida longa. Se a dedicarmos à busca da felicidade mundana, não importa quanto tempo vivemos, será um completo desperdício. Quanto mais vivermos, mais prejudicaremos os outros e, ao morrer, experimentaremos grande sofrimento. Em contrapartida, uma vida longa nos proporciona mais tempo para praticar o Dharma e, assim, extraír mais benefício do nosso perfeito renascimento humano.

A segunda qualidade amadurecida, um corpo bonito, concede-nos o poder de atrair e influenciar os outros e, dessa maneira, beneficiá-los ainda mais.

A terceira qualidade amadurecida – uma casta nobre ou elevada – pode soar um pouco estranha para ocidentais, porém, mesmo hoje, na Índia e no Nepal, a casta ainda tem grande importância e determina a posição social das pessoas. O propósito de querer fazer parte de uma casta nobre não está na riqueza que ela geralmente proporciona – há também muitos pobres de casta alta na Índia –, mas no respeito que as pessoas costumam nutrir por aqueles de casta elevada. Ter uma boa reputação não é um fim em si mesmo, mas, caso os outros nos respeitem, fica mais fácil influenciá-los. E, como o nosso propósito é beneficiá-los ao máximo, é muito mais fácil quando somos respeitados por eles.

Até mesmo no Ocidente, se uma pessoa é um açougueiro, por exemplo,

<sup>41</sup> Veja *Liberação*, Dia 13.

um trabalho que envolve matar, a sociedade a vê como alguém que cria karma negativo e, portanto, não é uma boa influência. Na Índia e no Nepal, pessoas de casta alta impõem respeito. Grandes professores como o Buda Shakyamuni e Lama Atisha escolheram nascer em famílias de casta elevada para que muitos pudessem ouvi-los e serem beneficiados por eles. Ao abandonarem toda a riqueza e o poder das vidas nobres que desfrutavam e devotarem-se à prática do Dharma, tanto o Buda como Lama Atisha ensinaram por meio do exemplo. Ver um pedinte meditando não nos inspira a meditar, mas, quando alguém como um rei – que possui riquezas e poder – começa a meditar, milhares de pessoas são inspiradas a fazer o mesmo.

O Ocidente não tem um sistema de castas propriamente dito, mas ainda assim somos influenciados pelos ricos e famosos. Celebridades como Richard Gere, por exemplo, são conhecidas por diferentes gerações, e as pessoas tentam imitar a maneira como se vestem e o estilo de vida que levam. Elas se tornam exemplos para pessoas comuns. Se esse exemplo é positivo, elas acabam sendo uma influência benéfica muito poderosa.

Do mesmo modo, as próximas duas qualidades – riqueza e poder e fama – não estão aqui pelos prazeres mundanos que proporcionam, mas pela capacidade que nos dão de influenciar terceiros e trazê-los ao Dharma. Um rei ou um ditador exerce enorme influência sobre as pessoas sob seu domínio. Mao Zedong governou a China como líder do Partido Comunista durante muitos anos, ditando o que o povo deveria fazer e como pensar. Sua influência causou o sofrimento de milhões de pessoas. O erro dos chineses foi não analisar sua filosofia, não verificar o que ele dizia, mas simplesmente seguir o cegamente em razão do seu grande poder e fama. Esses fatores lhe permitiram manter o controle sobre o exército e o povo.

A sexta qualidade é possuir uma fala confiável. Isso significa que as pessoas confiam em nós e que as nossas palavras têm peso. Sua Santidade o Dalai Lama é o exemplo perfeito. Com apenas algumas poucas palavras, ele é capaz de exercer um impacto muito positivo na mente das pessoas. Podemos explicar a mesma coisa em detalhes diversas vezes sem que ninguém nos ouça; contudo, quando alguém como a Sua Santidade menciona algo brevemente, todos prestam atenção. Todas as palavras proferidas por ele têm o poder de beneficiar amplamente os seres sencientes.

Da mesma forma, se desejamos influenciar as pessoas verbalmente, precisamos criar as causas da fala confiável. Assim como a esposa não dá ouvidos ao marido que não inspira confiança, ninguém nos escutará se nossas palavras não tiverem força. Para sermos capazes de influenciar as pessoas –

até mesmo algumas poucas, que dirá milhares –, precisamos criar as causas. Em todas as nossas conversas, nosso objetivo principal deve ser sempre de conduzi-las ao caminho da iluminação.

O sétimo ponto – possuir um corpo masculino – geralmente causa certa consternação entre os alunos ocidentais. Não é necessário um corpo masculino para alcançar a iluminação; homens e mulheres são igualmente capazes de atingi-la, e o budismo não afirma o contrário em momento algum.

Lembro-me de que, certa vez, há muito tempo, no *Root Institute* (Instituto Raiz), em Bodhgaya, a pergunta do porquê um corpo masculino era considerado importante foi feita a Kirti Tsenshab Rinpoche<sup>42</sup> pela Venerável Karin – a fantástica Karin, o pilar do Monastério de Kopan, que está sempre lá, sem nunca ir a lugar algum ou precisar de coisa alguma.<sup>43</sup> A pergunta e a resposta foram traduzidas pela Venerável Tsenla,<sup>44</sup> irmã de Yangsi Rinpoche, que ajudou a fundar o Convento de Kopan,<sup>45</sup> e que tem realizado trabalhos incríveis há décadas. Embora seja tibetana, percebi que Tsenla ficou um pouco incomodada com o que Kirti Tsenshab Rinpoche disse. Rinpoche não respondeu à pergunta diretamente, mas questionou por que havia muito mais líderes homens no mundo do que mulheres.

Esta qualidade está relacionada à superação de obstáculos no mundo exterior, embora eu considere que ela também possa estar relacionada ao tipo de corpo com mais obstáculos. Apesar de hoje haver um número crescente de chefes de estado do sexo feminino, ainda há muito mais líderes masculinos – o que não tem qualquer relação com as qualidades das mulheres.

Os textos mencionam que depende da forma – masculina ou feminina – com a qual a pessoa deseja beneficiar outros seres sencientes. Não há diferença no potencial de homens e mulheres; ambos podem alcançar a iluminação exatamente da mesma maneira. Se um homem não pratica o Dharma, nada acontece, e o mesmo vale para uma mulher. Assim como houve incon-

<sup>42</sup> Kirti Tsenshab Rinpoche (1926 – 2006) era um iogue asceta muito respeitado que viveu em Dharamsala. Foi um dos gurus de Lama Zopa Rinpoche e um dos grandes adeptos do tantra de Kalachakra.

<sup>43</sup> A Venerável Karin Valham é uma monja sueca que participou do sétimo curso de Kopan em 1974 e ordenou-se em 1976. Desde 1987, é professora residente em Kopan.

<sup>44</sup> Yangsi Rinpoche (1968 –) é um geshe *lharampa* do Monastério de Sera Je, no sul da Índia. É diretor e professor residente do Maitripa College (Universidade de Maitripa), em Portland, Oregon, desde a inauguração, em 2006. Sua irmã, a Venerável Tsenla, é uma intérprete muito conhecida e requisitada, tendo aprendido um inglês excelente em uma escola em Darjeeling.

<sup>45</sup> Khachoe Ghakyil Ling, fundado próximo a Kopan na década de 80, é hoje o maior convento do Nepal e abriga mais de 400 monjas.

táveis iogues masculinos que atingiram a iluminação, também houve inúmeras ioguinis que fizeram o mesmo. Tara é provavelmente o exemplo mais notável de alguém que alcançou a iluminação na forma feminina. Então por que consideramos a posse de um corpo masculino uma vantagem? Todos os dias, muitas pessoas fazem a prática de Tara ou de Vajrayogini e obtêm benefícios inacreditáveis. Há também Machig Labdrön,<sup>46</sup> que difundiu a prática de *chöd* no Tibete. Essa é uma maneira rápida de realizar a vacuidade, uma prática de bodhicitta que consiste em trocar a si mesmo pelos outros, oferecendo-lhes a totalidade do próprio corpo. Geralmente realizada em lugares assustadores, como cemitérios a céu aberto, os praticantes transformam a própria carne e ossos em néctar e os oferecem às Três Joias e aos seres sencientes dos seis reinos, especialmente aos espíritos.

Portanto, há muitos praticantes que se iluminaram sob o aspecto feminino. Tudo depende da nossa motivação. Se percebermos que podemos beneficiar mais os outros em um corpo feminino do que em um masculino, podemos assegurar que o obteremos – e vice-versa, claro.

A monja inglesa Venerável Tenzin Palmo é uma grande inspiração. Assim como as histórias maravilhosas que ouvimos de freiras cristãs francesas e espanholas que viveram em lugares isolados, ou das grandes ioguinis tibetanas, ela passou doze anos em um local extremamente remoto, sacrificando a própria vida à prática e enfrentando imensas dificuldades. Precisamos de histórias inspiradoras como essa.<sup>47</sup> Para obter resultados na nossa prática, o mais importante é a renúncia contínua. É por isso que exemplos como o dela são excelentes. Da mesma forma que lugares na Índia e no Nepal onde iogues realizaram o caminho centenas de anos atrás são, até hoje, locais que inspiram outros à prática, ela, sendo um exemplo vivo, é uma inspiração para o mundo ocidental.

O último aspecto amadurecido é possuir um corpo e uma mente fortes e saudáveis. Alguns o traduzem como “corpo poderoso”. Quando estamos doentes, não conseguimos funcionar adequadamente, raciocinar com clareza e não há espaço para pensar no próximo. Esse aspecto também se refere a ter um corpo e uma mente fortes e resilientes o bastante para suportar as dificuldades que podem surgir com a prática do Dharma.

Milarepa é o exemplo perfeito disso. Ele tinha uma mente incrivelmente

<sup>46</sup> Machig Labdrön (1055 – 1149), literalmente “Mãe única tocha de Lab”, foi uma grande praticante tântrica e professora que desenvolveu diversas práticas de *chöd*.

<sup>47</sup> Veja *A caverna na neve* para a história da Venerável Tenzin Palmo.

forte, dotada de uma determinação inabalável. Nada podia impedi-lo de praticar o Dharma todos os segundos do dia. Assim, ele suportou a fome e o frio extremo, vivendo em condições que sequer podemos imaginar. Embora seu corpo fosse magro como um graveto e de tom azul esverdeado devido ao frio e à sua dieta de urtigas, ele desenvolveu uma resiliência extraordinária e foi capaz de tolerar qualquer situação. Por meio de sua devoção ao Dharma, Milarepa derrotou todos os pensamentos de conforto e os demais oito dharmas mundanos.

Além das oito qualidades amadurecidas, um renascimento favorável também inclui as quatro rodas do Dharma Mahayana: confiar em seres sagrados; viver em um ambiente harmonioso; ter família e amigos solidários; e acumular méritos e fazer preces.

Precisamos de um amigo virtuoso Mahayana para nos guiar, do apoio da família e dos amigos e de um ambiente propício. Isso não significa apenas meditar em um lugar no qual não estejamos expostos a ameaças ou doenças, como mencionado nas instruções para um retiro em calma permanência, mas também que onde vivemos – o local, a nossa família etc. – seja harmonioso e propício à nossa prática do Dharma. Acumular mérito e fazer preces me parece bastante óbvio. É claro que precisamos fazer isso.

### *O potencial de nos tornarmos o que quisermos*

Com este perfeito renascimento humano, temos o potencial de nos tornarmos o que quisermos. Se a motivação para as nossas ações diárias for tornar-nos um deus longevo, então podemos ser um. Podemos nos tornar um deus do reino do desejo, com prazeres sensoriais inimagináveis, ou um deus do reino da forma ou sem forma, passando éons em concentração perfeita. Se quisermos, podemos nos tornar o rei dos reinos dos deuses. Este perfeito renascimento humano é como uma passagem para qualquer destino que desejarmos.

Mesmo nesta vida, as coisas que queremos e de que precisamos vêm de maneira fácil e natural. Outras pessoas têm dificuldade em obter os confortos desta vida, enquanto eles parecem vir até nós sem esforço algum. Podemos ter todas as roupas, alimentos ou posses de que necessitamos ou desejamos. Podemos, sem obstáculos, alcançar sucesso em qualquer área a que aspiremos, ter riqueza e fama e sermos capazes de criar arte elevada. Podemos usar esse talento para o que quisermos, como produzir belas estátuas do Buda.

Enquanto outros labutam e raramente obtêm êxito, todas essas coisas chegam a nós facilmente, e podemos fazer o que desejarmos com elas. É

claro que podemos desperdiçá-las se quisermos, mas também podemos usar nossa riqueza, fama, talento e outros benefícios mundanos para desenvolver amor, compaixão e sabedoria, e realmente ajudar o próximo.

Se quisermos ser um rei que gira a roda, um *chakravartin*,<sup>48</sup> podemos fazê-lo por meio de prosternações aos objetos sagrados. Quando nos prosternamos, com cada átomo coberto pelo nosso corpo – e há bilhões deles –, criamos méritos na mesma quantidade necessária para renascer por mil vidas como reis que giram a roda. Nascer como um *chakravartin* apenas uma vez requer méritos inconcebíveis; então imagine a quantidade de mérito criada ao nos prosternamos aos objetos sagrados para nascer mil vezes como um rei que gira a roda.

Quando temos um perfeito renascimento humano que não desperdiçamos, nossa mente permanece relaxada e feliz o tempo todo. Contamos com as condições perfeitas, fazemos o melhor delas e, na hora da morte, morremos felizes e com paz mental. Isso é extremamente importante. Quando a morte chegar um dia, estejamos nós comendo, caminhando, festejando ou trabalhando em um projeto – o que quer que estejamos fazendo –, não sentiremos nenhum aborrecimento, nenhum arrependimento por todas as coisas que não fizemos e experiências que não vivemos. Teremos feito o que precisávamos fazer e, talvez, mesmo que não tenhamos obtido realizações profundas no caminho, estaremos confiantes de que partiremos de um perfeito renascimento humano para outro, e de que disporemos de tempo, na próxima vida, para realizar todos os tópicos do lamrim.

Por meio da observância da conduta moral e da prática da generosidade neste renascimento, todos esses objetivos temporais são facilmente alcançáveis. O objetivo temporal vital – outro perfeito renascimento humano –, por sua vez, acontecerá naturalmente se orarmos por ele, proporcionand-nos a oportunidade de continuar a praticar o Dharma e desenvolver-nos ainda mais no caminho. Então, mais uma vez, as condições propícias para a prática do Dharma estarão à nossa espera – as oito liberdades e as dez riquezas, o ambiente favorável, a família e os amigos afetuosos, o acesso aos ensinamentos e assim por diante.

Por outro lado, se não praticarmos moralidade e generosidade intensamente agora, essas condições não estarão todas presentes na nossa próxima

<sup>48</sup> Um imperador universal que governa os quatro continentes com amor e ética de acordo com o Dharma.

vida, mesmo que consigamos renascer como humanos. Podemos contar com um ambiente confortável, mas carecer de harmonia familiar; ou ter acesso aos ensinamentos, mas sermos pobres demais para fazer qualquer outra coisa além de trabalhar duro apenas para sobreviver e, assim, não ter a oportunidade de estudar o Dharma. Faltarão algumas condições.

### *Renascimento em uma terra pura*

Com um perfeito renascimento humano, podemos fazer práticas no momento da morte para transferir nossa consciência a uma terra pura (tib.: *pho-wa*). Se não conseguimos alcançar a iluminação nesta vida, o renascimento em uma terra pura nos oferece o meio rápido para completar o caminho.

Tal como um perfeito renascimento humano, as principais causas para nascer em uma terra pura são a prática da moralidade e da generosidade, mas, além disso, precisamos dedicar intensamente as nossas ações e fazer preces fervorosas para obtê-lo. Uma vez estabelecidas as causas, há diversas técnicas especiais do Vajrayana que nos auxiliarão a encontrar o renascimento em uma terra pura. Contudo, o método essencial é a renúncia ao apego e a purificação das negatividades o máximo possível – o renascimento em uma terra pura depende disso. No momento da morte, devemos estar completamente livres de qualquer apego a prazeres mundanos – posses, família, amigos ou corpo. Qualquer apego, por menor que seja, assegurará apenas mais um renascimento no samsara.

Há uma história famosa que envolve Longdöl Rinpoche, um eminente lama tibetano. Ele queria muito renascer como o rei de Shambala, na terra pura de Kalachakra, e, portanto, dedicou todos os seus esforços à renúncia do apego. Ele vivia em uma ermida e dependia de sacos de *tsampa* trazidos pelas pessoas para seu sustento. Uma de suas práticas era jamais pensar se a comida estaria à sua disposição no dia seguinte. Desse modo, ele renunciou até mesmo ao apego à comida que o mantinha vivo.

Um dia, ele perguntou ao terceiro Pachen Lama, Palden Yeshe,<sup>49</sup> se

<sup>49</sup> Os Pachen Lamas são uma linhagem representando encarnações do Buda Amitabha. O Dalai Lama e o Pachen Lama são os dois líderes espirituais máximos no Tibete. Pachen Palden Yeshe (1738 – 1780) foi o terceiro Pachen Lama. Em 1995, quando tinha seis anos,

realizaria o desejo de renascer como o rei de Shambala. O Panchen Lama fez uma observação e enviou-lhe a seguinte mensagem: “O velho monge é muito cobiçoso. Você terá êxito em seu objetivo.”<sup>50</sup>

Por meio das técnicas especiais de transferência da consciência, o renascimento em uma terra pura não depende de genitores. Nasceremos em um lótus, em um tipo de nascimento chamado “ingressando no renascimento”.

Um corpo da terra pura não é um corpo físico grosseiro, composto de carne, pele e ossos, como o que possuímos agora; é um corpo espiritual, um corpo de luz. E não há sofrimento – os sofrimentos do renascimento, da doença, da velhice, da decadência do corpo com suas rugas, e assim por diante. As terras puras são incrivelmente belas, com paisagens deslumbrantes por todos os lados, árvores maravilhosas que concedem desejos e muitas flores lindas cobrindo o chão. Não há nada que não seja de uma beleza sublime.

Muitos dos animais de lá são, na verdade, bodhisattvas manifestando-se sob aquele aspecto para nos guiar. Ouvimos constantemente o som do Dharma; até mesmo o canto dos pássaros e o sopro do vento entre as árvores são o som do Dharma.

Lá, tudo o que desejamos existe. Os prazeres sensoriais das terras puras são milhões de vezes mais intensos do que os melhores da Terra: a comida é deliciosa e a bebida é néctar. Porém, embora existam prazeres inimagináveis, não nos apegamos a eles; eles não se tornam condição para o desenvolvimento de uma mente indomada. Os prazeres incríveis dos reinos divinos apenas aumentam o apego e as delusões dos deuses; isso não ocorre em uma terra pura.

Há diferentes terras puras – associadas a Amitabha, Chenrezig, Tara, Heruka e outras deidades – e, por meio de orações e motivação intensas, podemos escolher em qual delas renasceremos. O maior benefício de nascer em uma é que podemos de fato nos comunicar e receber ensinamentos do buda daquela terra pura, completando, assim, o caminho Vajrayana que não fomos capazes de concluir em nossa vida anterior e alcançando a iluminação.

---

o atual Panchen Lama, o décimo primeiro, reconhecido por Sua Santidade o Dalai Lama, desapareceu, e presume-se ter sido sequestrado pelas autoridades chinesas.

<sup>50</sup> Claro, aqui “cobiçoso” tem um sentido positivo.

### *Os benefícios supremos*

Este perfeito renascimento humano é extremamente útil porque nos oferece a chance de alcançar não só objetivos temporais, mas, ainda mais importantes, os objetivos supremos da liberação e da iluminação.

Dos três grandes propósitos do perfeito renascimento humano, o maior é a oportunidade de alcançarmos a iluminação plena. Já vimos o quanto raro e precioso é possuir todos os dezoito atributos. Dentre eles, o mais raro é encontrar um amigo virtuoso Mahayana plenamente qualificado, que pode mostrar-nos não apenas uma parte do caminho, mas o caminho inteiro, sem um único equívoco. Somente quando dedicamos a nossa mente à conquista da iluminação para o benefício de todos os seres sencientes é que podemos dizer que estamos verdadeiramente usando o potencial completo do nosso perfeito renascimento humano.

Com a totalidade do Buddhadharma ao nosso alcance e um guia puro para nos mostrar o caminho, temos as condições perfeitas para ir além desta existência limitada e eliminar todos os obscurecimentos da nossa mente, desenvolvendo o desejo altruísta de ajudar todos os seres. Isso é possível. A estrada está ali, diante de nós: tomar refúgio, desenvolver a renúncia, cultivar a compaixão e a bodhicitta e realizar a natureza da realidade. A única coisa exigida de nós é a determinação para pegar essa estrada. E, por meio das técnicas ensinadas no Vajrayana juntamente com a motivação da bodhicitta, podemos chegar ao fim dessa jornada rapidamente, sem precisar esperar os éons necessários caso seguíssemos o caminho Sutrayana.

### *Podemos alcançar o nirvana e nos tornar um arhat*

Com este perfeito renascimento humano, a liberação individual, o nirvana (sct.: *pratimoksha*), é possível. *Prati* significa “individual” e *moksha* “liberdade” ou “liberação”. Isso mostra que nós mesmos somos a sua causa, não algum outro ser. Quando alcançamos a liberação, tornamo-nos um *arhat* (tib.: *dra-chom-pa*), um destruidor do inimigo – alguém que destruiu o inimigo das aflições e, portanto, não se encontra mais no samsara.

Sofremos neste corpo samsárico desde tempos sem princípio; em nossas vidas passadas, já experimentamos infinitas vezes todos os problemas, dores e infortúnios que tivemos nesta vida atual e que ainda teremos até a nossa morte. A diferença crucial é que agora, pela primeira vez, contamos

com a possibilidade de eliminar todo sofrimento, por menor que seja, para sempre.

Se não houvesse uma mente que sofre, não haveria um corpo em sofrimento. Contudo, essa mesma mente, com todas as suas propensões e qualidades, também nos oferece a capacidade de cortar através das delusões que nos mantêm aprisionados no samsara. É por essa razão que possuímos esta mente. Assim como um avião foi feito para voar pelos céus e não para taxiar em uma densa floresta, o propósito desta vida é destruir as delusões que nos privam da felicidade perfeita e desenvolver ao máximo as nossas qualidades positivas. Nós somos o piloto; cabe a nós.

Temos o potencial de realizar os três treinamentos superiores da moralidade, da concentração e da visão penetrante que realiza a vacuidade. Este último, que finalmente nos liberta, depende da meditação em calma permanência, da concentração perfeita. E é impossível obter tal concentração enquanto a nossa mente estiver confusa porque nos falta moralidade pura. Portanto, todos esses três treinamentos superiores são necessários para a liberação individual.

Com ela, destruímos todas as nossas delusões, exceto as muito sutis – os obscurecimentos ao conhecimento<sup>51</sup> –, e nos libertamos totalmente do samsara. É algo extraordinário. É uma motivação maravilhosa, e conseguir de fato alcançar a liberação é verdadeiramente inacreditável; porém, ainda não é o propósito supremo da vida.

### *Podemos nos tornar um bodhisattva*

O potencial supremo deste perfeito renascimento humano está além da liberação, por mais notável que seja este feito. Apenas quando temos a motivação para alcançar a iluminação plena podemos dizer que utilizamos cada segundo ao máximo. A chave para a iluminação é a bodhicitta. Se a geramos, então, tal como o Buda, tornamo-nos a fonte da felicidade temporal e suprema para todos os outros seres sencientes. Recebemos, com este perfeito renascimento humano, a melhor vida possível para a geração da

<sup>51</sup> Os dois obscurecimentos (sct.: *dvi-avarana*; tib.: *drib-nyi*) são mentes deludidas que bloqueiam a realização da liberação e da iluminação. Eles são: os obscurecimentos grosseiros, chamados de obscurecimentos do pensamento perturbador ou obscurecimentos à liberação; e os obscurecimentos sutis, as impressões deixadas depois que os obscurecimentos grosseiros foram purificados, chamados de obscurecimentos ao conhecimento ou à iluminação.

bondade amorosa, da compaixão e da bodhicitta. Em *Carta a um discípulo*, Chandragomin disse:

É apenas com uma vida humana que você obtém a mente mais poderosa [bodhicitta].

Ela é a base do caminho do sugata que conduz todos os seres à liberdade.

Esse caminho não pode ser realizado por deuses, nagas, semideuses,

Garudas, espíritos sábios, espíritos feios ou serpentes [nagas].”<sup>52</sup>

Temos a capacidade de gerar facilmente esse bom coração supremo – responsável por todo êxito temporal e último para nós mesmos e para os outros – porque vivemos como seres humanos neste continente do sul, onde há uma combinação de felicidade e sofrimento. Conhecendo a natureza do sofrimento sem sermos subjugados por ele, podemos renunciar ao samsara e, ao vermos como todos os outros seres sencientes continuam presos ao ciclo de sofrimento, podemos gerar compaixão por eles, desenvolvê-la em grande compaixão e, finalmente, em bodhicitta. Isso não é possível em nenhum outro continente.

A bodhicitta é o coração do Mahayana e ser um bodhisattva significa praticar a sua essência. Esse é o propósito integral da meditação. Com um bom coração, podemos nos aproximar desta mente incrível e, uma vez realizada a bodhicitta, podemos praticar as seis atividades de um bodhisattva – as seis perfeições da generosidade, moralidade, paciência, perseverança entusiasmada, concentração e sabedoria.

Mesmo que isso não seja possível nesta vida, ao meditarmos diligentemente no lamrim com a motivação da bodhicitta, garantimos que nos tornaremos um grande bodhisattva em vidas futuras e, então, alcançaremos a iluminação. Tudo depende da intensidade da nossa prática neste perfeito renascimento humano.

*Podemos nos iluminar nesta mesma vida ou em poucas vidas*

Como praticantes Mahayana, desde que continuemos a purificar as impressões negativas em nosso contínuo mental, deixemos de cometer

<sup>52</sup> Citado por Geshe Sopa em *Steps on the Path to Enlightenment, Volume 1*, p. 254.

quaisquer ações negativas e realizemos apenas ações virtuosas – e desde que a nossa motivação seja obter a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes –, não há nenhuma possibilidade de não alcançarmos nosso objetivo último.

Quanto tempo isso leva depende da força da nossa determinação e do veículo que utilizamos. Seguir o caminho de um bodhisattva sem recorrer às práticas profundas contidas no Vajrayana levará um tempo muito longo – três grandes éons incalculáveis. São chamados de incalculáveis porque, de tão longos, estão além da compreensão humana comum. Porém, isso não significa que eles não possam ser calculados pela mente onisciente; ela é capaz de precisá-los.

De acordo com o sutra, há cinco caminhos por meio dos quais progressamos até a iluminação: os caminhos da acumulação, da preparação, da visão correta, da meditação e do não mais aprender (a iluminação propriamente dita). Há também dez estágios (sct.: *bhumi*) do bodhisattva, pelos quais devemos avançar. Do momento em que ingressamos no Mahayana pelo caminho da acumulação, é necessário um grande éon incalculável para chegar ao caminho da visão correta. Daí até o oitavo bhumi – que pertence ao quarto caminho, o da meditação – transcorre mais um grande éon incalculável. Do oitavo bhumi até a iluminação, é necessário ainda um último grande éon incalculável.

É claro que isso depende da prática individual – do quão intensa é a nossa purificação de negatividades e acúmulo de mérito. Diz-se que grandes praticantes, com firme devoção ao guru, são capazes de completar os caminhos em dois grandes éons incalculáveis ou até menos. Ao seguir perfeitamente seu guru, o grande bodhisattva chamado “Sempre choroso” criou, em apenas sete anos, mérito equivalente a um éon de prática regular.<sup>53</sup> Este perfeito renascimento humano nos oferece a possibilidade de alcançar a iluminação em oito éons comuns.

No entanto, para um bodhisattva que sente o sofrimento de cada ser vivo como se fosse o seu próprio, não ser capaz de ajudar efetivamente todos os gentis seres sencientes mães por um período tão longo parece insuportável. Por isso, o Buda ensinou o Vajrayana, para que bodhisattvas tão profundamente compassivos pudessem alcançar a iluminação em um tempo mais

<sup>53</sup> O bodhisattva Sadaprarudita era chamado “Sempre choroso” devido a sua grande compaixão por todos os seres sencientes sofredores. Veja *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines*, p. 277 ss. para a sua história.

curto – em sete vidas, ou até mesmo em duas. Se todas as condições propícias estiverem presentes, podemos inclusive iluminar-nos nesta brevíssima vida desta era degenerada.<sup>54</sup> Chega-se a afirmar que um meditador é capaz de atingir a iluminação em três anos, três meses e três dias. Tudo depende da intensidade do seu comprometimento e da profundidade da sua prática.

Se um praticante avançado não alcançar a iluminação nesta vida, também é possível iluminar-se no estado intermediário, utilizando as condições cooperativas tanto do Vajrayana como do Paramitayana. Então, mesmo que a iluminação pareça algo muito distante, se tivermos devoção ao guru suficientemente forte e uma prática Vajrayana imaculada, há diversas maneiras de chegar lá mais rápido.

Existem muitas histórias de grandes iogues que alcançaram a iluminação em uma única vida e obtiveram o corpo de arco-íris, no qual apenas as unhas e o cabelo são deixados para trás. É muito inspirador pensar que isso é possível. Essas histórias também refletem o grau de dedicação e determinação desses praticantes e as dificuldades e perigos que enfrentaram para manter uma prática tão pura. Iogues como Ensapa<sup>55</sup> ou Milarepa são um incentivo para qualquer um que deseje dedicar-se ao caminho Vajrayana com seriedade.

Eles eram pessoas comuns como nós, talvez até mais feios. Muitos visitavam Milarepa devido à sua reputação extraordinária, esperando encontrar um anjo, mas o que viam era um pedinte magro, cabeludo e sujo, com a pele azulada em razão da sua dieta de urtigas. Mas essa era apenas a sua aparência externa, desgastada pelos anos de meditação contínua e total descaso por qualquer conforto físico. Por dentro, a história era diferente. Sua mente tinha controle e bodhicitta perfeitos e realizações puras.

Sabendo que todos os grandes iogues começaram de onde estamos hoje, podemos constatar que temos tudo de que necessitamos agora, neste instante. Os ensinamentos que os ajudaram a alcançar a iluminação permanecem disponíveis com a mesma pureza de quando eles estavam vivos – e ainda hoje há grandes seres que os realizam. Isso não é apenas um mito antigo, mas a realidade atual.

Porém, quando lemos a bibliografia de Milarepa, vemos que não é fácil.

<sup>54</sup> Veja p. 102.

<sup>55</sup> Gyalwa Ensapa (1505 – 1566), que alcançou a iluminação em alguns poucos anos, foi um predecessor dos Panchen Lamas e o guru de Khedrup Sangye Yeshe. A sua história foi contada em *Enlightened Beings*.

Se desejamos alcançar resultados profundos como o dos grandes iogues e com a mesma rapidez, precisamos suportar inúmeras adversidades, preservar todos os preceitos absolutamente puros e manter uma devoção ao guru inacreditavelmente intensa.

O segredo é o Vajrayana, o tantra. Ao sermos iniciados em uma deidade por um mestre vajra plenamente qualificado, podemos realizar essa prática profunda – que combina com tamanha maestria as vertentes do método e da sabedoria do caminho que as realizações acontecem com muito mais facilidade e rapidez. Os ensinamentos e as práticas Vajrayana existem, professores plenamente qualificados ainda estão entre nós e vivemos onde podemos receber as iniciações. Essas iniciações amadurecem a nossa mente e nos permitem praticar o Vajrayana, assim como a água derramada sobre o solo faz com que as sementes contidas nele germinem e cresçam.

O poder do Vajrayana reside no fato de que ele purifica o nosso corpo e mente impuros e prepara o nosso corpo e mente sutis para se transformarem nos corpos de sabedoria e forma de um buda.<sup>56</sup>

Isso não significa que a prática do Vajrayana seja fácil ou possa ser feita sem uma base adequada. Ela deve apoiar-se em um refúgio firme, moralidade forte, bodhicitta intensa, concentração profunda e uma compreensão sólida da vacuidade. Se qualquer um desses elementos faltar, a nossa prática Vajrayana não funcionará. Pior do que isso, por ser uma prática tão poderosa, ela aumentará as nossas delusões, fortalecerá a nossa fixação ao eu e fará com que fiquemos mais suscetíveis a causar um grande mal a nós mesmos e aos outros. Tentar o Vajrayana sem uma fundação sólida é muito, mas muito perigoso.

Possuímos este perfeito renascimento humano com seus dezoito atributos e, em particular, este corpo humano perfeito – um pré-requisito para a prática do tantra. Os deuses têm corpos divinos, muito mais bonitos do que o mais belo ser humano, mas não apenas não existem ensinamentos Vajrayana nos reinos celestes, como seus corpos também não se adequam ao tantra. Como não nasceram de um pai e uma mãe, seus corpos não contêm as sementes vermelha e branca que os nossos possuem. Ainda que seres humanos em outros continentes<sup>57</sup> também nasçam de pais, eles enfrentam empecilhos para a prática do Mahayana em geral e do Vajrayana em par-

<sup>56</sup> Respectivamente o dharmakaya e o rupakaya.

<sup>57</sup> Veja p. 117.

ticular, como, por exemplo, dificuldades em gerar renúncia e, portanto, a bodhicitta.

No Vajrayana, o praticante utiliza os ventos que residem no corpo, movimentando-os para o canal central e dissolvendo-os no chakra central, de maneira idêntica ao que acontece naturalmente no momento da morte. Quando o praticante consegue realizar isso em meditação, ele ou ela pode vivenciar a chamada clara luz. Ao uni-la com o corpo ilusório – foco da prática da deidade em uma sessão meditativa tântrica –, os dois corpos de um buda podem ser realizados e a iluminação alcançada.

Isso só é possível com um corpo que possua estes atributos físicos. Ele precisa ter nascido de um útero e ter sido concebido a partir da união do esperma do pai com o óvulo da mãe. Quando isso acontece, o embrião recebe as três substâncias da mãe – pele, sangue e carne – e as três do pai – esperma, osso e medula. Elas formam a base das gotas sutis, vitais para o estágio da consumação da prática tântrica, a única maneira de alcançar a iluminação nesta vida.

A não ser que as práticas Vajrayana existam, este corpo é inútil – mas tanto elas como os ensinamentos do veículo perduram, ainda que por pouco. Somente aqui, neste continente do sul e neste momento específico, com este corpo dotado das seis substâncias e com o nosso perfeito renascimento humano, podemos realizar os estágios de geração e consumação de uma prática tântrica e, assim, alcançar a iluminação nesta vida.

## COMO TODOS OS MOMENTOS SÃO BENÉFICOS

Este perfeito renascimento humano é imensamente significativo a cada minuto, a cada segundo. Em todos os momentos, podemos criar méritos vastos e realizar purificações extensas; em todos os momentos, podemos criar a causa para a liberação e a iluminação.

Quando acendemos um incenso com a motivação da bodhicitta, estamos realizando o nosso potencial inacreditável porque, naquele momento, fazemos o que é necessário para alcançar a iluminação. À medida que aquele incenso queima, estamos realizando o nosso potencial, e, quando ele está prestes a se apagar, também estamos realizando o nosso potencial. Todas as ações feitas com a motivação da bodhicitta nos ajudam a realizar o nosso potencial supremo da iluminação. Se tivesse forma, o mérito criado ao dar uma migalha de comida a uma formiga com bodhicitta abarcaria

todo o espaço. Podemos fazer isso porque temos este perfeito renascimento humano.

É claro que criamos um mérito incrível ao meditar sobre a bodhicitta ou a vacuidade, ao fazer oferecimentos e estudar o Dharma; mas podemos gerar a mesma quantidade – ou mais – ao realizar até mesmo atividades mundanas e cotidianas com bodhicitta. Dessa maneira, nem uma hora, um minuto ou um segundo são desperdiçados.

Em apenas um segundo, podemos fazer o que nenhum ser dos infernos é capaz de realizar em todo o tempo que passa nesse reino, todos aqueles longos e longos éons. Mesmo que um fantasma faminto pudesse gerar algum mérito, a quantidade acumulada em éons ainda seria menor do que a que criamos no segundo que nos leva para acender um incenso e oferecê-lo com bodhicitta. Não importa o quanto vivam, é extremamente difícil para os animais criarem qualquer mérito. E, como já vimos, os deuses mundanos estão demasiado imersos em prazeres para gerar virtude.

Outras pessoas podem ter oportunidades e habilidades mentais como as nossas, mas carecem das demais condições – especialmente a compreensão e a determinação que lhes permitiriam reconhecer o valor do Dharma. Por isso, elas permanecem presas à não virtude. Nós, por outro lado, compreendemos esses temas vitais: fomos inspirados pela bodhicitta, temos fé nos ensinamentos do Buda e profundo respeito pelos seres sagrados neste planeta. Por isso, para nós, criar mérito é tão fácil quanto respirar.

Ao usar a bodhicitta como motivação para todas as ações do nosso dia, criamos mais mérito do que se doássemos a infinitos budas universos cheios de joias em número igual aos grãos de areia do Ganges. Um segundo de bodhicitta vale muito mais do que éons de outras mentes positivas – e somos capazes de gerá-la segundo após segundo. E cada segundo de bodhicitta purifica éons de carma negativo.

Não é o tamanho da ação que importa, mas a mente por trás dela. Podemos oferecer um universo de jóias inestimáveis a incontáveis seres sencientes por éons e, ainda assim, isso não seria nada comparado ao oferecimento, com bodhicitta, de um único grão de arroz a um pequeno inseto. Independente do valor do oferecimento ou da quantidade, do tempo durante o qual o oferecemos – bilhões e bilhões de éons – ou do número de seres aos quais o oferecemos – mesmo que a bilhões e bilhões de budas –, qualquer mínima ação feita com bodhicitta cria muito mais mérito.

Este perfeito renascimento humano nos oferece a chance extraordinária

de realizar ações altamente significativas com uma facilidade tremenda, mesmo em um curto período e sem depender de muitos recursos materiais. Uma tigela de água, alguns grãos de arroz, uma flor – realizar esses oferecimentos com bodhicitta cria céus de mérito.

Portanto, devemos começar o nosso dia com bodhicitta – com uma forte motivação assim que despertamos – e continuar gerando-a ao longo do dia. Cada gole de chá deve ser sorvido com bodhicitta, cada pedaço de comida ingerido com bodhicitta, cada palavra proferida com bodhicitta. Dessa maneira, fazemos o melhor com o nosso incrível potencial a cada dia, a cada hora, a cada minuto, a cada segundo. Como Khunu Lama Rinpoche<sup>58</sup> diz em *A joia da lamparina: um elogio à bodhicitta*:

Quando caminhar, caminhe com bodhicitta.  
Quando sentar-se, sente-se com bodhicitta.  
Quando levantar-se, levante-se com bodhicitta.  
Quando dormir, durma com bodhicitta.

Quando olhar, olhe com bodhicitta.  
Quando comer, coma com bodhicitta.  
Quando falar, fale com bodhicitta.  
Quando pensar, pense com bodhicitta.<sup>59</sup>

Assim, devemos realizar tudo com bodhicitta. Temos essa escolha a cada momento. Podemos fazer tudo o que for necessário com uma mente ordinária, mundana, repleta de preocupações terrenas e capaz apenas de nos manter presos no samsara, ou podemos fazê-lo com bodhicitta. A escolha a cada segundo entre o insignificante e o significativo, entre o sofrimento e a felicidade, entre o samsara e a liberação e a iluminação é nossa. É isso que confere significado a todos os instantes deste perfeito renascimento humano.

<sup>58</sup> Khunu Lama Tenzin Gyatson (1894 – 1977) foi um renomado bodhisattva, erudito em sânscrito e um dos gurus de Lama Zopa Rinpoche.

<sup>59</sup> Vv. 338 & 339. Disponível em inglês em *Vast as the heavens, deep as the sea: verses in praise of bodhicitta*.

## 5. Como as causas são tão difíceis de obter

---

ESTA VIDA É PRECIOSA PORQUE AS CAUSAS SÃO DIFÍCEIS DE OBTER

**P**OR QUE este perfeito renascimento humano é tão precioso? Por que tão poucos seres podem aproveitar essa existência? Porque as causas de um perfeito renascimento humano são extremamente difíceis de serem obtidas. Sem criar a causa, o resultado não pode ocorrer. Esse é o princípio mais básico do carma. Criamos as causas para este renascimento humano perfeito e, agora, colhemos os frutos. Compreender o quão incrivelmente difícil é obter essas causas nos permite apreciar o trabalho árduo que fizemos no passado e gerar a determinação de não o desperdiçar agora.

As causas de um perfeito renascimento humano são: moralidade, generosidade e preces imaculadas para obtê-lo novamente no futuro com o objetivo de beneficiar os outros. Em nossas vidas passadas, não apenas fomos morais, como mantivemos uma moralidade pura ao cumprir os diversos níveis de votos. Também fomos incrivelmente generosos. Além disso, reconhecemos que poderíamos avançar melhor no caminho com um perfeito renascimento humano e, por isso, fizemos várias preces para obtê-lo. Tudo isso requer uma mente muito forte e determinada, mas, obviamente, devemos ter criado todas as causas e condições corretas, já que agora experimentamos o resultado.

Não é fácil compreender carma; por isso, perceber a ligação entre a nossa atual situação feliz e um ato anterior de generosidade ou moralidade pode estar, por ora, além do nosso entendimento. Ainda assim, é essencial estudar os ensinamentos sobre carma e compreender o quão profundas e definitivas são suas leis. Para nos encontrarmos nesta situação, temos que ter criado

suas causas no passado. Não há como driblar o karma. Quando plantamos a semente de uma planta venenosa, uma planta venenosa crescerá, não uma medicinal, e vice-versa. O resultado deve corresponder à causa. Esperar a colheita de plantas medicinais a partir do cultivo de sementes venenosas é ridículo. Esta vida presente é resultado do mérito extraordinário que acumulamos em vidas passadas – resultados positivos a partir de causas positivas. Portanto, se quisermos outro perfeito renascimento humano como este no futuro, precisamos criar agora o mesmo tipo de causas. Não podemos simplesmente esperar que, porque o possuímos neste momento, continuaremos a tê-lo sem gerar causas adicionais.

Precisamos verificar se estamos criando continuamente as causas para um perfeito renascimento humano futuro. Talvez saibamos um pouco sobre karma e meditemos todas as manhãs. É fácil supor que, porque rezamos e fazemos algumas boas ações, não precisamos nos preocupar com mais nada; na verdade, podemos até nos sentir orgulhosos por sermos uma boa pessoa. Mas precisamos olhar mais a fundo para entender se o que fazemos ao longo do dia está nos conduzindo a um renascimento melhor ou pior.

Até alcançarmos um estágio bastante avançado, criar virtude é como empurrar uma rocha gigantesca encosta acima. Basta um escorregão para ela rolar de volta ao começo e perdermos todo aquele árduo trabalho. Não podemos esmorecer agora. Pense na desmoralização e frustração que sentiríamos se deixássemos aquela rocha escapar, cientes de todo o esforço desperdiçado e de que teríamos que recomeçar do zero. Não podemos permitir que isso aconteça com este perfeito renascimento humano.

Precisamos de todas as três causas para obter um perfeito renascimento humano: moralidade, generosidade e preces por esse renascimento. Sem generosidade – apenas com uma moralidade bastante sólida – podemos obter um renascimento humano, mas ele não será perfeito. Este requer ambas as causas primordiais. O Buda disse:

O ser que não tem uma perna não pode seguir a estrada.

Do mesmo modo, você não pode alcançar a liberação sem  
a prática da moralidade.

A prática da moralidade sozinha não basta. Ela pode garantir-nos um renascimento humano, porém um marcado pela pobreza – e isso não nos dará tempo para pensar em nada além da sobrevivência. Generosidade sem moralidade, por sua vez, sequer nos assegura um renascimento superior. O

resultado da generosidade é riqueza, mas outros seres não humanos também podem ser ricos. Se observávamos moralidade em uma vida passada, mas houve um deslize – quebramos votos assumidos, por exemplo –, e, ao mesmo tempo, éramos muito generosos, o desfecho provável será o renascimento como uma naga. Muitas nagas – seres parecidos com serpentes que habitam diversos locais, inclusive o fundo dos oceanos – são extremamente ricas, mas ainda se encontram nos reinos inferiores e têm que suportar grandes sofrimentos. Portanto, é essencial praticarmos tanto moralidade como generosidade.

### *A dificuldade devido à falta de moralidade*

Na cosmologia budista, afirma-se que a era na qual vivemos atualmente é a era degenerada. Discutiremos as cinco degenerações quando tratarmos da evolução do sistema de mundo, mas, brevemente, as últimas duas são a degeneração das visões e a degeneração dos seres sencientes. Isso significa que chegamos a um ponto da evolução da vida em que os pontos de vista se degeneraram, e é extremamente raro que as pessoas compreendam a natureza de como as coisas e os eventos existem. Por essa razão, as negatividades dos seres sencientes aumentam incessantemente e suas delusões tornam-se cada vez mais grosseiras. Essa é a degeneração dos seres sencientes. Nossas delusões são tão pesadas e avassaladoras que é raro encontrar alguém que não esteja obcecado consigo próprio, que não esteja preso pelos grilhões do egoísmo. Se olharmos ao nosso redor, veremos que a maioria das pessoas vive apenas para esta vida e para os prazeres que ela proporciona.

À medida que o mundo se torna mais superficial e materialista, é cada vez mais difícil nos mantermos alheios à influência da sociedade e, por isso, a prática da moralidade também é prejudicada. Cobiça, inveja e a priorização de si em detrimento dos outros parecem ser aceitos pela sociedade e pelo que está ao nosso redor: os programas de televisão que assistimos, os livros que lemos e até mesmo a forma como o nosso governo conduz o país.

É aqui que devemos ser completamente honestos conosco, observar todas as nossas ações e verificar se elas são morais ou não. Realizamos muitas delas todos os dias, a maioria bastante trivial, mas outras nem tanto; quantas delas podemos afirmar, verdadeiramente, serem ações morais? Quantas são significativas? As respostas a essas perguntas revelam se estamos ou não utilizando o nosso perfeito renascimento humano sabiamente e criando as causas para outro.

O Buda nos deu orientações a serem seguidas, aconselhando-nos espe-

cificamente a evitar as dez não virtudes – dez ações que prejudicam os outros e criam a causa para sofrimento futuro:

- matar
- roubar
- má conduta sexual
- mentir
- palavras ríspidas
- palavras divisivas
- fofoca fútil
- cobiça
- malícia
- heresia

Verifique: alguma das suas ações foi mais moral do que as dos pássaros em uma árvore? Você fez algo mais louvável do que o seu gato ou qualquer outro animal próximo, que come, bebe, dorme, caminha etc.? Você é um ser humano que trabalha duro, mas verifique suas ações diárias. Todos os dias você come, bebe, dorme, trabalha, caminha etc. Alguma dessas ações é realizada sem apego aos prazeres dos sentidos e, portanto, de uma maneira diferente das ações dos seres sencientes voadores e rastejantes ao seu redor? Ao investigar de fato, você provavelmente descobrirá que tem muito trabalho a fazer na sua mente antes de responder sim com sinceridade. Porém, esse é o tipo de investigação honesta necessária para verificar se o seu perfeito renascimento humano está sendo desperdiçado ou não.

Mentir, roubar, praticar má conduta sexual, difamar, fofocar, usar palavras ríspidas – seja de forma pesada ou leve –, alguma dessas ações faz parte do seu dia a dia? E quanto às não virtudes da mente, como cobiça, malícia e heresia? Você age como se não houvesse vidas passadas e futuras ou como se o refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha não fosse necessário?

Manter-se atento às suas ações e observar a sua disciplina moral por apenas um dia é causa de grande alegria. Contudo, acho que você perceberá que, de maneira geral, é muito mais fácil mentir, fofocar, difamar ou nutrir más intenções do que praticar os seus opostos.

Ao seguir a não virtude, garantimos o sofrimento mais terrível no futuro. Mesmo que saibamos disso logicamente, seguir a virtude continua sendo extremamente difícil. Se pudéssemos de fato ver os resultados da nossa falta

de moralidade, não haveria um momento sequer de preguiça. Nada mais importaria: pensaríamos apenas em criar ações virtuosas puras.

A essência da moralidade é a preservação dos preceitos. Por isso, no budismo, podemos tomar diversos níveis de votos – os pratimoksha, os do bodhisattva e os tânicos. Porém, embora os assumamos diante de um mestre espiritual e, naquele momento, estejamos piamente determinados a jamais quebrá-los, ainda assim é muito difícil mantê-los. Há inúmeros obstáculos e surgem todos os tipos de impedimentos. Somos controlados por delusões tão densas que a nossa mente reage e nos vemos incapazes de preservar os votos. Isso mostra como é difícil praticar a moralidade nestes tempos degenerados e, consequentemente, o quão raro é obter um perfeito renascimento humano.

Cada conjunto de votos fundamenta-se em uma forma progressivamente mais sutil de moralidade, desde os cinco votos leigos pratimoksha até os votos do bodhisattva e os tânicos. Se um renascimento humano depende da preservação de uma moralidade pura, então precisamos manter não apenas os votos pratimoksha, mas também os votos do bodhisattva e os tânicos. Afirmar que observamos puramente os votos quando quebramos os compromissos superiores é obviamente errado. Portanto, ao reconhecer o quão difícil é preservar os votos tânicos, compreendemos a dificuldade de obter um perfeito renascimento humano.

Quanto mais votos assumirmos, melhor; quanto mais tempo os preservarmos, melhor; quanto mais puros os mantivermos, melhor; e quanto antes reconhecermos e purificarmos as transgressões, melhor.

Entre todos os habitantes do seu país, quantos observam, puramente, todos os votos do bodhisattva e os tânicos? Quantos preservam, puramente, os votos de monge ou monja plenamente ordenado, ou mesmo os de um noviço? Quantos mantêm puros os cinco votos leigos? O número daqueles que mantêm cinco votos é menor do que o daqueles que preservam quatro; os que observam quatro são menos do que os que mantêm três; e há menos pessoas conservando três do que dois, e menos ainda respeitando dois do que apenas um. O número de pessoas que observam os trinta e seis votos de um noviço é muito menor do que o das que preservam um voto, e a quantidade das que mantêm os votos da ordenação plena é ainda menor. Então, é claro, há menos pessoas conservando os votos do bodhisattva do que as que mantêm os votos pratimoksha, e o número das que respeitam os votos tânicos é o menor de todos.

Portanto, se voltarmos nossa atenção para todas as pessoas do mundo

hoje e perguntarmos quantas preservam adequadamente apenas um voto, o de não matar, compreenderemos que pouquíssimas vislumbram um renascimento superior. E, entre as que observam os votos, com quanta diligência elas reconhecem e purificam as quebras? Com que seriedade assumem seus votos? Será que sequer se lembram de todos eles?

Você verá que, em representações do Lama Atisha, ele sempre tem consigo uma pequena estupa. Ele afirmava manter perfeitamente os votos pratimoksha e raramente transgredir os do bodhisattva, mas quebrava os tântricos como chuva caindo do céu (é o que ele dizia, embora eu ache que não). Assim que percebia ter quebrado um voto, ele descia do seu cavalo ou interrompia o que quer que estivesse fazendo, prosternava-se diante da sua estupa e aplicava imediatamente os quatro poderes oponentes. Era com essa seriedade que ele assumia seus votos – e é assim que também devemos assumir os nossos. É esse tipo de moralidade que precisamos praticar para assegurar outro perfeito renascimento humano.

Até mesmo em um país como o Tibete antes de 1959, onde tantos monges e monjas observavam todos os níveis de ordenação, ainda havia uma grande maioria que não vivia segundo os votos. Logo, ao considerarmos toda a população mundial e compararmos aqueles que vivem sob algum tipo de voto com os que não mantêm nenhum, o número destes é enorme, enquanto o daqueles é extremamente pequeno.

Por que tão poucas pessoas neste mundo são ordenadas? Por que tão poucas observam o carma e vivem em moralidade pura? Porque é muito difícil. Mesmo quando existe o desejo de viver moralmente, há diversos impedimentos externos e internos para concretizá-lo.

### *A dificuldade devido à falta de generosidade*

Também há muitos obstáculos para a criação da outra causa principal de um perfeito renascimento humano: a generosidade. Mesmo quando queremos doar, surgem motivos que nos impedem ou terceiros que interferem em nossas ações.

Generosidade é o desejo de doar, não a ação em si. Logo, não precisamos ser ricos para obter outro perfeito renascimento humano; basta ter um coração generoso. Além disso, doação material não significa que os seres sencientes devam, necessariamente, receber nossa ajuda material. Se fosse assim, só completaríamos a nossa prática de generosidade quando não houvesse mais seres destituídos. E, como a perfeição da generosidade é uma prática necessária para alcançar a budeidade, isso significaria que os budas

não existem. Não, o que precisamos é de uma mente generosa. Desenvolver plenamente a generosidade significa eliminar por completo o nosso aferramento a coisas como posses, corpo, mérito e assim por diante. Podemos ser plenamente generosos mesmo quando não temos nada material para oferecer. Generosidade é um estado da mente.

Há uma história famosa do garotinho que brincava com seus amigos quando viu o Buda Shakyamuni caminhando ao longo da estrada. Ele queria oferecer algo ao Buda, mas tudo o que tinha era areia. Então, elevando-se sobre os ombros dos amigos como em uma apresentação circense – o Buda era muito alto –, o garoto colocou areia dentro da tigela de esmolas, imaginando ser ouro. Como resultado desse ato de generosidade, ele renasceu como Ashoka, o grande rei que gira a roda, e pôde construir milhares de estupas em toda a Índia. Embora não tenha oferecido ouro verdadeiro, mas areia, ele recebeu o resultado cárмico correspondente à oferta de ouro.

Há três tipos de generosidade: doação material, doação de destemor e doação do Dharma. A doação de destemor, ou de intrepidez, inclui o salvamento de vidas e a ajuda a seres em situações difíceis. Por exemplo, retirar de uma teia uma mosca prestes a ser comida por uma aranha salva a sua vida, e isso é considerado doação de destemor (neste ato, salvamos a mosca de morrer e a aranha de matar. É claro que isso não alivia a fome da aranha ou sua necessidade de matar novamente, mas o fato de um ato positivo não resolver todos os problemas não significa que não valha a pena fazê-lo). A doação do Dharma é a melhor forma de generosidade, pois quem recebe não obtém conforto apenas neste momento, mas adquire o conhecimento necessário para avançar até a iluminação.

Geralmente, aferramo-nos às nossas posses e pensamos nelas como “minhas” e, mesmo quando as damos, raramente é com pureza. Ao fazer oferecimentos – que constitui parte da prática de generosidade –, podemos facilmente poluir a doação com pensamentos não virtuosos. O que polui o ato de generosidade é o pensamento malévolos dos oito dharmas mundanos, o desejo por conforto, reputação etc. Se não for a ânsia por prestígio ou elogios, pode ser a expectativa de receber algo em troca.

Enquanto houver apego em nossas mentes, será muito difícil praticar o Dharma e encontraremos diversos obstáculos ao desenvolvimento das causas de um perfeito renascimento humano futuro. O grau de generosidade sobre o qual falamos aqui – não a perfeição da generosidade de um bodhisattva, mas ao menos um estado de mente bastante puro – é extremamente difícil de alcançar. É muito, mas muito raro que alguém consiga viver

rodeado o tempo todo por coisas materiais, como nós, sem nutrir nenhum tipo de apego a elas, e ainda ser capaz de oferecê-las livremente para atender às necessidades dos outros sem qualquer resquício de aferramento. Mas é exatamente essa a mente que precisamos desenvolver.

### *A dificuldade devido à raiva e outras delusões*

Além da falta de moralidade e generosidade, milhares de outras delusões perturbam a nossa mente e bloqueiam as nossas chances de obter outro perfeito renascimento humano. A pior delas é a raiva. Como Shantideva afirma em *Guia do estilo de vida do bodhisattva*:

O acúmulo de ações virtuosas,  
Como caridade ou oferecimentos,  
Ao longo de mil éons  
É destruído por um segundo de raiva.<sup>60</sup>

Esses ensinamentos são muito interessantes. Shantideva ressalta, com grande veemência, como é difícil criar as causas de um renascimento humano perfeito e como é fácil gerar as causas de um renascimento de sofrimento nos reinos inferiores.

Não é exagero dizer que um momento de raiva destrói éons de virtude. Um lampejo de ira pode acabar com todo o mérito que acumulamos ao longo de éons, fazendo com que renasçamos nos terríveis reinos inferiores. Qualquer ação que tenhamos feito, inclusive oferecimentos aos budas, será destruída caso a raiva surja em nossa mente – e ela não precisa ser prolongada nem mesmo intensa. Um pouco de raiva por um breve período é suficiente para destruir as impressões positivas em nosso contínuo mental. E se nos irritarmos com um ser realizado, destruímos muito mais carma positivo, carma esse que foi acumulado arduamente ao longo de éons.

Irritar-se com um bodhisattva tem consequências terríveis, mas sentir raiva de um buda ou do próprio guru é ainda mais nefasto. Afirma-se que cada segundo de raiva dirigida a um ser sagrado resulta em um éon no inferno. Apenas um segundo. É por isso que, de todas as mentes deludidas, a raiva é a que mais precisamos evitar.

Se tivéssemos clarividência e pudéssemos ver a mente dos outros seres, seríamos capazes de discernir quem é sagrado e quem não é. Então, talvez,

<sup>60</sup> Cap. 6, v. 1.

poderíamos nos sentir mais seguros em ter raiva desta pessoa e não daquela. Mas nós simplesmente não sabemos. Qualquer um pode ser sagrado, até mesmo um animal. Os budas manifestam-se de incontáveis maneiras para melhor guiar os seres sencientes – às vezes como um sábio, um pedinte ou um louco – e simplesmente não temos como saber. Portanto, é muito perigoso presumir que podemos irritar-nos com alguém porque essa pessoa parece inferior a nós.

Aqui, Shantideva fala de um único momento de raiva, mas ela geralmente se estende por períodos muito mais longos. Suponha que não conseguimos dormir por causa de um mosquito. No começo, tentamos ignorá-lo, mas ele nos pica; ainda sonolentos, tentamos espantá-lo para longe. Contudo, ele insiste e ficamos ali acordados, cada vez mais irritados. Ele morde, damos um tapa, porém ele voa. Parece que se passam horas. Até que – pá! – acertamos. Sentimos uma felicidade imensa. Aquele insetinho estava tornando a nossa vida miserável e agora o matamos. Temos paz. Porém, o que realmente fizemos foi matar com todas as quatro condições necessárias para gerar um carma negativo completo de matar – a motivação, raiva; o objeto, o mosquito; a ação, estapeá-lo; e a consumação, o mosquito morrer antes de nós. Ações como essa tornam-se carmas de lançamento, que amadurecem no momento da morte e nos projetam na próxima vida – neste caso, no inferno. Não apenas criamos, com entusiasmo, um carma extremamente negativo; ao alegrar-nos com a ação não virtuosa ao invés de nos arrependermos dela, acabamos fortalecendo-a, aumentando as chances de que amadureça mais depressa.

Podemos analisar, do mesmo modo, as outras emoções negativas que assolam a nossa mente neste momento – inveja, ressentimento, preconceito etc. – e compreender como elas podem nos privar de um perfeito renascimento humano. Shantideva disse:

Um éon no inferno mais profundo pode resultar de um único  
momento de maldade.

Logo, devido a todo carma negativo acumulado  
Desde tempos sem princípio, que necessidade há de mencionar  
A impossibilidade de alcançar o estado de um ser transmigrante  
feliz.<sup>61</sup>

<sup>61</sup> Cap. 4, v. 21.

Quando analisamos nossa mente com sinceridade, provavelmente percebemos como as nossas virtudes são frágeis – nós as cultivamos sem uma motivação firme e falhamos em dedicá-las adequadamente – e as não virtudes vigorosas. *Estas* são realizadas com motivação sólida e comemoradas quando concluídas. Como as nossas não virtudes são muito mais poderosas do que as nossas virtudes, é de se admirar que seja tão difícil obter um renascimento superior, quanto mais um perfeito renascimento humano?

### *A dificuldade devido à visão errônea*

Como vimos ao estudar a liberdade de não ser herege, manter visões errôneas é uma barreira para obter um perfeito renascimento humano. Podemos retomar esse tema e perceber como é raro que as pessoas neste mundo estejam livres dessa aflição. Negar o que existe significa ser incapaz de ver a realidade e, desse modo, todas as suas ações são equivocadas e conduzem ao sofrimento. Ao negar reencarnação, carma, a existência de budas e bodhisattvas e outros conceitos fundamentais do budismo, essas pessoas buscam felicidade em coisas que apenas lhes causarão mal. É como tomar veneno julgando ser néctar. Acreditar que o eu é independente e inerente cria uma ideia de separação entre “eu” e o “outro”, o que, por sua vez, leva ao apego, à aversão e a todas as outras delusões. Confusão e escuridão encobrem a mente e o resultado é apenas sofrimento. Mesmo que essas pessoas tentem fazer coisas boas, como ajudar o próximo, suas mentes estão confusas devido às visões errôneas e os resultados nunca são satisfatórios.

Ter visões errôneas não impede as pessoas de buscarem a felicidade. Para a maioria de nós, a principal visão equivocada é equiparar os prazeres dos sentidos com felicidade. Contudo, se observarmos ao nosso redor, veremos inúmeras filosofias equivocadas. Do niilismo ao materialismo – e tudo o que há entre ambos –, os professores dizem aos alunos que a sua doutrina é o verdadeiro caminho para a felicidade. As pessoas estão tão desesperadas por felicidade que acabam seguindo esses mentores equivocados e tomam direções completamente erradas. Há quem viaje à Ásia em busca de guias e encontre professores aparentemente convincentes, mas que só podem ensinar-lhes sofrimento. Eles retornam ao Ocidente insatisfeitos e ainda mais confusos, tendo arruinado completamente suas finanças e talvez até à beira de um colapso nervoso. É extremamente raro encontrar alguém capaz de nos indicar o caminho correto. No entanto, como podemos esperar obter um renascimento humano perfeito sem visão correta?

## ALGUMAS ANALOGIAS DA DIFICULDADE DE OBTÊ-LO

Os textos budistas apresentam muitas analogias para explicar a dificuldade de obter um perfeito renascimento humano e, consequentemente, o quão raro ele é. A mais conhecida é a da tartaruga cega vindo à superfície através de um anel de ouro. No *Guia do estilo de vida do bodhisattva*, Shantideva diz:

O Buda disse que é mais difícil  
Obter o estado humano  
Do que uma tartaruga cega colocar o seu pescoço  
Através de um anel flutuando na vastidão do oceano.<sup>62</sup>

Há uma tartaruga cega que vive no oceano, emergindo à superfície apenas uma vez a cada cem anos. Na superfície flutua um anel de ouro, constantemente movido pelos ventos e correntes. A tartaruga cega vem à tona em um lugar diferente a cada cem anos e o anel nunca se encontra no mesmo ponto; então, imagine como é remota a chance dessa tartaruga emergir exatamente no lugar certo e colocar o pescoço através do anel. É quase impossível, não é? Do mesmo modo, obter um perfeito renascimento humano é igualmente improvável.

O oceano é vasto e há incontáveis lugares onde a tartaruga poderia emergir. Por ser cega, é impossível que ela veja o que há na superfície, mesmo que buscassem o anel. Este, por sua vez, poderia estar em qualquer lugar daquele vasto oceano. Ainda que a tartaruga viesse à tona todos os dias, que dirá uma única vez a cada século, as chances de emergir próxima ao anel são extremamente remotas, e a probabilidade de colocar a cabeça através dele ainda mais.

Cada elemento dessa história possui um significado. É claro que um anel de ouro é pesado e não flutuaria – talvez o Buda devesse ter mencionado

<sup>62</sup> Cap. 4, v. 20. A nota de rodapé para o verso 20 na tradução de Stephen Bachelor tem a citação do sutra: “Ó monges, suponhai que esta grande Terra se tornasse um oceano, na superfície do qual um único jugo fosse atirado pelos ventos e se movesse de lá para cá. Se, nas profundezas do oceano, houvesse uma tartaruga cega, pensareis que seria fácil para ela colocar a cabeça através daquele jugo quando viesse à tona uma única vez a cada cem anos?” “Não, Senhor, não seria”, responderam os monges. O Buda então disse: “De maneira similar, ó monges, é extremamente difícil obter o estado humano.”

que era um anel de plástico. No entanto, o anel simboliza os ensinamentos do Buda e o ouro representa a preciosidade e pureza deles.

O fato de o anel se mover pela superfície do oceano significa que os ensinamentos não são encontrados sempre no mesmo lugar. Onde eles aparecem depende do karma dos seres sencientes. Em tempos antigos, o Tibete era um país muito perverso – uma selva, uma floresta, um lugar muito hostil. Quando o budismo se espalhou da Índia para o sudeste asiático e a China e, depois, para o Japão, parecia que nunca chegaria ao Tibete, mas, de alguma forma, chegou. Atualmente, embora sua situação seja frágil em alguns países, ele continua forte para o povo tibetano, ainda que tenha sido suprimido no próprio Tibete.

A tartaruga representa os seres sencientes, enquanto sua vida nas profundezas do oceano simboliza o renascimento contínuo nos reinos inferiores – como um ser dos infernos, fantasma faminto ou animal. Ser cega representa a ignorância do Buddhadharma, a cegueira com relação ao que é virtude e não virtude. Assim como os cegos não enxergam objetos visuais, seres sencientes ignorantes não compreendem o significado dos ensinamentos do Buda.

Do mesmo modo que a tartaruga nada a esmo e desamparada na vastidão do oceano, o ser samsárico circula constantemente pelos reinos de sofrimento. Após éons como um ser dos infernos, ele pode renascer como um animal; passado um período inconcebivelmente longo, o karma pode amadurecer para que ele renasça como um fantasma faminto. Dessa forma, ele assume um renascimento desafortunado após o outro, incapaz de criar virtude. Assim, com cada ação ele se aprisiona mais e mais em um sofrimento indizível.

O ser samsárico obtém um renascimento superior apenas uma vez em um período inacreditavelmente longo. Isso é simbolizado pela tartaruga vindo à tona uma vez a cada cem anos. Contudo, ela pode emergir em um ponto onde o anel estava, mas já não está mais – tal como nós podemos receber um renascimento humano depois que um buda descendeu, mas não está mais presente. Ou, às vezes, ela vem à tona próxima ao anel, mas não passa o pescoço por ele, assim como nós podemos nascer em um tempo no qual os ensinamentos do Buda existem, porém em um país irreligioso. Então, mesmo que estejamos próximos dos ensinamentos, não podemos nos beneficiar deles. Obter um renascimento humano não basta, temos que receber

um perfeito renascimento humano, representado pela tartaruga emergindo e de fato passando o pescoço através do anel.

Assim como somos atirados pelo karma, a tartaruga vem à tona completamente ao acaso. Como é raro que logremos obter não apenas um renascimento humano, mas um com todas as oito liberdades e dez riquezas! Quando observamos as pessoas ao nosso redor nos diferentes países, percebemos o quão raro é este perfeito renascimento humano.

É tão raro quanto grama crescendo em telhados, em contraste com a grama que cresce espontaneamente nos campos. Tão difícil de obter quanto equilibrar um grão de arroz sobre a ponta de uma agulha, ou lançá-lo contra uma vidraça e fazê-lo grudar. Receber um perfeito renascimento humano é improvável assim.

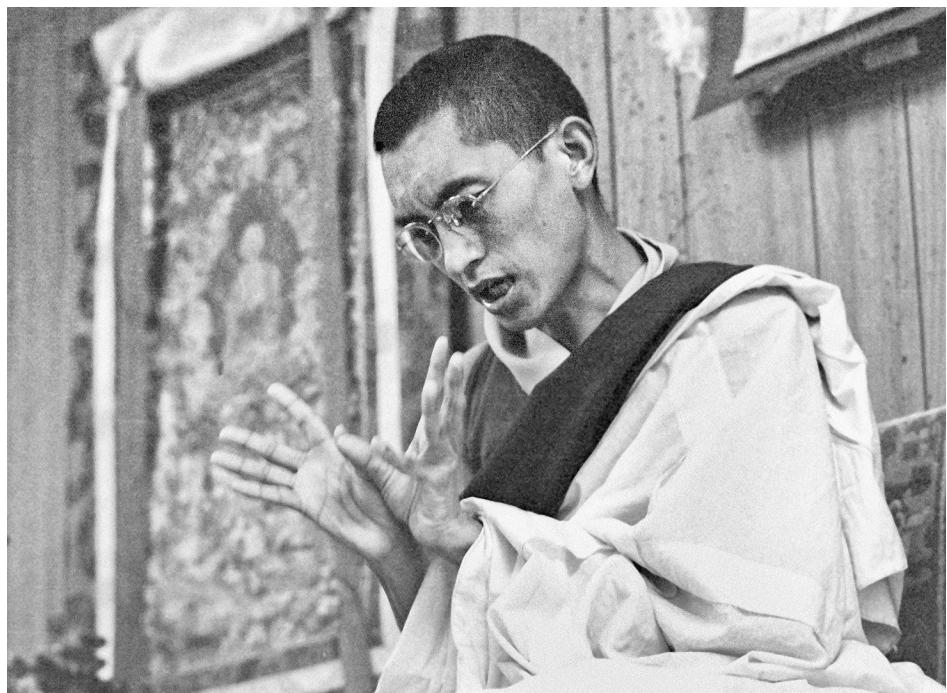
Há a história de um homem cego que tropeçou em um kyang – uma espécie de burro selvagem tibetano – que dormia. Assustado, o kyang deu um pulo e saiu correndo; mas o homem cego, tendo agarrado uma das orelhas do animal, ergueu-se sobre o seu lombo e partiu em galope. Ele estava tão feliz que gritou: “Que incrível para mim, um homem cego, cavalgar no lombo de um kyang! Isso só pode acontecer uma vez!” Um geshe Kadampa que presenciou a cena riu e passou a usá-la como um exemplo de como nós recebemos este corpo precioso apenas uma vez e, ao obtê-lo, precisamos aproveitá-lo ao máximo praticando o Dharma.

Na maioria das regiões do Tibete, peixe é um alimento muito raro. Conta-se a história de um homem de Tsang que conseguiu um peixe inteiro. A iguaria era tamanha que ele o devorou de uma só vez, tão rapidamente que começou a vomitar. Percebendo que estava prestes a perder seu peixe precioso, ele tirou o cinto e amarrou-o firmemente em volta do pescoço para impedir o vômito. Quando as pessoas lhe perguntaram o que estava fazendo, ele respondeu que seria uma grande lástima perder um alimento tão valioso.

Há uma comida muito especial feita de manteiga e tsampa, chamada mar-zen, consumida pelos tibetanos no Ano Novo. É um tipo de bolo preparado com muita manteiga e, por ser caro, famílias pobres o consideram muito precioso. Certa vez, um pai em Penpo deu um pouco ao filho, que o apreciou tanto que roubou um pouco mais do prato do pai. Para que ele não percebesse, o menino escondeu o petisco nas costas, mas o cachorro da família veio sorrateiramente e roubou-o das suas mãos. O garoto ficou tão triste que começou a chorar, para surpresa do pai, que pensou que, tendo comido o mar-zen que lhe fora dado, o filho deveria estar muito feliz.

Temos, neste momento, algo preciosíssimo nas nossas mãos – o nosso perfeito renascimento humano –, mas, se não o utilizarmos ao máximo, o cão da morte pode roubá-lo antes que o façamos, algo bilhões de vezes mais terrível do que perder o objeto material mais valioso.

O propósito de todas essas histórias e analogias é mostrar o quão incrivelmente raro é este perfeito renascimento humano, inspirando-nos a não desperdiçar um só instante. Somente com um perfeito renascimento humano somos capazes de alcançar os três grandes propósitos: um renascimento futuro melhor, a liberação ou a iluminação. O que quer que desejemos pode ser nosso, desde que desenvolvamos a determinação de aproveitar ao máximo esta oportunidade fantástica.



## 6. É naturalmente difícil obtê-lo

---

### A RARIDADE DESTA VIDA

ESTE PERFEITO renascimento humano é extremamente raro. Quando consideramos todas as causas e condições que precisam se reunir para criar esta oportunidade extraordinária, concluímos rapidamente que as chances de isso acontecer são excepcionais e, ainda, que esta situação é extremamente frágil, podendo acabar a qualquer instante. Se não fizermos tudo ao nosso alcance para alcançar a iluminação nesta vida, então quando faremos? Quando voltaremos a ter uma oportunidade como esta de praticar? Em *Hinos de experiência do caminho graduado*, no qual Lama Tsong-khapa descreve seu próprio progresso espiritual, ele afirma:

Este corpo qualificado por liberdades e riquezas  
É mais precioso do que uma joia que concede desejos.  
Encontrar um corpo perfeito como este acontecerá  
apenas desta vez.  
É dificílimo obtê-lo e ele facilmente decai, como um  
relâmpago no céu.

Ao refletir sobre a natureza da vida,  
Compreenda que todas as atividades mundanas são como  
uma casca,  
E extraia a sua essência dia e noite.  
Eu, o iogue, pratiquei dessa maneira.  
Imploro a ti, que buscas a liberação: pratique assim também.<sup>63</sup>

<sup>63</sup> Vv. 13 e 14. Esta é a tradução de Rinpoche. O texto é mais conhecido como *Linhas de experiência* ou *Canções de experiência*. Geshe Thubten Jinpa o chama de *Canções de experiência espiritual: pontos condensados dos estágios do caminho* (tib.: *lam rim nyams mgur*).

Lama Tsongkhapa evidencia a singularidade deste perfeito renascimento humano, explicando que ele é mais precioso do que uma joia que concede desejos, tão breve quanto um relâmpago e profundamente significativo – ao contrário da “casca” imprestável das atividades mundanas. Em poucas palavras, ele sintetiza todos os ensinamentos sobre o perfeito renascimento humano, com ênfase especial em quatro pontos fundamentais:

- ▶ como este corpo humano é precioso
- ▶ como ele é raro e efêmero
- ▶ como os assuntos mundanos são desprovidos de sentido
- ▶ como, devido a tudo isso, precisamos extrair imediatamente a essência desta vida

O fato de termos obtido este corpo perfeito é como um milagre, mas as palavras de Lama Tsongkhapa não devem ser tomadas literalmente. Ele não quer dizer que nós nunca tivemos um perfeito renascimento humano em nossas infinitas vidas passadas. O que ele afirma é que este renascimento é tão raro – e que se passou um período tão inconcebivelmente longo desde o último – que é como se esta fosse a única vez. Ao contemplarmos as causas que precisamos ter criado para obter esta vida, compreendemos o quão milagrosa ela é. Cada palavra de Lama Tsongkhapa tem um significado muito poderoso.

### *A evolução do mundo humano*

Como vimos, um perfeito renascimento humano não requer apenas um corpo humano, mas também a existência do Buddhadharma completo – e isso é extraordinariamente raro. Para compreendermos melhor a posição única em que nos encontramos, vale examinar um pouco mais a fundo o que foi mencionado sobre as liberdades e riquezas – como os humanos dotados das oito liberdades e riquezas são extremamente mais incomuns do que os demais seres.

De acordo com a cosmologia budista, o período de existência de um sistema de mundo divide-se em quatro grandes éons, cada um com vinte éons intermediários. O primeiro é o grande éon da evolução, no qual todo o universo – os três reinos inferiores e os três superiores, incluindo o nosso continente do sul e o reino dos deuses mundanos – passa a existir. O segundo é o grande éon da existência, no qual as coisas já evoluíram e permanecem por algum tempo. Em seguida vem o grande éon da decadência, período no qual o universo é destruído. Por fim, há o grande éon do vazio,

em que as coisas existem apenas como potencial, sem seres sencientes ou ambiente físico.

Durante os éons de evolução, decadência e vazio, não há Buddhadharma. Ele só está disponível durante o éon da existência e, mesmo assim, não dura o tempo todo.

A cosmologia budista também descreve quatro continentes: norte, sul, leste e oeste. O nosso sistema de mundo é o continente do sul (sct.: *Jambudvipa*).<sup>64</sup> Os humanos em outros continentes possuem características distintas, criadas pelo carma passado. Por exemplo, seres no continente ocidental têm uma expectativa de vida fixa de mil anos e desfrutam de grandes prazeres, sendo praticamente impossível renunciarem ao samsara – esses prazeres e riquezas extraordinários tornam-se um obstáculo ao desenvolvimento da renúncia. Eles não conseguem identificar os diversos problemas do samsara, o que dificulta a realização da natureza de sofrimento da existência cíclica.

Da mesma forma, o que vivenciamos no continente sul é fruto do nosso carma. Nós criamos este sistema de mundo e todas as miríades de fenômenos e experiências que o compõem. Esta Terra vem do carma – das mentes – de todos os seres que a habitam, incluindo a totalidade dos animais, humanos e seres sagrados. É somente neste continente austral que a duração da vida é tão variável e a combinação de felicidade e sofrimento tão marcante. Isso significa que podemos perceber facilmente a impermanência da vida e a natureza do sofrimento sem nos abalarmos, proporcionando-nos, assim, a chance de renunciar ao samsara.

Os primeiros humanos evoluíram dos deuses do reino da forma – com características divinas, portanto, sem um corpo físico como o nosso. Porém, assim como a transição de deuses para humanos foi fruto de uma degeneração de seus contínuos mentais, esses primeiros humanos estiveram sujeitos a uma série de cinco degenerações que os tornaram progressivamente mais grosseiros, culminando no que somos hoje:

- ▶ a degeneração dos pensamentos perturbadores
- ▶ a degeneração da expectativa de vida
- ▶ a degeneração do tempo
- ▶ a degeneração das visões
- ▶ a degeneração dos seres sencientes

<sup>64</sup> Literalmente ilha ou continente (*dvipa*) da árvore de jambo (*jambu*).

À medida que a mente dos primeiros seres humanos se tornava mais grosseira, suas vidas passaram a ser cada vez mais dominadas por delusões – a degeneração dos pensamentos perturbadores –, o que reduziu sua longevidade – a degeneração da expectativa de vida. À medida que o karma criado por esses pensamentos perturbadores amadurecia, o mundo que experimentavam tornava-se cada vez mais hostil e penoso – a degeneração do tempo. Isso foi agravado pelo fato de que suas mentes se fecharam, pouco a pouco, em visões errôneas – a degeneração das visões –, o que, por sua vez, levou a uma deterioração tão grande de seus comportamentos que começaram a ferir uns aos outros – a degeneração dos seres sencientes. Essas cinco degenerações ainda estão acontecendo.

A expectativa de vida dos primeiros humanos era de 80.000 anos, mas foi gradualmente reduzida até chegar a cerca de dez anos. A partir daí, voltou a subir para 80.000 anos e novamente a cair para dez. Como uma sequência de ondas, um grande éon é composto por vinte desses ciclos, cada um deles considerado um pequeno éon.

O ponto é o seguinte: enquanto a expectativa de vida está aumentando de dez para 80.000 anos, nenhum buda descendente para ensinar. Esses períodos são chamados de éons obscuros. Os ensinamentos só existem quando a longevidade está diminuindo de 80.000 para dez anos. Durante o éon atual, mil budas descerão para ensinar. Quando a expectativa de vida era de 40.000 anos, o primeiro buda, Krakucchanda, apareceu; depois veio Kanakamuni e então Kashyapa. Shakyamuni foi o quarto buda e Maitreya será o próximo. Afirma-se que ele aparecerá quando a longevidade for de dez anos, e o seu surgimento inspirará os seres humanos a praticarem virtude, de modo que a expectativa de vida voltará a subir.

O Buddhadharma aparece apenas quando a expectativa de vida humana cai para cerca de cem anos. Nossa tempo de vida médio agora é de aproximadamente oitenta anos, então estamos muito próximos do fim do período em que o Dharma é revelado.

Tendo evoluído dos deuses, os primeiros humanos, embora com corpos diferentes, desfrutavam de muitos prazeres divinos. Eles viveram por períodos incrivelmente longos – não apenas milhares, mas dezenas de milhares de anos. Seus corpos eram etéreos, feitos de luz, ao invés da matéria física grosseira que compõe os nossos, e podiam voar. Não havia, para eles, dia e noite. Eles nasciam espontaneamente, ao invés da união do esperma e do óvulo dos pais, como nós.

No início, sua alimentação era natural e extremamente pura, sem qual-

quer matéria grosseira. Contudo, à medida que degeneravam, diversos tipos de plantio começaram a surgir. Embora mais sólidos, ainda eram materialmente bastante sutis e amadureciam sem esforço. Mais tarde, quando precisaram ser cultivados, podiam ser semeados pela manhã e consumidos à noite. Então, mesmo que os primeiros humanos tivessem se tornado mais grosseiros, ainda não enfrentavam grandes dificuldades nem problemas para encontrar sustento. Era quase como se, ao primeiro pensamento de fome, o alimento surgisse imediatamente para saciá-la, sem esforço algum.

A causa principal dessa degeneração foi o apego crescente na mente dos humanos. À medida que degeneravam, seus corpos, ainda que mais sutis do que os nossos, transformavam-se em corpos físicos grosseiros – substituindo os corpos de luz que possuíam no início –, e órgãos sexuais começaram a se desenvolver.

Surgiu então a diferenciação entre os sexos masculino e feminino, e a atração sexual manifestou-se. Não é que essa atração tenha aparecido do nada. Ela sempre esteve latente nas mentes dos deuses do reino da forma, e os primeiros humanos, oriundos deles, não podiam manifestá-la porque possuíam corpos de luz. Com corpos mais grosseiros e sexos distintos, essa atração tornou-se possível.

Gradualmente, mais esforços passaram a ser necessários para obter alimento, e plantações foram cultivadas e colhidas. Ainda não havia conceitos como “eu” e “meu” – com base nos quais diferentes humanos poderiam ser donos de terras e proprietários de safras –, mas, lentamente, surgiram pensamentos negativos mais grosseiros e a inveja da colheita “melhor” do outro deu origem a ressentimento e competitividade. Outras delusões, como apego e avareza, também se desenvolveram, embora, neste estágio, elas ainda fossem mais sutis do que as que presenciamos hoje. As pessoas começaram a reivindicar coisas como suas e a protegê-las de terceiros. A rivalidade aumentou e, com ela, o desejo de obter o que os outros possuíam.

Da mesma forma, embora a aversão e a atração ainda fossem leves à medida que seus corpos se tornavam mais grosseiros, chegou um momento em que eles começaram a sentir calor e frio e, por isso, precisaram de abrigo. Levantaram então paredes de barro e construíram suas primeiras casas, dando origem a uma noção incipiente de privacidade, enquanto suas vidas se tornavam mais isoladas. Também passaram a sentir vergonha de seus corpos e a cobri-los com roupas.

Com a propriedade, surgiram brigas e disputas e, por causa delas, leis tor-

naram-se necessárias, complicando a vida cada vez mais. Com a necessidade veio o medo de não terem o bastante, e as pessoas começaram a acumular bens e a vigiá-los.

Insatisfação, avareza, orgulho, inveja e todas as outras delusões continuaram aumentando e os problemas se tornaram proporcionalmente mais frequentes. Fez-se necessário um líder para resolver as disputas que as pessoas não conseguiam solucionar, e assim surgiu a figura do rei. No início, tratava-se de um servo do povo, presente para auxiliá-lo com conselhos sábios; mas, aos poucos, a ideia de um rei transformou-se na de alguém que detinha poder e que podia ditar o que era certo e errado.

E assim as coisas se degeneraram até o presente, quando vivemos cerca de oitenta anos, o poder determina o certo e o errado e as delusões grosseiras prevalecem.

Talvez você pense que tudo está melhorando, que a vida é melhor do que há alguns séculos, mas essa visão é limitada. Do ponto de vista físico, as condições podem ter melhorado temporariamente para uma pequena parcela do planeta; contudo, de maneira geral, não só a expectativa de vida está diminuindo, como as condições materiais e a mentalidade humana estão definitivamente se deteriorando.

Essa é a degeneração do tempo, quando o mundo testemunha lutas crescentes, fomes crescentes, problemas crescentes e medos crescentes. Ao invés de mais pacífico, ele se tornou mais violento. E, à medida que as delusões dos seres sencientes que habitam o planeta aumentam, a incidência de desastres naturais acompanha. Tudo se torna cada vez menos harmonioso.

Ainda que tenhamos mais educação do que jamais tivemos, não significa que somos mais sábios. Na verdade, há uma degeneração das visões. As pessoas depositam mais fé em coisas materiais, consideram posses como causas de felicidade e são incapazes de compreender o Dharma. Ao acreditar que a felicidade é algo que pode ser tomado, elas roubam e até matam para conseguir o que querem. Essa é a última degeneração, a dos seres sencientes.

Tem sido cada vez mais difícil domar a mente por meio do Dharma sagrado. As pessoas estão mais e mais “cabeças duras”, com mentes tão rígidas quanto ferro ou pedra. Elas pensam que o Dharma é superstição e, se chegam a ouvir falar sobre vacuidade, nada lhes parece fazer sentido. Na verdade, elas têm aversão à religião e se amedrontam com sua mensagem. Assim é a degeneração dos seres sencientes, que surge a partir da degeneração dos pensamentos perturbadores.

Ao observarmos essa evolução dos seres – a começar pelos deuses do

reino da forma, passando pelos primeiros humanos e chegando até nós neste momento – percebemos que há um período curto em que as mentes dos seres sencientes estão abertas ao Buddhadharma. Compreender esse processo de degeneração nos ajuda a apreciar a singularidade e a preciosidade do nosso tempo. Somente agora temos a oportunidade de nos libertar deste terrível ciclo de sofrimento. O Dharma permanece por um tempo tão curto que precisamos fazer o máximo enquanto podemos. Os ensinamentos não existem nos outros três grandes éons, nem enquanto a expectativa de vida está aumentando neste grande éon da existência; mesmo quando a longevidade está em declínio, o Buddhadharma surge apenas por um breve intervalo e é extremamente raro que as pessoas ouçam falar dele e se beneficiem. E, como mencionei, a presença do Buddhadharma está chegando ao fim.

Os ensinamentos ainda existem, mas sua duração está quase se esgotando. Ainda há grandes professores, mas por quanto tempo? Aproxima-se rapidamente o momento em que isso será totalmente impossível, pois os ensinamentos deixarão de existir neste planeta. O caminho diante de nós está iluminado pela luz do Dharma, mas é a luz vacilante de uma vela prestes a se apagar. Enquanto ainda está presente, temos a chance de criar a causa para a felicidade verdadeira, de seguir o método que elimina a ignorância e as delusões, e de alcançar a iluminação plena. É por esse motivo que este renascimento humano é tão precioso.

### *A raridade desta vida comparada aos outros reinos*

Este perfeito renascimento humano não é apenas extremamente raro em termos de duração – estamos aqui agora exatamente no final da existência do Dharma –, mas também em termos de números. Incontáveis seres sencientes coexistem conosco neste planeta hoje, mas quantos são capazes de se beneficiar dos ensinamentos do Buda? Pouquíssimos. O Buda explicou que, comparado ao número de seres nos reinos inferiores, o número de seres nos reinos superiores é similar à quantidade de terra sob uma unha – contrastada com o volume de terra em todo o planeta. O número de seres nos reinos inferiores é inconcebível. E, por menor que seja a quantidade de seres nos reinos superiores, o número de seres humanos é significativamente menor. E, é claro, a quantidade de seres humanos com um renascimento humano perfeito é ainda menor, muito menor.

Este é o renascimento mais raro de todos, o mais difícil de ser obtido. Mesmo sem considerar a dificuldade em criar as causas ou a raridade da pre-

sença do Dharma, apenas em termos numéricos, este perfeito renascimento humano é extremamente raro.

Talvez pensemos que haja pessoas demais neste mundo. Em *Liberação na palma de sua mão*,<sup>65</sup> Pabongka Dechen Nyingpo conta a história dos ensinamentos de um lama mongol sobre a dificuldade de nascer humano. Um chinês na plateia comentou que ele só dizia aquilo porque nunca havia ido à China. Superficialmente, pode parecer verdade, porém os humanos são apenas uma parcela dos seres sencientes que compõem este sistema de mundo e, comparado aos demais, somos muito poucos. Além disso, tendo em vista que migramos constantemente de um reino ao outro de acordo com o nosso carma, as chances de recebermos outro renascimento nos reinos superiores, apenas em termos estatísticos, são bastante remotas.

Entre os reinos inferiores, a maioria dos seres sencientes encontra-se nos infernos, um número menor no reino dos fantasmas famintos e um ainda menor no dos animais. Se considerarmos os seres dos reinos inferiores que podemos ver o tempo todo, os animais, começamos a entender a vastidão desses números.

Pense nas grandes manadas de animais africanos ou nos milhões de pássaros que cruzam os céus. Se você já nadou no mar, sabe que ele está repleto de peixes. Talvez você já tenha assistido a documentários que mostram as grandes migrações de cardumes de um oceano a outro em números inimigráveis. Do menor ao maior peixe, de golfinhos a tubarões e baleias, há tanta variedade e números extraordinários, incalculáveis. E há ainda mais vida quando olhamos para o fundo do mar. Existem bilhões e bilhões de minúsculas criaturas nas diversas partes dos oceanos. Podemos constatar isso na praia, onde mariscos ocupam cada pedra, além de caranguejos, estrelas do mar e todos os tipos de criaturas na areia.

Lembro-me certa vez, na Nova Zelândia, quando fomos a uma praia no final da tarde, de ver as pedras cintilando. Perguntando-me o que eram, cheguei mais perto e vi que havia milhões de seres minúsculos, tipos variados de moluscos, em cada rachadura e fissura das pedras, apenas aguardando que as gaivotas os enviassem ao próximo renascimento. E a areia ficava tão repleta deles depois de serem arrastados pelas ondas que era impossível não os esmagar.

Simplesmente pare em algum lugar e olhe para baixo. Quantos seres sencientes estão sob seus pés? No caule de uma planta, centenas de pequenos

<sup>65</sup> Dia 9.



*Rinpoche em uma praia na Nova Zelândia, 1974.*

CRÉDITO DESCONHECIDO

insetos correm de um lado para o outro, fileiras de formigas marcham sem cessar, besouros voam ou caminham para seus diversos destinos; teias de aranhas estão em toda parte, onde elas aguardam uma das milhões de moscas ou mariposas desafortunadas. Vacas e ovelhas pastam nos campos, pássaros voam de uma árvore à outra. Geralmente não reparamos, mas onde quer que olhemos há vida com milhões de seres não humanos. E esses são apenas os animais que enxergamos. Sob a terra há muitos outros, e o número dos pequenos demais para serem vistos é ainda maior. A população deste planeta não é nada se comparada a uma única espécie de inseto.

Mesmo nas cidades, que parecem se resumir a ruas e casas, há muito mais animais do que humanos. Sob cada via há uma cidade de insetos; cada árvore abriga sua própria população de seres sencientes; em cada pedaço de madeira apodrecida vivem incontáveis seres vivos; e qualquer um que tenha vivido em Katmandu sabe das moscas – é difícil contá-las em um único quarto, que dirá na cidade inteira.

Pensamos que nossa casa está livre de pragas, mas elas podem estar ali aos milhões. Carrapatos e pulgas podem infestar uma casa ou um cachorro; formigas consomem a madeira, traças comem as roupas, pulgas fazem os tapetes “pularem” – tantos seres compartilham o mesmo espaço conosco. Até mesmo o nosso corpo! Sentimos uma coceira e, ao olhar, vemos uma marquinha vermelha que nos diz que uma mãe gentil se alimentou de nós no jantar. E isso sem mencionar os seres vivos que moram dentro dos nossos

corpos – micróbios e outros seres tão minúsculos que só podem ser vistos ao microscópio.

A todo momento, milhões de animais morrem e, em apenas um dia, seus corpos são tomados por larvas e outros insetos que consomem suas carcaças. Deixado ao léu, como costuma acontecer na Índia, um cachorro morto pode abrigar milhares de vermes em toda extensão do seu corpo em poucos dias. Isso mostra que, a cada instante, existem incontáveis seres no estado intermediário à espera de um renascimento como um verme para se alimentar daquele animal. Quando as condições estão presentes, a consciência pode ingressar em um novo corpo em um instante, perpetuando o ciclo.

Entre a morte e o renascimento, os seres sencientes permanecem algum tempo no estado intermediário e, impulsionados pelo karma, buscam a futura mãe e o futuro pai em união. Ao encontrá-los, a mente daquele ser se une ao esperma e ao óvulo para dar início a uma nova vida. Quando dois animais estão cruzando, há incontáveis seres do estado intermediário que podem nascer daquela união. Qual depende do karma.

Quando não lavamos bem nossas roupas ou cabelos, o calor e a sujeira podem tornar-se condições ideais para o surgimento de piolhos, pulgas e similares. Da mesma forma, seres minúsculos nascem em carne ou madeira em decomposição. Se não houvesse uma quantidade enorme de seres sencientes no estado intermediário à espera de um corpo, não haveria razão para que essas criaturas nascessem tão rapidamente.

Há incontáveis seres sofrendo no reino animal. Como chegaram ali? Certamente não foi por livre arbítrio. Ninguém olha para uma formiga e pensa que, na próxima vida, será uma para ver como é. Nenhuma decisão foi tomada. Todos os animais foram impelidos àquele renascimento; controlados pelas mentes venenosas da ignorância, do ódio e do apego, eles não tiveram escolha – os animais sofrem devido à ignorância passada. Sem qualquer noção de karma ou moralidade, eles não têm praticamente nenhuma chance de escapar daquele ciclo de sofrimento.

Será que temos o karma para nos tornarmos um cachorro ou um dos vermes que vivem na carcaça de um? Para responder a essa pergunta, basta observar com sinceridade as causas que estamos criando a cada momento do dia. Talvez pareça inconcebível que um ser humano possa se tornar um animal. Uma vez humanos, pode parecer que permaneceremos assim para sempre. Esse tipo de pensamento vem de uma perspectiva limitada, de uma compreensão equivocada da natureza da mente e da sua relação com o corpo. Mesmo durante esta vida, nosso corpo pode mudar radicalmente devido ao

poder da mente. Porém, quando ela o abandona no momento da morte, o corpo ao qual ela se unirá depende inteiramente do carma de lançamento que amadurece naquele instante. Se tivermos o carma para renascer como um animal, é isso o que acontecerá. Dada a dificuldade de criar as causas de um renascimento humano e a facilidade de renascer como um animal, não é de admirar que existam muito mais animais do que seres humanos.

*Esta vida é rara mesmo comparada à de outros humanos*

Se criar as causas para renascer como um ser humano já é extremamente difícil, quase impossível, criar as causas para renascer como um humano com as oito liberdades e as dez riquezas é ainda mais. Apenas porque conseguimos obter outro corpo humano não significa que encontraremos o Dharma e, mesmo que o encontremos, que seremos capazes de compreendê-lo ou praticá-lo.

Dos quatro continentes – setentrional, austral, oriental e ocidental –, apenas os seres humanos do continente sul, o nosso, possuem as condições ideais para encontrar e praticar o Dharma. Vivemos atualmente no único continente e na posse do único tipo de corpo com o qual podemos não apenas superar o sofrimento, mas também alcançar a iluminação em uma única vida.

Porém, mesmo entre os seres humanos do continente sul, entre as pessoas do nosso mundo, quantos realmente podem praticar o Dharma? Humanos têm a capacidade de compreendê-lo, mas pouquíssimos possuem o mérito sequer para encontrá-lo. A maioria não tem educação suficiente ou recursos para fazer muito mais do que simplesmente sobreviver. Observe quão poucos lugares no mundo estão livres de seca e fome, de guerras e terrorismo. Veja como são raras as pessoas que não estão dominadas por ignorância grosseira.

Não precisamos ir além do nosso círculo de convivência para perceber que educação, inteligência e mesmo oportunidades não significam que uma pessoa desejará naturalmente meditar ou terá a sabedoria para distinguir entre o que é virtuoso e deve ser praticado e o que não é virtuoso e deve ser abandonado.

Entre os que trilham alguma senda religiosa, e entre os budistas, quantos têm a oportunidade de seguir o caminho completo? Mesmo em regiões como o sudeste asiático, onde a maioria é budista devoto, as pessoas ainda não fazem muita ideia do que é necessário para transcender a sua condição

atual. Elas são devotas, mas não têm acesso ao lamrim nem conseguem perceber como isso é essencial.

A maioria, no entanto, não segue nenhuma religião com constância. Mesmo os que se dizem religiosos passam a maior parte do tempo buscando prazeres sensoriais, tal como os não religiosos. De modo geral, os seres humanos têm alguma noção de autodesenvolvimento. Os ocidentais parecem acreditar que a vida deve melhorar progressivamente à medida que trabalham mais e adquirem mais coisas. Se pedirmos que regressem à infância e avaliem se, desde então, desenvolveram mais calma, humildade e compaixão – ou apenas mais agitação, orgulho e raiva –, acredito que, segundo esses critérios, eles diriam que suas vidas pioraram. A verdadeira definição de aprimoramento é o desenvolvimento de qualidades positivas e valiosas. Deixemos de lado a busca pela iluminação ou liberação: encontrar alguém que esteja apenas tentando tornar-se mais gentil já é muito raro. Então, é claro que pessoas mundanas convencionais não valorizarão o perfeito renascimento humano. Pensar que, porque somos humanos, podemos relaxar e que não cairemos nos reinos de sofrimento é enganar a nós mesmos.

Espero que já tenham ouvido falar da bodhicitta e compreendido a mente extraordinária que ela é e, assim, desenvolvido uma firme determinação de que tudo o que fizerem os conduzirá a realizá-la. Se for esse o caso, maravilha! Contudo, diz-se que o simples fato de ouvir a palavra “bodhicitta” já exige uma quantidade extraordinária de mérito, quanto mais receber os ensinamentos para desenvolvê-la. Quão poucas pessoas no mundo possuem essa grande sorte, e quão incrivelmente afortunados somos por tê-la.

Precisamos reconhecer a raridade extraordinária de termos encontrado o Dharma e de termos acesso aos ensinamentos completos do Buda, e como é trágico que tão poucas pessoas – sem mencionar outros seres – possam aproveitar essa oportunidade incrível. Somente essa compreensão já deveria fazer brotar a nossa compaixão. Isso, que é mais precioso do que céus repletos de joias que concedem desejos, está à disposição de todos, mas pouquíssimos conseguem reconhecê-lo.

## A BREVIDADE DESTA VIDA

*Tão pouco da nossa vida é aproveitada para a prática do Dharma*

Podemos morrer a qualquer momento, mas, mesmo se tivéssemos certeza de que viveríamos cem anos, ainda assim seria trágico nos acomodarmos.

Não temos muito tempo para praticar o Dharma e, se não aproveitarmos ao máximo esta oportunidade enquanto podemos, certamente a perderemos.

Mesmo se vivêssemos cem anos – e isso acontecerá com pouquíssimos de nós –, perderíamos metade desse tempo dormindo. Conseguimos praticar o Dharma durante o sono? Podemos transformá-lo em virtude? Dos cinquenta anos restantes, mais de quinze são gastos na infância, quando não temos a sabedoria necessária para tornar a nossa vida significativa. Nessa fase, tudo é brincadeira e nos agarramos a qualquer coisa que julguemos trazer felicidade. Do mesmo modo, à medida que nos aproximamos dos cem anos, podemos afirmar com segurança que pelo menos os últimos quinze serão absorvidos pela velhice, quando a nossa memória e saúde terão se deteriorado e tudo que conseguiremos fazer é permanecer sentados à espera de alguém que nos alimente e limpe. Estudar o Dharma, meditar, pensar primeiramente nos outros etc., tudo isso será impossível.

Dos cerca de vinte anos restantes, quantos deles são voltados ao Dharma? Tanto tempo é consumido em comida e bebida, em um trabalho para obter o essencial e os luxos da vida e nos deslocamentos diários. Desperdiçamos ainda mais tempo fofocando, falando, discutindo e brigando. Adoeçemos e não podemos praticar o Dharma, mas, mesmo quando estamos saudáveis, por qualquer razão que seja, também não encontramos tempo para a prática. Logo, durante nossa longa vida centenária, se analisarmos com cuidado quanto tempo dedicamos ao Dharma e ao aproveitamento máximo deste perfeito renascimento humano, descobriremos que é muito, mas muito pouco – talvez um ano e olhe lá.

Além de a vida ser muito breve, não sabemos quando ela terminará. Falo em cem anos, mas poucos de nós chegarão sequer aos oitenta. Crianças e bebês morrem; jovens prestes a chegar à idade adulta morrem. Muitos na meia-idade morrem de doenças ou acidentes. Há diversas causas de morte, enquanto as condições que sustentam a vida são limitadas. Neste momento fugaz que chamamos de vida, quando realmente temos tempo para praticar o Dharma?

Lembro que, durante o primeiro curso de lamrim que Lama Yeshe e eu demos na Austrália,<sup>66</sup> havia um jovem rapaz que queria muito se tornar

<sup>66</sup> Em 1974, em *Diamond Valley* (Vale do Diamante), noventa minutos ao norte de Brisbane, em Queensland. O primeiro centro da FPMT no Ocidente, o Instituto Chenrezig, próximo a Eudlo, foi fundado após esse curso.

monge. Lama concordou em ordená-lo, mas o orientou a voltar para casa e pedir permissão dos pais. Lama havia comprado vestes monásticas novas e preparado tudo, porém, depois que o rapaz partiu, nunca mais o vimos. Algo mudou em sua mente, obstáculos à prática do Dharma surgiram e, ao que parece, ele acabou indo à Índia, onde pulou do topo de um edifício e se matou. Parecia que ele levaria uma vida dhármica, mas então algo aconteceu.

Por isso é vital compreender todos esses pontos sobre o perfeito renascimento humano. Precisamos reconhecer quão raro e difícil é obtê-lo para que, enquanto ainda o possuímos, despertemos para a urgência de praticar o Dharma da maneira mais dedicada possível. Compreender as qualidades do perfeito renascimento humano e a insuficiência da vida mundana nos fornece a energia necessária para renunciar aos prazeres sensoriais e a realizar somente o que é pleno de sentido. Como Lama Tsongkhapa disse:

Ao compreender que a liberdade preciosa deste renascimento é  
encontrada apenas uma vez,  
É plena de sentido e difícil de ser obtida novamente,  
Por favor, abençoa-me para gerar a mente que dia e noite,  
Incessantemente, extraí a sua essência.<sup>67</sup>

Quanto mais compreendemos o valor extraordinário do perfeito renascimento humano, mais energia temos para realizar apenas ações significativas. Passamos de uma mente que deseja ser virtuosa – mas considera a virtude difícil – para uma que cria virtude sem esforço e com alegria. Não só não ousamos criar não virtudes, como também não temos absolutamente nenhum desejo de criá-las. Como seria maravilhoso viver cada momento de maneira significativa. Então, mesmo que a morte chegasse amanhã, poderíamos dizer com sinceridade que aproveitamos este perfeito renascimento humano ao máximo.

### *Um relâmpago e a vida acabou*

Na bela oração do lamrim *A fonte de todas as boas qualidades*, Lama Tsongkhapa diz:

<sup>67</sup> Livro de orações para退iros, Centro Shiwa Lha, p. 199.

Esta vida é impermanente como uma bolha de água;  
 Rapidamente se deteriora e a morte chega.  
 Após a morte, assim como a sombra segue o corpo,  
 Os resultados dos carmas brancos e negros também seguirão.<sup>68</sup>

Essas palavras são muito profundas. São como remédio quando estamos doentes, como um refresco quando temos sede. Uma bolha de água é extremamente insubstancial e dura pouquíssimo. Nossas atividades mundanas, tudo aquilo pelo qual lutamos e trabalhamos incansavelmente, não são mais substanciais do que bolhas de água. E, antes que possamos desfrutá-las, tal como uma bolha que estoura, a nossa vida chega ao fim. No sutra chamado *O rei da concentração*, o Buda disse:

Os três mundos são impermanentes como uma nuvem outonal.  
 Veja a dança dos seres sencientes, nascimento e depois morte.  
 É a mesma coisa – a vida dos seres sencientes está aqui e depois se foi, como um relâmpago no céu.

Nuvens outonais atravessam o céu constantemente ao sabor dos ventos, tomando forma e desaparecendo. Assim é a nossa vida: ela nunca permanece a mesma nem por um instante sequer. Os três reinos do desejo, da forma e sem forma são iguais. Não há nada constante ou permanente em nenhum deles. Uma nuvem outonal parece substancial, mas nada mais é do que vapor e, em um segundo, some. Assim é a nossa vida.

Acreditamos que não morreremos. É claro que, seguindo a lógica, se nos perguntassem se somos imortais, negaríamos, mas agimos como se fôssemos. E então, quando a morte chega, é sempre uma grande surpresa – como se alguém tivesse nos enganado de alguma forma. Contudo, como diz Lama Tsongkhapa, a vida é breve como um relâmpago, extremamente difícil de encontrar e se deteriora com muita facilidade. Ela surge de repente e desaparece com a mesma rapidez.

Se durasse muito tempo, fosse sempre perfeita e tivéssemos a garantia de que seria fácil encontrar outro bom renascimento, então sim, poderíamos relaxar e pensar em praticar o Dharma em algum momento futuro. Mas

<sup>68</sup> Ibid.

não é esse o caso. A vida é extremamente breve e começa a se deteriorar no instante em que nascemos.

Suponhamos que somos um ladrão de joias em busca de um diamante inestimável em uma noite completamente escura. Surge, de repente, um relâmpago, e ali, na rua, está o diamante. Temos apenas um segundo para pegá-lo antes que fique escuro demais para vê-lo novamente. Extrair a essência desta vida é como apanhar aquele diamante, algo possível apenas nesta vida tão breve quanto um relâmpago.

Também podemos utilizar a analogia do relâmpago para explicar a vacuidade de maneira bastante simples. Imagine que caminhamos por uma rua sem conseguir ver nada. Quando a escuridão é total, não rotulamos porque não enxergamos nada. Então surge um relâmpago. No breve clarão, vemos uma árvore e outra pessoa na rua. As duas bases aparecem devido ao lampejo súbito e nós as rotulamos “boa”, “má”, “feia”, isto e aquilo. Mesmo neste breve instante, surgem apego e aversão. Tão logo a base aparece, nós a rotulamos.

É exatamente assim na vida real. Do nascimento à morte, vemos objetos e os rotulamos, atribuindo-lhes os papéis de “amigo”, “inimigo” ou “estrano”, sem qualquer outra evidência além de uma aparência fugaz. Se soubéssemos o tempo exíguo que nos resta, perceberíamos o quão tolo é esse tipo de discriminação. Ao seguir o apego e a raiva, cegamo-nos ao que de fato existe. Então morremos cheios de delusões, arrastados de um lado ao outro pelo apego e a raiva que dominaram a nossa vida.

Desperdiçamos esse tempo precioso designando atributos positivos e negativos a pessoas e coisas que, na verdade, não os têm. Assim, estabelecemos padrões que alimentam as nossas delusões e nos causam miséria. Nossos “verdadeiros” amigos, nossos “verdadeiros” inimigos, os lugares “verdadeiros” que amamos e odiamos, as coisas “verdadeiras” que amamos e odiamos, tudo, no momento da morte, desaparecerá instantaneamente, sem que reste qualquer traço do benefício ou prejuízo que nos proporcionaram. Somente as delusões que cultivamos em relação a esses objetos permanecem, como impressões negativas em nossa consciência mental, determinando o nosso próximo renascimento. Por isso é inútil nos aferrarmos a essas delusões enquanto estamos vivos. Elas parecem tão reais agora, enquanto iluminadas pelo relâmpago, mas desaparecerão em um instante.

*A morte pode ocorrer a qualquer momento*

O medo da morte pode ser mórbido ou saudável. Aterrorizar-nos tanto com essa ideia a ponto de ficarmos paralisados é inútil. Porém, refletir sobre como nós, inclusive agora, estamos envelhecendo e caminhando inexoravelmente em direção a ela, que pode ocorrer a qualquer instante, é capaz de nos inspirar a aproveitar cada segundo para a prática do Dharma e a renunciar a qualquer pensamento de preocupação mundana.<sup>69</sup>

Isto não é algo com o qual não precisamos nos preocupar até a meia-idade. A vida é impermanente e transitória. Desde o momento da concepção, nós nos movemos rumo à morte – minuto a minuto, segundo a segundo, milésimo a milésimo –, sempre nos aproximando dela. Desde o instante em que uma flor desabrocha, ela começa a murchar e morrer e, ainda assim, ficamos surpresos quando isso acontece. O mesmo vale para a nossa vida. Como um rio, ela muda a cada momento, mas nunca temos consciência disso. Porém, devido à continuidade, experimentamos o que é impermanente como permanente. Essa é a natureza da vida. Da concepção à morte é como o estalar de dedos. Sempre acreditamos que acordaremos no dia seguinte e, confiantes nisso, planejamos o café da manhã. Contudo, um dia, devido a alguma condição cárnicia, a morte chegará e as portas dos reinos de sofrimento se abrirão.

Estamos morrendo continuamente, mas ainda sentimos como se estivéssemos permanentemente vivos – até o momento em que a morte nos encara e ficamos chocados. Como isso aconteceu? Sobrevém então um grande sofrimento na nossa mente. Lamentamos tudo aquilo a que nos apegamos e que nunca mais veremos; sofremos por tudo que gostaríamos de fazer mas, agora, jamais poderemos realizar. Quanto maior o nosso apego, maior o sofrimento, e, à medida que a morte se aproxima, surgem cada vez mais visões aterradoras. *Neste momento* percebemos quão breve foi a vida.

Veja, não há certeza alguma. Todas as manhãs despertamos com a sensação: “Viverei por muitos anos – trinta ou quarenta.” Tudo o que fazemos é permeado por esse sentimento instintivo de que viveremos por muito tempo, longo o bastante para que pareça permanente. Porém, estamos cercados de histórias que nos dizem não haver um pingo de verdade nisso. A duração da nossa vida depende da respiração, que não é nada estável. Depende do tempo em que o ar continuará a entrar e a sair dos nossos pulmões, entrando

<sup>69</sup> Este assunto é discutido extensivamente no livro de Rinpoche *Wholesome fear*.

e saindo, entrando e saindo. É disso que se trata a nossa vida. Quando chegar o momento em que expirarmos e não inspirarmos novamente, acabou. Ela chegou ao fim. E quando isso vai acontecer não depende de nós.

Todos têm que morrer. Não há um único ser neste planeta que tenha enganado a morte. Tudo depende da respiração: enquanto ela funciona, vivemos; quando cessa, morremos. É frágil assim. Como uma bolha de água que pode estourar a qualquer momento, esta vida pode acabar num instante.

A morte está logo ali, sentada diante de nós, encarando-nos. Ela não está em outro país esperando que consigamos um visto para visitá-la, nem em outra cidade. Está a um fôlego de distância. E quando ele cessar, aquilo que é chamado de inferno pode começar.

Imagine-se deitado em uma mesa de operação, consciente de que há poucas chances de sobreviver. À sua direita há uma pilha enorme de diamantes, tão alta quanto uma montanha. Qual você escolheria: a montanha de diamantes ou a sua vida? Claro, essa pergunta é tola; você escolheria a sua vida. Mas é com essa escolha que nos deparamos todos os dias, embora não com a mesma dramaticidade. Podemos escolher entre o interesse mundano e a vida, a vida real, mas muitos de nós optam pelas coisas mundanas, pelos prazeres mundanos, sem saber que o preço disso é a própria vida.

Quando morremos, apenas a nossa consciência continua. O corpo torna-se um cadáver; nossas posses são inúteis. Como um fio de cabelo retirado da manteiga, a consciência deixa o corpo limpa, sem carregar consigo um único átomo de matéria física. Quais tenham sido as coisas materiais que fizeram parte da nossa vida, elas deixam de existir para nós. Só o que permanece é a mente com todas as suas impressões. Se estas forem negativas, sofremos; se forem positivas, somos felizes. É simples assim. Nem mesmo uma montanha de diamantes pode nos beneficiar no momento da morte – não que ela possa realmente nos beneficiar em qualquer outra ocasião. Ela não pode ser a causa principal da felicidade nesta vida, mas o apego a ela certamente nos trará miséria na próxima.

Logo, nada do que nos esforçamos tanto para conseguir nesta vida pode nos ajudar no momento da morte. Perdemos tudo aquilo pelo qual trabalhamos – corpo, bens, relacionamentos, posição social, reputação – e apegarnos a essas coisas garante um sofrimento terrível na hora da morte e além. Tudo o que levamos conosco é a nossa mente; portanto, a única coisa benéfica possível nesta vida é garantir que ela seja positiva. Isso significa praticar o Dharma e apenas isso. Todas as nossas ações devem ser dhármicas, realizadas com uma mente livre de apego, com amor, compaixão e sabedoria. Em

outras palavras, não precisamos mudar a nossa vida radicalmente, apenas a nossa atitude com relação a ela.

Mesmo que nos restem apenas cinco minutos de vida, o que mais há para fazer? Ir à praia? Assistir à televisão? Embebedar-se? Na verdade, há apenas uma coisa a ser feita: praticar o Dharma. Meditar sobre renúncia, bodhi-citta, vacuidade. Esses cinco minutos podem fazer toda a diferença.

Negar a morte é inútil e contraproducente. Nós morreremos. De repente, recebemos uma ligação: uma amiga próxima morreu. O choque é grande. Choramos e ligamos para todos os nossos amigos, que também ficam chocados. Nunca imaginávamos que ela morreria. Foi tudo tão inesperado. Um dia, aquela mesma pessoa telefonará novamente para todos os nossos amigos com a mesma notícia triste, mas não para nós, porque nós seremos o morto. E todos eles vão chorar, ficar surpresos e dizer que foi muito inesperado.

Então, este corpo, ao qual dedicamos tantos cuidados por tanto tempo, perde o rótulo de “corpo” e torna-se um “cadáver”. Os amigos virão vê-lo, chorarão mais um pouco, perguntarão por que isso teve que acontecer e, depois, comprarão algumas flores para o funeral. Nunca mais veremos nosso corpo; nunca mais veremos nossos entes amados. Todas as nossas posses não significarão mais nada. Todos aqueles projetos inacabados – construir uma casa, escrever um livro, viajar para outros países, conseguir a promoção no trabalho etc. – permanecerão inacabados para sempre.

É certo que isso acontecerá. No pouco tempo que ainda nos resta, podemos agarrar-nos à montanha de diamantes ou fazer algo que realmente valha a pena e morrer com uma mente feliz e satisfeita. Essa escolha não deveria ser tão difícil.

É muito perigoso não nos preparamos para a próxima vida. Atualmente, a maioria das pessoas tem seguro de vida e faz exames médicos regulares. Isso se tornou senso comum. Quando turistas fazem trilhas no Nepal, levam bolsas cheias de remédios para protegerem-se de hepatite e outras doenças. Os ricos guardam em seus armários toda sorte de medicamentos caros para pressão alta, colesterol e afins.

No entanto, todos nós deveríamos estar nos preparando para o evento mais provável: cair nos reinos inferiores. Diante disso, não é mais habilidoso praticar o Dharma antecipadamente? Mesmo no contexto desta vida apenas, a prática do Dharma pacifica nossa raiva e as mentes insatisfeitas e dolorosas, enfraquecendo-as – quando não as eliminando –, e, por causa disso, sentimos mais paz e harmonia com o nosso entorno.

Talvez consideremos o conceito de vidas futuras uma espécie de via-

gem asiática exótica, algo infundado e irrelevante para a sociedade ocidental moderna. Negamos vidas futuras simplesmente porque não podemos vê-las. Suponhamos que, no próximo mês, viajaremos de férias para a Grécia. Com base nesse raciocínio – de que o futuro não existe porque não podemos vê-lo – certamente não deveríamos nos dar ao trabalho de fazer preparativos para a viagem, como comprar passagens, reservar hotéis e assim por diante.

Negar a reencarnação é afirmar que o Buda e os grandes pânditas que o seguiram estão errados. Mesmo que tenham visto, com a sua clarividência, todo o processo de nascimento, estado intermediário e renascimento, eles estão equivocados ou são supersticiosos e ensinam tais coisas apenas para que sintamos medo e sejamos bons. Se pensarmos assim, como muitos fazem, estamos extremamente deludidos. Negar a experiência de outras pessoas apenas porque não é a nossa é uma forma muito limitada de pensar.

Renacer ou não renacer não depende de crença nem da cultura na qual crescemos – como se tibetanos reencarnassem e ocidentais não. Pode não haver evidências científicas robustas de que a mente continua após a morte, mas tampouco há evidências contrárias. O fato de que a reencarnação não é ensinada nas escolas, ou de que a cultura ocidental não pensa nela, não a invalida. Viver supondo que o renascimento não existe é um erro enorme – é como não fazer as reservas de uma viagem ou não pagar o aluguel do mês seguinte porque o mês seguinte não existe.

Não conseguimos ver com clareza o que acontecerá no futuro, mas, ainda assim, nós nos preparamos com seguros de vida, planos de aposentadoria e coisas do gênero. Tentamos evitar sofrimento nos nossos últimos anos de vida. Trata-se da mesma lógica, apenas ampliada. Ao assumir que haverá uma vida futura, vemos o que é preciso fazer para evitar sofrimento nela. A velhice não é certa, as férias na Grécia também não, mas a morte é. Como o Buda disse: “Não há certeza do que virá no próximo instante, amanhã ou nossa próxima vida.” Ao invés de gastar todo o nosso tempo com preparativos para o que é incerto, devemos preparar-nos para o que é certo.

Se sabemos que há sofrimento por vir, devemos nos preparar para ele. Quando chegar, será tarde demais; uma vez que caímos no precipício e quebramos a perna, não há escolha a não ser sofrer. Podemos parar antes do precipício e evitar tudo isso. O Dharma é como uma represa construída antes da enchente: beneficia tanto no presente como no futuro.

A decisão de praticar o Dharma a partir de agora é, de longe, a mais importante que podemos tomar, pois afeta bilhões e bilhões de vidas futuras.

Houve uma americana que escreveu sobre quando ela morreu e deixou o corpo, mas, devido a algum assunto inacabado, conseguiu retornar e continuar vivendo. Isso a fez perceber que a consciência não cessa após a morte e que há vida futura. O que mais me interessou foi que ela também disse que aquele incidente lhe havia mostrado claramente que tudo o que havia feito desde o nascimento até sua “morte” havia sido completamente insignificante, já que nada teve como propósito a felicidade da vida futura.

Como aquela mulher, precisamos compreender a insignificância de trabalhar em prol desta vida e fazer tudo ao nosso alcance para tornar este corpo humano precioso altamente significativo. Dessa maneira, no momento da morte, nossa mente estará muito feliz – será como ir a um piquenique ou regressar à nossa casa para visitar a família. Talvez, com uma mente tão positiva, renasçamos em uma terra pura e alcancemos a iluminação rapidamente; porém, caso isso não aconteça, certamente obteremos outro perfeito renascimento humano e teremos, novamente, a oportunidade de praticar o Dharma. No entanto, precisamos preparar-nos agora. No momento da morte, será tarde demais para perceber que a única coisa benéfica é o Dharma sagrado.

Agora que possuímos este perfeito renascimento humano, temos a chance de tornar todos os momentos significativos e, devido a isso, contar com uma mente feliz e pacífica no momento da morte e obter um bom renascimento. Refletir sobre a morte não tem a finalidade de nos aterrorizar e deprimir, mas de despertar em nós a necessidade de investir toda a nossa energia na mudança da nossa mente de não virtuosa para virtuosa.

Temos que meditar constantemente sobre morte e impermanência, reforçando as verdades de que a morte é definitiva e pode ocorrer a qualquer momento. Quando realmente começarmos a compreender isso, será impossível desperdiçar um segundo sequer desta vida preciosa, e jamais desejaremos criar ações não virtuosas novamente. Se uma delusão surgir, perceberemos o perigo e rapidamente o evitaremos. Ao invés de objetivos egoístas de curto prazo, passaremos a trabalhar com metas de longo prazo, que nos proporcionarão felicidade verdadeira e nos permitirão ajudar vários outros seres de maneira genuinamente significativa.

## 7. Afastando-se das preocupações mundanas

---

VIMOS ANTERIORMENTE A citação de Lama Tsongkhapa em *Hinos de experiência*, na qual ele compara esta vida a um relâmpago e todas as atividades mundanas a uma casca.

Na Ásia, os fazendeiros peneiram os grãos colocando-os em esteiras de bambu e lançando-os ao ar. O grão é separado do joio sem valor, que é levado pelo vento. O grão é o elemento valioso, o alimento que os sustentará, enquanto o joio não vale nada. Da mesma maneira, o que fazemos na nossa vida pode ter imenso valor, mas os assuntos mundanos nos quais tanto nos enredamos são completamente insignificantes.

### OS ASSUNTOS INSIGNIFICANTES DESTA VIDA

As palavras de Lama Tsongkhapa são as de um ser altamente realizado e possuem grande poder. Elas são o remédio que cura o sofrimento da mente, a brisa que refresca a febre da mente deludida. Nenhuma palavra é supérflua; cada uma ressoa com uma riqueza extraordinária. Assim, da mesma maneira que precisamos reconhecer que a morte pode acontecer a qualquer momento – para aproveitar todos os instantes e torná-los significativos –, também precisamos olhar além da fachada desta vida mundana e compreender sua insignificância. Esta é a casca que devemos descartar para que possamos extrair a essência deste perfeito renascimento humano.

Costumo usar a analogia menos poética do papel higiênico usado. É esse o valor dos assuntos mundanos. E deveríamos tratá-los exatamente como tratamos papel higiênico usado.

Mas não é assim que a maioria das pessoas vê a busca por interesses mundanos. Quando consideramos o desejo como algo positivo, como aquilo

que nos trará a felicidade pela qual ansiamos, então falar sobre o perfeito renascimento humano e suas causas ou sobre as consequências de diversas ações cárnicas pode soar muito pesado. Simplesmente não queremos saber. As pessoas que não compreendem o funcionamento da mente acham que ela é indissociável do apego – que um não pode ser separado do outro – e, por isso, a renúncia equivale a uma supressão do desejo, a algo penoso e desagradável.

Pensar assim é estar completamente enganado sobre o que é o apego e sobre o que consiste o caminho budista. Não é nada disso. Gerar renúncia significa elevar-nos acima do sofrimento. As pessoas pensam que desfrutar de comida e apegar-se a ela são a mesma coisa e, por esse motivo, acreditam que a renúncia equivale a considerar o apreço por comida um erro, ou que até mesmo *comê-la* seja errado. Da mesma forma, quando sentem frio e desejam calor, pensam que renúncia significa seguir sempre sentindo frio, como se querer estar aquecido fosse errado. Na verdade, elas criam uma imagem bastante sombria do que é ser budista.

Lembro-me de uma vez em que Lama Yeshe falou a professores e alunos na universidade de Melbourne sobre como o apego causa problemas, e da grande surpresa provocada por essa afirmação. Durante a sessão de perguntas e respostas, surgiram muitos questionamentos – como uma pessoa pode viver sem apego, como pode haver prazer sem desejo etc. Os alunos eram extremamente inteligentes e com mentes muito inquisitivas. Foi interessante observar como eles foram da perspectiva habitual – considerada o padrão social – para de fato começarem a compreender a verdade contida no argumento de Lama.

Com efeito, o budismo não está tentando nos tornar mais infelizes ao afirmar que tudo aquilo de que gostamos é demoníaco. É exatamente o contrário. O objetivo é que nos tornemos verdadeira e profundamente felizes, não isso que hoje consideramos felicidade, a obtida a partir da busca por prazeres sensoriais. O fato é que o apego, o desejo, ou como preferirmos chamá-lo, é sofrimento. O objeto não é sofrimento; possuí-lo não é sofrimento; desfrutá-lo não é sofrimento; mas apegar-se a ele sim. Esperamos que o objeto nos proporcione felicidade e ansiamos por isso, e então nos apegamos a ele. Esse apego é uma mente perturbada, agitada.

Por definição, felicidade é paz. Portanto, felicidade e apego são opostos – um não pode existir com o outro. Felicidade é a paz que descansa no contentamento; apego é a mente que persegue pensamentos perturbadores.

O apego é, essencialmente, insatisfação. Em seu livro *Lam-rim Chen-mo*, Lama Tsongkhapa afirma:

Perseguir o desejo com a expectativa de satisfação plena é o sofrimento mais doloroso do samsara. Não importa o quanto você o persiga, o resultado será sempre mais sofrimento.<sup>70</sup>

Tentamos algo que não nos satisfaz; então tentamos outra coisa, porém obtemos o mesmo resultado: mais insatisfação. Continuamos perseguindo uma satisfação impossível de ser alcançada. Como Lama Tsongkhapa disse: “Enquanto você seguir o desejo, o sofrimento não tem fim.” Essa é a natureza da vida samsárica. Compramos um carro, mas, de alguma forma, a felicidade que ele parecia prometer não se concretiza. Depois de um ano, pensamos: “Ah, se ao menos eu pudesse comprar um carro maior e mais novo, *aí sim* seria feliz.” E assim seguimos indefinidamente. Por outro lado, tão logo paramos de perseguir o desejo, encontramos satisfação. A mente confusa cessa e, com ela, o sofrimento.

Como já vimos, não há correlação entre riqueza e felicidade. Se houvesse, quanto mais dinheiro e posses tivéssemos, mais felizes seríamos. Segundo essa lógica, milionários deveriam ser sempre milhões de vezes mais felizes do que os pobres. É claro que não é isso que vemos.

Se a paz mental aumentasse e os pensamentos perturbadores diminuíssem à medida que nos tornássemos mais ricos, então os milionários teriam todas as realizações de renúncia, bodhicitta e vacuidade, enquanto os pedintes não teriam nada. Se, ao invés de riqueza, dependessem de educação e inteligência, então pessoas altamente qualificadas e inteligentes seriam detentoras de todas as realizações, enquanto as com baixa escolaridade não teriam nenhuma.

Sem compreender a causa da felicidade, é muito fácil equivocar-se em sua busca. Ao não reconhecer que ações não virtuosas resultam em sofrimento, prejudicamos a nós mesmos e aos outros. Um ladrão de bancos pensa claramente: “Quero dinheiro, ele está ali, vou roubá-lo.” Se conseguir escapar, parecerá que sua não virtude o tornou rico, mas, na verdade, essa riqueza é consequência da virtude passada. O resultado de roubar é sempre e unicamente sofrimento.

Da mesma maneira, vemos um açougueiro rico e presumimos que sua

<sup>70</sup> Volume 1, p. 282, o defeito da insaciabilidade (um dos seis tipos de sofrimento).

riqueza provém de sua ocupação – matar –, ou que o grande êxito de um empresário decorre da exploração de terceiros. É assim que pensam as pessoas comuns que não compreendem o carma, mas trata-se exatamente do oposto. Em *As trinta e sete práticas do bodhisattva*, Thogme Zangpo afirma:

Prazeres dos sentidos são como água salgada:  
 Quanto mais você os prova, mais a sede aumenta.  
 Abandonar imediatamente as coisas que causam desejo e  
 aferramento,  
 Quaisquer que sejam, é a prática de um Bodhisattva.<sup>71</sup>

Aqui, esse grande bodhisattva explica com clareza as deficiências de seguir o desejo. Toda a energia que nós, seres mundanos, despendemos em nossa vida diária visa à obtenção de prazer. Esperamos que todas as nossas ações nos proporcionem satisfação, mas, na realidade, isso nunca acontece. Não importa o quão arduamente trabalhemos para conquistar prazeres temporais, esse desejo nunca é saciado. Como nunca podemos encontrar satisfação seguindo o apego, o esforço que investimos nessa busca jamais tem fim. É assim que circulamos continuamente no samsara, presos à busca de uma satisfação inalcançável. É exatamente como beber água salgada: quanto mais bebemos, mais sede sentimos. É impossível matar a sede com água salgada. Da mesma forma, seguimos o apego tentando saciar o desejo, mas ele apenas se intensifica.

A paz mental, que é a verdadeira felicidade, surge justamente do oposto. Ao reduzir o apego, diminuímos a insatisfação e, assim, aumentamos a paz e a felicidade. Ao diminuir o egoísmo, abrimos nosso coração aos outros e, como resultado, a felicidade verdadeira chega até nós naturalmente e sem esforço.

Equiparar felicidade a posses materiais é confundir as condições contributivas com a causa principal. Se compreendermos carma, perceberemos que a aquisição de coisas não é o caminho para a felicidade, mas sim a criação de virtude. Um carro novo é uma condição, não uma causa, de felicidade. E, se a nossa motivação para adquiri-lo não for virtuosa – por exemplo, se for o apego –, então estamos criando causa para a miséria, não para a felicidade. Cedo ou tarde, aquele carro nos desapontará, já que nunca foi causa de felicidade.

<sup>71</sup> V. 21.

cidade. Mas ele também não será causa de infelicidade – é o nosso apego que nos engana, prometendo uma felicidade que não existe.

Se examinarmos as nossas posses materiais ou até mesmo os nossos amigos, identificaremos uma espécie de camada de atratividade que os reveste com uma aparência falsa de serem bons por si mesmos. A nossa amiga querida parece ser permanentemente maravilhosa devido ao nosso apego por ela, mas, na realidade, não é. Ela muda até mesmo para a nossa mente deludida – às vezes parece menos maravilhosa, outras vezes, quando faz algo que nos irrita, é bem desagradável. As qualidades especiais dos objetos do nosso desejo são fantasias, criações do nosso apego. Sendo assim, eles não têm o poder de nos proporcionar felicidade, enquanto o nosso apego a eles certamente nos conduzirá à insatisfação, ao desapontamento e, em última instância, a um renascimento nos reinos inferiores.

Até que compreendamos isso, continuaremos perseguindo objetos externos com a crença equivocada de que eles nos farão felizes. E isso, é claro, não se limita a posses materiais. Poder, reputação, boas experiências, sucesso profissional – tudo isso são falsos amigos, prometendo-nos o que não podem cumprir. Nenhum deles é capaz de realizar o verdadeiro significado da vida humana. Até mesmo uma concentração extraordinária, se não for usada como ferramenta para nos tornarmos pessoas melhores, é mais um objeto de apego que nos decepcionará. Poderíamos desenvolver uma clarividência fantástica obtida a partir de uma concentração inabalável e isso ainda não seria o verdadeiro propósito da vida.

Realizações mundanas são insignificantes. Podemos ter todos os poderes psíquicos, mas como isso ajuda o próximo? Podemos ir à lua, ser a primeira pessoa em Vênus, no entanto tudo isso é oco se não servir a algum propósito útil, se não for usado para o benefício dos demais. Pense nos maiores cientistas do mundo – quanta energia dispenderam no treinamento de suas mentes, quanto dinheiro investiram em educação, quantos recursos foram direcionados a suas pesquisas. E, ainda assim, com poucas exceções, a maior parte desse trabalho visa a aprimorar a tecnologia deste mundo ou a compreender compostos químicos, avanços que podem melhorar o que possuímos, mas não acrescentam uma única gota de felicidade.

Se formos bem-sucedidos em nossas carreiras e todos nos elogiarem e quiserem nossa amizade devido ao poder criado pelo nosso êxito, isso é resultado de bom carma passado. Como mencionei anteriormente, condições externas são fatores contributivos, não causas principais. O carma é tudo. É por isso que algumas pessoas com excelente formação não conseguem

emprego, ou um negócio lucrativo com produtos exclusivos pode falir. Se a pessoa não criou o karma para obter êxito, isso nunca acontecerá, por mais brilhante e pioneira que seja.

Estamos tão habituados a nos preocupar exclusivamente com nossos interesses egoístas de curto prazo que isso se tornou quase instintivo. Como resultado, ignoramos nosso interesse de longo prazo: a iluminação. Se fôssemos picados por uma cobra, o medo bastante real da morte se manifestaria, e estaríamos mais do que dispostos a suportar a dor de uma injeção de soro antiofídico para sobreviver; aceitaríamos algum sofrimento imediato para evitar outro muito maior no futuro. Ainda assim, não estamos preparados para enfrentar a dificuldade de abandonar o apego aos prazeres mundanos – que é muito pior do que a picada da cobra mais letal e resulta em um sofrimento muito mais intenso – para vivenciar a felicidade verdadeira no futuro.

Desesperados para obter alguma felicidade e evitar um pequeno sofrimento no presente, optamos por nenhuma felicidade e por sofrimentos indizíveis no futuro. Isso é absolutamente ignorante, especialmente porque, ao praticarmos o Dharma, não só garantimos felicidade futura, como também experimentamos, mesmo no presente, uma felicidade muito maior do que os bens mundanos são capazes de nos proporcionar.

Vimos que Dharma significa “aquilo que nos salva do sofrimento”. Em contraste, qualquer ação realizada com um dos três venenos – apego, raiva e ignorância – ou com as delusões secundárias, como inveja, malícia etc., é movida por mentes deludidas e perturbadas que constituem, em si mesmas, sofrimento e causas de sofrimento futuro. Isso não significa que não devamos mais comer porque gostamos de comer.

Uma vez que compreendemos claramente como as preocupações mundanas põem nossa vida a perder, é muito positivo observar constantemente nossa motivação para verificar quais das nossas ações diárias são virtuosas e quais não são. Quais foram feitas com uma mente de ignorância, aferrada à felicidade exclusiva desta vida, e quais foram realizadas com o pensamento de liberação ou iluminação? Talvez esta deva ser a nossa última tarefa diária antes de dormir: revisar tudo o que fizemos desde o momento em que despertamos pela manhã e examinar se nossas ações foram ou não virtuosas. Qual foi feita com a motivação de buscar apenas a felicidade desta vida? Tomar a primeira xícara de café, tomar o café da manhã, dirigir até o trabalho, conversar com os colegas, fazer compras – quais não foram movidas por interesses egoístas?

Suspeito que, se analisarmos sinceramente o nosso dia dessa maneira, ficaremos chocados. A maioria das nossas ações é motivada pelo apego e pelo desejo de felicidade mundana, uma necessidade instintiva de conforto e de dedicação aos nossos próprios interesses. Esse apego sutil, porém perverso, é o que precisamos confrontar e destruir. Mas isso leva tempo.

### *Os oito dharmas mundanos*

Pode ser desanimador olhar para trás e perceber o quanto desperdiçamos desta oportunidade preciosa. No entanto, não devemos nos desencorajar. Ao invés disso, precisamos reconhecer o potencial extraordinário que ainda temos e decidir que, a partir deste momento, nunca mais desperdiçaremos um segundo sequer.

Como desperdiçamos nossa vida? Perseguindo prazeres mundanos. Isso é explicado nos ensinamentos sobre os oito dharmas mundanos, os oito objetos do nosso apego: quatro que desejamos obter e quatro que queremos evitar. Nesses oito está contido todo o samsara. É muito útil examiná-los e verificar o quanto eles dominam a nossa vida.<sup>72</sup> São eles:

- ▶ desejar posses materiais
- ▶ desejar estar livre da falta de posses materiais
- ▶ desejar felicidade e conforto
- ▶ desejar estar livre de infelicidade e desconforto
- ▶ desejar uma boa reputação
- ▶ desejar estar livre de uma má reputação
- ▶ desejar elogios
- ▶ desejar estar livre de críticas

Dedicar este perfeito renascimento humano à busca exclusiva dos oito dharmas mundanos e ao trabalho para a fruição de prazeres samsáricos equivale a trocar universos repletos de joias por excrementos. Mesmo esses excrementos, por serem utilizados como adubo ou pelos insetos, são muito mais úteis do que o apego.

Queremos nos libertar do sofrimento do samsara, contudo trabalhamos por ele, garantindo que teremos todo apego e ignorância necessários para

<sup>72</sup> Veja o livro de Rinpoche *Como praticar o Dharma: ensinamentos sobre os oito dharmas mundanos* (a ser traduzido para o português). Atualmente disponível em inglês como *How to Practice Dharma: Teachings on the Eight Worldly Dharmas*.

nos manter presos para sempre. Não podemos ter o samsara e, ao mesmo tempo, estar livre dele. Ou uma ação é virtuosa e nos afasta do sofrimento, direcionando-nos à felicidade verdadeira, ou é não virtuosa e nos conduz a mais sofrimento, sem um átomo sequer de felicidade real. Como vimos, trabalhar apenas para esta vida mantém a nossa mente sob o controle do apego e é, portanto, não virtuoso; se formos controlados pelo apego, não há como renunciar ao samsara. Quando analisarmos a que estamos apegados, constataremos que é a um ou mais desses oito dharma mundanos.

O grande iogue Padmasambhava<sup>73</sup> disse:

Não importa quanto esforço dediquemos ao trabalho samsárico, jamais haverá um fim; mas há um fim para o esforço que precisamos dedicar à prática do Dharma. Embora, no princípio, possa haver alguns benefícios nos trabalhos samsáricos, eles nunca duram. Já os benefícios da prática do Dharma nunca acabam.

Essas palavras são profundamente verdadeiras. Em todas as nossas vidas desde tempos sem início, trabalhamos pelos prazeres samsáricos – e esse trabalho ainda não acabou. Compramos um número incalculável de posses para alegrar nossas vidas, porém ainda precisamos de mais. Trabalhamos arduamente para ganhar o respeito das pessoas e desfrutar de uma boa reputação, mas temos que continuar nos esforçando. Estabelecemos a nossa vida da maneira mais confortável possível, mas não podemos relaxar e aproveitar. Ainda temos que nos dedicar para mantê-la. A labuta samsárica não tem começo nem fim. Se seguirmos o pensamento malévolos dos dharmas mundanos, o trabalho nunca acabará. E como poderia, se estamos tentando alimentar um desejo insaciável?

Ao invés disso, devemos dedicar esforços à transformação do nosso apego em não apego, do nosso egoísmo em compaixão pelo próximo. Embora, no início, a prática do Dharma exija dedicação, quanto mais progredirmos, menos esforço será necessário e, finalmente, quando alcançamos a iluminação, o trabalho chega ao fim, mas a felicidade dura para sempre. É exatamente o oposto do trabalho mundial.

O trabalho samsárico pode oferecer algum prazer por um curto período,

<sup>73</sup> O mestre tântrico indiano do século VIII, responsável sobretudo por estabelecer o budismo no Tibete. É reverenciado por todos os budistas tibetanos, especialmente os seguidores da tradição Nyingma, fundada por ele.

mas esse prazer inevitavelmente acaba, e então somos obrigados a buscar mais. Essa é a natureza da felicidade samsárica. Estamos em um relacionamento, mas ele acaba; temos um negócio lucrativo, contudo falimos; desfrutamos de uma boa reputação, mas alguém nos difama. Qualquer que seja o nosso objeto de apego, ele está fadado a acabar, deixando-nos insatisfeitos. Essa é a sua função. O Dharma não é assim. A felicidade que obtemos com a prática do Dharma aumenta à medida que praticamos e nunca se esgota.

As atividades mundanas não fazem sentido. Todas as ações realizadas com a expectativa de obter felicidade samsárica são vazias, falsas e têm o poder de nos enganar. Precisamos analisar como os oito dharmas mundanos nos dominam. Desejamos elogios? Sucesso profissional é um fator determinante em nossa vida? Temos que investigar cada um dos oito dharmas mundanos dessa maneira para compreender o que precisamos mudar.

Todas as oscilações de humor a que estamos sujeitos têm origem nos oito dharmas mundanos. Acordamos felizes, mas algo insignificante a caminho do trabalho desencadeia uma depressão. Alguém não sorri para nós ou o nosso carro quebra. A necessidade de que apenas coisas “boas” aconteçam conosco faz com que não suportemos a menor situação desagradável. Essa é a nossa vida – altos e baixos, altos e baixos, jogados de um extremo ao outro pelo pensamento dos oito dharmas mundanos. Qualquer trabalho em prol do samsara é assim. Mesmo que pareça bom no início, que estamos ganhando – como apostar no cavalo mais rápido em uma corrida ou jogar em um time de futebol vencedor –, sempre acabamos perdendo.

Quando observamos a vida samsárica à distância, ela parece bem estranha. Com poucas exceções, quase todos estão fazendo exatamente a mesma coisa, movidos pela mesma motivação das criaturas que voam, caminham e rastejam: a preocupação única e exclusiva com o conforto desta vida. Veja as pessoas fazendo compras, dirigindo seus carros para cima e para baixo, de lá pra cá, sempre ocupadas, dia e noite, noite e dia. O que estão fazendo? Por que trabalham tanto? O que há em seus corações? É tudo a mesma coisa: elas tentam obter os prazeres desta vida. Estão extremamente atarefadas! Quando Sua Santidão o Dalai Lama visita uma cidade, a maioria das pessoas está ocupada demais para vê-lo, mas nunca ocupadas o bastante para deixar de ir às compras ou beber em um bar.

Quando estou em um avião, às vezes observo os outros passageiros. Eles ficam presos ali por muitas horas, mas ainda assim permanecem ocupadíssimos. Cada um está imerso em seu próprio mundo, bem ali no avião. Estão sentados comendo, lendo ou trabalhando, mas suas mentes parecem estar

em algum outro lugar, ocupadas em assegurar um pedaço qualquer de felicidade samsárica que acreditam ser “minha”. Parecem profundamente envolvidos nos assuntos sem sentido desta vida. Nenhum deles aparenta ter a menor ideia da diferença entre virtude e não virtude. Não importa o quanto bem vestidos estejam, de qual refeição deliciosa desfrutem – para mim, eles parecem extremamente desconfortáveis, como se tivessem uma doença de pele que querem coçar, mas não podem. São como um bode em uma montanha íngreme, incapaz de dar um passo adiante devido ao risco de cair no abismo.

O mais triste é que é exatamente isso. Eles estão à beira de um penhasco, prestes a cair. Se a felicidade samsárica é tão boa, por que não estão calmos e relaxados, por que estão tão aflitos? Sinto bastante tristeza ao observá-los, como observar um amigo atravessando uma ponte perigosa sem poder ajudar.

Precisamos ver além da atração superficial do prazer samsárico e reconhecer o perigo iminente; temos que percebê-la como mel em uma navalha. Lembro-me de uma vez ter me sentido inspirado depois de assistir a um filme sobre viagem espacial – porém, ele não me inspirou a viajar ao espaço, e sim a praticar o Dharma.

É absolutamente inacreditável o esforço empregado para enviar pessoas à lua – anos de empenho, muito dinheiro, inúmeros avanços científicos. E, quando aqueles astronautas caminharam sobre ela, foi como se algo fantástico tivesse acontecido. Porém, se pensarmos bem, eles foram para lá cheios dos três venenos da ignorância, raiva e apego, e voltaram do mesmo jeito. O que, então, aconteceu de proveitoso enquanto estiveram lá? Todas aquelas pesquisas, esforços e investimentos não ofereceram nenhuma solução para eliminar um único átomo de ignorância, raiva e apego. Eles não retornaram com sabedoria, apenas com pedras! Se tivessem colocado uma fração daquele esforço em algo significativo, como o desenvolvimento da compaixão, teriam alcançado um progresso extraordinário; mas não foi isso que fizeram. Acabaram desperdiçando uma oportunidade preciosa.

Não há nada mais prejudicial do que o pensamento dos oito dharmas mundanos. É ele que nos mantém presos no samsara. Quando queremos fazer algo benéfico, é esse o pensamento que se infiltra e nos distrai, revelando um novo prazer sensorial que promete, falsamente, a felicidade – e aquela ação benéfica acaba nunca sendo realizada. É esse mesmo pensamento que dispersa a nossa mente quando tentamos meditar, lançando-a em especulações sobre o que nos aguarda no trabalho ou em recordações

das férias agradáveis que acabamos de desfrutar. É ele que nos convence de que estamos cansados demais para ler um livro do Dharma e, ao invés disso, deveríamos assistir a um pouco de televisão.

A necessidade de obter conforto, posses, amigos, elogios e boa reputação e de eliminar desconforto, pobreza, solidão, críticas e má reputação nos aprisiona. Ela nos enclausura em um trabalho interminável e nunca nos permite que voltemos a mente ao Dharma. Ficamos tão ocupados que sequer temos tempo para observar o quanto as nossas necessidades são destrutivas. O pensamento dos oito dharmas mundanos é a maior distração para a prática do Dharma sagrado e o que mais desperdiça este perfeito renascimento humano.

Esse pensamento é ainda mais prejudicial do que o conceito equivocado de um eu com existência própria. Podemos ter essa visão errônea básica de perceber o nosso eu como inerente ou independentemente existente e, ainda assim, renunciar às ações não virtuosas. Mesmo com a noção falsa do eu, conseguimos praticar generosidade e outras virtudes que nos garantirão um bom renascimento futuro. Apenas abandonamos a utilíssima visão errônea de um eu com existência própria quando alcançamos a iluminação – o que significa que, mesmo com essa visão errônea, conseguimos nos libertar. Contudo, com o pensamento dos oito dharmas mundanos, sequer logramos renunciar ao samsara, o que torna tanto a liberação como a iluminação totalmente impossíveis. A iluminação depende da realização da bodhicitta, a aspiração altruísta de beneficiar todos os seres; porém, o pensamento dos oito dharmas mundanos é o exato oposto – ele busca apenas a felicidade desta vida exclusivamente para nós mesmos. Presos ao samsara com uma mente assim, até mesmo um bom renascimento futuro é impossível.

Assim como não pode haver fogo onde há água, não pode haver busca pela liberação quando há busca pela felicidade desta vida. Para alcançar a liberação e a iluminação, precisamos criar suas causas; logo, enquanto criarmos as causas para permanecer no samsara, será impossível realizarmos esses dois objetivos supremos.

O pensamento dos oito dharmas mundanos destrói até mesmo as ações positivas feitas nesta vida. Podemos, por exemplo, tentar ser generosos doando dinheiro para caridade, mas, por trás da ação, encontra-se a motivação real de querer que os outros pensem que somos uma boa pessoa – desejamos boa reputação –, de modo que uma ação potencialmente positiva se torna não virtuosa devido à nossa motivação negativa e dissimulada.

Quando reconhecemos como a necessidade da *minha* felicidade atual domina nossa vida e nos leva a prejudicar os outros para conseguir o que queremos, podemos facilmente estendê-la a todas as pessoas e compreender de onde vêm todos os problemas sociais. Eis a causa de todos os conflitos, de todas as guerras; eis a origem dos desastres ambientais. Colocamos nossas próprias necessidades de curto prazo acima das necessidades de longo prazo dos outros (e de nós mesmos).

### *Não melhor do que os animais*

Se desperdiçamos o potencial da nossa existência humana seguindo o pensamento dos oito dharmas mundanos, não somos melhores do que os animais – tolos, egoístas e incapazes de evitar o sofrimento. Esses seres não podem se elevar acima do próprio sofrimento, mas nós podemos. Por isso, ser tão preguiçoso a ponto de não fazer nada é chocante. Não há ignorância maior.

De fato, nada do que normalmente fazemos tem algo de “superior”. Trabalhamos apenas para obter prazeres mundanos e evitar sofrimento. Os animais fazem exatamente o mesmo; logo, não há diferença. Basta observar a natureza para constatá-lo. Tudo o que cada peixe, pássaro, animal ou inseto faz visa exclusivamente à felicidade desta vida e à fuga do sofrimento. Há alguma diferença entre nós e o peixe que nada em um rio ou o pássaro que constrói seu ninho? Podemos ter mais posses e sofisticação, podemos nos julgar superiores, mas, na realidade, não há diferença alguma entre nós e as criaturas que rastejam pelo chão ou os insetos que entram em nossas roupas.

Assistimos a programas televisivos que exaltam os feitos da raça humana. Vemos como o homem inventou o avião, mas os pássaros seguem voando com muito mais habilidade do que nós, então qual é a diferença? Assim como um animal toma algo que deseja de outro mais fraco, nós também tomamos. Tal como um animal luta para proteger sua casa, nós também lutamos. Muitos animais matam, mas muitos de nós também, e não apenas para o nosso próprio sustento.

Comparados aos humanos, os animais são mais habilidosos em obter o que precisam para sobreviver e para se defenderem. Pensamos que somos ótimos em conseguir o que queremos, mas um tigre é um caçador muito mais eficiente. Ele parece tão lindo quando não está caçando; porém, ao vê-lo matando um cervo, sua aparência é extremamente feroz. Os cervos podem parecer completamente indefesos quando pastam na grama alta da Índia, mas eles são habilidosíssimos em se defenderem. Observe como eles alertam uns aos outros quando há um predador por perto e a capacidade que

têm de correr e desviar, mudando subitamente de direção no momento em que um tigre está prestes a atacá-los. Eles também podem ser bastante sorrateiros. Lembro-me de alguns cervos que roubavam regularmente do comedouro de pássaros de um vizinho do nosso centro de retiro em Washington. A mãe havia ensinado os filhotes a pular a grade e a alcançar o comedouro para roubar a comida.

Em todos os lugares, os seres estão em busca dos confortos desta vida, agindo sob a motivação da cobiça, da ignorância e do ódio. Quantos de nós podem dizer que estão livres desses três venenos? Quer estejamos trabalhando no escritório, voando em um avião ou tomando sol na praia, qual é a diferença entre nós e o peixe no mar, o pássaro no céu ou a minhoca na terra? A forma é diferente, mas, a não ser por isso, somos essencialmente iguais.

Se estamos no exército, talvez nos orgulhemos da nossa disciplina; contudo, as formigas são muito mais disciplinadas do que o melhor soldado. Elas são incríveis: possuem um corpo minúsculo, mas uma coragem impenitosa. Certa vez, vi na TV uma batalha entre um exército de formigas vermelhas e outro de formigas pretas. Foi uma verdadeira guerra. Se tivesse sido filmada de perto, tenho certeza de que seria mais empolgante do que uma partida de futebol. Talvez nos orgulhemos da nossa coragem, mas as formigas atacarão até mesmo um elefante se sua casa estiver ameaçada. No entanto, coragem não é o propósito da vida. Muitas pessoas corajosas também foram extremamente cruéis. Os soldados de Hitler podem ter sido valentes, mas mataram milhões de pessoas.

Talvez nos julguemos dotados de uma diligência fantástica e capazes de executar com maestria o trabalho mais extenuante, mas isso não é nada comparado à perseverança de insetos e esquilos, que coletam comida o verão inteiro para sobreviver ao inverno. Podemos pensar que roubamos melhor do que os animais, porém muitos deles são ladrões experientes. Até mesmo em má conduta sexual eles conseguem nos superar. Temos uma habilidade incrível para agir com malícia, mas até o inseto mais insignificante é capaz disso. Há animais tão avarentos – com uma exímia habilidade de coletar e acumular comida – que até a pessoa mais mesquinha parece generosa.

Existem muitas histórias sobre ratos no Tibete. Para as cerimônias monásticas, os monges preparavam tormas elaboradas e lindamente decoradas a partir de tsampa e manteiga, e colocavam-nas sobre o altar como oferimento. Embora fizessem tudo o que podiam para afastar os ratos, eles eram mais espertos. Entravam sorrateiramente por trás e mordiscavam a

parte posterior das tormas quando ninguém estava presente, de modo que, de frente, elas pareciam perfeitas, mas atrás metade já havia sido comida. Os humanos se orgulham de sua astúcia, mas os animais são tão espertos quanto. Eles são trapaceiros contumazes e têm até os seus próprios políticos.

O Geshe Kadampa Langri Tangpa tinha o apelido de “rosto sombrio”, porque sua prática principal era contemplar o sofrimento dos seres. Diz-se que ele sorriu apenas três vezes em toda a sua vida. Uma dessas vezes aconteceu quando ele estava meditando em sua caverna e viu um rato carregando os grãos de arroz do seu conjunto de mandala. Quando o animal chegou a uma grande turquesa e não conseguiu erguê-la, partiu e voltou com mais ratos para ajudá-lo. Um deles deitou-se de costas, os outros colocaram a turquesa sobre a sua barriga e o arrastaram pelas patas até a toca. Ao chegarem lá, perceberam que a pedra era grande demais para passar pela entrada, então simplesmente a abandonaram. Foi isso que fez o geshe sorrir.

Os ratos são muito espertos para trabalhar pela felicidade desta vida. Mesmo que não tenham ido à escola, são especialistas em roubar. Não importa quantos andares tenha um prédio, se houver comida em algum lugar, eles descobrirão como subir para roubá-la. Também são mestres em enganar outros seres sencientes. E, se alguém os machuca, sabem exatamente como se vingar.

Não tenho certeza se foi vingança ou não, mas, certa vez, um rato comeu o meu “zen”, o manto usado pelos monges sobre o ombro. Já havia alguns problemas com ratos em Kopan – comida roubada e fezes – e alguns monges tentaram livrar-se deles. Depois de muitos incômodos, acharam que os ratos tinham desaparecido. Naquela época, eu havia pedido a uma de nossas primeiras alunas, Mummy Max, para fazer um zen especial para mim. Lama Yeshe e eu iríamos ao Japão, onde fazia muito calor, então Max confeccionou um zen de material bem leve. Ela o dobrou com esmero e colocou-o no meu armário para a viagem. Contudo, quando fui pegá-lo alguns dias depois, descobri que um rato o estava roendo. Parecia haver apenas um pequeno buraco, mas, quando o abrimos, vimos um padrão de quatro ou cinco furos. Tínhamos causado mal ao rato que, em represália, atacou meu objeto de apego.

No Tibete, há ratos que sabem coletar uma pequena planta doce, parecida com uva passa, e a armazenam em lugares específicos. Eles são engenhosíssimos. Infelizmente, as pessoas conseguem identificar esses locais pela maciez do solo e as desenterram.

Todo o mel de que desfrutamos vem do trabalho duro das abelhas. Espe-

ramos elas acabarem e o roubamos. Elas acumulam pela felicidade desta vida e nós as roubamos pela felicidade desta vida.

Quando eu era criança, tive dois professores que me ensinaram o alfabeto tibetano. Eu tinha que passar o tempo todo, desde bem cedo pela manhã até a noite, aprendendo a ler os textos. A única pausa real era para ir ao banheiro, embora, às vezes, meu professor também me desse uma hora de descanso. Nossa casa era muito simples e tinha muitas aranhas, então, ao invés de ler os textos, eu geralmente as observava. Ficava impressionado com a habilidade que tinham para capturar moscas. Elas não esperavam no centro da teia, mas na borda, escondidas em uma rachadura na parede ou em algum outro lugar, à espreita até que a mosca estivesse completamente presa. Então saíam e a comiam, sempre de baixo para cima, deixando apenas a cabeça e as asas – que depois descartavam, como se estivessem jogando algo de um avião. Às vezes eu as provocava jogando alguma coisa na teia para vê-las sair. Tão logo percebiam que não era comida, voltavam rapidamente para o esconderijo.

Há tanta sofisticação hoje que já não precisamos mais matar para conseguir comida. Arranjamos alguém para fazê-lo por nós enquanto trabalhamos em empregos sem sentido para ganhar dinheiro e comprá-la. Porém, mesmo aqui os animais podem alegar igualdade. Muitos deles também trabalham pelo próprio sustento ao invés de matar. Animais de fazenda e de transporte fazem isso, assim como aqueles em circos e zoológicos. Do mesmo modo que alguns humanos ganham a vida contando piadas, elefantes e jumentos fazem truques em circos para entretenimento das pessoas. Tigres, geralmente tão ferozes, sobem em banquinhos e saltam através de aros. Golfinhos carregam pranchas de surfe e acenam com suas caudas. Logo, não são só os humanos que se fazem de bobos.

A não ser que encontremos um propósito mais elevado para nossas vidas, não somos nada diferentes dos animais e, em muitos aspectos, somos inclusive inferiores. Carregamos o nome “humano” e uma forma diferente, mas não somos superiores ao animal mais ínfimo. Pensamos racionalmente e podemos compreender a diferença entre virtude e não virtude, contudo, se dedicarmos nossa vida à busca exclusiva de prazeres mundanos, renunciamos ao direito de nos chamarmos de humanos.

Há, no entanto, um aspecto dos animais que devemos emular. Não é a coragem ou a esperteza, nem a habilidade de defender o território ou de se vingar. É isto: um cachorro agarra sua comida e a engole imediatamente com receio de perdê-la ou de nunca mais encontrar alimento. Se tivesse

certeza de que sempre haveria comida abundante, ele relaxaria; mas o medo de perder algo tão precioso lhe causa muita preocupação. Da mesma maneira, devemos reconhecer este perfeito renascimento humano como extremamente precioso, algo a ser diligentemente preservado. Precisamos agarrar esta chance única de praticar o Dharma enquanto ainda a temos, jamais deixá-la escapar e nunca nos satisfazer com apenas um pedaço, mas sempre querer mais e mais.

*Nossas vidas passadas, presentes e futuras são desperdiçadas*

Há três motivos pelos quais desperdiçar este preciosíssimo renascimento humano é milhões de vezes pior do que perder universos repletos de joias magníficas. São eles:

- desperdício do trabalho que realizamos no passado
- desperdício de todos os nossos renascimentos futuros
- desperdício do nosso potencial presente

Para obter este perfeito renascimento humano, dedicamos esforços extraordinários ao longo de incontáveis vidas praticando moralidade e generosidade. Se não utilizarmos o potencial gerado com tanto esforço – enquanto ainda temos esta forma humana –, tudo terá sido em vão. Não só isso, mas desperdiçar essa oportunidade também destrói a chance de vidas futuras melhores. É como possuir um bilhete de loteria premiado e não se preocupar em resgatar o prêmio; deixamos escapar todo esse potencial fantástico e garantimos para nós mesmos sofrimentos futuros inimagináveis. Para completar, desperdiçamos o presente. Ao invés de aproveitar ao máximo cada instante, colocamos tudo a perder. Este perfeito renascimento humano é como um solo extremamente fértil; perder as possibilidades que ele oferece equivale a plantar sementes estéreis – não há frutos provenientes dos nossos esforços.

Imagine um pai que trabalha arduamente durante muitos anos para comprar um anel de ouro para o filho. Ele economiza cada centavo do seu salário, passando por inúmeras privações. Então, quando ele finalmente lhe dá o anel, o filho ingrato simplesmente o atira na privada. Como esse pai se sentiria? É claro que esse exemplo ilustra apenas o desperdício do esforço passado e do potencial presente; no caso do desperdício do perfeito renascimento humano, soma-se ainda a perda de inúmeras possibilidades futuras.

Reconhecer como desperdiçamos a nossa vida dessas três maneiras – passado, futuro e presente – é extremamente benéfico, pois revela o tamanho

do nosso erro. Perder este momento presente já é ruim o bastante, mas dissipar todo o trabalho realizado para chegarmos até aqui é ainda pior. Ao desperdiçarmos esta vida, também asseguramos sofrimentos futuros inconcebíveis, o que torna a situação extraordinariamente trágica. Como poderíamos sequer considerar fazer algo tão estúpido?

Se pudéssemos ver o tamanho do esforço que investimos para obter este perfeito renascimento humano, perceberíamos claramente o quão infantil é subestimar esta vida. A causa deste renascimento, com suas oito liberdades e dez riquezas, foi criada ao longo de muitas vidas passadas por meio da prática diligente de moralidade e generosidade, além de preces imaculadas para alcançar exatamente o resultado que experimentamos hoje. Não é hora de simplesmente relaxar.

Devemos verificar nossa atitude diante deste presente inestimável. Se notarmos que apenas o aceitamos passivamente, concluiremos inevitavelmente que estamos desperdiçando-o. Será que hoje vivemos em moralidade com a mesma perfeição que vivemos no passado, quando asseguramos este renascimento? Praticamos generosidade tão bem quanto devemos tê-la praticado para criar as causas da vida que agora desfrutamos? Continuamos a fazer as preces puras necessárias para recebê-la novamente? Para responder a essas perguntas, temos que examinar a nossa mente com bastante cuidado e verificar o seu estado.

*Já recebemos* um renascimento humano perfeito e devemos reconhecê-lo. É algo que deve nos alegrar sempre. Caso contrário, deixaremos de criar as causas da felicidade e produziremos apenas causas de sofrimento.

Todos nós desejamos felicidade. Ficamos muito felizes quando nos oferecem uma xícara de café, um sorvete ou uma oportunidade de lucro; julgamos essas coisas incríveis. Por não compreendermos o que verdadeiramente importa, mas sim o prazer do café, do sorvete ou do lucro, não reconhecemos a importância de criar as causas de um perfeito renascimento humano futuro.

Somente quando formos capazes de renunciar ao nosso apego aos prazeres sensoriais, desenvolveremos a atitude expressa neste belíssimo verso do *Guru Puja*:

Tendo abandonado a mente que vê esta prisão insuportável  
Da existência cíclica como um jardim de prazeres, peço as tuas  
bênçãos

Para, ao praticar os três ensinamentos superiores, partilhar do tesouro das joias dos aryas  
E, assim, sustentar a bandeira da liberação.<sup>74</sup>

Com renúncia, aquilo que os seres mundanos percebem como prazer, nós vemos como o centro de um fogo intenso, como um ninho de serpentes peçonhentas, como sentar-se na ponta de um espeto ou enrolar-se em arame farrapado. Persistir na alucinação equivale a dissipar completamente todo o trabalho que realizamos para chegar até aqui. E, ao desperdiçar o presente, garantimos o único resultado possível: ao invés de um bom renascimento, o sofrimento inconcebível dos reinos inferiores. O grande pândita Chandrakirti adverte:

Se você tem a possibilidade e a liberdade de alcançar a iluminação  
Mas não segue os métodos,  
Quando cair do precipício nos reinos inferiores  
E estiver sob o controle de outros, quem o trará de volta?

Neste momento, não estamos nos reinos inferiores, onde seríamos incapazes de ajudar a nós mesmos. Agora, temos os guias perfeitos que nos mostram o caminho, bem como todas as condições adequadas para seguir seus conselhos. Se não aproveitarmos esta oportunidade rara e extraordinária e acabarmos nos reinos inferiores, ninguém poderá nos ajudar, nem sequer nós mesmos. Portanto, antes que este desastre aconteça, precisamos fazer tudo ao nosso alcance para impedi-lo. Somos como um pedinte que encontrou uma joia; agora, temos que usá-la para assegurar a nossa felicidade futura.

### *A maior loucura*

Em *Guia do estilo de vida do bodhisattva*, Shantideva diz:

Depois de ter encontrado esta liberdade,  
Se eu não treinar minha mente em virtude,  
Não há nada mais enganoso,  
Não há loucura maior do que esta.<sup>75</sup>

<sup>74</sup> *Lama Chöpa*, v. 88. Os três treinamentos superiores são moralidade, concentração e sabedoria.

<sup>75</sup> Cap. 4, v. 23.

Não há ignorância maior do que possuir este perfeito renascimento humano e desperdiçá-lo. Esse é o maior engano, a maior loucura. Assim como um animal permanece preso à própria ignorância, se desperdiçarmos esta chance de felicidade, enclausuramo-nos na mesma prisão de ignorância e engano. Se continuarmos agindo exatamente como animais e criando apenas não virtude quando temos a chance de evitar todo sofrimento, essa é certamente a maior loucura de todas. Em *Carta a um amigo*, Nagarjuna afirma:

Ainda mais tolo do que alguém que utiliza  
Um vaso de ouro incrustado com joias para guardar vômito  
É aquele que, tendo nascido humano,  
Comete ações negativas.<sup>76</sup>

Aqui, ele nos mostra que a tolice de usar uma magnífica urna de ouro adornada com joias como recipiente para vômito é insignificante quando comparada ao uso deste corpo humano perfeito, que recebemos apenas uma vez, para criar carma negativo.

Entre os erros que cometemos diariamente, este é o mais tolo. Nossa pior equívoco, aquele que nos conduz ao renascimento nos reinos inferiores, é criar carma negativo quando podemos tão facilmente evitá-lo. Não utilizar este perfeito renascimento humano da melhor maneira possível é ser como um comerciante que arrisca a vida viajando a um país distante, chega a uma ilha com joias espalhadas por todos os lados e parte de mãos vazias. Há joias por toda parte – no chão, nas árvores, na água – prontas para serem apanhadas. Ele poderia encher seu navio com tesouros inimagináveis, levar tudo para casa e tornar-se a pessoa mais rica do mundo. Porém, ao invés disso, ele não pega uma única joia, vira as costas e retorna, deixando tudo para trás.

Se isso parece loucura, não chega nem aos pés da insensatez que cometemos. Possuímos este perfeito renascimento humano e não tiramos proveito dele. E não apenas deixamos de aproveitar esta oportunidade de ouro, mas fazemos algo ainda pior. Não só voltamos para casa de mãos vazias, como usamos esta oportunidade inacreditável para criar carma negativo, garantindo para nós mesmos éons de sofrimentos insuportáveis nos reinos inferiores.

<sup>76</sup> V. 60.

Certamente criamos muito mais causas para renascer como crocodilos ou tartarugas do que como seres humanos com as oito liberdades e as dez riquezas. Ao observar o karma que criamos diariamente, talvez devêssemos começar a aprender a língua das formigas ou das baratas, preparando-nos para a próxima vida. Possuímos algo tão precioso – este corpo e esta mente fantásticos com todas as suas qualidades – e os utilizamos como papel higiênico.

Ter a possibilidade de praticar o Dharma e não a aproveitar é exatamente como ver um enorme buraco no chão que leva diretamente às valas incandescentes dos infernos e saltar nele sem hesitação. Se soubéssemos de alguém que tivesse caído em um buraco profundo sem qualquer motivo aparente, naturalmente perguntaríamos o que aconteceu. Estava bêbado? Tinha algum problema sério? Foi algum espírito? Jamais pensaríamos que pulou de propósito. Se saltar intencionalmente em um buraco que leva direto ao inferno é inconcebível, será que é tão difícil compreender o que estamos fazendo ao ignorar as oportunidades que este perfeito renascimento humano nos oferece?

Talvez as pessoas riem e nos chamem de estúpidos porque nunca aprendemos a dirigir ou porque somos péssimos nos negócios. O mundo considera essas coisas tolas e ignorantes, mas Shantideva afirma que o maior engano, a maior loucura, é ter esta oportunidade incrível e não a usar. Ele continua:

Uma vez que tenha compreendido isso,  
Se eu continuar, de uma maneira ignorante, a ser preguiçoso,  
Experimentarei sofrimentos terríveis,<sup>77</sup>  
Quando a morte chegar.

Um dia – e não sabemos quando –, a morte chegará. Se não nos preparamos para ela agora, enquanto ainda temos liberdade para fazê-lo, morreremos tomados por uma angústia profunda e experimentaremos sofrimentos inimagináveis. Naquele momento, não teremos tempo para praticar o Dharma. Portanto, não importa quanto remorso sintamos ou quão arrependidos estejamos por ter desperdiçado esta oportunidade extraordinariamente preciosa, nada nos impedirá de cair nos sofrimentos terríveis dos reinos inferiores. Só agora, enquanto ainda temos este perfeito

<sup>77</sup> Cap. 24, v. 24.

renascimento humano, podemos evitar os reinos inferiores e assegurar um renascimento feliz.

## EXTRAINDO A ESSÊNCIA

### *Afastando-nos das preocupações mundanas*

Como seres humanos, possuímos inúmeras vantagens que outros seres não têm, e, como seres humanos dotados das oito liberdades e dez riquezas, desfrutamos de benefícios ainda maiores do que a vasta maioria. Somos extremamente privilegiados. Por isso, não podemos desperdiçar um segundo sequer seguindo o pensamento dos oito dharmas mundanos.

Toda a riqueza material da Terra não é nada se comparada ao valor deste perfeito renascimento humano. Todos os bens que abarrotam todas as lojas de departamento do mundo, todo o dinheiro nos bancos, todas as joias e todo o ouro não passam de lixo diante deste perfeito renascimento humano; são completamente irrigários. Pessoas comuns usam o renascimento humano para se tornarem escravas de suas próprias posses e do pensamento dos oito dharmas mundanos, enquanto um praticante do Dharma gera, a cada segundo, uma riqueza maior do que uma quantidade de diamantes igual ao número de átomos da Terra.

Precisamos sacrificar muitos prazeres samsáricos para seguir a vida espiritual. Alguns verão isso como abrir mão da diversão. Ainda que estejam certos – mesmo que realmente tenhamos que suportar dificuldades pelo Dharma –, é algo absolutamente válido. Além disso, essas dificuldades não são nada quando comparadas às adversidades que seres mundanos enfrentam em prol dos prazeres samsáricos. Eles trabalham suas vidas inteiras – quarenta, cinquenta, sessenta anos – por prazeres que não duram sequer alguns anos. Qualquer dificuldade imposta a um praticante do Dharma não visa apenas à felicidade desta vida, mas à felicidade eterna; à felicidade da próxima vida, da seguinte e assim por diante, para sempre.

Enquanto acreditarmos no mito de que o prazer samsárico é a única felicidade, sempre encontraremos obstáculos para a prática do Dharma. Afastar-nos da vida samsárica requer grande determinação, e é precisamente aqui que uma compreensão profunda do lamrim é essencial.

Tudo depende da nossa motivação. Não posso enfatizar o bastante a sua importância. As impressões que acumulamos, momento a momento, em nosso contínuo mental, não vêm das ações que realizamos, mas da mente por trás delas, da motivação que as impulsiona. Por isso, a cada manhã,

devemos gerar uma motivação firme de passar todo o dia realizando apenas ações virtuosas; especificamente, de fazer tudo com bodhicitta, com a determinação de alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Isso nos alicerçará e tornará o nosso dia plenamente significativo. Se possível, antes de iniciar qualquer ação, devemos verificar se ainda mantemos ou não essa mesma motivação. Na verdade, é justamente assim que fazemos a escolha crucial entre virtude e não virtude. Pabongka Dechen Nyingpo cita Lama Tsongkhapa nesta passagem:

Se você reconhece o grande significado deste perfeito renascimento humano e comprehende o quão difícil é encontrá-lo, é impossível viver sem praticar o Dharma. Desperdiçar um único momento parece uma perda enorme. Ao refletir sobre a morte, você se prepara para a jornada das próximas vidas; ao refletir sobre o carma, transforma-se de alguém imprudente em uma pessoa cuidadosa em tudo o que faz.<sup>78</sup>

No mesmo sentido, Geshe Potowa afirma:

Quando compreendemos as liberdades e riquezas que temos com este perfeito renascimento humano e o quanto é difícil encontrá-lo novamente, é impossível sentir-se confortável a não ser durante a prática do Dharma.<sup>79</sup>

Há muitas histórias que ilustram essa urgência de apenas praticar o Dharma e deixar de lado a vida mundana. Pabongka Dechen Nyingpo também conta que o Geshe Kadampa Gönpawa estava tão concentrado em sua prática meditativa que, certa vez, ao sair de sua ermida, um espinho afiado de sua planta-incenso o espetou. Ao invés de se importar em removê-lo, ele simplesmente continuou sua prática.<sup>80</sup>

Havia também um velho meditador cuja caverna tinha um espinheiro crescendo ao lado. Sempre que saía para fazer suas necessidades, seu manto ficava preso nos espinhos e rasgava. Com o tempo, a veste tornou-se cada vez mais esfarrapada. Mas, pensando que a morte poderia chegar a qualquer

<sup>78</sup> *Liberação*, Dia 9.

<sup>79</sup> Ibid.

<sup>80</sup> Ibid.

momento, ele não via razão para perder seu tempo de meditação cortando o espinheiro. Com uma mente assim, as realizações sobre impermanência, morte e o perfeito renascimento humano são facilmente alcançadas.

Em *Carta a um amigo*, Nagarjuna afirma:

Mesmo que sua cabeça ou suas roupas incendeiem-se de repente,  
Não se preocupe em apagá-las.  
É muito mais vantajoso tentar extinguir renascimentos futuros  
descontrolados.  
Não há nada mais urgente do que isso.<sup>81</sup>

Se as nossas roupas ou cabelos subitamente se incendiassem, nosso instinto seria agir imediatamente para apagar as chamas. Nada seria mais urgente. Porém, aqui, Nagarjuna afirma que ainda mais importante é extinguir os renascimentos futuros assumidos por força do carma e das delusões. Ter o cabelo e a cabeça queimados não é nada se comparado ao fogo dos reinos dos infernos, aos quais estaremos fadados caso não façamos nada.

Portanto, precisamos distinguir claramente o que é ação mundana e o que é ação dhármica, comprometendo-nos a renunciar à primeira e a realizar apenas a última. É fundamental compreender que a “prática do Dharma” envolve muito mais do que recitar orações ou sentar-se em postura meditativa: trata-se da nossa atitude em tudo o que fazemos. De acordo com a nossa motivação, comer pode ser uma atividade mundana ou dhármica. O mesmo vale para escutar música. Até mesmo ações aparentemente “boas”, como fazer pujas e ajudar os vizinhos, podem ser mundanas se realizadas com motivação mundana. Na verdade, qualquer atividade executada com atenção consciente e motivação positiva é meditação, quer a identifiquemos assim ou não. Meditação em tibetano é *gom*, que significa habituar a mente, o que, claro, quer dizer habituá-la à virtude.

Em *O ornamento dos sutras Mahayana*, Maitreya define meditação como “familiarizar a mente com o objeto”. E é exatamente deste ensinamento que precisamos desesperadamente. Quando agimos com amor e generosidade, por exemplo, habituamos nossa mente a essas virtudes, que se fortalecem progressivamente em nosso contínuo mental. Seja em meditação formal, seja em nossas ações cotidianas, quando sempre nos motivamos com bodhi-citta, familiarizamo-nos e nos habituamos a ela. Então, paulatinamente, à

<sup>81</sup> V. 104.

medida que essa qualidade magnífica se aprofunda em nós, passamos de um estado mental meramente conceitual e aspirante a uma realização genuína, na qual nossa mente torna-se uma com a bodhicitta. Porém, mesmo no estágio em que nos encontramos agora, com a nossa mente ainda bastante obscurecida, se sempre agirmos com motivação pura, todas as nossas ações transformam-se em ações dhármicas puras.

É assim que podemos tornar todos os momentos deste perfeito renascimento humano significativos, até mesmo o simples ato de respirar. Cada inspiração pode ser um passo rumo à iluminação; cada expiração, outro passo. Não há motivo adicional para respirarmos senão para nos mantermos vivos. Ao fazê-lo, não prejudicamos ninguém, mas quando respiramos com atenção plena e uma mente impregnada com o desejo de alcançar a iluminação, criamos, a cada alento, a paz perfeita do despertar.

Estabelecer uma motivação firme pela manhã é crucial. É ela que confere poder e pureza ao restante do dia. Sua Santidade o Dalai Lama costuma dizer que devemos extrair a essência dia e noite. Isso significa criar uma motivação firme pela manhã – por meio da meditação em temas como devoção ao guru ou morte e impermanência – e, em seguida, gerar uma compaixão intensa baseada nessa meditação. Assim, ao longo do dia e da noite, tudo o que fazemos é permeado por esse sentimento de compaixão e colhemos continuamente os benefícios da meditação.

Digamos que a nossa meditação tenha sido sobre impermanência. Todas as situações com as quais nos deparamos naquele dia carregam esse tom. Vemos além da aparência enganadora da permanência e compreendemos que o que quer que encontremos – um objeto, uma experiência ou uma emoção –, nada disso é, de forma alguma, permanente. Nada é causa permanente de felicidade ou de sofrimento; tudo é transitório e encontra-se em constante mudança. O mesmo acontece com os demais tópicos do lamrim. E, quando combinamos essa compreensão com a motivação da bodhicitta, cada uma das nossas ações torna-se extremamente poderosa.

Se extrair a essência do nosso perfeito renascimento humano significa praticar o Dharma, então empenhar-nos em realizar a bodhicitta e a iluminação é o coração dessa essência. Isso é algo que devemos fazer “dia e noite”. Não há um único segundo a ser desperdiçado e, com bodhicitta, cada um desses segundos se torna infinitamente valioso.

Ao longo do dia, deparamo-nos milhares de vezes com situações que exigem uma escolha. Antes, teríamos que optar pela melhor entre duas situações samsáricas, como entre lucro e prejuízo no trabalho, mas agora

a decisão é muito simples. Escolhemos fazer algo benéfico ou destrutivo? Extraímos a essência desta vida preciosa ou a desperdiçamos? Decidimos por aquilo que beneficiará a nós mesmos e aos outros – garantindo que estamos aproveitando ao máximo este perfeito renascimento humano e assegurando renascimentos realmente vantajosos a partir de agora – ou seguimos o egoísmo, garantindo sofrimento para nós e os demais e a certeza de um renascimento nos reinos inferiores? A cada segundo temos a liberdade de escolher entre a iluminação e o inferno, mesmo nas menores e mais insignificantes ações. A opção entre lucro e prejuízo – lucro e prejuízo verdadeiros – está inteiramente em nossas mãos.

Se soubéssemos que teríamos um longo tempo à frente, talvez pudéssemos relaxar um pouco. “Eu sei que preciso praticar o Dharma, mas ainda tenho algumas coisas para fazer primeiro. Depois vou tirar umas boas e longas férias antes de começar a pensar em estudar e meditar. De fato, tenho esta oportunidade maravilhosa agora, mas ela não vai a lugar algum; mais tarde, talvez quando me aposentar, poderei dedicar-lhe mais tempo.”

Claro que não é assim que funciona. Não me canso de repetir um milhão de vezes o que Lama Tsongkhapa disse: este perfeito renascimento humano é difícil de encontrar, não dura muito e pode acabar a qualquer momento. Acreditar que podemos iniciar nossa prática do Dharma amanhã é muito perigoso, pois amanhã, ao acordarmos, certamente haverá algum outro assunto urgente para resolver antes de começarmos a meditar. E depois de amanhã haverá outro. E de repente estamos com sessenta, setenta, oitenta anos. Quando nos perguntarem do que nos arrependemos em nossa vida, responderemos que nos arrependemos de nunca termos praticado o Dharma.

*Apenas com um corpo humano precioso podemos trilhar o caminho completo*

Apenas seres humanos são capazes de praticar o Dharma, já que somente eles conseguem distinguir entre virtude e não virtude. Seres em outros reinos podem viver por éons, mas eles não têm a capacidade de fazer essa distinção. Humanos, por outro lado, compreendem o significado de virtude poucos segundos após ouvi-lo. Isso lhes dá a liberdade maravilhosa e única de escolher a felicidade ao invés do sofrimento.

Esse potencial é a condição interna necessária para alcançar a iluminação. A condição externa é a existência do Buddhadharma completo e dos votos

que podemos receber como seres humanos. Tudo isso se deve à gentileza do amigo espiritual, o nosso guru.

O guru supremo é a nossa própria sabedoria interna, mas só conseguimos acessá-la por meio do guru externo, o professor capaz de nos apresentar ao Dharma e guiar-nos habilmente de acordo com as nossas predisposições. O guru pode manifestar-se de diferentes formas em diversas vidas, ou até mesmo nesta, mas sua essência é sempre a mesma.

É apenas por meio do guru que encontramos o Buddhadharma completo, especialmente os ensinamentos e práticas avançados do Vajrayana. Somente por meio dele podemos tomar os votos necessários para a prática da moralidade perfeita. Foi graças à sua gentileza que recebemos o perfeito renascimento humano que ora desfrutamos. Por essa razão, o primeiro tópico do lamrim trata do desenvolvimento da atitude correta com relação ao guru, o que justifica chamar a devoção adequada de raiz do caminho.

Com a orientação do nosso guru, todo o caminho é colocado diante de nós. O método inequívoco está disponível para tudo o que quisermos alcançar. Não é algo que talvez possamos fazer em algum momento futuro; é algo que definitivamente podemos realizar já, neste minuto, neste segundo. A partir de agora, todas as nossas ações podem ser a causa para a iluminação. É isso que torna este perfeito renascimento humano tão plenamente significativo. O caminho completo à iluminação está diante de nós e podemos trilhá-lo até o fim. Precisamos de refúgio, equanimidade, compaixão e sabedoria. Todas as ferramentas estão em nossas mãos, e podemos adquirir não apenas algumas poucas qualidades preciosas, mas uma vasta quantidade delas. Essas qualidades podem preencher a nossa mente.

A simples recitação das orações de refúgio e bodhicitta com a motivação de alcançar a iluminação para o benefício dos seres sencientes gera méritos infinitos. Apenas recitar a prece dos quatro pensamentos incomensuráveis livra a nossa mente de toda parcialidade. Quatro breves linhas e criamos a causa para a iluminação plena. Com essas práticas, é possível gerar facilmente a compaixão na nossa mente e, a partir dela, o rápido surgimento da grande compaixão e da mente preciosa da bodhicitta. Com bodhicitta, a iluminação torna-se fácil.

Esse é o potencial que nós, seres humanos dotados de um perfeito renascimento humano, possuímos. Esse é o nosso objetivo, o projeto que precisamos realizar. Seja no trabalho, relaxando em casa, de férias ou entre amigos – onde quer que estejamos, dia e noite –, isso é o essencial.

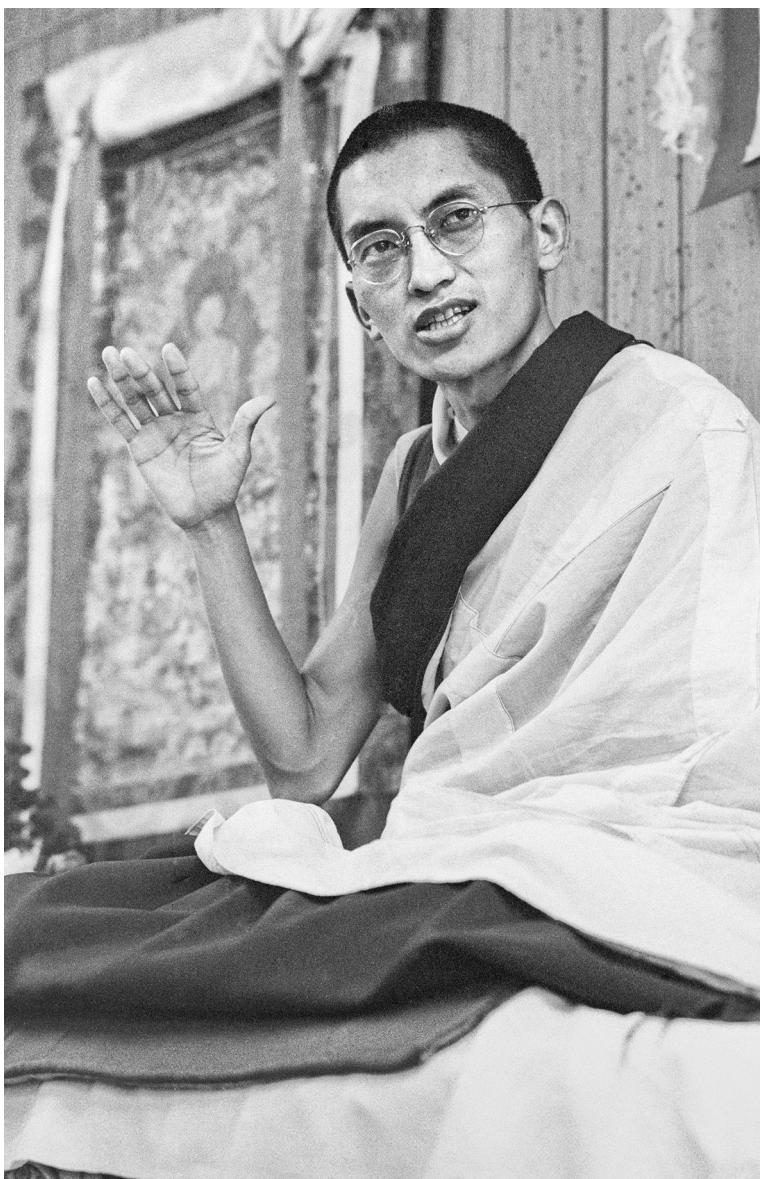
Assim como o sucesso em projetos mundanos demanda esforço e deter-

minação constantes, o êxito do nosso projeto de iluminação requer meditação contínua em todos os tópicos do lamrim. Onde quer que estejamos e o que quer que façamos, encontraremos ensinamentos do Dharma – se tivermos a sabedoria de usar todas as situações dessa maneira. Ao sempre nos atentarmos aos acontecimentos e observarmos incessantemente as ações do nosso corpo, fala e mente, podemos transformar a nossa vida, fazendo com que todos os momentos se tornem dhármicos e nos aproximem da iluminação.

Caso contrário, será como tentar escalar uma montanha gelada sem equipamento: subindo dolorosamente, apoiado nas mãos e joelhos, tentando agarrar o gelo escorregadio com os dedos descobertos – tudo isso para deslizar de volta ao ponto de partida. A despeito do tremendo esforço, não há nada em que nos segurar, e sempre acabamos de volta ao começo. A nossa prática do Dharma também pode ser assim. Tentamos estabelecer uma motivação positiva para a sessão meditativa, meditamos adequadamente, mas voltamos a escorregar quando retornamos ao mundo externo.

Temos o potencial de alcançar a iluminação plena. A única coisa que nos impede é a nossa falta de determinação. Contudo, se reconhecermos verdadeiramente quão preciosa é esta oportunidade, podemos usar todas as situações como etapas no caminho à iluminação e sempre oferecer um serviço perfeito aos outros. Quando a nossa mente está impregnada de bodhicitta, todas as ações ganham um significado profundo. Apenas o Mahayana pode conduzir-nos a esse nível mental, e somente como seres humanos, neste sistema de mundo e neste tempo, temos acesso a esse caminho.

Portanto, somos extremamente afortunados por este método estar amplamente disponível, pelos grandes mestres que podem explicá-lo e pelo potencial e a determinação de nos beneficiarmos deste presente extraordinário.



## 8. Esta vida preciosa

---

### A PRECIOSIDADE DESTA VIDA

NOS VERSOS DOS *Hinos de experiência* que mencionei anteriormente, Lama Tsongkhapa afirma que o nosso corpo qualificado pelas liberdades e riquezas é mais precioso do que uma joia que concede desejos. Precisamos reconhecer esse ponto essencial. Um pedinte revirando o lixo em busca de comida pode encontrar um diamante enorme, porém descartá-lo por não ser comestível, sem perceber que, se o vendesse, viveria luxuosamente pelo resto da vida.

Imagine que, quando crianças, recebemos do nosso pai uma bolsa cheia de diamantes para nos proteger das dificuldades da vida, mas, por sermos crianças e não entendermos seu valor, nós a atiramos no rio. Agora, já adultos, percebemos o que fizemos. Como nos sentiríamos péssimos! É assim que devemos nos sentir sempre que nos dermos conta de que desperdiçamos um único momento deste perfeito renascimento humano. Se realmente compreendêssemos a preciosidade desta vida, jamais cogitariamôs desperdiçar sequer um segundo, e a ideia de usá-la em um só instante de não virtude pareceria uma perda ainda maior do que ter atirado aquela bolsa de diamantes no rio.

Precisamos compreender o valor deste corpo e reconhecer que há objetivos maiores do que prazeres temporais. Achamos que um pedinte que joga fora um diamante enorme é incrivelmente tolo, mas somos igualmente tolos se não reconhecermos e aproveitarmos a oportunidade que temos neste momento.

*Mais preciosa do que uma joia que concede desejos*

A vida é extremamente preciosa – nada neste mundo é mais valioso –, especialmente uma vida dotada das oito liberdades e dez riquezas. Valorizamos imensamente as nossas posses e dinheiro, mas raramente refletimos sobre o verdadeiro tesouro que possuímos. Subestimamos esta vida e até abusamos dela.

Imagine ganhar na loteria, um daqueles prêmios principais de centenas de milhões de dólares que oferecem hoje em dia. É claro que ficaríamos eufóricos. Pareceria que o evento mais inacreditável que poderia acontecer na nossa vida aconteceu. As pessoas sonham com isso o tempo todo; compram bilhetes semanalmente, esperando e rezando para que sejam as vencedoras. Contudo, um segundo deste perfeito renascimento humano é infinitamente mais valioso do que todas as loterias de todos os países do mundo.

Pense em todas as suas posses: sua casa, carro, televisão, computador, roupas, joias, dinheiro etc. – tudo o que possui agora e já possuiu um dia. Pense em como ficaria chateado se perdesse todos os seus bens, ou se todo o seu dinheiro fosse roubado. Ainda assim, todas essas posses materiais são insignificantes quando comparadas ao bem mais precioso de todos: o corpo humano com seu potencial para a felicidade verdadeira. Desperdiçar esse bem preciosíssimo é infinitamente pior do que perder todas as posses mundanas.

Pense em todas as pessoas extremamente ricas do seu país, os milionários e bilionários, e em tudo que possuem: mansões, iates, joias, coisas que você jamais poderia sequer sonhar. Considere também os ricos de todos os outros países, com fortunas comparáveis às de um pequeno país. Imagine todo esse dinheiro e todas essas posses empilhados, montanhas recheadas de riquezas – todas as joias do mundo, cada peça de ouro e tesouros reunidos. Tudo isso não é nada quando comparado a este corpo.

Toda a riqueza de hoje e a que já existiu neste mundo, somadas a toda a fortuna dos reinos dos deuses, não são nada. É impossível descrever a riqueza dos reinos celestes. Como vimos, um único brinco de um deus é mais valioso do que toda a riqueza humana reunida. Porém, isso também é insignificante diante do valor deste precioso renascimento humano.

Há algo considerado ainda mais valioso do que os tesouros dos reinos dos deuses: a joia que concede desejos, uma joia com poder de realizar qualquer desejo.

Antigamente, em dias auspiciosos como os de lua cheia, bodhisattvas que

haviam acumulado grande mérito conseguiam ir às profundezas dos oceanos para obter essas joias preciosíssimas. As joias que concedem desejos estavam cobertas de lama e precisavam ser limpas três vezes, sendo a última com um algodão finíssimo, até que toda a sujeira fosse completamente removida. Quando uma delas era colocada em um estandarte no alto de uma casa em uma noite de lua cheia, qualquer pedido material que as pessoas fizessem – dinheiro, longevidade, saúde etc. – era realizado imediatamente.

Contudo, embora possa realizar desejos, a joia não tem o poder de salvar alguém dos reinos inferiores. O objeto material em si é a condição externa, mas se nos beneficiaremos dele ou não depende inteiramente do nosso carma. Um fósforo queima; porém se ele queimar lenha em uma fogueira para nos manter aquecidos ou incendiaria a nossa casa, causando tristeza, depende do nosso karma. Uma reação atômica pode gerar eletricidade para beneficiar muitas pessoas ou detonar uma bomba que mata centenas de milhares. O elemento material pode estar presente, mas o resultado depende da nossa mente.

Mesmo que possuíssemos uma joia que concede desejos, que bem ela nos faria? As nagas são seres do reino dos animais geralmente muito abastadas. Diz-se que, em vidas anteriores, muitas delas praticaram grande generosidade, mas não moralidade; por isso, renasceram com enormes fortunas, porém no reino animal. As mais ricas possuem armazéns repletos dessas joias, mas não têm nenhuma oportunidade de praticar o Dharma ou escapar dos sofrimentos do reino animal.

Se uma única joia que concede desejos vale muito mais do que toda a riqueza de todos os universos, então um único segundo deste precioso renascimento humano é infinitamente mais valioso do que um céu inteiro repleto dessas joias. A preciosidade deste renascimento é incomparável.

Ficamos profundamente chateados quando somos roubados ou quando perdemos um pouco de dinheiro, mesmo que sejam míseros dez dólares. O prejuízo parece enorme e a nossa mente pode ficar triste por dias. Se perdemos cem dólares, então, é uma tragédia. No entanto, não sentimos absolutamente nada ao desperdiçar um minuto ou uma hora; tampouco percebemos qualquer prejuízo ao jogar fora trinta ou quarenta anos – qual for o tempo desde que nascemos –, colocando a perder este perfeito renascimento humano.

Se descobríssemos que temos câncer ou tomássemos veneno acidentalmente, faríamos tudo ao nosso alcance para encontrar uma cura, desesperados por prolongar a nossa vida. Contudo, se não soubéssemos dessas

condições, nada faríamos. Cuidamos muito bem da nossa aposentadoria ou da nossa casa, preocupadíssimos com sua desvalorização, mas falhamos em reconhecer que desperdiçamos algo muito mais precioso. Porque não sabemos o verdadeiro valor desta vida, não fazemos nada para protegê-la.

Simplesmente não compreendemos o quão inacreditavelmente preciosa é esta vida. Despeje um pouco de terra no ouvido de um cavalo e ele chacoalhará a cabeça para se livrar do incômodo; despeje um pouco de ouro em pó e ele fará exatamente a mesma coisa. O cavalo não pensa que um não vale nada e o outro é precioso; terra e ouro são idênticos para ele. De modo similar, recebemos um perfeito renascimento humano, que nos dá a oportunidade de alcançar todos os resultados altamente significativos e nos oferece a possibilidade de obter qualquer nível de felicidade a que aspiremos, porém, ao falhar em reconhecê-lo, nós o desperdiçamos por completo, como quem chacoalha um desconforto do ouvido.

Cedo ou tarde, as posses materiais nos decepcionarão e, quando isso acontecer, a não ser que compreendamos impermanência e carma, ficaremos bastante tristes. Quando alguns ricos perdem seus negócios, pulam do alto de uma ponte, como se perder dinheiro fosse pior do que perder a vida. Se não chegam a tanto, têm colapsos nervosos e acabam em hospitais psiquiátricos. Eles dão extrema importância ao valor do dinheiro. Conhecem seus lucros e perdas até a casa dos centavos, sabem todas as taxas de câmbio e quais bens precisam conquistar para serem felizes, mas não fazem a menor ideia do valor da própria vida preciosa.

Ouvi a história de um empresário de Hong Kong que perdeu um bilhão de dólares em uma quebra da bolsa. Ele ainda tinha quatro bilhões, mas isso não foi suficiente para impedir que se sentisse absolutamente miserável pelo bilhão perdido. Um bilhão de dólares não é nada. Céus repletos de joias que concedem desejos não são nada. A única coisa verdadeiramente preciosa é o perfeito renascimento humano.

As pessoas adoram promoções e ficam muito felizes por terem comprado algo mais barato do que outro cliente. Elas viajam quilômetros até um supermercado mais em conta para poupar alguns poucos dólares; esperam por ofertas e enfrentam muitas dificuldades para adquirir produtos com desconto; quando economizam alguns dólares, o dia delas se ilumina e torna-se maravilhoso. No entanto, ignoram por completo um ato de gentileza que tenham praticado.

Com os dezoito atributos do perfeito renascimento humano, podemos realizar tudo o que quisermos, mas não lhes damos o devido valor. Por outro

lado, suponha que, ao comprar algo, tenhamos pago involuntariamente dezoito dólares em vez de dezessete. Mais tarde, quando descobrimos o erro, ficamos horrorizados. Desperdiçamos um dólar por descuido. Sentimos como se algo precioso tivesse sido arrancado do nosso coração. Um daqueles dezoito dólares foi perdido, o que quer dizer que talvez não possamos comprar algumas balas a mais. Quer tenhamos dez mil dólares ou nada no banco, ainda assim sentimos a perda daquele único dólar. Por que não temos a mesma sensação quando perdemos uma das nossas liberdades ou riquezas? Porque valorizamos o dinheiro muito, mas muito mais do que este perfeito renascimento humano.

Ficamos frustrados e irritados quando perdemos uma festa porque nosso carro quebrou. No entanto, podemos passar um dia inteiro sem fazer nada e não nos incomodar por termos desperdiçado esta vida preciosa.

Imagine que você precisa ir a um determinado lugar, mas está muito cansado e acaba ficando em casa. Depois, descobre que todos que estavam lá receberam um milhão de dólares – e você ficou de fora. Tenho certeza de que você se sentiria péssimo. Ficaria louco pensando que, se não tivesse sido tão preguiçoso, teria recebido aquele dinheiro. Você não dormiria durante dias ruminando isso. No entanto, não sentimos nenhuma perda ao dormir o dia inteiro e desperdiçar vinte e quatro horas do nosso perfeito renascimento humano, um prejuízo infinitamente maior do que deixar de ganhar até mesmo um *bilhão* de dólares. Repito, isso ocorre porque não vemos com clareza o quanto preciosa é esta vida.

Estamos tão acostumados a acreditar no valor do dinheiro que pode parecer impossível ser feliz sem ele, mas é claro que isso não é verdade. Veja os grandes iogues do passado, que não tinham nada e, ainda assim, eram profundamente felizes. O exemplo mais famoso é o de Milarepa, o grande meditador tibetano que se iluminou em uma vida breve desta época degenerada. Além de um local para meditar e uma panela, ele não tinha absolutamente nada – nenhum dinheiro e nem mesmo roupas, a não ser um manto fino de algodão esfarrapado. Seu alimento diário era sopa de urtiga, dia após dia; urtigas eram tudo o que ele podia colher, e eram tudo o que comia. Por isso, além de extremamente magro, sua pele também adquiriu um tom azul esverdeado.

Milarepa vivia em uma caverna pequena no alto das montanhas, em um espaço que mal poderia ser chamado de quarto. Essa área era a sua cozinha, seu local de meditação e sua cama, tudo muito básico e vazio. Certa noite, um ladrão apareceu para roubar o que pudesse encontrar, mas não achou

nada. Milarepa ficou surpreso que ele havia localizado a caverna. “Como você a encontrou no escuro?”, perguntou. “Não a encontro nem durante o dia.” Ele mostrou ao ladrão sua única panela, que estava inclusive rachada; ela só mantinha a forma porque uma camada grossa de restos de urtiga havia se acumulado ao longo do tempo. Ele estava cozinhando naquele momento e ofereceu ao ladrão.

Ele pediu um pouco de sal e Milarepa salpicou urtiga seca, dizendo: “Aqui está o sal.” Depois o ladrão pediu pimenta e, novamente, Milarepa colocou mais urtiga, dizendo: “Aqui está a pimenta.” Era tudo o que ele tinha.

Mesmo assim, ele era inacreditavelmente feliz, pois tinha a liberdade de praticar o Dharma, e a tinha porque possuía – e valorizava – seu perfeito renascimento humano. Por essa razão, conseguiu alcançar a iluminação em uma vida breve.

Segundo nossos padrões mundanos, as nagas, com seus armazéns de joias que realizam desejos, deveriam ser muito mais felizes do que Milarepa. No entanto, mesmo com toda essa riqueza, elas não têm a oportunidade de escapar dos sofrimentos terríveis dos reinos inferiores, enquanto a felicidade de Milarepa aumentou gradualmente até que ele alcançou a iluminação completa e perfeita.

Talvez pensemos que Milarepa era de alguma forma especial ou que era mais fácil obter realizações naquele tempo, enquanto hoje tudo é bem mais difícil. Porém, temos exatamente o mesmo tipo de corpo e mente que Milarepa possuía. Além disso, ele havia matado muitas pessoas anteriormente naquela mesma vida e precisou purificar tudo isso. Com este corpo que possuímos agora, podemos alcançar o que quisermos. Não precisamos de nenhuma circunstância especial além das liberdades e riquezas que já temos. Neste momento, temos tudo – e isso é mais valioso do que todas as riquezas de todos os universos reunidas. Este perfeito renascimento humano é precioso assim. Somos capazes de erguer-nos acima das nossas delusões impeditivas, tal como Milarepa, e de ajudar todos os seres sencientes a superar o sofrimento e a também alcançar a felicidade inigualável.

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

Este perfeito renascimento humano nos permite evitar, com relativa

facilidade, o renascimento nos reinos inferiores de sofrimento. Nenhuma riqueza pode fazer isso, nem é capaz de nos conduzir à liberação e à iluminação. Na verdade, as riquezas geralmente têm o efeito contrário: estimulam o apego e sobrecarregam a nossa mente com negatividade.

É importante contemplar esses fatos continuamente, já que, como disse, estamos habituados ao equívoco de que dinheiro e posses são o principal caminho para a felicidade, quando não são. Precisamos ver claramente que dinheiro – ou até mesmo céus de joias – não nos proporcionará um só átomo de felicidade; não nos ajudará no avanço ao longo do caminho rumo à liberação inigualável, nem nos salvará dos reinos inferiores. Dinheiro e posses são falsos amigos, no sentido de que prometem felicidade, mas entregam apenas miséria.

Precisamos reconhecer o quanto valioso é este corpo precioso. Já nascemos como humanos antes – talvez até tenhamos obtido algumas das liberdades e riquezas –, mas nunca as tivemos todas simultaneamente. Por isso, as nossas tentativas de alcançar a verdadeira felicidade foram incompletas e fadadas ao fracasso. Agora, temos todas as dezoito e, se realmente nos empenharmos, a liberação e a iluminação são possíveis. Apenas desta vez, apenas com este corpo somos capazes de realizá-las.

Também precisamos compreender que a moralidade e a generosidade são muito mais importantes do que quaisquer riquezas. Caso contrário, continuaremos iludidos quanto à verdadeira fonte da felicidade e seguiremos atribuindo importância excessiva às coisas materiais. De um lado, precisamos enxergar o veneno contido no mel dos prazeres sensoriais e temê-lo; de outro, precisamos compreender o verdadeiro significado da vida humana e alegrar-nos ao utilizá-la corretamente.

O fato de termos encontrado este perfeito renascimento humano é como um sonho, tão extraordinário quanto aquele pedinte que encontra um diamante no lixo. De algum modo, temos agora, em nossas mãos, a joia mais preciosa de todas. É um milagre que não podemos desperdiçar.

### *A preciosidade do corpo humano*

O que Milarepa tinha? Como conseguiu alcançar a iluminação completa e perfeita em uma vida breve destes tempos degenerados? Não foi a caverna nem a sua dieta. Por toda a Ásia, Milarepa é reverenciado como um grande meditador e um iogue altamente realizado; até mesmo no Ocidente muitos já ouviram falar dele e respeitam suas realizações. Ele não tinha nada além do próprio corpo franzino, praticamente nu, e a determinação de usá-lo

para alcançar seu objetivo – e assim o fez. Sem se preocupar com conforto, Milarepa fez o que precisava ser feito para alcançar a iluminação.

Nós não conseguiríamos sequer cogitar viver sem roupas, especialmente nas nevascas dos Himalaias. Mas, para Milarepa, estar vestido ou nu era a mesma coisa. Ele ia e vinha com um pano esfarrapado jogado sem cuidado algum sobre o ombro, deixando todo o resto exposto. Às vezes, sua irmã o visitava e sempre sentia profunda vergonha por sua aparência. Ela o repreendia constantemente, queixando-se: “Irmão mais velho, tenho tanta vergonha de você sempre perambular desrido, com tudo à mostra.” A irmã costumava trabalhar para diversas famílias e, certa vez, conseguiu economizar o suficiente para comprar um rolo de tecido branco. Ela o ofereceu a Milarepa, insistindo para que fizesse algumas peças de roupa: “Como você pode completar a obra desta vida com o corpo nu?”

Quando retornou para verificar o que ele tinha feito, descobriu que, ao invés de calças e um casaco, ele havia costurado luvas e uma espécie de meia em formato de dedo para colocar no pênis. Naturalmente, ela ficou muito irritada por ele ter desperdiçado o tecido e voltou a criticar sua aparência. Milarepa disse: “Olha, todos têm um destes; todos sabem que nasci com um. Se eu tiver que me envergonhar disso, então você terá que se envergonhar dos seus seios”, que eram um pouco grandes. Não sei o que ela respondeu.

A única diferença entre Milarepa e nós é que não temos o mesmo nível de renúncia. Acreditamos que precisamos de conforto e calor, de uma boa dieta e de todas as condições externas ideais, e, para obtê-los, precisamos trabalhar e ganhar dinheiro. Não compreendemos o que realmente importa. Milarepa comprehendia. A não ser pela determinação, temos exatamente o mesmo potencial que Milarepa. Como ele, possuímos este corpo precioso. Não há qualquer razão para não sermos idênticos a ele.

Todos os seres têm o potencial de alcançar a budeidade; todos possuem a natureza búdica. Porém, apenas com este corpo humano somos capazes de realizar esse potencial. É agora que temos a oportunidade de destruir nossas delusões e desenvolver todas as nossas qualidades positivas. Apenas com esta vida humana preciosa conseguimos tornar cada momento significativo e, assim, mesmo nesta vida, desfrutar da felicidade perfeita, da felicidade da prática do Dharma.

Outra grande vantagem de possuir um corpo humano é que somente com ele – e apenas neste continente do sul, o sistema de mundo em que habitamos – podemos alcançar a moralidade pura necessária para eliminar todas as nossas delusões. E isso se dá exclusivamente por meio dos diversos

votos estabelecidos pelo Buda; não podemos tomá-los sob nenhuma outra forma. Com base nisso, somos capazes de completar os três aspectos principais do caminho: a renúncia, a bodhicitta e a sabedoria que realiza a vacuidade. A partir daí, o nirvana, a cessação de todo sofrimento, e a iluminação são um passo fácil.

Como existem incontáveis universos, há também muitos outros continentes com seres humanos. A Terra não é o único lugar. Contudo, nesses outros continentes, os humanos são diferentes; apenas o corpo humano deste continente é adequado para receber votos e ordenação. A ordenação é a base da renúncia ao samsara, e uma mente relutante em renunciar à existência cíclica não pode ser ordenada. Para abandonar o apego, é necessário querer fazê-lo. Nos outros reinos livres de sofrimento,<sup>82</sup> é muito difícil reconhecer a natureza do sofrimento, e, assim, os seres desses reinos permanecem aprisionados, reféns do apego.

Portanto, somos extremamente afortunados por não experimentarmos sofrimento em excesso nem prazeres sensoriais em demasia, o que nos permite compreender as falhas do apego e a natureza do sofrimento. Dessa forma, somos receptáculos adequados para votos e ordenação, e conseguimos mantê-los. Isso nos permite desenvolver moralidade perfeita e, com ela, a concentração perfeita. Enquanto a nossa mente estiver dispersa devido ao apego e às demais delusões, é impossível desenvolver uma boa concentração; com moralidade pura, isso se torna muito mais fácil. Então, com uma concentração sólida, conseguimos completar o treinamento superior em sabedoria, a realização da vacuidade. Essa realização, por sua vez, torna-se a base para ingressar no caminho Vajrayana e alcançar a iluminação em uma vida breve desta época degenerada.

## TORNANDO A VIDA REALMENTE SIGNIFICATIVA

Possuímos as dezoito qualidades necessárias para tornar nossa vida incrivelmente significativa. Mesmo que uma ou duas estejam faltando, dispomos dos meios para obtê-las; temos todas as condições necessárias para praticar o Dharma. Já conhecemos o suficiente dos ensinamentos do Buda para compreender que se trata de uma filosofia cujo conteúdo é o caminho completo e inequívoco desde o ponto em que estamos até o objetivo supremo da iluminação. Sabemos como seguir o caminho do meio do Buda, livre

<sup>82</sup> Os reinos dos deuses.

de extremos. Temos clareza quanto aos equívocos das ações extremas – a autonegação e a autoindulgência –, bem como das visões extremas – a negação de que algo exista e a crença de que existe verdadeiramente.

A sociedade pode tentar dizer o que devemos ser, mas não pode nos forçar. Com sabedoria, somos capazes de identificar a melhor forma de viver, mesmo que todos digam o contrário. Há incontáveis estilos de vida – o italiano, o americano, o nepalês, o hippie australiano, o empresário francês –, mas fomos apresentados ao único que conduz ao fim de todo sofrimento.

Temos a oportunidade de alcançar a iluminação plena; porém, a estrada diante de nós é longa e a morte pode chegar a qualquer momento. Logo, precisamos assegurar que poderemos, ao menos, continuar a jornada no próximo renascimento, o que significa criar as causas para outro perfeito renascimento humano. Caso contrário, é como se, com um esforço inconcebível, estivéssemos prestes a chegar ao topo do Monte Evereste e, tão logo o pico surgisse diante de nós, escorregássemos e deslizássemos até o sopé novamente.

Ainda não possuímos sabedoria suficiente para desfrutar dos prazeres mundanos sem nos apegar a eles e por isso sofremos. Na verdade, é algo bastante lógico. Se colocamos a mão no fogo, ela queima; se não queremos esse sofrimento, não devemos aproximá-la das chamas.

Se não nos apegarmos a esta vida, o que quer que façamos torna-se Dharma e nos conduz à felicidade. Quem quer que sejamos – um soldado, um presidente, não importa –, se agirmos livres do pensamento dos oito dharmas mundanos, esse pensamento nocivo jamais poderá nos prejudicar. Se executarmos nossas ações com a sabedoria que realiza a vacuidade unida à bodhicitta, alcançaremos a iluminação e iluminaremos todos os outros seres sencientes.

Portanto, grande parte da nossa prática neste momento consiste em reconhecer as desvantagens do pensamento dos oito dharmas mundanos e em evitar o apego aferrado a esta vida, alimentado justamente por esse pensamento nocivo. Isso não significa, porém, que devamos buscar deliberadamente desconforto e pobreza, má reputação e críticas. Esse tipo de treinamento da mente provavelmente está muito além do nosso estágio atual.

No entanto, simplesmente evitar o apego não basta. Assim como nós, todos os seres sencientes estão presos às preocupações mundanas, confundindo desejo com felicidade e tentando evitar o sofrimento a todo custo. Todos os seres em infinitos universos são idênticos nesse aspecto. Porém, nem todos compartilham igualmente a capacidade de realizar seu potencial

para a felicidade completa. Nós dispomos de todas as condições; eles não. Mesmo que possuam um corpo humano ou desfrutem de certa liberdade, é provável que não tenham acesso aos ensinamentos, o caminho infalível para transcender o sofrimento. E eles certamente não contam com um professor sábio capaz de dar-lhes as instruções irrepreensíveis necessárias para alcançar a liberdade de todo sofrimento.

Ao compreender a natureza do sofrimento, vislumbramos a saída e, com a compreensão de carma e renascimento, concluímos que já tivemos todo tipo de relacionamento com cada um desses seres sencientes. Mais precisamente, cada ser senciente de cada universo e de cada reino foi nossa mãe reiteradas vezes, sacrificando-se por nós da mesmíssima forma que a nossa mãe atual. Agora, todos esses seres sencientes mães experimentam sofrimentos indizíveis e são incapazes de ajudar a si próprios, enquanto nós dispomos das ferramentas perfeitas não só para ajudar a nós mesmos, mas também cada um deles. Para isso, contudo, precisamos primeiro alcançar a iluminação plena. Só então estaremos na melhor posição para ajudá-los. No entanto, o sofrimento deles é tão insuportável que precisamos fazer isso rapidamente.

Como? Há inúmeras ações ao nosso alcance; algumas positivas que trazem pouco benefício e outras que trazem muito. Precisamos escolher com habilidade. Ajudar uma ou duas pessoas em suas necessidades materiais é excelente, mas ajudar cem é ainda melhor. Auxiliar uma comunidade inteira a sair da pobreza é maravilhoso, mas o melhor é assistir todos os seres – todos os humanos, deuses, animais, fantasmas famintos e seres dos infernos – a alcançar a felicidade completa e duradoura ao guiá-los rumo à iluminação. E é exatamente por isso que precisamos, primeiro, iluminar-nos. Para tanto, necessitamos de uma mente pura. Isso significa nunca mais criar ações não virtuosas e destruir todas as sementes não virtuosas deixadas em nosso contínuo mental por ações negativas passadas.

### *Votos e purificação*

Como vimos, há muito mais seres infernais do que fantasmas famintos, vastamente mais fantasmas famintos do que animais e amplamente mais animais do que seres humanos. E, entre os humanos deste planeta, pouquíssimos vivem em moralidade pura. Embora seja extremamente difícil viver dessa forma, é exatamente disso que precisamos se quisermos obter outro perfeito renascimento humano e prosseguir em nossa jornada espiritual.

Como mencionado antes, precisamos, em primeiro lugar, evitar a cri-

ação de novas ações negativas no futuro e, simultaneamente, eliminar as impressões mentais de ações negativas passadas. Felizmente, o budismo nos oferece os meios ideais para fazer justamente isso. Há diversos níveis de votos que podemos tomar diante de um professor espiritual capazes de purificar nossa mente das tendências negativas habituais que a atormentam. Isso não significa que seja fácil. Assumir votos de não matar, não roubar etc. implica dedicar todos os esforços necessários para evitar tais ações – o que, por sua vez, significa enfrentar hábitos consolidados ao longo de muitas vidas.

Alguns dos votos que podemos assumir como laicos são os cinco votos leigos, os oito preceitos Mahayana, os votos do bodhisattva e os votos tânticos. Também podemos nos ordenar como monge ou monja e tomar os votos de noviço ou de ordenação plena. Nem todos possuem o carma para se tornar monge ou monja, por isso os votos leigos são um passo fundamental rumo à felicidade. Independentemente do número de votos que assumirmos, seja como leigos ou como monge ou monja, a nossa felicidade e liberdade futuras estarão garantidas.

Não apenas nos protegemos de realizar ações negativas, como também nos libertamos da confusão nesta vida. Além disso, asseguramos bons renascimentos por dezenas de milhares de vidas futuras, nas quais poderemos novamente praticar a moralidade e estabelecer um caminho ainda mais firme para a felicidade suprema. Como o carma se expande, tudo isso pode ser o resultado da preservação de apenas um voto durante um único dia; imagine o que pode acontecer ao manter todos os votos, todos os dias.

Quando assumimos votos, acumulamos mérito o tempo todo. É muito importante sabermos disso. Acumulamos vastos méritos a cada segundo das nossas vidas até o momento da morte – inclusive enquanto comemos, dormimos e até mesmo quando estamos em coma! E, enquanto fazemos tudo ao nosso alcance para assegurar vidas futuras felizes, a liberação e a iluminação, esta vida atual é sustentada naturalmente. Por meio da prática do Dharma com a motivação de alcançar a liberação ou a iluminação, evitamos todas as negatividades e criamos apenas ações positivas, de modo que os obstáculos à felicidade desta vida são automaticamente eliminados.

Ao preservar os votos tomados diante do guru ou do Buda, criamos as impressões positivas inacreditavelmente profundas que nos impulsionam ao caminho da iluminação. Contudo, justamente porque os votos que assumirmos são tão positivos, quebrá-los é muito perigoso e, quando os transgredimos, criamos um carma negativo considerável.

Os votos nos dão responsabilidade e conferem vigor à nossa determinação. Ao viver em disciplina por meio da tomada de diversos compromissos, nossa mente se fortalece de uma maneira inacreditável. Assumir votos diante de um objeto sagrado ou de um professor é uma grande responsabilidade. O peso deles nos acompanha o tempo todo, e, caso a nossa mente se incline a cometer uma ação negativa, sentimos imediatamente o peso dessa responsabilidade.

Os diversos níveis de voto tomados por monges e monjas, assim como os cinco votos leigos, são classificados como votos pratimoksha, ou de liberação individual. Os cinco votos leigos são assumidos por toda a vida e geralmente concedidos em uma cerimônia formal de refúgio. Podemos optar por tomar um ou mais desses cinco, que são: abster-se de matar; de roubar; de má conduta sexual; de mentir; e de usar intoxicantes.

Também podemos tomar os oito preceitos Mahayana, muito semelhantes aos cinco votos leigos, mas mantidos por apenas vinte e quatro horas. É muito benéfico tomá-los regularmente. São eles: abster-se de matar; de roubar; de atividade sexual; de mentir; de usar intoxicantes; de comer mais de uma refeição por dia; de sentar-se em uma cama alta e luxuosa; de usar joias, perfume e maquiagem; e de cantar ou tocar música.

Normalmente, recebemos os votos de bodhisattva em uma cerimônia especial ou durante certas iniciações. Já os votos tânticos são conferidos quando recebemos uma iniciação de Tantra Ioga Superior. Esses consistem em quatorze votos-raiz e oito secundários, enquanto os de bodhisattva somam dezoito votos-raiz e quarenta e seis secundários. Em ambos os casos, quebrar um voto-raiz é mais grave do que infringir um secundário. Os votos de bodhisattva são muito sutis e fáceis de serem quebrados, porém os tânticos são ainda mais profundos e muito mais fáceis de serem transgredidos.

Um comentário ao *A roda de armas afiadas*<sup>83</sup> afirma que necessitamos dos três níveis de votos para receber um perfeito renascimento humano. Isso pode significar que, até que sejamos capazes de preservar os votos tânticos – os mais elevados – puramente, ainda haverá obscurecimentos sutis bloqueando a realização completa do caminho. Por outro lado, se conseguirmos manter, de forma pura, tantos votos quantos nos sentirmos confortáveis, devemos nos alegrar muito. Isso não quer dizer que todos devam tomar votos tânticos imediatamente. Enquanto aspiramos a, no futuro,

<sup>83</sup> Esse texto, escrito por Dharmarakshita, o renomado professor da Sumatra do século X e um dos mestres de Lama Atisha, é uma das obras seminais de treinamento da mente.

assumir e manter os votos mais elevados com o objetivo de completar o caminho o mais rápido possível, devemos avaliar de modo realista a nossa capacidade atual e tomar apenas os votos que julgamos ser capazes de cumprir, fazendo o possível para preservá-los de forma pura.

Quando observamos os votos que já tomamos e constatamos que não quebramos nenhum deles, podemos realmente nos alegrar. Se percebermos que transgredimos alguns, devemos aplicar imediatamente um dos métodos de purificação. Jamais devemos pensar que os descumprir não importa. A transgressão de um voto sagrado cria uma enorme perturbação na nossa mente e gera muita negatividade. Pabongka Dechen Nyingpo afirma que quebrar um voto por negligência é muito mais grave do que matar cem seres humanos e cem cavalos.

Evitar negatividade por meio da tomada de votos é um aspecto do caminho budista; o outro é purificar as impressões negativas que permanecem em nosso contínuo mental. Há muitas práticas poderosas de purificação. Entre elas estão: prosterar-se e recitar os nomes sagrados dos budas, como os Trinta e cinco budas da confissão; entoar mantras purificadores, como o de Vajrasattva; produzir objetos sagrados, como thangkas, estátuas e *tsa-tsas*<sup>84</sup>; recitar textos da perfeição da sabedoria, como o *Sutra do coração* ou o *Sutra do diamante*; meditar em vacuidade, bodhicitta e em temas relacionados; e fazer oferecimentos ao Buda, ao Dharma e à Sangha.

Todo mérito que criamos é uma forma de purificação. Estudar o Dharma, meditar, praticar generosidade, até mesmo limpar lugares sagrados – tudo o que integra a nossa prática dhármica – contribui para eliminar as delusões que hoje pesam sobre a nossa mente. Há, no entanto, algumas ações particularmente associadas à purificação. A produção de estátuas e estupas é considerada uma excelente forma de purificação, assim como apenas pintar um pequeno *tsa-tsa*.

Dentre as práticas meditativas concebidas em específico para purificar rapidamente o nosso contínuo mental, a de Vajrasattva é suprema – embora haja outras muito eficazes. O retiro de nyung-nä, por exemplo, é incrivelmente poderoso. Baseado em orações e prostrações a Chenrezig, o Buda da Compaixão, essa prática de jejum de dois dias, focada no sofrimento dos outros, ajuda-nos a purificar a mente egoísta.

<sup>84</sup> Uma *thangka* é uma imagem de uma deidade, geralmente pintada em uma tela e colocada em uma moldura brocada. Um *tsa-tsa* é uma pequena imagem em baixo-relevo da deidade, feita pela prensagem de argila ou gesso em um molde.

Seja qual for a prática que escolhermos, ela deve ser combinada com a tomada de refúgio. Para que seja realmente eficaz, precisa ser feita no contexto dos quatro poderes oponentes, segundo os quais tomamos refúgio e geramos bodhicitta, recordamos uma negatividade específica e nos arrependemos dela, e assumimos a firme resolução de nunca mais repetir aquela ação.

Quanto mais purificamos com o objetivo de alcançar a iluminação, mais nos aproximamos de ajudar os seres sencientes da melhor maneira possível. Todas as nossas purificações têm um efeito acumulativo, liberando gradualmente o nosso potencial. Se desejamos acumular um milhão de dólares para caridade, começamos com um dólar; do mesmo modo, se queremos destruir as delusões que obscurecem a nossa mente, começamos com uma única prosternação. Realizada com pureza, até mesmo essa única prosternação tem um efeito extraordinário. E tal como a intenção de arrecadar um milhão de dólares pode parecer inalcançável quando não temos sequer um – mas ainda assim é absolutamente possível –, da mesma forma, embora purificar completamente toda a negatividade acumulada ao longo de incontáveis éons possa parecer impossível no início, somos plenamente capazes de fazê-lo. Vários seres no passado realizaram exatamente isso.

O Buda é extremamente habilidoso na maneira como guia os seres sencientes. Com grande bondade e compaixão, ele nos mostrou o caminho infalível para transcender o sofrimento e alcançar a iluminação plena. Ele criou diferentes níveis de votos, tanto para leigos como para a Sangha, adequados às diversas propensões dos inúmeros seres sencientes. O ponto principal é praticar a moralidade o melhor que pudermos, e o meio mais hábil para isso é a tomada de votos.

## MEDITANDO SOBRE O LAMRIM

Talvez, hoje, acordar meia hora mais cedo para meditar ainda seja um esforço. Nossa cama é tão confortável e lá fora está tão frio. Então permanecemos nela até o último minuto, apressamos o café da manhã e corremos para o trabalho. Contudo, pensar que não temos tempo para meditar é um equívoco. Há tempo se criamos tempo. No momento, o conforto e o café da manhã parecem mais importantes do que a meditação, mas, quando compreendermos claramente as deficiências do pensamento dos oito dharmas mundanos e a urgência de transformar completamente a nossa atitude,

a meditação sempre derrotará o sono e até mesmo o café da manhã. Descobriremos que temos tempo para tudo, que podemos criá-lo.

Hoje, adiamos e procrastinamos por acreditar que a prática do Dharma é muito difícil ou demanda um grande esforço. Queremos fazer um retiro, mas, de alguma forma, algo sempre dá errado. Julgamos que todas as condições ideais são necessárias, porém elas nunca se materializam. Não encontramos um lugar suficientemente confortável ou nos preocupamos com a qualidade da comida. Nossa mente cria todo tipo de complicação. Na verdade, isso é apenas relutância em abandonar a vida mundana. Se pudéssemos realmente enxergar as vantagens do retiro, não nos preocuparíamos com essas condições superficiais.

Superar a preguiça é, essencialmente, uma questão de compreender a importância de algo. Não hesitamos em trabalhar duro para organizar férias ou obter lucro no trabalho, já que tudo isso é importante para nós. Quando o Dharma tiver esse mesmo grau de importância na nossa vida, jamais cogitaremos permanecer na cama caso precisemos purificar os obstáculos da nossa mente ou meditar sobre o lamrim. Os empecilhos estão apenas na nossa atitude mental, que pode ser transformada. É extremamente valioso compreender esse ponto.

Digamos que o nosso plano seja escalar o Monte Evereste. Sabemos que haverá inúmeros perigos e nos prepararemos exaustivamente para mitigá-los. Entendemos que não haverá boas estradas nem camas confortáveis; será frio e árduo. A despeito de todas essas complicações antecipadas, seguiremos firmes com o plano, determinados a conquistar a montanha mais alta do mundo. Precisamos adotar essa mesma resolução na nossa prática do Dharma.

Se nos desencorajamos devido ao calor, às dores nos joelhos ou à comida ruim, é quase certo que a nossa mente mundana está inventando razões para abandonarmos o Dharma. Esse é o pensamento malévolos dos oito dharmas mundanos, dizendo-nos que a vida é mais fácil longe da almofada de meditação. Porém, com um pequeno esforço agora – e algum possível desconforto – temos a chance de dar um basta, de uma vez por todas, na necessidade desse esforço. E certamente nos salvaremos não apenas de desconfortos extremos, mas de sofrimentos inimagináveis. Dor nos joelhos, por mais intensa que seja, não é nada se comparada a ser esquartejado repetidamente sobre o chão incandescente de um dos infernos. Suportamos sofrimentos indizíveis por incontáveis vidas. Este é o momento de aguentar

um pouco de desconforto e incômodo para que jamais voltemos a experimentar algo assim.

Este é o momento – este exato segundo – de transformar completamente a nossa vida: de renunciar à preocupação com os prazeres mundanos que nos mantém presos ao sofrimento e de cultivar a mente que destrói ativamente as delusões que os produzem. Agora é hora de estudar e meditar sobre o lamrim, de realizar a bodhicitta, de praticar as seis perfeições, de meditar na vacuidade e de compreender a natureza da realidade. Agora é hora de iniciar a prática do Vajrayana, o caminho rápido para a iluminação, que nos permite beneficiar incontáveis seres sencientes em pouquíssimo tempo.

Se não começarmos agora, quando começaremos? Jamais haverá outro momento com melhores condições para a prática do Dharma. Tudo está diante de nós, aqui e agora.

A base sobre a qual tudo isso se constrói é o lamrim. Sem uma compreensão sólida dele, bodhicitta, vacuidade e as práticas especiais do Vajrayana são impossíveis. O Vajrayana, em particular, exige que todos os demais aspectos do caminho já estejam estabelecidos; caso contrário, não será somente inútil, como também poderá ser perigoso. Há histórias de meditadores que realizaram práticas tântricas muito poderosas, porém sem a base da equanimidade, da compaixão e da compreensão da vacuidade conforme o lamrim, e renasceram como fantasmas famintos sob o aspecto da deidade que praticavam. O lamrim é a estrada principal, o caminho direto até a iluminação. Quer estejamos a pé, de bicicleta ou de carro, sempre precisamos seguir uma via para ir de um ponto a outro e, se escolhermos longos desvios, apenas desperdiçaremos tempo.

O Kadampa Geshe Chengawa<sup>85</sup> certa vez perguntou a um de seus discípulos: “Se você pudesse escolher, o que preferiria: todas as oito *siddhis* comuns<sup>86</sup> ou uma única realização do lamrim?” Claro, a resposta é que uma realização do lamrim é infinitamente melhor. Já tivemos todos esses poderes psíquicos inúmeras vezes; também já fomos, incontáveis vezes, deuses do reino sem forma dotados da concentração perfeita que viabiliza todos esses poderes. Nada disso nos ajudou. Uma realização do lamrim, no entanto, é incrivelmente benéfica.

<sup>85</sup> Um dos principais discípulos de Dromtönpa.

<sup>86</sup> Consulte o glossário para mais detalhes.

### *A bodhicitta é a melhor motivação*

Os arhats – seres extraordinários que se libertaram completamente do samsara ao destruírem todas as suas delusões – ainda são incapazes de criar o mérito infinito que nós podemos em um período tão curto. Não é fantástico? Isso se deve exclusivamente ao fato de que possuímos este perfeito renascimento humano, encontramos os ensinamentos Mahayana e compreendemos a importância da bodhicitta. Nada em todo o espaço é mais precioso do que a bodhicitta. Criamos mérito infinito em cada momento em que ela está presente em nossa mente.

Tudo o que realizamos com bodhicitta, independentemente da magnitude, beneficia outros seres sencientes, pois agimos com a intenção de purificar nossa negatividade para iluminá-los. A iluminação é impossível com uma mente autocentrada; ela não pode ser alcançada unicamente para nós, mas apenas com o propósito de ajudar os outros. Por isso, precisamos fazer o possível para eliminar todos os nossos pensamentos egoístas.

O propósito da nossa vida, todo o seu significado, é amar os outros e ajudá-los da melhor maneira possível. Para libertá-los da confusão que gera sofrimento, precisamos primeiro libertar-nos dessa confusão. Se ainda estivermos presos a ela, teremos menos tempo para lidar com os problemas alheios e menos capacidade de ajudá-los habilmente. É por isso que *precisamos* nos iluminar. Tentar limpar o chão com um pano sujo só espalha a sujeira; o pano precisa estar limpo. Do mesmo modo, a nossa mente precisa de clareza e pureza se quisermos descobrir a melhor maneira de ajudar os outros e ter a capacidade de fazê-lo. É por isso que a bodhicitta é vital.

A prática do Dharma é uma forma incrível de destruir as nossas delusões, mas esse não é o motivo principal para praticá-lo. Eliminamos as delusões para nos iluminar e, assim, beneficiar da melhor forma possível todos os seres sencientes. A verdadeira razão por trás de tudo o que fazemos deve ser a motivação mais elevada: libertar todo e qualquer ser vivo do sofrimento e conduzi-lo à felicidade incomparável da iluminação. Ao longo do caminho, como um resultado secundário, atingimos nós mesmos a felicidade inigualável e, não é preciso dizer, jamais voltaremos a sofrer nos reinos inferiores.

Possuímos o método e agora precisamos usá-lo, não para nossos próprios fins, mas para libertar todos os seres do sofrimento. Sem bodhicitta, algo sempre estará faltando; com ela, estamos no caminho infalível rumo à iluminação e nada pode nos desviar ou retardar.

Essa mente é extraordinária. Com ela, assumimos a responsabilidade completa de libertar, sozinhos, todos os seres sencientes do sofrimento.

Qualquer motivação menor do que essa – libertar a maioria dos seres, mas não todos; ou libertar todos, mas não totalmente – não chega até o fim; ainda é uma mente limitada, com a qual nós mesmos não podemos percorrer o caminho até o final. Portanto, precisamos de uma mente sem limites, produzida a partir de uma motivação igualmente ilimitada. Com essa motivação, tudo o que fizermos – do mais trivial à ação mais grandiosa que nossa imaginação possa conceber –, torna-se absolutamente pleno de significado. Beber uma xícara de chá, doar um milhão de dólares para a caridade: qualquer ação realizada com a motivação da bodhicitta nos proporciona o maior benefício possível.

Somos totalmente responsáveis por libertar todos os seres. Encontramos o Dharma, compreendemos a nossa própria situação e a de todos ao nosso redor e sabemos o que precisa ser feito. Temos céus infinitos de razões para alcançar a iluminação plena por meio da realização do caminho. Aspirar a qualquer coisa menor do que esse objetivo supremo significa desperdiçar a nossa vida.

A bodhicitta facilita imensamente todas as outras coisas a serem realizadas no caminho. A mente que aspira à bodhicitta confere grande significado à prática da moralidade e, por isso, torna muito mais fácil alcançá-la. Porque temos amor e compaixão, é claro que não pensaremos em prejudicar o próximo. Cada segundo que adiamos significa que incontáveis seres sencientes continuam sofrendo; por essa razão, a bodhicitta é o estímulo essencial para que ingressemos na prática tântrica, o veículo rápido como um raio até a iluminação.

Há duas bodhicittas: a bodhicitta de engajamento – a mente que se concentra completa, espontânea, contínua e exclusivamente no benefício dos outros – e a bodhicitta de aspiração – a mente que deseja possuir essas qualidades. É provável que ainda não tenhamos alcançado a realização plena da bodhicitta, mas possuir a bodhicitta de aspiração já é algo verdadeiramente maravilhoso. Apenas com ela, todas as nossas ações criam céus ilimitados de mérito. No entanto, essa bodhicitta requer esforço, o que significa que devemos reenergizar a nossa motivação sempre que possível. Antes de realizar qualquer ação, devemos começar com a motivação da bodhicitta; enquanto a executamos, temos que nos recordar da bodhicitta; e, ao concluir-la, precisamos dedicar o que fizemos com bodhicitta. Desse modo, tudo o que fazemos torna-se extremamente puro e poderoso.

Depois de meditar sobre os três grandes propósitos que podemos alcançar com este perfeito renascimento humano, devemos pensar: “Todos os

dias, desde o meu nascimento até agora, tudo o que fiz com meu corpo, fala e mente foi com uma atitude egoísta, seguindo preocupações mundanas. Nenhuma dessas ações tornou-se causa da iluminação; portanto, desperdicei-as. Desperdicei por completo meu perfeito renascimento humano extremamente significativo.”

Com o sentimento de que essa perda supera a de diamantes tão numerosos quanto os átomos desta Terra, temos que pensar: “Até aqui, todas as ações do meu corpo, fala e mente sequer se tornaram causa da liberação, pois foram realizadas com apego e com uma mente insatisfeita. Desperdicei tanto do meu perfeito renascimento humano altamente significativo. Até aqui, nenhuma das minhas ações cotidianas tornou-se Dharma sagrado, a causa da felicidade em vidas futuras. Minhas ações não se tornaram sequer a causa da felicidade mundana. Desperdicei tanto do meu perfeito renascimento humano altamente significativo.”

É dessa forma que devemos meditar sobre o quanto da nossa vida foi desperdiçada, sobre como nossas ações sequer se tornaram Dharma, e pensar: “Se eu tivesse praticado correta e continuamente durante todos esses anos, desde o momento em que encontrei meu amigo virtuoso e recebi os ensinamentos do lamrim até agora, eu teria gerado a bodhicitta ou, ao menos, a renúncia ao samsara. Portanto, a partir deste momento, eu sempre observarei minha mente e nunca realizarei qualquer ação sem bodhicitta.”

Podemos nos banhar com bodhicitta, vestir-nos com bodhicitta, cozinhar com bodhicitta – tudo para o benefício de todos os seres sencientes. Mesmo que estejamos apenas comendo um pedacinho de torrada, se tivermos a motivação correta na nossa mente, ajudamos incontáveis seres sencientes. Tudo depende da nossa atitude.

Podemos treinar nossa mente para que sempre tenha bodhicitta e a consciência da vacuidade. Isso não significa que precisemos permanecer em um estado contínuo de meditação, mas, ao estabelecer uma forte motivação no início do dia, todo ele pode transcorrer repleto de bodhicitta e vacuidade, intensificando, assim, todas as nossas atividades.

A estrada está diante de nós, e dispomos de tudo o que é necessário para a jornada. Temos o mapa e as provisões, o meio de transporte e, agora, chegou a hora de partir. Mas o caminho será longo. Precisamos de uma visão vasta. Temos que purificar negatividades e acumular mérito por um longo tempo. Contudo, chegará o dia em que todas as nossas negatividades terão sido completamente purificadas e nossas qualidades positivas plenamente desen-

volvidas. O acúmulo de mérito chegará ao fim, assim como a purificação. Diferentemente do trabalho samsárico, que nunca acaba, o esforço dedicado à nossa prática do Dharma tem fim.

Portanto, não devemos nos desencorajar caso encontremos dificuldades ao longo do caminho. Nosso coração não pode ser pequeno, mas sim vasto como o universo, capaz de suportar qualquer dificuldade física ou mental. Temos que compreender que o trabalho pelos interesses mundanos é sempre acompanhado de adversidades, então qualquer atribulação decorrente da prática do Dharma não é inesperada e, comparada àquelas, é insignificante e temporária.

Com esse tipo de atitude, transformamos empecilhos em felicidade. Passamos a compreender por que um determinado problema acontece e como ele, na verdade, ajuda-nos. Isso nos alegra – até o recebemos com boas-vindas. Assim como ficamos felizes em sentir dores nas pernas quando nos aproximamos do topo de uma montanha depois de um dia de escalada, também ficamos contentes quando vivenciamos dificuldades como parte do nosso desenvolvimento mental; é apenas um estágio pelo qual nossa mente precisa passar em seu crescimento rumo à iluminação plena. E, assim como é pouco realista escalar o Monte Evereste sem se preparar para adversidades severas, é tolo não estar pronto para os obstáculos no caminho do lamrim até a iluminação. Portanto, precisamos manter o foco no objetivo supremo e não nos desencorajarmos.

Pensamos que alguém que escala o Monte Evereste é um herói, porém o *verdadeiro* herói é o praticante do Dharma. Filmes ocidentais estão repletos de super-heróis, mas, quando pensamos melhor, percebemos como eles são tolos, desperdiçando toda aquela energia lutando e entortando metais.

Quando viajei pela primeira vez ao Ocidente e constatei o quão materialista era, percebi como é fácil para os tibetanos, rodeados constantemente pelo Dharma e imersos em uma cultura que valoriza os ensinamentos e os grandes professores. A devoção é algo natural para a maioria dos tibetanos, mas um ocidental precisa de muita coragem para virar as costas a uma cultura tão forte. Existem distrações no Tibete, porém elas não são nada se comparadas ao mundo de distrações criado pela cultura ocidental. Rejeitar a droga do prazer, que a maioria das pessoas julga ser felicidade, e encarar e superar, voluntariamente, o demônio das delusões requer um verdadeiro herói, e eu realmente admiro os ocidentais praticantes do Dharma.

Como disse no início, se você pensar, de uma maneira realista, sobre o entusiasmo de tantas pessoas com heróis do futebol ou de outros esportes,

parece loucura. Tanto esforço gasto em algo tão insignificante. Os verdadeiros heróis são aqueles que tentam praticar o Dharma.

Não há propósito maior na vida do que conduzir todos os seres sencientes à felicidade inigualável – e o perfeito renascimento humano que possuímos por este breve período nos habilita justamente a isso. É por essa razão que precisamos compreender sua preciosidade e comprometer-nos a nunca desperdiçar um único segundo dessa oportunidade rara e extraordinária.

## APÊNDICE I

### Meditação sobre o perfeito renascimento humano

---

COMO VIMOS, O PROPÓSITO de estudar os ensinamentos sobre o perfeito renascimento humano é compreender o quão rara e única é esta oportunidade. Geralmente, quando possuímos algo precioso, nós o subestimamos até o perdemos; então sentimos um arrependimento profundo por não termos apreciado o que tínhamos. Nada, porém, é mais precioso do que o perfeito renascimento humano, e não há perda maior do que deixarmos de usá-lo para realizar o nosso potencial como seres humanos. Por isso, uma vez que tenhamos compreendido intelectualmente este tema, precisamos meditar sobre ele de forma contínua até o realizarmos.

Se vemos um diamante avaliado em um milhão de dólares, apreciamos o seu valor; não pensamos que os dez dólares no nosso bolso serão suficientes para adquiri-lo. É claro que esses dez dólares podem comprar alguma outra coisa, como uma Coca-Cola, mas certamente não aquele diamante, que está muito além das nossas possibilidades. Contudo, o perfeito renascimento humano – infinitamente mais valioso do que um bilhão de diamantes – é algo que já possuímos. Ele é extremamente raro e precioso, e nós o temos. Assim como não subestimaríamos aquele diamante, precisamos examinar e reconhecer que temos cada uma das oito liberdades e dez riquezas e nos comprometer a nunca menosprezar esta vida, nem sequer por um segundo. Quanto mais compreendermos o quão extraordinária é esta oportunidade, menos desperdiçaremos um único momento dela por negligência.

Saberemos que realizamos o perfeito renascimento humano quando não conseguirmos mais cogitar desperdiçar um só segundo desta vida preciosa e quando o mero pensamento de “eu tenho um perfeito renascimento

humano” nos causar uma profusão de alegria similar à de ganhar um milhão de dólares.

Ao meditar profundamente sobre cada tópico do perfeito renascimento humano, podemos integrar esses entendimentos à nossa vida. Ao fazê-lo, tornamo-nos mais flexíveis e amadurecemos; abrimo-nos mais aos outros e nos enredamos menos em assuntos mundanos; aceitamos melhor os problemas quando eles surgem. Em resumo, tornamo-nos pessoas melhores.

Fundamentalmente, ao meditarmos sobre os temas do perfeito renascimento humano, compreendemos de modo mais profundo a necessidade de moralidade, generosidade e preces imaculadas, caso queiramos continuar, na próxima vida, o trabalho que começamos agora. Essa compreensão nos dá a determinação para assumir e preservar os diferentes níveis de votos budistas. Eles são como a chave da porta para a iluminação. Também somos capazes de desenvolver nossa compaixão até que ela se torne bodhicitta, a qual nos permitirá ingressar no caminho tântrico e alcançar a iluminação rapidamente.

## MEDITANDO SOBRE AS OITO LIBERDADES E AS DEZ RIQUEZAS

Uma boa maneira de meditar sobre o perfeito renascimento humano é revisar, uma a uma, as oito liberdades e as dez riquezas, refletindo profundamente sobre cada uma delas, com o objetivo de compreender por que somos tão afortunados por possuir essas dezoito qualidades.

Porém, não medite sobre cada uma das liberdades e riquezas como se fosse um observador. Coloque-se verdadeiramente na situação e sinta como seria se você de fato estivesse ali. Só assim você realmente valorizará a condição em que se encontra neste momento.

Se estiver meditando durante um retiro ou como parte da sua prática diária, concentrando-se exclusivamente em temas do lamrim, você pode refletir sobre uma liberdade ou riqueza por dia, por sessão, ou seguir com uma delas durante alguns dias, até gerar um sentimento profundo com relação a ela. Por outro lado, você também pode fazer uma meditação mais abrangente, contemplando um conjunto de liberdades ou todas elas, para vislumbrar um quadro geral. O propósito é compreender cada tema da maneira mais penetrante possível, de modo que o significado seja realmente profundo para você.

A meditação sobre cada uma das dezoito qualidades pode ser integrada

à prática de uma deidade. Por exemplo, ao praticar uma sadhana de Chenrezig, no momento da recitação do mantra, você pode, após algum tempo, trazer o tema escolhido e meditar sobre ele como parte do desenvolvimento da compaixão. Sua Santidade o Dalai Lama explica que, quando a mente fica entediada e não consegue mais manter a visualização de si como a deidade, uma meditação do lamrim impede o surgimento de superstições. Se você simplesmente continuar recitando o mantra com uma mente distraída, delusões como raiva, apego, inveja ou orgulho podem surgir. Assim, uma hora de recitação verbal do mantra poderia equivaler a uma hora de criação de karma negativo com a mente. Incorporar uma meditação do lamrim como a do perfeito renascimento humano é capaz de prevenir isso.

Ao refletir sobre cada uma das liberdades e riquezas enquanto recita o mantra de Chenrezig, você se conscientiza de como os outros seres carecem dessas qualidades vitais e, naturalmente, desenvolve grande compaixão por eles. Também comprehende que possuir tais qualidades lhe permite praticar o Dharma sagrado para realmente ajudá-los. Depois de contemplar cada qualidade, conclua: “Este corpo humano é extremamente precioso; não há tempo a desperdiçar. Tenho que realizar a bodhicitta.”

Para tornar a experiência do perfeito renascimento humano ainda mais profunda, é preciso passar de uma meditação analítica sobre determinada liberdade ou riqueza para uma meditação estabilizadora focada unicamente nela. Cedo ou tarde, surgirá um momento em que, ao analisar um tema, você sentirá algo profundo em relação a ele. Quando isso acontecer, ao invés de seguir para a próxima etapa da análise, faça uma meditação fixa naquele ponto, pensando reiteradamente: “Isto é tão precioso, isto é tão precioso, isto é tão precioso...” Você pode continuar repetindo essa frase ou recitar o mantra enquanto faz a meditação estabilizadora sobre a preciosidade do perfeito renascimento humano. Com a mente focada nisso, recite uma *mala* ou meia *mala* de mantras. Essa prática é muito eficaz. Ao fazer meditação analítica seguida de um curto período de meditação estabilizadora, sua compreensão acerca da preciosidade do perfeito renascimento humano torna-se mais firme e estável.

Quer você esteja em retiro ou meditando sobre o perfeito renascimento humano como parte da sua prática diária, é muito benéfico levar o que foi realizado na almofada de meditação para o mundo exterior. Se você meditou sobre a liberdade de não ter nascido com um animal, sempre que vir um, pense no quão desafortunado ele é por ser incapaz de compreender uma só palavra do Dharma. Se meditou acerca de uma das liberdades ou rique-

zas relacionadas aos humanos, quando vir pessoas na rua, pense em como pouquíssimas delas dispõem das condições necessárias para ouvir e aceitar o Dharma.

A maior parte do que você lê em jornais e revistas ou vê na televisão é um comercial do perfeito renascimento humano. Ler as notícias com essa atitude é muito útil. O que quer que aconteça no mundo, você é capaz de enxergar a falta de liberdade das pessoas e o sofrimento decorrente disso, compreendendo o quão afortunado você é por não estar naquela situação. Tudo ao seu redor transforma-se em um ensinamento poderoso sobre o perfeito renascimento humano, uma grande inspiração para que você tire o maior proveito da sua vida.

Ao reconhecer o grande valor desta vida, você sente uma alegria inacreditável em protegê-la e não a desperdiçar. Este corpo humano precioso é a base para toda a sua prática do Dharma e, sem ele, é impossível seguir o caminho verdadeiro. Foi com base no perfeito renascimento humano que grandes iogues, como Milarepa, alcançaram a iluminação.

Não se apresse na sua meditação sobre o perfeito renascimento humano. Não se trata de um “fast food” a ser engolido sem pensar, mas de uma refeição maravilhosa a ser preparada e saboreada lentamente. Assim como na gastronomia, a meditação demanda tempo. É preciso compreender cada ponto com clareza, identificando o que ainda falta e necessita de desenvolvimento. Saboreie cada um desses pontos e tente compreendê-los integralmente.

*Meditação sobre os pontos específicos das oito liberdades e das dez riquezas*

O propósito de meditar separadamente sobre cada uma das oito liberdades e dez riquezas é convencer-se de que é impossível praticar o Dharma em qualquer outro reino além do humano, e de que, mesmo como ser humano, não há quase nenhuma possibilidade de praticá-lo a menos que não se viva em um país irreligioso, não tenha visões errôneas e assim por diante. Logo, conclui-se que a única chance de praticar o Dharma é possuindo exatamente o conjunto de condições que você possui neste momento.

Se essa meditação for realizada de maneira eficaz, você verá que existe apenas um caminho para a felicidade verdadeira. Embora todos os seres, em todos os lugares, tentem buscar a felicidade e evitar o sofrimento, a maioria acredita que a felicidade se encontra em coisas externas. A substituição dessa delusão pela crença convicta de que apenas a prática do Dharma traz felicidade requer meditação profunda e reiterada sobre temas como o perfeito renascimento humano.

Você pode realizar cada meditação da maneira que preferir: de forma mais elaborada ou mais simples. Tudo depende do que for mais eficaz para a sua mente e da sua disponibilidade de tempo.

A meditação sobre cada uma das liberdades e riquezas segue o mesmo formato. Por exemplo, na primeira meditação – a liberdade de não ter nascido como um ser dos infernos –, percorra as descrições detalhadas de cada um dos infernos quentes, frios, adjacentes e ocasionais apresentadas nos textos do lamrim. Você pode fazer essa contemplação em uma ou mais sessões. O objetivo é sentir verdadeiramente o quão insuportável é aquele sofrimento e como, no inferno, é impossível praticar o Dharma. Sinta uma alegria profunda por não ter que sofrer como um ser dos infernos: “Como sou afortunado, como tenho sorte de não ter nascido como um ser dos infernos.” Em seguida, reflita sobre como estar livre dos renascimentos infernais e possuir este perfeito renascimento humano lhe permite praticar o Dharma integralmente e alcançar os três grandes propósitos: um renascimento futuro feliz, a liberação ou a iluminação. Por fim, comprometa-se a jamais desperdiçar um só instante deste perfeito renascimento humano, e a utilizá-lo para alcançar a iluminação plena com o objetivo de libertar todos os gentis seres sencientes mães dos sofrimentos insuportáveis em que estão aprisionados.

Portanto, cada meditação contempla estes quatro elementos:

- ▶ refletir sobre o sofrimento e a falta de liberdade daquela condição e como seria impossível praticar o Dharma se você estivesse nela;
- ▶ refletir sobre o fato de estar livre daquela situação neste momento e alegrar-se por poder praticar o Dharma como resultado;
- ▶ refletir sobre como essa liberdade lhe permite alcançar os três grandes propósitos; e
- ▶ comprometer-se a nunca mais desperdiçar um só momento deste perfeito renascimento humano.

Quanto às riquezas, ao invés de sentir alegria por estar livre de uma condição desfavorável, sinta-se afortunado por ter recebido essa qualidade maravilhosa. Pense também sobre como aqueles que não a receberam são incapazes de praticar o Dharma integralmente. Medite sobre cada liberdade e cada riqueza dessa maneira e avalie o quanto elas são significativas e difíceis de encontrar novamente. Além disso, contemple o fato de que a situação em que você se encontra agora não durará. Esta vida é muito breve e pode acabar a qualquer momento – até mesmo hoje, ou mesmo durante esta ses-

são meditativa. Ao analisar cada liberdade e cada riqueza desse modo, você compreende a preciosidade inacreditável dessas dezoito qualidades.

Concluída a meditação analítica sobre cada uma das liberdades e riquezas como descrito, reflita sobre como é difícil reunir simultaneamente todos os dezoito atributos do perfeito renascimento humano. Consciente de que você os possui agora, valorize a preciosidade deste renascimento e alegre-se do fundo do seu coração.

Como expliquei, se durante a análise surgir um sentimento intenso em relação a um dos pontos, pare e faça meditação estabilizadora nesse sentimento, tornando-o ainda mais intenso, profundo e estável. Aqui, você pode repetir continuamente: “Isto é tão precioso, isto é tão precioso, isto é tão precioso...”

Se treinar sua mente assim, o pensamento de que seu corpo humano perfeito é extremamente precioso surgirá sem esforço, inclusive nos intervalos entre as sessões – da mesma maneira que pensamentos de fome ou apego surgem de forma espontânea. À medida que a sua compreensão da preciosidade do perfeito renascimento humano se expandir, você interromperá, automaticamente, as ações insignificantes, inclusive nos intervalos.

### *A liberdade de não ter nascido como um ser dos infernos*

Pense: “Desde tempos sem princípio, estive aprisionado no samsara, passando de um estado ao outro, na maior parte do tempo nos três reinos inferiores. Porém, desta vez, obtive um renascimento humano perfeito, que me oferece todas as condições para praticar o Dharma. Em minhas vidas passadas nos reinos inferiores, renasci majoritariamente nos infernos.”

Reflita sobre o sofrimento dos reinos infernais; traga à mente os diversos infernos com algum detalhe. Se estiver em retiro, você pode se concentrar em um único inferno por sessão, ou contemplar todos os infernos quentes em uma sessão, os frios na seguinte e assim por diante. Contudo, não medite sobre os seres dos infernos como se estivesse assistindo à televisão. Coloque-se na pele de cada um deles e tente vivenciar como seria, o que eles realmente experimentam, como seria se aquele ser fosse você.

Considere quão insuportável é quando uma fagulha de fogueira ou um incenso aceso toca sua pele por apenas um segundo. A dor é tão intensa que domina a sua mente e tudo o que você deseja é afastá-la, acabar com aquele

sofrimento. Nesse momento, você não tem qualquer pensamento sobre o Dharma, nenhuma compaixão pelos outros, nenhuma compreensão de absolutamente nada, apenas um desejo cego de livrar-se da dor.

Agora, pense que, se você nascesse em qualquer um dos infernos quentes, o sofrimento seria bilhões de vezes pior do que uma fagulha na pele – não apenas em termos de intensidade da dor, mas na extensão dela, pois abarcaria todo o seu corpo e duraria éons. Se você sofresse dessa maneira, é óbvio que não seria capaz de praticar o Dharma. Pense em como seria estar preso em uma casa de ferro consumida por chamas mais quentes do que o fogo no final deste sistema de mundo. Imagine-se nascendo em um caldeirão de água escaldante. Pense no horror. Você não conseguiria ter qualquer pensamento racional; sua mente estaria tomada pelo sofrimento.

Analise os infernos frios, adjacentes e ocasionais da mesma forma.

Em seguida, reconheça que, embora a vasta maioria dos seres sencientes esteja nessa situação, você não está. Além disso, você possui um renascimento humano perfeito, o mais raro de todos. Alegre-se: “Como tenho sorte, como sou afortunado.” Reflita sobre as causas de renascer nos infernos – ódio e ignorância – e comprometa-se a jamais criá-las novamente, nem por um instante.

Considere que a liberdade de não ter nascido como um ser infernal lhe oferece a oportunidade de praticar o Dharma e tornar o seu perfeito renascimento humano plenamente significativo de três maneiras: criando a causa de um renascimento afortunado; alcançando a liberação e a iluminação; e transformando cada momento desta vida em algo significativo.<sup>87</sup> Logo, essa liberdade é altamente valiosa de modo geral, mas é especialmente significativa porque, por meio dela, você pode alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Contudo, essa vida repleta de significado pode chegar ao fim a qualquer momento. A morte é certa, mas quando ocorrerá é totalmente incerto.

Conclua a meditação com a firme determinação de nunca desperdiçar

<sup>87</sup> As oito condições inoportunas são o contrário das oito liberdades, portanto nascer como um ser dos infernos, um fantasma faminto e assim por diante.

um único segundo deste perfeito renascimento humano, mas de usar cada instante para realizar o grande potencial desta vida, cultivando a bodhicitta e alcançando a iluminação.

### *A liberdade de não ter nascido como um fantasma faminto*

Assim como em cada meditação subsequente, comece esta pensando: “Desde tempos sem princípio, estive aprisionado no samsara, passando de um estado ao outro, na maior parte do tempo nos três reinos inferiores. Porém, desta vez, obtive um renascimento humano perfeito, que me oferece todas as condições para praticar o Dharma. Em minhas vidas passadas nos reinos inferiores, nasci majoritariamente nos infernos e, quando isso não aconteceu, renasci sobretudo como um fantasma faminto.”

Reflita sobre a liberdade de não ter nascido como um fantasma faminto, revisando o que aprendeu sobre a condição deles. Pense nos diferentes tipos de fantasmas famintos e em como seus sofrimentos principais são a fome e a sede terríveis; como passam centenas de anos sem conseguir uma migalha sequer de comida – nem mesmo um pouco de ranho seco – ou uma gota de água pútrida. Novamente, não faça isso como um observador; visualize-se como um fantasma faminto e tente simular essa experiência.

Pense em como você sempre espera ter comida e bebida suficientes e, mais do que isso, que elas sempre sejam saborosas e nutritivas. Você mal suportaria ficar dois dias sem comer. Pense em uma situação em que você sentiu fome de verdade (caso isso realmente tenha acontecido) e em como o pensamento de comida dominou completamente a sua mente. Não havia espaço para mais nada; você teria feito qualquer coisa para obtê-la. Houve alguma possibilidade de pensar no Dharma? Com certeza não. O Dharma deve ter sido a última coisa na sua mente. Pense sobre isso e reconheça como uma necessidade tão básica afasta todos os outros pensamentos.

Considere como o sofrimento de um fantasma faminto é bilhões de vezes pior do que a pior fome que você possa imaginar, e que a sua chance de encontrar comida é praticamente nula. Visualize-os vagando por aí, desesperados. É evidente que eles não podem praticar moralidade ou generosidade; eles literalmente matariam por uma migalha de comida. Como isso

é terrível. Medite também sobre os diversos obstáculos externos e internos que enfrentam na busca por comida e bebida.

Depois, pense que, embora haja muito mais fantasmas famintos do que animais ou humanos, nesta vida você não é um deles. Você tem comida e bebida suficientes, além do luxo de não ocupar todo o seu tempo pensando em como obtê-las. Mesmo entre os humanos isso é um privilégio. Além disso, você possui um renascimento humano perfeito, o mais raro de todos. Alegre-se: “Como tenho sorte, como sou afortunado.” Reflita sobre as causas que levam ao nascimento no reino dos fantasmas famintos, como o apego e a ignorância, e comprometa-se a nunca mais criá-las, nem por um segundo.

Pense que não ter nascido como um fantasma faminto lhe proporciona a liberdade de praticar o Dharma e realizar as três maneiras pelas quais um perfeito renascimento humano é tão significativo – logo, essa liberdade é muito valiosa. Porém, esta vida extremamente significativa pode acabar a qualquer momento.

Comprometa-se a nunca desperdiçar um único segundo deste perfeito renascimento humano, mas a usar cada instante para realizar o grande potencial desta vida, cultivando a bodhicitta e alcançando a iluminação.

### *A liberdade de não ter nascido como um animal*

Da mesma forma que nas meditações anteriores, comece esta sobre a liberdade de não ter nascido como um animal com o pensamento: “Desde tempos sem princípio, estive aprisionado no samsara, passando de um estado ao outro, na maior parte do tempo nos três reinos inferiores. Porém, desta vez, obtive um renascimento humano perfeito, que me oferece todas as condições para praticar o Dharma. Em minhas vidas passadas nos reinos inferiores, nasci majoritariamente nos infernos; quando isso não aconteceu, renasci como um fantasma faminto; e, quando não estive em nenhum desses dois reinos, nasci como um animal.”

Reflita sobre a situação dos seres do reino animal visíveis para você: mamíferos, répteis, pássaros, peixes, insetos, vermes. Embora alguns, como os animais de estimação, sejam mimados, a vasta maioria encara sofrimen-

tos terríveis todos os dias. Nunca há um momento de paz ou felicidade. Para compreender como suas vidas são dominadas por sofrimento e medo, dedique um tempo para se colocar no lugar dos diferentes tipos de animais – peixes, pássaros etc. – e a observar com o que eles se deparam todos os dias. Novamente, não os julgue por seus corpos, mas por suas mentes. Experimente possuir a mente de um animal.

Imagine nascer como um deles – até mesmo como o seu próprio cachorro. Dominado pela estupidez, você não conseguiria entender nada, a não ser os comandos mais básicos do seu dono. Mesmo que ele lhe explicasse o Dharma por séculos, você continuaria incapaz de comprehendê-lo, sem poder recitar uma única sílaba de um mantra. Seria impossível acumular a quantidade mais ínfima de carma positivo. E aqui estamos falando de um dos animais mais favorecidos. Imagine-se como um animal selvagem ou de fazenda e tente viver a sua vida, observando como ele se encontra aprisionado em sofrimento.

Você não nasceu no reino animal, mas como um ser humano e, além disso, recebeu um renascimento humano perfeito com as oito liberdades e dez riquezas. Alegre-se: “Como tenho sorte, como sou afortunado.” Reflita sobre as causas que levam ao renascimento no reino animal, como ignorância e estupidez, e comprometa-se a nunca mais criá-las, nem por um instante.

Reflita sobre como, diferentemente de um pobre animal, nossa vida é incrivelmente preciosa e cada momento repleto de significado. Comprometa-se a jamais desperdiçar um só segundo. Resolva fazer tudo o que for possível para realizar a bodhicitta e alcançar a iluminação.

### *A liberdade de não ter nascido como um deus de longa vida*

Pense: “Desde tempos sem princípio, estive aprisionado no samsara, passando de um estado ao outro, na maior parte do tempo nos três reinos inferiores. Porém, desta vez, obtive um renascimento humano perfeito, que me oferece todas as condições para praticar o Dharma. Em quase todas as minhas vidas passadas, renasci nos reinos inferiores, mas, mesmo quando nasci nos superiores, foi majoritariamente como um deus longevo.”

Reflita sobre os diversos tipos de deuses nos reinos do desejo, da forma e sem

forma. Pense no estado onírico em que vivem os deuses nos reinos da forma e sem forma e nos prazeres incalculáveis desfrutados pelos deuses do reino do desejo. Observe como, para todos eles, é impossível praticar o Dharma.

Relembre um momento em que você esteve sob o domínio do apego e sua mente foi totalmente tomada pelo desejo – por uma posse, um amigo, por sucesso nos estudos ou nos negócios. Havia espaço para qualquer outra coisa, como compaixão? Assim como os deuses longevos não têm a menor chance de praticar o Dharma, seres humanos controlados pelo pensamento dos oito dharmas mundanos também não.

Observe que, embora ainda não tenha superado o apego, você consegue compreender suas enormes desvantagens e, por isso, tem a opção de não o seguir. Alegre-se: “Como tenho sorte, como sou afortunado.” Reflita sobre as causas para renascer como um deus e comprometa-se a nunca mais criá-las, nem por um segundo.

Pense que a liberdade de não ter nascido como um deus lhe oferece a possibilidade de praticar o Dharma e tornar este renascimento humano perfeito altamente significativo nos três modos.

Comprometa-se a nunca desperdiçar um único segundo deste renascimento humano perfeito, mas a usá-lo para realizar a bodhicitta e alcançar a iluminação.

### *A liberdade de não ter nascido quando um buda não descendeu*

Pense: “Desde tempos sem princípio, estive aprisionado no samsara, passando de um estado ao outro, na maior parte do tempo nos três reinos inferiores. Porém, desta vez, obtive um renascimento humano perfeito, que me oferece todas as condições para praticar o Dharma. Em quase todas as minhas vidas passadas, renasci nos reinos inferiores, mas, mesmo quando nasci nos superiores, foi majoritariamente como um deus longevo; e, mesmo quando consegui um renascimento humano, na maior parte das vezes foi durante períodos obscuros, nos quais os ensinamentos do Buda não existiam.”

Agora, no entanto, os ensinamentos do Buda existem. Embora o Guru

Buda Shakyamuni tenha morrido, a linhagem dos seus ensinamentos permanece viva na figura de professores altamente realizados, e a transmissão do seu Dharma sagrado continua pura e imaculada.

Imagine se não fosse assim. Em certas épocas, os ensinamentos do Buda desaparecem por completo e há apenas uma escuridão absoluta, sem qualquer resquício da luz do Dharma. Esses são os chamados períodos obscuros. Mesmo que você tenha nascido como humano, devido ao carma, renasceu em um desses períodos nos quais a luz do Dharma não existia. Imagine um mundo envolto pela escuridão da ignorância, onde a luz do Dharma não brilha. Nascido em uma época como essa, você não teria a menor chance de compreender o que é virtude, que dirá criá-la.

Alegre-se: “Como tenho sorte, como sou afortunado por ter nascido em um tempo em que um buda descendeu.” Reflita sobre como estamos nos aproximando do fim do período dos ensinamentos do Buda e como, em breve, ingressaremos em outro período obscuro. Por isso, sinta a urgência de fazer tudo ao seu alcance para realizar o Dharma em seu coração o mais rápido possível.

Pense em como você pode morrer a qualquer momento, mas não faz ideia do que o espera depois. Será que contará novamente com esta preciosa oportunidade na próxima vida? Comprometa-se a dedicar todos os seus momentos ao desenvolvimento da bodhicitta, com o objetivo de alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes.

### *A liberdade de não ter nascido como um bárbaro*

Pense: “Desde tempos sem princípio, estive aprisionado no samsara, passando de um estado ao outro, na maior parte do tempo nos três reinos inferiores. Porém, desta vez, obtive um renascimento humano perfeito, que me oferece todas as condições para praticar o Dharma. Em quase todas as minhas vidas passadas, nasci nos reinos inferiores, mas, mesmo quando renasci nos superiores, foi majoritariamente como um deus longevo. Mesmo quando consegui um renascimento humano, na maior parte das vezes foi durante um período obscuro em que os ensinamentos do Buda não existiam; e, quando não nasci em um desses períodos, grande parte das vezes renasci como um bárbaro.”

Pense nos lugares onde o Dharma não existe, onde seus habitantes não o comprehendem de maneira alguma, onde a religião é reprimida ou vista como superstição. Reflita sobre como essas pessoas buscam incessantemente a felicidade nos lugares errados, regidas pelo apego aos prazeres mundanos. Elas não entendem o Dharma e não desejam praticá-lo.

Imagine que, se você estivesse nessa situação, seria totalmente incapaz de criar as causas da felicidade e permaneceria para sempre preso ao sofrimento. Como isso seria terrível. Mas você não está nessa situação; você possui a liberdade que lhe permite compreender e apreciar o Dharma.

Alegre-se: “Como tenho sorte, como sou afortunado.” Reflita sobre as causas que levam ao renascimento como um bárbaro e comprometa-se a nunca mais criá-las. Livre desse estado, você pode praticar o Dharma e realizar os três grandes propósitos de um perfeito renascimento humano. Conclua a meditação com a determinação de usar todos os momentos desta vida para o desenvolvimento da bodhicitta e a conquista da iluminação.

### *A liberdade de não ter nascido como um tolo*

Pense: “Desde tempos sem princípio, estive aprisionado no samsara, passando de um estado ao outro, na maior parte do tempo nos três reinos inferiores. Porém, desta vez, obtive um renascimento humano perfeito, que me oferece todas as condições para praticar o Dharma. Em quase todas as minhas vidas passadas, nasci nos reinos inferiores, mas, mesmo quando renasci nos superiores, foi majoritariamente como um deus longevo. Mesmo quando alcancei um renascimento humano, na maior parte das vezes foi durante um período obscuro em que os ensinamentos do Buda não existiam. Quando não nasci em um desses períodos, grande parte das vezes nasci como um bárbaro e, quando não, renasci sobretudo surdo ou tolo.”

Muitas pessoas com deficiências intelectuais têm capacidade mental suficiente para sobreviver, mas não muito além disso. Logo, elas certamente não são capazes de compreender ou praticar o Dharma. Mesmo que recebam alguma explicação, elas não conseguem sequer entender as palavras, que dirá o significado profundo delas. Como é terrível encontrar-se nessa situação.

Alegre-se: “Como tenho sorte, como sou afortunado por ser capaz de compreender e praticar o Dharma.” Reflita sobre a causa de renascer como um tolo – a ignorância – e comprometa-se a nunca mais criá-la, nem por um segundo. Pense que, ao possuir esta liberdade, você pode realizar os três grandes propósitos deste perfeito renascimento humano, tornando todos os momentos plenamente significativos. Comprometa-se a nunca desperdiçar um único instante deste perfeito renascimento humano, mas a usá-lo para desenvolver a bodhicitta e alcançar a iluminação.

### *A liberdade de não ter nascido como um herege*

Pense: “Desde tempos sem princípio, estive aprisionado no samsara, passando de um estado ao outro, na maior parte do tempo nos três reinos inferiores. Porém, desta vez, obtive um renascimento humano perfeito, que me oferece todas as condições para praticar o Dharma. Em quase todas as minhas vidas passadas, nasci nos reinos inferiores, mas, mesmo quando renasci nos superiores, foi majoritariamente como um deus longevo. Mesmo quando consegui um renascimento humano, na maior parte das vezes foi durante um período obscuro em que os ensinamentos do Buda não existiam; e, quando não nasci em um desses períodos, nem como bárbaro, renasci surdo ou tolo; e, quando não renasci em nenhuma dessas condições, nasci como um herege.”

Lembre-se de que ser herege significa manter visões errôneas, contrárias à realidade, como crenças equivocadas de que carma, reencarnação etc. não existem. Imagine como seria estar preso a essas visões errôneas, acreditando que não há causa e efeito, nenhuma vida após esta, que o Buda nunca existiu e seus ensinamentos são, portanto, falsos. Sem uma ideia de natureza absoluta, o que impediria essa pessoa de cair no niilismo? Não só a prática do Dharma é impossível, como também são míнимas as chances de fazer algo valioso.

Você não está preso às visões errôneas. Alegre-se: “Como tenho sorte, como sou afortunado.” Reflita sobre a causa principal de nascer como um herege – a ignorância – e comprometa-se a nunca mais criá-la. Pense no quanto plenamente significativo é este perfeito renascimento humano com a liberdade de não manter visões errôneas, mas lembre-se de que ele pode acabar a qual-

quer momento. Não é possível afirmar se, na próxima vida, você será ou não um herege.

Comprometa-se a fazer o possível para obter outro corpo humano precioso na próxima vida. Adote uma determinação firme de usar todos os momentos remanescentes desta vida para desenvolver a bodhicitta e alcançar a iluminação.

Ao final desta meditação – ou desta série de meditações –, reflita sobre todas as oito liberdades que você possui e regozije-se com o quão fantástica é esta oportunidade preciosa. A qualquer momento, você pode criar as causas para renascer como um ser dos infernos, um fantasma faminto, um animal ou um deus longevo. A qualquer momento, você pode criar as causas para renascer novamente como um ser humano, porém em um país irreligioso, com visões errôneas ou com problemas mentais tão severos que qualquer compreensão seria impossível. A qualquer momento, você pode criar as causas para renascer em uma época em que os ensinamentos do Buda não existem.

Como é fantástico que, ao invés de ter nascido em qualquer um desses oito estados, você tenha renascido com todas essas liberdades inacreditáveis. No entanto, reconheça o quão fácil é criar as causas para esses estados desafortunados e comprometa-se a nunca mais fazê-lo, gerando apenas as causas para outro renascimento humano perfeito.

### *Meditação sobre as dez riquezas*

Meditar sobre as dez riquezas é semelhante à meditação sobre as oito liberdades, com a diferença de que, aqui, não refletimos sobre as condições indesejáveis das quais estamos livres, mas sobre as condições desejáveis que recebemos. São cinco riquezas pessoais e cinco relacionadas aos outros.

Pense: “Desde tempos sem princípio, tenho renascido no samsara, quase sempre nos reinos não humanos. Porém, desta vez, posso a grande riqueza de ter nascido como ser humano, o que me oferece todas as oportunidades de praticar o Dharma.” Medite sobre as enormes vantagens de ter nascido humano e, do fundo do coração, alegre-se com sua boa fortuna.

Pense: “Durante incontáveis vidas, renasci como ser humano, mas não em um país religioso. Porém, desta vez, possuo a extraordinária riqueza de ter renascido como humano em um país religioso, o que me oferece todas as oportunidades de praticar o Dharma.” Medite sobre as enormes vantagens de ter nascido humano em um país religioso e, do fundo do coração, alegre-se com sua boa fortuna.

Pense: “Durante incontáveis vidas, renasci como ser humano em um país religioso, mas não com órgãos perfeitos. Porém, desta vez, possuo a riqueza maravilhosa de ter nascido como ser humano, com órgãos perfeitos e em um país religioso, o que me oferece todas as oportunidades de praticar o Dharma.” Medite sobre as enormes vantagens de ter nascido humano com órgãos perfeitos em um país religioso e, do fundo do coração, alegre-se com sua boa fortuna.

Pense: “Durante incontáveis vidas, renasci como ser humano, com órgãos perfeitos e em um país religioso, mas fui prejudicado por ter cometido uma das cinco negatividades imediatas. Porém, desta vez, possuo a extraordinária riqueza de ter nascido como um ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso e sem ter cometido qualquer uma das cinco negatividades imediatas, o que me oferece todas as oportunidades de praticar o Dharma.” Medite sobre as enormes vantagens de ter nascido humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso e sem ter cometido nenhuma dessas negatividades e, do fundo do coração, alegre-se com sua boa fortuna.

Pense: “Durante incontáveis vidas, renasci como ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso e sem ter cometido uma das cinco negatividades imediatas, mas não tive devoção aos ensinamentos. Porém, desta vez, possuo a riqueza maravilhosa de ter nascido como um ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido qualquer uma das cinco negatividades imediatas e com grande devoção aos ensinamentos, o que me oferece todas as oportunidades de praticar o Dharma.” Medite sobre as enormes vantagens de ter nascido humano com todas essas riquezas e, do fundo do coração, alegre-se com sua boa fortuna.

Pense: “Durante incontáveis vidas, renasci como ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido uma das cinco negatividades imediatas e com firme devoção aos ensinamentos, mas não em uma

época em que um buda descendeu. Porém, desta vez, posso a extraordinária riqueza de ter nascido como um ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido qualquer uma das cinco negatividades imediatas, com firme devoção aos ensinamentos e em um período em que um buda descendeu, o que me oferece todas as oportunidades de praticar o Dharma.” Medite sobre as enormes vantagens de ter nascido humano com todas essas riquezas e, do fundo do coração, alegre-se com sua boa fortuna.

Pense: “Durante incontáveis vidas, renasci como ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido uma das cinco negatividades imediatas, com firme devoção aos ensinamentos e em uma época em que um buda descendeu, mas antes dos ensinamentos terem sido revelados. Porém, desta vez, posso a extraordinária riqueza de ter nascido como um ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido qualquer uma das cinco negatividades imediatas, com firme devoção aos ensinamentos, em um período em que um buda descendeu e revelou os ensinamentos, o que me oferece todas as oportunidades de praticar o Dharma.” Medite sobre as enormes vantagens de ter nascido humano com todas essas riquezas e, do fundo do coração, alegre-se com sua boa fortuna.

Pense: “Durante incontáveis vidas, renasci como ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido uma das cinco negatividades imediatas, com firme devoção aos ensinamentos, em uma época em que um buda descendeu e revelou os ensinamentos, mas não os ensinamentos completos. Porém, desta vez, posso a extraordinária riqueza de ter nascido como um ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido qualquer uma das cinco negatividades imediatas, com firme devoção aos ensinamentos, em uma época em que um buda descendeu, revelou os ensinamentos e eles permanecem disponíveis integralmente, o que me oferece todas as oportunidades de praticar o Dharma.” Medite sobre as enormes vantagens de ter nascido humano com todas essas riquezas e, do fundo do coração, alegre-se com sua boa fortuna.

Pense: “Durante incontáveis vidas, renasci como ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido uma das cinco negatividades imediatas, com firme devoção aos ensinamentos, em uma época em que um buda descendeu, revelou os ensinamentos e eles estavam disponíveis por completo, mas ninguém os seguia. Porém, desta vez, posso

a extraordinária riqueza de ter nascido como um ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido qualquer uma das cinco negatividades imediatas, com firme devoção aos ensinamentos, em uma época em que um buda descendeu, revelou os ensinamentos, eles permanecem disponíveis integralmente e são seguidos, o que me oferece todas as oportunidades de praticar o Dharma.” Medite sobre as enormes vantagens de ter nascido humano com todas essas riquezas e, do fundo do coração, alegre-se com sua boa fortuna.

Pense: “Durante incontáveis vidas, renasci como ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido uma das cinco negatividades imediatas, com firme devoção aos ensinamentos, em uma época em que um buda descendeu, revelou os ensinamentos, eles estavam disponíveis por completo e eram seguidos, mas não recebi a ajuda de benfeiteiros gentis ou de um guru compassivo. Porém, desta vez, possuo a extraordinária riqueza de ter nascido como um ser humano, com órgãos perfeitos, em um país religioso, sem ter cometido qualquer uma das cinco negatividades imediatas, com firme devoção aos ensinamentos, em uma época em que um buda descendeu, revelou os ensinamentos, eles permanecem disponíveis integralmente, são seguidos e eu recebo a ajuda de benfeiteiros gentis e de um guru compassivo, o que me oferece todas as oportunidades de praticar o Dharma.” Medite sobre as enormes vantagens de ter nascido humano com todas essas riquezas e, do fundo do coração, alegre-se com sua boa fortuna.

Ao meditar sobre as riquezas uma a uma e desenvolvê-las gradualmente, você consegue perceber o quão único é um renascimento humano perfeito. Já é extraordinário ter um corpo humano, mas possuir um e viver em um país religioso é ainda mais. Mais incrível que isso é ser humano, viver em um país religioso e ter órgãos perfeitos, com os quais é possível praticar o Tantra Ioga Superior. Possuir uma única riqueza é extremamente raro; reunir algumas delas é ainda mais improvável. Ter todas de uma só vez é inconcebivelmente raro.

Tente sentir de verdade a preciosidade de cada liberdade e de cada riqueza, e use esse sentimento para motivar a sua prática do Dharma. Quanto mais precioso você perceber o seu renascimento, maior será a felicidade na sua mente. Tal como um pedinte que encontra um diamante no lixo se sente exultante, assim também você deve se sentir com este simples pensamento:

“Eu recebi um perfeito renascimento humano.” Nesta vida mundana e ordinária, repleta de fadigas e problemas, você descobriu subitamente uma joia inestimável. Quando isso ocorre e sua prática do Dharma se transforma em uma alegria incessante, é um sinal de que você está tirando o máximo proveito do seu perfeito renascimento humano.

### MEDITANDO SOBRE OUTROS ASPECTOS DO PERFEITO RENASCIMENTO HUMANO<sup>88</sup>

Você também deve fazer meditações analíticas e estabilizadoras sobre outros aspectos do perfeito renascimento humano, conforme os ensinamentos deste livro. Depois de meditar profundamente sobre as liberdades e riquezas e de sentir o quão raro e precioso é este renascimento, avance para contemplar sua grande utilidade: ajudá-lo a alcançar tanto objetivos temporais como supremos e a tornar cada momento desta vida altamente significativo, até o ponto em que você não consiga suportar sequer a *ideia* de desperdiçar um único segundo dessa oportunidade incrível.

Em seguida, com o objetivo de aprofundar sua compreensão sobre a raridade e o valor do perfeito renascimento humano – e a grande dificuldade de encontrá-lo novamente –, medite sobre a quantidade relativa de seres sencientes nos diversos reinos para constatar como os humanos são poucos e como aqueles que possuem um perfeito renascimento humano são ainda menos. Tente também sentir a improbabilidade desse renascimento, visualizando as diferentes analogias, como a da tartaruga cega, a da terra sob a unha, a dos grãos de arroz grudados na vidraça, entre outras.

Siga, então, para o próximo tópico do lamrim – impermanência e morte – com o propósito de compreender que esta oportunidade rara e preciosa não durará, está acabando rapidamente e pode terminar a qualquer momento, inclusive hoje.<sup>89</sup>

<sup>88</sup> Veja também o Apêndice 2, *Como meditar sobre os estágios do caminho à iluminação*.

<sup>89</sup> Veja o próximo livro da série Linhagem da FPMT, *Good Life, Better Death*.

## APÊNDICE 2

### Como meditar sobre os estágios do caminho à iluminação<sup>90</sup>

---

*por Pabongka Dechen Nyingpo*

[Parte da extensa descrição de Pabongka Rinpoche acerca de como meditar sobre todo o lamrim.]

#### INSTRUÇÕES PARA DESENVOLVER REALIZAÇÕES ESPIRITUAIS RELACIONADAS AOS LAZERES E ÀS FORTUNAS

Divida cada período diário de meditação em três partes.

Durante uma delas, medite apenas no serviço ao seu professor espiritual;

Em outra, extraia sucessivamente as realizações dos tópicos

Que vão desde lazer e fortuna [liberdades e riquezas] até a mente preciosa da iluminação [bodhicitta];

E, na última, aplique meditação analítica à visão profunda.

Assim, ao dividir sua meditação nessas três partes,

A maneira de contemplar o serviço ao professor espiritual é como já expliquei anteriormente.

O modo de gerar as realizações, começando por lazer e fortuna,

É primeiro identificar a essência do lazer e da fortuna.

<sup>90</sup> Extraído com permissão de *Liberação nas nossas mãos*, Parte II, Apêndice F. Veja LamaYeshe.com para o texto completo (em inglês).

Reflita sobre como seria se você tivesse nascido em qualquer uma das condições inoportunas<sup>91</sup>

E o quão afortunado é por não ter nascido nelas nesta vida.

Não considere as qualidades do lazer e da fortuna de maneira superficial ou distante;

Reflita repetidas vezes, aplicando meditação analítica penetrante,

De modo a impregnar-se de uma consciência profunda de que, agora, você possui todas elas.

Quando for tomado por uma alegria intensa, como um pedinte que encontra um tesouro,

Então você terá gerado a realização de identificar o lazer e a fortuna.

A seguir, passe ao tópico de reconhecer o grande valor do lazer e da fortuna,

E examine-o repetidamente com a análise sutil das escrituras e da razão.

Você terá realizado o grande valor do lazer e da fortuna

Quando se angustiar porque um único instante foi gasto em vão.

Depois, passe ao próximo tópico da meditação, a dificuldade de encontrar

Lazer e fortuna, e reflita sobre isso com meditação analítica penetrante.

Quando ficar tão aborrecido por ficar um só instante ocioso

Quanto uma pessoa que derrubou uma bolsa de pó de ouro em um rio,

Então terá realizado a dificuldade de encontrar lazer e fortuna.

<sup>91</sup> As oito condições inoportunas são o contrário das oito liberdades, portanto nascer como um ser dos infernos, um fantasma faminto e assim por diante.

## Glossário<sup>92</sup>

---

*Abhidharma* (sct.; tib.: *chö-ngön-pa*). Um dos três cestos (*Tripitaka*) do cânone budista, sendo os demais o Vinaya e o Sutra. Análise filosófica e psicológica sistematizada da existência, que serve de base para os sistemas budistas de doutrina e treinamento da mente.

*agregados* (sct.: *skandha*). A associação entre corpo e mente. Uma pessoa é composta de cinco agregados: forma, sensação, discriminação, fatores compostionais e consciência.

*amigo virtuoso* (tib.: *ge-wä she-nyen*). Ver *guru*.

*Amitabha* (sct.; tib.: *Ö-pag-me*). Um dos cinco Budas Dhyani, de cor vermelha. Representa a sabedoria da análise e o agregado da discriminação completamente purificado.

*amor egoísta por si mesmo*. A atitude autocentrada que considera a própria felicidade mais importante do que a dos outros; o principal obstáculo para a realização da bodhicitta e, consequentemente, da iluminação.

*apego* (sct.: *raga*; tib.: *dö-chag*). Um pensamento perturbador que exagera as qualidades positivas de um objeto e deseja possuí-lo. Trata-se de um dos três venenos e uma das seis delusões raiz.

*arhat* (sct.; tib.: *dra-chom-pa*). Literalmente “destruidor do inimigo”. Um ser que, tendo eliminado carma e delusões, está completamente livre de todo sofrimento e de suas causas, e alcançou a liberação da existência cíclica.

*arya* (sct.; tib.: *phag-pa*). Um ser que realizou a vacuidade diretamente.

*Ashoka*. Imperador indiano da Dinastia Máuria (cerca de 250 a.C.), que se converteu ao budismo e o espalhou pela Ásia.

<sup>92</sup> Glossário completo em *ShiwaLha.org.br*.

*asura* (*sct.*). Semideus.

*Atisha, Lama* (982 – 1054). O renomado mestre indiano que foi ao Tibete em 1042 para auxiliar na revitalização do budismo e estabeleceu a tradição Kadam. Seu texto *Luz para o caminho* foi o primeiro texto de lamrim.

*Avalokitesvara* (*sct.*). Ver *Chenrezig*.

*bardo* (*tib.*). O estado intermediário; o estado entre a morte e o renascimento, cuja duração varia de um único instante até quarenta e nove dias.

*bhikshu* (*sct.; tib.: gelong*). Um monge plenamente ordenado.

*bhikshuni* (*sct.; tib.: gelongma*). Uma monja plenamente ordenada.

*bhumi* (*sct.; tib.: sa*). Literalmente “estágio” ou “nível”. Os bodhisattvas devem percorrer dez bhumis em sua jornada à iluminação, alcançando o primeiro com a percepção direta da vacuidade.

*Biblioteca de Obras e Arquivos Tibetanos*. Editora e instituto de pesquisa em Dharamsala dedicada principalmente à preservação e publicação de textos tibetanos do Dharma.

*bodhicitta* (*sct.; tib.: jang-sem*). A determinação altruista de alcançar a iluminação plena com o objetivo de libertar todos os seres sencientes do sofrimento e conduzi-los à iluminação.

*bodhicitta convencional*. A mente altruista que deseja alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. O termo “convencional” é usado para distingui-la da bodhicitta “suprema” – a realização da vacuidade com a motivação da bodhicitta.

*bodhicitta de aspiração*. A mente que deseja desenvolver a bodhicitta de fato, de engajamento.

*bodhicitta de engajamento*. A bodhicitta convencional, quando a mente passou do desejo de cultivar a bodhicitta e encontra-se ativamente engajada em seu desenvolvimento por meio da tomada dos votos do bodhisattva e da prática das seis perfeições.

*bodhicitta suprema*. A realização da vacuidade combinada à motivação da bodhicitta. O termo “suprema” é usado para distingui-la da bodhicitta “convencional”.

*bodhisattva* (*sct.; tib.: jang-chub-sem-pa*). Aquele que possui bodhicitta.

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

*Boudhanath*. Vilarejo na periferia imediata de Katmandu estabelecido ao redor da Estupa de Boudhanath; um famoso local de peregrinação budista.

*Buda Maitreya* (sct.; tib.: *Jampa*). “O Amável”. O próximo buda após Shakyamuni e o quinto dos mil budas da era do mundo atual.

*Buda Shakyamuni* (563 – 483 a.C.). Fundador do atual Buddhadharma. O quarto dos mil budas fundadores da era do mundo atual. Nasceu como príncipe do clã dos Shakya, no norte da Índia, e ensinou os caminhos do sutra e do tantra que conduzem à liberação e à iluminação plena.

*Buda, o* (sct.). O Buda histórico, Shakyamuni. Ver também *iluminação* e *Buda Shakyamuni*.

*buda, um* (sct.; tib.: *sang-gye*). Um ser plenamente iluminado. Alguém que purificou todos os obscurecimentos da mente e aperfeiçoou todas as boas qualidades.

*Buddhadharma* (sct.). Ver *Dharma*.

*budeidade*. O estado de ser um buda; iluminação.

*Buxa Duar*. Campo de refugiados em Bengala Ocidental, na Índia, onde Lama Zopa Rinpoche e muitos outros lamas reencarnados e monges viveram após fugirem do Tibete, em 1959. Foi onde Rinpoche encontrou Lama Yeshe.

*Caminho do Meio*. Ver *Madhyamaka*.

*caminho gradual à iluminação*. Ver *lamrim*.

. Seres sagrados, visualizados ou reais, em relação aos quais se acumula mérito ao tomar refúgio, fazer oferecimentos etc. e aos quais se dirigem preces e pedidos com objetivos específicos.

*canal* (sct.: *nadi*; tib.: *tsa*). Componente do corpo vajra por meio do qual flui a energia dos ventos e das gotas. Os principais canais são o central, o direito e o esquerdo.

*carma* (sct.; tib.: *lä*). Literalmente “ação”. Refere-se às relações de causa efeito pelas quais ações positivas produzem felicidade e ações negativas produzem sofrimento.

*carma negativo*. Ver *não virtude*.

*chakras* (sct.; tib.: *khor-lo*). Rodas de energia; pontos focais de energia de vento localizados no interior do canal central. Os principais chakras estão na testa, na coroa da cabeça, na garganta, no coração, no umbigo e no órgão sexual.

*Chandragomin*. Famoso praticante indiano leigo do século VII.

*Chandrakirti* (sct.; tib.: *Dawa Dragpa*). Filósofo budista indiano do século VII, autor de comentários sobre a filosofia de Nagarjuna. Sua obra mais conhecida é *Guia ao caminho do meio* (*Madhyamakavatara*).

*chang* (*tib.*). Cerveja feita de grãos fermentados, geralmente cevada.

*Chengawa Tsültrim Bar, Geshe* (1033 – 1103). Um dos três discípulos principais de Dromtönpa.

*Chenrezig* (*tib.*; *sct.*: *Avalokiteshvara*). O Buda da Compaixão. Deidade meditativa masculina que incorpora a compaixão de todos os budas. Os Dalai Lamas são considerados emanações dessa deidade.

*chöd* (*tib.*). Prática tântrica que visa a destruir o autoaferramento, na qual os praticantes visualizam o desmembramento dos seus corpos comuns e distribuem os pedaços aos espíritos e outros seres como um banquete de oferecimento.

*cinco caminhos*. Os caminhos ao longo dos quais os seres progridem rumo à liberação e à iluminação: os caminhos da acumulação, preparação, visão correta, meditação e do não mais aprender.

*cinco degenerações*. Degenerações que ocorrem à medida que os seres humanos evoluem durante um éon da existência. São elas: a degeneração dos pensamentos perturbadores, da expectativa de vida, do tempo, das visões e dos seres sencientes.

*cinco negatividades imediatas* (ou *cinco carmas ininterruptos*). Matar a mãe; matar o pai; matar um arhat; derramar, com malícia, o sangue de um buda; e causar desunião na Sangha.

*compaixão* (*sct.*: *karuna*; *tib.*: *nying-je*). O desejo sincero de que os seres se libertem do sofrimento e de suas causas.

*concentração unifocada*. A habilidade de se concentrar, sem esforço e pelo tempo desejado, em um objeto de meditação.

*daka* (*sct.*; *tib.*: *kha-dro*). Literalmente “aquele que vai [pelo] céu”; ser masculino com realizações tântricas dos estágios de geração ou de consumação.

*dakini* (*sct.*; *tib.*: *kha-dro-ma*). Literalmente “aquela que vai [pelo] céu”, um daka feminino.

*Dalai Lama, Sua Santidade* (1935-). Gyalwa Tenzin Gyatso. Reverenciado líder espiritual do povo tibetano e incansável batalhador pela paz mundial; vencedor do Prêmio Nobel da Paz em 1989; guru de Lama Zopa Rinpoche.

*deidade* (*tib.*: *yidam*). Emanação da mente iluminada, utilizada como objeto de meditação em práticas tântricas.

*delusões* (*sct.*: *klesha*; *tib.*: *nyön-mong*). Pensamentos negativos perturbadores – ou mentes – que são a causa do sofrimento e do karma negativo. As três delusões principais, os três venenos, são ignorância, apego e raiva. As seis delusões principais incluem ainda orgulho, dúvida e visões deludidas.

*Denma Lochö Rinpoche (1928 – 2014).* Lama erudito da tradição Gelug e antigo abade do Monastério de Namgyäl. Um dos gurus de Lama Zopa Rinpoche.

*deus.* Ver *deva*.

*deva* (sct.; tib.: *lha*). Um deus que vive em um estado de grande conforto e prazer nos reinos do desejo, da forma e sem forma.

*devoção ao guru.* Prática de ver o guru como um buda e de devotar-se a ele ou a ela por meio de pensamento e ação.

*dez não virtudes.* As três não virtudes do corpo são matar, roubar e má conduta sexual; as quatro da fala são mentir, fala divisiva, fala ríspida e fala fútil; as três da mente são cobiça, malícia e visões errôneas.

*dez riquezas.* Juntamente com as oito liberdades, constituem as características definidoras de um perfeito renascimento humano: nascer como ser humano, em um país do Dharma, com faculdades mentais e físicas perfeitas; não ter cometido nenhuma das cinco negatividades imediatas; ter devoção aos ensinamentos do Buda; nascer quando um buda descendeu, os ensinamentos foram revelados, ainda existem integralmente e são praticados; e dispor das condições necessárias para praticar o Dharma, como a gentileza de terceiros.

*Dharamsala.* Cidade em Himachal Pradesh, no noroeste da Índia; residência de Sua Santidade o Dalai Lama e sede do Governo tibetano no exílio.

*Dharma* (sct.; tib.: *chö*). De modo geral, trata-se da prática espiritual; de modo específico, trata-se dos ensinamentos do Buda, que protegem do sofrimento e conduzem à liberação e à iluminação plena.

*doze feitos.* Os doze feitos realizados pelo Guru Buda Shakyamuni e todos os budas: descida do paraíso Tushita; ingresso no útero da mãe; nascimento; treinamento nas artes e ciências; desfrute da vida palaciana; renúncia; prática de austeridades; ida a Bodhgaya; vitória sobre as forças negativas (os maras); conquista da iluminação; giro da roda do Dharma; e entrada no parinirvana.

*Drontönpa (1005 – 1064).* Dromtön Gyalwai Jungne. O discípulo de coração de Lama Atisha e seu intérprete principal no Tibete; fundador da tradição Kadam e do Monastério de Reting.

*empoderamento.* Ver *iniciação*.

*Ensapa, Gyalwa (1505 – 1566).* Discípulo de Chökyi Dorje; alcançou a iluminação em alguns poucos anos e sem muitas dificuldades.

*éon* (sct.: *kalpa*). Um período de mundo, um intervalo de tempo inconcebivelmente longo. A duração do universo é dividida em quatro grandes éons, os quais, por sua vez, subdividem-se em vinte éons menores.

*espíritos*. Seres geralmente invisíveis às pessoas comuns; podem pertencer aos reinos dos fantasmas famintos ou dos deuses e serem úteis ou nocivos.

*estupa*. (*sct.*; *tib.*: *chör-ten*). Relicário que simboliza a mente do Buda.

*eternalismo*. Crença na existência inerente das coisas, em contraposição ao niilismo; um dos dois extremos.

*existência inerente*. Ver *existência verdadeira*.

*existência verdadeira*. Existência real e concreta a partir de si mesma que todas as coisas parecem possuir; na verdade, tudo é vazio de existência verdadeira, ou inerente.

*fantasma faminto* (*sct.*: *preta*; *tib.*: *yi-dag*). Uma das seis classes de seres samsáricos; um dos três reinos inferiores. Os fantasmas famintos experimentam sofrimentos intensos de fome e sede.

*fé* (*sct.*: *shraddha*; *tib.*: *dä-pa*). Pode ser de três tipos: fé piedosa, ou de coração puro; fé lúcida ou compreensiva – a fé baseada em convicção lógica; e fé aspiracional, ou almejante.

*gelong* (*tib.*; *sct.*: *bhikshu*). Monge plenamente ordenado.

*gelongma* (*tib.*; *sct.*: *bhikshuni*). Monja plenamente ordenada.

*Gelug* (*tib.*). Uma das quatro tradições principais do budismo tibetano, fundada por Lama Tsongkhapa no início do século XV e difundida por mestres ilustres, como os sucessivos Dalai Lamas e Panchen Lamas.

*Gelugpa* (*tib.*). Seguidor da tradição Gelug.

*Gema Tríplice*. Ver *Três Joias*.

*geshe* (*tib.*). Literalmente “amigo espiritual”. Título conferido àqueles que completaram estudos abrangentes e avaliações em universidades monásticas Gelug.

*Geshe Chengawa*. Ver *Chengawa*.

*geshe Kadampa*. Praticante da tradição budista que se originou no Tibete, no século XI, com os ensinamentos de Lama Atisha. Os geshes Kadampa eram famosos pela prática de transformação da mente.

*Geshe Potawa*. Ver *Potawa, Geshe*.

*Geshe Rabten*. Ver *Rabten Rinpoche, Geshe*.

*gompa* (*tib.*). Geralmente se refere ao salão principal de meditação, ou a um templo dentro de um monastério.

*Grande tratado sobre os estágios do caminho à iluminação*. Ver *Lam-rim Chen-mo*.

*guru* (sct.; tib.: *lama*). Literalmente “pesado”, como em “pesado com conhecimento do Dharma”. Um professor espiritual, um mestre.

*Guru Puja* (sct.; tib.: *Lama Chöpa*). Prática especial de guru ioga do Tantra Ioga Superior, composta por Panchen Losang Chökyi Gyältsen.

*heresia* (tib.: *log-ta*). Termo geral para as visões errôneas, ou distorcidas, como negar o carma, vidas passadas e futuras, liberação etc.; pensamentos negativos direcionados ao guru. É o oposto de devoção.

*Hinayana* (sct.). Literalmente “Veículo Menor”. O caminho dos arhats, cujo objetivo é o nirvana, ou a liberação individual do samsara. Embora não seja sinônimo, o termo Theravada é geralmente preferido.

*ignorância* (sct.: *avidya*; tib.: *ma-rig-pa*). Fator mental que obscurece a mente e a impede de ver como as coisas realmente existem. Há, basicamente, dois tipos: a ignorância do carma e a ignorância da verdade suprema. É a delusão fundamental da qual todas as outras surgem; um dos três venenos e uma das seis delusões raiz.

*iluminação* (sct.: *bodhi*; tib.: *jang-chub*). Despertar pleno; budeidade; onisciência. O objetivo supremo da prática budista Mahayana, alcançado quando todas as falhas foram removidas da mente e todas as realizações desenvolvidas; um estado caracterizado pela perfeição da compaixão, da sabedoria e do poder.

*impermanência* (tib.: *mi-tag-pa*). Os níveis grosseiro e sutil da transitoriedade dos fenômenos.

*impressões*. As sementes – ou potenciais – deixadas na mente por ações positivas ou negativas de corpo, fala e mente.

*inferno* (sct.: *narak*; tib.: *nyäl-wa*). Reino samsárico com os maiores sofrimentos; um dos três reinos inferiores. Existem oito infernos quentes, oito frios, quatro adjacentes e diversos ocasionais.

*iniciação ou empoderamento* (sct.: *abhisheka*; tib.: *wang*). Transmissão da prática de uma determinada deidade de um mestre tântrico a um discípulo, permitindo-lhe cultivá-la.

*ioga* (sct.; tib.: *näl-jor*). Literalmente “colocar sob o jugo” ou “atar”. Disciplina espiritual à qual alguém se vincula com o objetivo de alcançar a iluminação.

*iogue* (sct.). Meditador altamente realizado.

*joia que concede desejos*. Joia que realiza todos os desejos de quem a possui.

*Kagyü* (tib.). Uma das quatro tradições do budismo tibetano, cuja origem remonta a grandes lamas como Marpa, Milarepa, Gampopa e os Karmapas.

*Kanakamuni* (sct.; tib.: *Ser-thub*). O segundo buda deste éon.

*Kashyapa* (sct.; tib.: Ö-sung). O terceiro buda deste éon.

*Khunu Lama Tenzin Gyaltsen* (1894 – 1977). Bodhisattva ilustre nascido no norte da Índia. Autor de *Vast as the heavens, deep as the sea: verses in praise of bodhicitta* (sem tradução para o português); um dos gurus de Lama Zopa Rinpoche.

*Kirti Tsenshab Rinpoche* (1926 – 2006). Iogue asceta, erudito e altamente realizado que viveu em Dharamsala, na Índia, e foi um dos gurus de Lama Zopa Rinpoche.

*lama* (tib.). Ver *guru*.

*Lama Atisha*. Ver *Atisha, Lama*.

*Lama Chöpa*. Ver *Guru Puja*.

*lama da linhagem*. Professor espiritual na linha de transmissão direta guru-discípulo dos ensinamentos, desde o Buda até os professores atuais.

*Lama Tsongkhapa*. Ver *Tsongkhapa, Lama*.

*Lama Yeshe*. Ver *Yeshe, Lama*.

*lamrim* (tib.). Caminho gradual à iluminação. Apresentação dos ensinamentos do Buda Shakyamuni como um treinamento passo a passo para que o discípulo alcance a iluminação.

*Lam-rim Chen-mo* (tib.). O grande tratado sobre os estágios do caminho à iluminação. A obra mais importante de Lama Tsongkhapa; um comentário sobre *Luz para o caminho*, de Atisha, texto fundamental do lamrim.

*Langri Tangpa Dorje Sengue, Geshe* (1054- 1123). Geshe Kadampa, discípulo de Geshe Potowa, apelidado “cara sombria” por estar constantemente meditando sobre o sofrimento dos seres sencientes. Autor de *Oito versos de transformação do pensamento*.

*Lawudo*. Pequena área na região de Solu Khumbu, no Nepal, a cerca de três horas de caminhada a oeste de Namche Bazaar, logo acima de Mende. Local onde se encontra a caverna na qual o Lama de Lawudo meditou por mais de vinte anos e onde localiza-se, hoje, o Centro de Retiro de Lawudo. Lama Zopa Rinpoche é a reencarnação do Lama de Lawudo.

*liberação* (sct.: *nirvana*, ou *moksha*; tib.: *nyang-dä*, ou *thar-pa*). Estado de completa liberdade do samsara; objetivo do praticante que busca a própria saída do sofrimento (ver também *Hinayana*). A expressão “nirvana inferior” refere-se a esse estado de liberação individual, 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, na qual todas as coisas e eventos estão livres de qualquer existência inerente, intrínseca ou independente.

*liberação individual.* A liberação alcançada pelo ouvinte ou pelo conquistador solitário do Theravada (Hinayana), em contraposição à iluminação alcançada pelo praticante Mahayana.

*lo-jong.* Ver *transformação do pensamento.*

*Madhyamaka* (*sct.*; *tib.*: *u-ma-pa*). Escola do Caminho do Meio da filosofia budista; 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 da existência inerente e da não existência, ou eternalismo e niilismo. Possui duas divisões: Svatantrika e Prasangika. Juntamente com a Cittamatra, é uma das duas escolas filosóficas do Mahayana.

*Mahayana* (*sct.*). Literalmente “Grande Veículo”. O caminho dos bodhisattvas, aqueles que buscam a iluminação com o objetivo de iluminar todos os outros seres. Divide-se em Paramitayana e Vajrayana.

*mala* (*sct.*; *tib.*: *threng-wa*). Rosário utilizado para contar mantras.

*mandala* (*sct.*; *tib.*: *kyil-khor*). O ambiente purificado de uma deidade tântrica; o diagrama ou pintura que o representa.

*mantra* (*sct.*; *tib.*: *ngag*). Literalmente “proteção da mente”. Sílabas em sânscrito geralmente recitadas durante a prática de uma deidade meditativa específica, que incorporam as qualidades dessa deidade.

*mantra secreto.* Ver *tantra.*

*meditação.* Familiarização da mente com um objeto virtuoso. Divide-se em dois tipos principais: meditação analítica e estabilizadora.

*mente* (*sct.*: *citta*; *tib.*: *sem*). Sinônimo de consciência. Definida como “clara e cognoscente”; uma entidade sem forma com a capacidade de perceber os objetos.

*mente onisciente.* Ver *iluminação.*

*mérito* (*sct.*: *punya*; *tib.*: *sö-nam*). Energia positiva acumulada na mente como resultado de ações virtuosas de corpo, fala e mente. A causa principal da felicidade.

*método.* Todos os aspectos do caminho à iluminação, à exceção dos relacionados à vacuidade; associado sobretudo ao desenvolvimento de bondade amorosa, compaixão e bodhicitta.

*Milarepa* (1040 – 1123). Grande iogue e poeta tibetano, famoso por sua relação impecável com seu guru, Marpa, por seu ascetismo e por suas canções de realização. Fundador da tradição Kagyü.

*Monastério de Kopan.* Monastério próximo a Boudhanath, no vale de Katmandu, Nepal, fundado por Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche.

*Monastério de Sera.* Um dos três grandes monastérios Gelug, localizado próximo a Lhasa; fundado no início do século XV por Jamchen Chöje (1354 – 1435), discípulo de Lama Tsongkhapa, e posteriormente restabelecido no exílio no sul da Índia. Possui dois colégios: Sera Je – ao qual Lama Zopa Rinpoche esteve ligado – e Sera Me.

*Monte Meru.* Centro mítico do universo na cosmologia budista.

*mudra (sct.).* Literalmente “selo”. Gestos simbólicos realizados com as mãos, utilizados nas imagens de budas e deidades ou em rituais tânicos.

*nadis (sct.).* Canais de energia que atravessam o corpo levando o vento, ou prana, no qual a consciência se desloca.

*Nagarjuna.* Grande filósofo indiano do século II e adepto do tantra, que expôs a filosofia Madhyamaka da vacuidade.

*nagas (sct.).* Seres do reino animal que se assemelham às serpentes e vivem em lugares com água ou próximos deles; comumente associados à fertilidade da terra, mas também podem atuar como protetores da religião. Afirma-se que alguns são incrivelmente abastados.

*Nalanda.* Universidade monástica do budismo Mahayana, fundada no século V, próxima a Rajgir, em Bihar, não distante de Bodhgaya. Foi uma importante fonte dos ensinamentos budistas que se disseminaram no Tibete. SS o Dalai Lama afirma com frequência que o budismo tibetano é a “tradição de Nalanda”.

*não virtude.* Carma negativo; uma ação motivada por delusão que resulta em sofrimento.

*niilismo.* Doutrina que afirma que nada existe; nega, por exemplo, a relação de causa e efeito das ações, bem como as vidas passadas e futuras. Ver também *heresia*.

*nirvana (sct.; tib.: nya-ngän-lä).* Ver *liberação*.

*Nyingma (tib.).* A mais antiga das quatro tradições do budismo tibetano, que remonta suas origens a Padmasambhava, ou Guru Rinpoche.

*nyung-nä (tib.).* Retiro de dois dias dedicado a Chenrezig de Mil Braços; envolve jejum, prosternações e silêncio.

*obscurecimentos (sct.: avarana; tib.: drib).* Também conhecidos como obstáculos ou impedimentos, eles previnem a liberação e a iluminação. Os grosseiros são chamados de obscurecimentos do pensamento ou obscurecimentos à liberação (tib.: nyön-drib); já os sutis – impressões remansentes quando os obscurecimentos grosseiros

são purificados – são chamados de obscurecimentos ao conhecimento ou obscurecimentos à iluminação (*tib.: she-drib*).

*obscurecimentos sutis*. Ver *obscurecimentos*.

*oferecimento de mandala*. Oferecimento simbólico de todo o universo purificado.

*oito dharmas mundanos*. Preocupações mundanas que geralmente motivam as ações dos seres comuns: desejar posses materiais e livrar-se da falta delas; desejar felicidade e conforto e livrar-se de infelicidade e desconforto; desejar boa reputação e livrar-se de má reputação; desejar elogios e livrar-se de críticas.

*oito liberdades*. Juntamente com as dez riquezas, constituem as características que definem o perfeito renascimento humano. São as liberdades de não ter renascido como um ser dos infernos; como um fantasma faminto; como um animal; como um deus longevo; quando um buda não descendeu; como um bárbaro; com deficiências mentais ou físicas; como um herege ou com visões errôneas.

*oito preceitos Mahayana*. Votos com duração de um dia para se abster de: matar, roubar, mentir, envolver-se em atividade sexual, usar intoxicantes, comer em horários inadequados, sentar-se em assentos ou camas altas, cantar, dançar e usar perfumes ou joias.

*oito qualidades amadurecidas*. Oito qualidades consideradas mais propícias ao desenvolvimento espiritual: longa vida, um corpo bonito, uma casta nobre, riqueza, poder e fama, fala confiável, um corpo masculino e um corpo e mente fortes.

*oito siddhis comuns* (*sct.: astasadharanasiddhi; tib.: thun-mong gi ngö-drub gyä*). Em contraposição a siddhi suprema (a iluminação), essas realizações mundanas, ou comuns, são geralmente listadas como: a espada da invencibilidade (*tib.: rel-dri ngö-drub*); a poção ocular que permite ver os deuses (*tib.: mik-men gyi she pa'i ngö-drub*); pés rápidos – a habilidade de percorrer grandes distâncias com extrema rapidez (*tib.: kang-gyok kyi ngö-drub*); invisibilidade (*tib.: mi-nang-ba'i ngö-drub*); a arte de extrair a essência (rejuvenescimento) (*tib.: chü-len gyi ngö-drub*); tornar-se um viajante dos céus – a habilidade de voar (*tib.: kha-chö kyi ngö-drub*); a habilidade de preparar pílulas medicinais [de invisibilidade] (*tib.: ril-bü ngö-drub*); e o poder de perceber tesouros debaixo da terra (*tib.: sa-ok ngö-drub*). Pequenas variações podem ser encontradas em outras listas.

*om mani padme hum*. O mani; o mantra de Chenrezig, o Buda da Compaixão.

*ouvinte* (*sct.: shravaka*). Seguidor do Hinayana que aspira ao nirvana com base na escuta dos ensinamentos de um professor.

*Pabongka Dechen Nyingpo (1871 – 1941).* Autor de *Liberação na palma de sua mão*; professor Gelug muito influente e guru raiz dos tutores sênior e júnior de SS o Dalai Lama, SS Ling Rinpoche e SS Trijang Rinpoche.

*Padmasambhava, ou Guru Rinpoche.* Mestre tântrico indiano do século VIII que exerceu um papel crucial no estabelecimento do budismo no Tibete; reverenciado por todos os tibetanos, especialmente pelos seguidores da tradição Nyingma, que ele próprio fundou.

*Palden Yeshe (1738 – 1780).* Também conhecido como Lobsang Palden Yeshe, o sexto Panchen Lama.

*Panchen Lama.* Linhagem Gelug de encarnações do Buda Amitabha, originalmente sediada no Monastério de Tashilhunpo, em Shigatse, no Tibete. O Dalai Lama e o Panchen Lama são as duas mais altas lideranças espirituais do Tibete.

*pândita (sct.).* Grande erudito e filósofo.

*paramitas (sct.; tib.: pha-röl-tu jin-pa).* Ver *perfeições*.

*Paramitayana (sct.).* Literalmente “Veículo da Perfeição”. O veículo do bodhisattva; uma seção dos ensinamentos de sutra do Mahayana; uma das duas vias do Mahayana, a outra sendo o Vajrayana. Também chamado de Bodhisattvayana ou Sutrayana.

*parinirvana (sct.).* O nirvana final alcançado pelo Buda ao término de sua vida em Kushinagar, em Uttar Pradesh.

*Penpo.* Um condado no Tibete, próximo a Lhasa.

*perfeições (sct.: paramitas).* As principais práticas de um bodhisattva. Com base na bodhicitta, um bodhisattva pratica as seis perfeições: generosidade, moralidade, paciência, diligência entusiasmada, concentração e sabedoria.

*perfeito renascimento humano.* Condição humana rara qualificada pelas oito liberdades e pelas dez riquezas, ideal para a prática do Dharma e para alcançar a iluminação.

*Pico do Abutre.* Montanha próxima a Rajgir onde o Buda ensinou o *Sutra do coração*.

*Potowa, Geshe (1031 – 1105).* Também conhecido como Potowa Rinchen Sel, ele ingressou no Monastério de Reting em 1058 e tornou-se abade por um breve período; um dos três grandes discípulos de Dromtönpa, patriarca da linhagem do Tratado Kadampa.

*Prajnaparamita (sct.; port.: Perfeição da sabedoria).* O segundo ensinamento do Buda Shakyamuni, ou o segundo giro da roda do Dharma, no qual a sabedoria da vacuidade e o caminho do bodhisattva foram explicados.

*pratimoksha* (*sct.*). Votos de liberação individual assumidos por monges, monjas e praticantes leigos.

*preliminares* (*tib.*: *ngön-dro*). Conjunto de práticas que, ao remover obstáculos e acumular méritos, prepara a mente para o êxito na meditação tântrica.

*preta* (*sct.*). Ver *fantasma faminto*.

*prosternações*. Forma de prestar respeito ao guru-deidade com corpo, fala e mente; uma das práticas preliminares tântricas.

*puja* (*sct.*; *tib.*: *chö-pa*). Literalmente “oferecimento”; uma cerimônia religiosa.

*purificação*. Eliminação, ou limpeza, do carma negativo e de suas impressões da mente.

*quatro grandes éons*. Os quatro períodos de um sistema de mundo: os grandes éons da evolução, da existência, da destruição e do vazio.

*quatro meios de atrair discípulos ao Dharma*. Segundo dos dois conjuntos de práticas dos bodhisattvas (o outro sendo as seis perfeições): doar, falar com palavras gentis, ensinar de acordo com o nível do aluno e praticar o que ensina.

*quatro nobres verdades*. Tema do primeiro ensinamento do Buda Shakyamuni – o primeiro giro da roda do Dharma. São elas: as verdades do sofrimento, da causa do sofrimento, da cessação do sofrimento e do caminho para a cessação do sofrimento.

*quatro poderes oponentes*. A prática de purificação em quatro partes: o poder do objeto (tomar refúgio e gerar a bodhicitta); o poder do arrependimento (de ter realizado uma determinada ação negativa); o poder da resolução (de não repetir aquela ação negativa); e o poder do remédio (realizar uma prática como a meditação-recitação de Vajrasattva, prosternações aos Trinta e cinco Budas etc.).

*quatro rodas do Dharma Mahayana*. As quatro condições externas propícias ao desenvolvimento espiritual: confiar em seres sagrados, viver em um ambiente harmonioso, contar com família e amigos solidários, e acumular méritos e rezar.

*Rabten Rinpoche, Geshe* (1920 – 86). Erudito lama Gelug. Foi o assistente religioso de Sua Santidade o Dalai Lama antes de se mudar para a Suíça, em 1975; um dos gurus de Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche.

*raiva* (*sct.*: *krodha*; *tib.*: *khong-dro*). Pensamento perturbador que exagera as qualidades negativas de um objeto e deseja causar-lhe dano; um dos três venenos e uma das seis delusões raiz.

*Rajgir*. Cidade localizada em Bihar, no norte da Índia; antiga capital do reino de Magadha. O Pico do Abutre, onde o *Sutra do coração* foi ensinado, e o Monastério de Nalanda ficam nas proximidades.

*refúgio*. Confiança profunda no Buda, no Dharma e na Sangha para orientação no caminho à iluminação.

*reino da forma* (sct.: *rupadhatu*). Segundo dos três reinos do samsara, com dezessete classes de deuses.

*reino do desejo* (sct.: *kamadhatu*). Um dos três reinos do samsara, que abrange os seres dos infernos, dos fantasmas famintos, dos animais, dos humanos, dos semi-deuses e as seis classes inferiores de deuses; os seres desse reino preocupam-se com o desejo pelos objetos dos seis sentidos. Os outros dois reinos são o da forma e o sem forma.

*Reino dos Trinta e Três*. Reino divino pertencente ao reino do desejo; a morada de Indra.

*reino puro*. Terra pura de um buda onde não há sofrimento; ao renascer em uma terra pura, o praticante pode receber ensinamentos diretamente do buda daquela terra, realizar o restante do caminho e alcançar a iluminação rapidamente.

*reino sem forma* (sct.: *arupadhatu*). O mais elevado dos três reinos do samsara, composto por quatro classes de deuses dedicados a meditações sem forma.

*reinos inferiores*. Os três reinos da existência cíclica com mais sofrimento: os reinos do inferno, dos fantasmas famintos e dos animais.

*renúncia*. Estado mental tomado pelo desejo intenso pela liberação, sem qualquer atração pelos prazeres samsáricos, nem mesmo por um instante.

*rinpoche* (tib.). Literalmente “o precioso”. Título geralmente concedido a um lama que renasceu intencionalmente em um corpo humano para continuar ajudando os seres. Um título respeitoso para se referir ao próprio lama.

*sabedoria*. Todos os aspectos do caminho à iluminação associados ao desenvolvimento de insight na natureza da realidade – geralmente refere-se, de maneira específica, à realização da vacuidade.

*Sakya* (tib.). Uma das quatro principais tradições do budismo tibetano, fundada na província de Tsang, em 1073, por Khön Könchog Gyälpo, principal discípulo de Drogmi Lotsawa.

*samsara* (sct.; tib.: *khor-wa*). Existência cíclica; os seis reinos de sofrimento: os três reinos inferiores – infernos, fantasmas famintos e animais – e os três reinos superiores – humanos, semideuses e deuses. O termo também se refere aos agregados contaminados de um ser senciente, os quais circulam de vida em vida.

*Sangha* (sct.; tib.: *ge-dün*). A Sangha absoluta é composta por aqueles que realizaram diretamente a vacuidade; a Sangha relativa consiste nos monges e monjas

ordenados. O termo também é usado de forma genérica para se referir à comunidade leiga do Dharma ou aos membros de um centro de Dharma.

*Sarnath*. Pequena cidade próxima a Varanasi, em Uttar Pradesh, onde está localizado o Parque dos Cervos, local em que o Buda girou a primeira roda do Dharma, dando o seu famoso discurso sobre as quatro nobres verdades.

*seis perfeições*. Ver *perfeições*.

*seis reinos*. Ver *samsara*.

*sen* (*tib.*). Manto superior de um monge ou monja tibetano.

*ser com capacidade* (*pequena, média ou grande*). Ver *três níveis de prática*.

*ser senciente* (*tib.; sem-chän*). Qualquer ser não iluminado; qualquer ser cuja mente não esteja completamente livre da ignorância.

*seres transmigrantes* (*tib.: dro-wa*). Seres sencientes; aqueles que transmigram de um reino a outro, presos na existência cíclica.

*Shantideva* (685 – 763). Grande bodhisattva indiano, autor do *Guia do estilo de vida do bodhisattva*, um dos textos essenciais do Mahayana.

*Sherpa*. Nativo da região de Solu Khumbu, no Nepal. Dois Sherpas famosos são Sherpa Tenzin, a primeira pessoa a escalar o Monte Evereste, e Lama Zopa Rinpoche.

*siddhi* (*sct.; tib.: ngö-drub*). Uma realização ou conquista, comum ou suprema. Siddhis comuns referem-se a poderes psíquicos obtidos como subproduto do caminho espiritual; siddhi suprema refere-se à grande liberação ou à iluminação. Ver também *oito siddhis comuns*.

*sofrimento que tudo permeia*. O mais sutil dos três tipos de sofrimento; refere-se à natureza dos cinco agregados, que estão contaminados por carma e delusões.

*sura* (*sct.; tib.: lha*). Outro termo para deva, ou deus.

*sutra* (*sct.; tib.: do*). Os discursos gerais do Buda Shakyamuni; um texto escritural e os ensinamentos e práticas nele contidos.

*Sutra do coração* (ou *Sutra do coração da sabedoria*, *sct.: prajnaparamita-hṛdaya*). O mais conhecido de uma série de sutras sobre a vacuidade, classificados como sutras prajnaparamita (*Perfeição da sabedoria*).

*Sutrayana* (*sct.*). A divisão pré-tântrica dos ensinamentos Mahayana, que enfatiza o cultivo da bodhicitta e a prática das seis perfeições. Também chamado de Paramitayana ou Bodhisattvayana.

*tantra* (sct.). Também chamado de Vajrayana, Mantrayana ou Tantrayana; são os ensinamentos secretos do Buda; refere-se aos textos escriturais e aos ensinamentos e práticas neles contidos. As práticas tântricas geralmente envolvem a identificação de si mesmo com uma deidade plenamente iluminada, com o objetivo de transformar os estados impuros de corpo, fala e mente nos estados puros desse ser iluminado.

*Tantra Ioga Superior* (sct.: *anuttara yoga tantra*). A quarta das quatro classes de tantra e a mais elevada delas; enfatiza sobretudo as atividades internas.

*Tara* (sct.; tib.; *Drölma*). Deidade meditativa feminina que incorpora as atividades iluminadas de todos os budas; geralmente referida como a mãe dos budas do passado, presente e futuro.

*Theravada* (sct.). Tradição do budismo que espousa o Cânone Pali e o nobre caminho óctuplo, conduzindo os praticantes à liberação (nirvana), um estado livre do sofrimento da existência condicionada. Uma das dezoito escolas nas quais o Hinayana se dividiu pouco após a morte do Buda Shakyamuni; é hoje a principal escola Hinayana, amplamente praticada no Sri Lanka e na maior parte do sudeste asiático continental.

*Thogme Zangpo* (1297 – 1371). Também conhecido como Gyalsä Ngulchu Thogme. Grande mestre das tradições Nyingma e Sakya e autor de *As trinta e sete práticas de um Bodhisattva* e de um famoso comentário sobre o *Guia de Shantideva*.

*torma* (tib.). Bolo oferecido em rituais tântricos. No Tibete, os tormas eram geralmente feitos de tsampa, embora outros alimentos, como biscoitos, também fossem utilizados.

*transformação do pensamento* (tib.: *lo-jong*). Também chamada de treinamento da mente; uma abordagem poderosa para o desenvolvimento da bodhicitta, na qual a mente é treinada para utilizar todas as situações, positivas ou negativas, como meios para destruir o amor egoísta por si mesmo e o autoaferramento.

*treinamento da mente*. Ver *transformação do pensamento*.

*três aspectos principais do caminho*. Os pontos essenciais do lamrim: renúncia ao samsara, bodhicitta e a visão correta da vacuidade.

*Três cestos*. Ver *Tripitaka*.

*três grandes significados, ou propósitos*. A felicidade das vidas futuras, a liberação e a iluminação. Ver também *três maneiras que um perfeito renascimento humano é altamente significativo*.

*Três Joias* (sct.: *triratna*; tib.: *kon-chog sum*). Também chamadas de Gema ou Joia Tríplice; os objetos do refúgio budista: o Buda, o Dharma e a Sangha.

*três maneiras que um perfeito renascimento humano é altamente significativo.* Ele permite buscar a felicidade nas vidas futuras, a liberação e a iluminação, bem como tornar todos os momentos desta vida significativos. Ver também *três grandes significados*.

*três níveis de prática.* Também conhecidos como os três escopos; os níveis dos seres de pequena, média e grande capacidade, baseados nas motivações de alcançar um renascimento futuro melhor, a liberação ou a iluminação, respectivamente.

*três portas.* Corpo, fala e mente.

*três treinamentos superiores.* Os treinamentos superiores em moralidade, concentração e sabedoria.

*três venenos.* Ignorância, apego e raiva.

*Tripitaka* (sct.). Literalmente “três cestos”; divisão tradicional dos ensinamentos do Buda: o Vinaya (disciplina e ética monásticas), o Sutra (os discursos do Buda) e o Abhidharma (lógica e filosofia).

*tsampa* (tib.). Farinha de cevada torrada; alimento básico tibetano.

*Tsenshab Serkong Rinpoche* (1914 – 1983). Nascido em Lhoka, no sul do Tibete; um dos mestres da linhagem da FPMT.

*vacuidade.* (sct.: *shunyata*; tib.: *tong-pa-nyid*). Ausência, ou falta, de existência verdadeira. Em última análise, todos os fenômenos são vazios de existência verdadeira, a partir de si mesmos, ou independente.

*vajra* (sct.; tib.: *dorje*). Literalmente “adamantino”; geralmente traduzido como “relâmpago”, embora também seja frequentemente mantido sem tradução. É um implemento de quatro ou cinco pontas usado em práticas tântricas.

*Vajrasattva* (sct.; tib.: *Dorje Sempa*). Deidade tântrica masculina praticada para purificação.

*Vajrayana.* Ver *tantra*.

*Vinaya* (sct.; tib.: *düül-wa*). Os ensinamentos do Buda sobre disciplina ética (moralidade), conduta monástica etc.; um dos três cestos.

*virtude.* Carma positivo; ação motivada por uma mente positiva que resulta em felicidade.

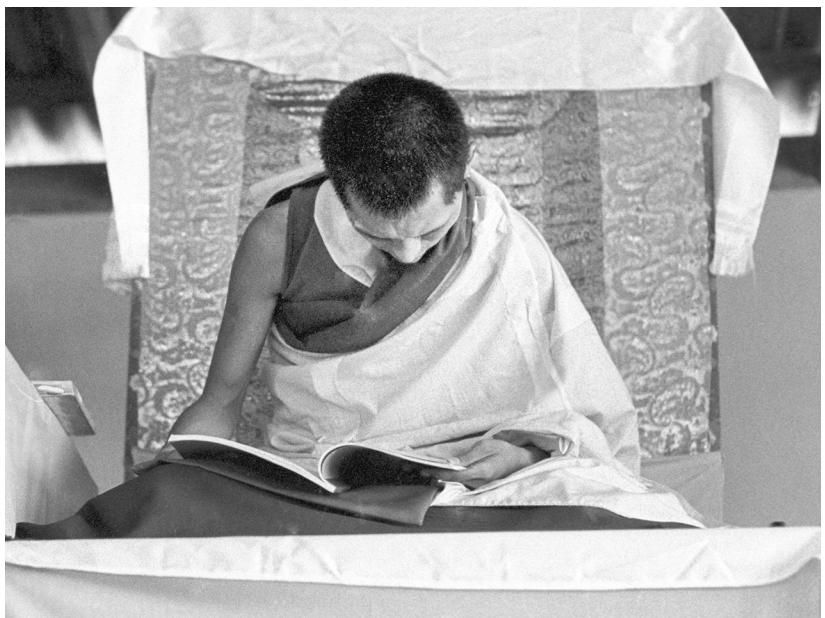
*votos de bodhisattva.* Votos tomados ao ingressar no caminho do bodhisattva; indispensáveis para o desenvolvimento da bodhicitta de engajamento.

*votos de liberação individual.* Ver *votos pratimoksha*.

*votos tântricos.* Votos tomados por praticantes tântricos.

*Yeshe, Lama Thubten (1935 – 1984).* Nascido e educado no Tibete, fugiu para a Índia em 1959, onde se encontrou com seu discípulo principal, Lama Zopa Rinpoche, em Buxa Duar. Em 1969, começaram a ensinar ocidentais no Monastério de Kopan e, em 1975, fundaram a *Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT)*.

*Zina Rachevsky (1931 – 1973).* Primeira aluna ocidental de Lama Yeshe e de Lama Zopa Rinpoche; ajudou a estabelecer o Monastério de Kopan e morreu em retiro em Solu Khumbu.



*Rinpoche no Instituto Chenrezig, 1975.*

CRÉDITO DESCONHECIDO

## Bibliografia<sup>93</sup>

---

### SUTRAS

SUTRA DO DIAMANTE, (*sct.: Aryavajracchedikanamaprajnaparamitamahayanasutra; tib.: phag pa she rab pa röl tu chin pa dor je chö pa she ja theg pa chen pö do*). Disponível em *ShiwaLha.org.br*.

SUTRA DAS QUATRO NOBRES VERDADES, publicado em inglês como *Four Noble Truths Sutra (Setting the Wheel of Dharma in Motion)* (*Pali: Dhammacakkappavattana Sutta*). Em *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya*, traduzido por Bhikkhu Bodhi, pp. 1843-1847. Boston: Wisdom Publications, 2000.

SUTRA DO CORAÇÃO, (*sct.: Prajnahridaya/Bhagavatiprajnaparamitahridayasutra; tib.: she rab nyig po/Chom dän de ma she rab kyi pha röl tu jin pä do*). Disponível em *ShiwaLha.org.br*.

SUTRA DO REI DA CONCENTRAÇÃO, (*sct.: Samadhirajasutra; tib.: ting nge dzin gyi gyäl pö do*). Publicado em inglês, com comentário de Thrangu Rinpoche, como *The King of Concentration*. Traduzido por Erik Schmidt. Hong Kong: Rangjung Yeshe Publications, 1994.

A PERFEIÇÃO DA SABEDORIA EM OITO MIL VERSOS. Publicado em inglês como *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines & Its Verse Summary* (*sct.: Astasahasrikaprajnaparamitasutra; tib.: she rab kyi pha röl tu jin pa tri gyä tong pä do*). Traduzido por Edward Conze. São Francisco: Four Seasons Foundation, 1973, 1995.

### TEXTOS TIBETANOS E INDIANOS

Chandragomin. *Letter to a Disciple* em *Invitation to Enlightenment*, traduzido por Michael Hahn. Berkeley: Dharma Publishing, 1999.

Dharmarakshita. *The Wheel of Sharp Weapons Effectively Striking the Heart of the Foe* (tib: *lo jong tshön cha khor lo*) em *Mind Training*, traduzido por Thupten Jinpa, pp. 133-153. Boston: Wisdom Publications, 2006.

Gyaltsen, Panchen Losang Chökyi. *Lama Chöpa* (*sct: Guru Puja*). Disponível em português no *Livro de orações para retiros*, Centro Shiwa Lha, p. 53.

Khunu Lama Rinpoche (Tenzin Gyaltsen). *Vast as the Heavens, Deep as the Sea:*

<sup>93</sup> Como este não é um trabalho acadêmico, em nome da simplicidade decidimos não usar marcas diacríticas e empregar uma fonética tibetana pronunciável, em vez de transliteração.

- Verses in Praise of Bodhicitta.* Traduzido por Gareth Sparham. Boston: Wisdom Publications, 1999.
- Maitreya. *Adornment of the Mahayana Sutras* (sct.: *Mahayanasutralamkara*; tib.: *do de gyan*). Publicado em inglês em *Universal Vehicle Discourse Literature*. Editado por Robert A. F. Thurman. Nova York: American Institute of Buddhist Studies, 2004.
- Padmasambhava. *The Tibetan Book of the Dead* (tib.: *bar do thö dröl*). Revelado pelo Tertön Karma Lingpa, traduzido por Gyurme Dorje, editado por Graham Coleman e Thupten Jinpa, com introdução de Sua Santidade o Dalai Lama. Londres: Viking, 2006. Edição em português: *O livro tibetano dos mortos*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2024.
- \_\_\_\_\_. *The Tibetan Book of the Dead*. Traduzido por W. Y. Evans-Wentz. Oxford: Oxford University Press, 1960, 2000. Edição em português: *O livro tibetano dos mortos: experiências pós-morte no plano do bardo*. São Paulo: Pensamento, 2024.
- Nagarjuna. *Precious Garland of Advice for the King* (sct.: *Rajaparikatharatnavali*; tib.: *gyal po la tam cha bar rin po che threng wa*). Publicado em inglês como *Nagarjuna's Precious Garland: Buddhist Advice for Living and Liberation*. Traduzido por Jeffrey Hopkins. Ithaca: Snow Lion Publications, 1998, 2007. Edição em português: *A grinalda preciosa*. São Paulo: Palas Athena, 2ª ed., 1995.
- \_\_\_\_\_. *Friendly Letter* (sct.: *Suhrllekha*; tib.: *she pä tring yig*). Publicado como *Nagarjuna's Letter*. Geshe Lobsang Tharchin e Artemus B. Engle. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1979, 1995. Também publicado como *Nagarjuna's Letter to a Friend*, com comentário de Kangyur Rinpoche, traduzido por Padmakara Translation Group. Ithaca: Snow Lion Publications, 2005. Edição em português: *Carta a um amigo*. São Paulo: Palas Athena, 2ª ed., 1994.
- Pabongka Rinpoche (Pabongka Dechen Nyingpo). *Liberation in the Palm of Your Hand* (tib.: *nam dröl lag chang*). Editado por Trijang Rinpoche, traduzido por Michael Richards. Boston: Wisdom Publications, 2006. Edição em português: *Liberação na palma de sua mão*. Rio de Janeiro: Mauad X, 1ª ed., 2025.
- \_\_\_\_\_. *Liberation in Our Hands, Part Two: The Fundamentals*. Traduzido por Lobsang Tharchin e Artemus B. Engle. Howell: Mahayana Sutra and Tantra Press, 1994.
- Rinchen, Geshe Sonam. *The Thirty-seven Practices of Bodhisattvas*. Traduzido e editado por Ruth Sonam. Ithaca: Snow Lion Publications, 1997.
- Shantideva. *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life* (sct.: *Bodhisattvacaryavatara*; tib.: *jang chub sem pä chö pa la jug pa*). Traduzido por Stephen Batchelor. Dharamsala: Índia, Library of Tibetan Works and Archive, 1987. Edição em português: *Guia do estilo de vida do bodhisattva*. São Paulo: Tharpa, 1ª ed., 2009. Também disponível como *O caminho do bodisatva*. Três Coras: Makara, 2023.
- Tsongkhapa. *The Foundation of All Good Qualities* (tib.: *yön ten shir gyur ma*). Dis-

- ponível em português como *A fonte de todas as boas qualidades*, em *Livro de orações para retiros*, Centro Shiwa Lha, pp. 199-202.
- . *The Great Treatise on the Path to Enlightenment, Volume 1 (lam rim chen mo)*. Traduzido pelo Lamrim Chenmo Translation Committee. Ithaca: Snow Lion Publications, 2000.
- . *Songs of Spiritual Experience: Condensed Points of the Stages of the Path* (tib.: *lam rim nyam gur*). Traduzido por Thupten Jinpa. Montreal: Institute of Tibetan Classics, 2007. A versão em inglês está disponível em TibetanClassics.org em Media/Resources/Text/Other Texts.
- . *The Three Principal Aspects of the Path* (tib.: *lam gyi tso wa nam sum*). Disponível em português como *Os três princípios do caminho*, em *Livro de orações para retiros*, Centro Shiwa Lha, pp. 336-340.
- Shiwa Lha. *Livro de orações para retiros*. Rio de Janeiro: Shiwa Lha, 2009.

#### LITERATURA INGLESA

- Mackenzie, Vicki. *Cave in the Snow: A Western Woman's Quest for Enlightenment*. Nova York: Bloomsbury, 1999. Edição em português: *A caverna na neve: a jornada de Tenzin Palmo rumo à iluminação*. São Paulo: Lúcida Letra, 2016.
- Rampa, T. Lobsang. *The Third Eye: The Autobiography of a Tibetan Lama*. Nova York: Ballantine Books, 1956, 1964.
- Sopa, Geshe Lhundub. *Steps on the Path to Enlightenment, Volume 1*. Boston: Wisdom Publications, 2004.
- Willis, Janice D. *Enlightened Beings*. Boston: Wisdom Publications, 1995.
- Zopa Rinpoche, Lama. *Aroma Charity for Spirits (Sur Offering)*. Portland: FPMT, 2006.
- . *How to Practice Dharma: Teachings on the Eight Worldly Dharmas*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2012.
- e Kathleen McDonald. *Wholesome Fear*. Boston: Wisdom Publications, 2010.
- e Lobsang Chökyi Gyältsen e Pabongka Rinpoche. *Practices to Benefit Nagas, Pretas, and Spirits*. Portland: FPMT Publications, 2006.

## LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE

O Lama Yeshe Wisdom Archive (LYWA) é a coleção das obras de Lama Thubten Yeshe e Lama Thubten Zopa Rinpoche, 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 vêm sendo gravados e transcritos. Atualmente, temos em nossos computadores mais de 10 mil horas de áudio e cerca de 60 mil 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 cresce. A maior parte das transcrições ainda não foi verificada nem editada.

No LYWA, estamos fazendo todos os esforços para organizar a transcrição do que ainda não foi transcrito, editar o que ainda não foi editado e realizar as demais tarefas detalhadas a seguir.

As atividades do Lama Yeshe Wisdom Archive dividem-se em duas categorias: arquivamento e divulgação.

O arquivamento envolve gerenciar as gravações dos ensinamentos de Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche já coletadas, reunir gravações de ensinamentos dados, mas ainda não enviados ao LYWA, e obter gravações dos ensinamentos contínuos, palestras, conselhos etc., de Lama Zopa enquanto ele viaja pelo mundo para o benefício de todos os seres. Todo material recebido é catalogado e armazenado com segurança, permanecendo acessível 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, pesquisadores e praticantes.

Outras atividades de arquivamento incluem o trabalho com vídeos e fotografias dos Lamas, além da digitalização de materiais do LYWA.

A divulgação consiste em disponibilizar os ensinamentos dos Lamas de diversas formas, incluindo publicações para distribuição gratuita, livros publicados pela Wisdom Publications, transcrições brevemente editadas, CDs de áudio, DVDs, artigos na revista Mandala e em outras publicações, além do nosso site. Independentemente do formato, os ensinamentos requerem um extenso trabalho para serem preparados para distribuição.

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

O nosso desenvolvimento depende da generosidade daqueles que reconhecem o benefício e a importância 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 atividades mencionadas ou patrocinar a distribuição gratuita de livros, entre em contato conosco.

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE  
PO Box 636, Lincoln, MA 01773, USA  
Telefone: (781) 259-4466  
[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, além de centros de retiro urbanos e rurais, monastérios, editoras, centros de saúde e outras atividades relacionadas. Atualmente, existem cerca de 160 atividades da FPMT em mais de trinta países ao redor do mundo.

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

FPMT  
1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214  
Telefone: (503) 808-1588  
[info@fpmt.org](mailto:info@fpmt.org)  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)



## PUBLICADO ANTERIORMENTE PELO LYWA

### LAMA ZOPA RINPOCHE

- Virtue and Reality*  
*Teachings from the Vajrasattva Retreat*  
*Daily Purification: A Short Vajrasattva Practice*  
*Making Life Meaningful*  
*Teachings from the Mani Retreat*  
*The Direct and Unmistaken Method*  
*The Yoga of Offering Food*  
*A alegria da compaixão*  
*Como as coisas existem*  
*The Heart of the Path*  
*Teachings from the Medicine Buddha Retreat*  
*Kadampa Teachings*  
*Bodhisattva Attitude*  
*How to Practice Dharma*  
*Sun of Devotion, Stream of Blessings*  
*Abiding in the Retreat*  
*Lamrim Teachings from Kopan 1991 (4 volumes)*  
*The Path to Ultimate Happiness*  
*Enjoy Life Liberated from the Inner Prison*  
*A Teaching on Heruka (apenas para iniciados)*  
*A Teaching on Yamantaka (apenas para iniciados)*

### LAMA YESHE

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

### LAMA YESHE & LAMA ZOPA RINPOCHE

- Advice for Monks and Nuns*  
*Ano do lamrim*  
*Liberdade por meio do conhecimento*

### OUTROS LIVROS

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

### EM PARCERIA COM A TDL PUBLICATIONS

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

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



## O QUE FAZER COM OS ENSINAMENTOS DO DHARMA

O Buddhadharma é a verdadeira fonte de felicidade para todos os seres sencientes. Livros como este, que você tem em mãos, mostram como colocar os ensinamentos em prática e integrá-los à sua vida, alcançando, assim, a felicidade que procura. Por isso, tudo que contenha ensinamentos do Dharma ou o nome de seus professores é mais precioso do que quaisquer objetos materiais e deve ser tratado 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 local limpo e elevado, separados de literatura mundana, e envolvidos em um 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 os incinere com outros resíduos, mas separadamente, 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 suas mentes, aliviando seus sofrimentos e trazendo-lhes toda a felicidade – até e incluindo a iluminação. Algumas pessoas podem achar essa prática um tanto incomum, mas ela é realizada conforme a tradição. Muito obrigado.

### DEDICAÇÃO

Pelo mérito gerado 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, região ou localidade onde este livro estiver, que não haja guerra, seca, fome, doença, ferimentos, 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; apenas se beneficiem mutuamente e nunca se prejudiquem.

LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHE nasceu em Thangme, no Nepal, em 1945. Aos três anos de idade, foi reconhecido como a reencarnação do Lama de Lawudo, que vivera próximo, à vista da casa de Rinpoche, em Thangme, 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 e 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 pelo 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 sites 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), *Transformando problemas em felicidade*, *Cura definitiva*, *Dear Lama Zopa, How to Be Happy, Wholesome Fear*, bem como muitas transcrições e livretos para a prática.

GORDON McDougall teve seu primeiro contato com o budismo tibetano em Hong Kong, em 1986, e foi diretor do Centro da FPMT na cidade, Cham-Tse Ling, por dois anos. Desde então, esteve envolvido com vários centros e projetos da FPMT. Em 2001, tornou-se coordenador do programa espiritual do Centro Jamyang, em Londres, onde trabalhou com o professor residente, Geshe Tashi Tsering, no desenvolvimento do curso de dois anos – presencial e online – *Fundação do Pensamento Budista* (FBP, na sigla em inglês) que atualmente integra o programa central de educação da FPMT. Ele administrou o curso e trabalhou em Jamyang por sete anos, período em que editou os seis livros do FBP, inicialmente usados como materiais de estudo para o curso e, posteriormente, publicados como edições independentes pela Wisdom Publications. Também conduziu cursos de lamrim na Europa e na Índia e esteve envolvido na criação do programa *Descubra o budismo*. Após mudar-se para Bath, na Inglaterra, em 2008, tornou-se editor em tempo integral do Lama Yeshe Wisdom Archive, passando a gerenciar o projeto *Publicando a Linhagem da FPMT* e a editar os livros publicados nesta série.