

# SEJA O SEU PRÓPRIO TERAPEUTA

Lama Yeshe



*edição estendida inclui*

■ Faça da sua mente um oceano



SEJA O SEU PRÓPRIO TERAPEUTA

e

FAÇA DA SUA MENTE UM OCEANO



## PUBLICADO ANTERIORMENTE PELO LYWA

### LAMA ZOPA RINPOCHE

- Virtue and Reality*  
*Teachings from the Vajrasattva Retreat*  
*Daily Purification: A Short Vajrasattva Practice*  
*Making Life Meaningful*  
*Teachings from the Mani Retreat*  
*The Direct and Unmistaken Method*  
*The Yoga of Offering Food*  
*A alegria da compaixão*  
*Como as coisas existem*  
*The Heart of the Path*  
*Teachings from the Medicine Buddha Retreat*  
*Kadampa Teachings*  
*Bodhisattva Attitude*  
*How to Practice Dharma*  
*The Perfect Human Rebirth*  
*Sun of Devotion, Stream of Blessings*  
*Abiding in the Retreat*  
*Lamrim Teachings from Kopan 1991 (4 volumes)*  
*The Path to Ultimate Happiness*  
*Enjoy Life Liberated from the Inner Prison*  
*A Teaching on Heruka (apenas para iniciados)*  
*A Teaching on Yamantaka (apenas para iniciados)*

### LAMA YESHE

- The Essence of Tibetan Buddhism*  
*A quietude pacífica da mente silenciosa*  
*Ego, apego e liberação*  
*Universal Love*  
*Vida, morte e após a morte*  
*The Enlightened Experience (3 volumes)*

### LAMA YESHE & LAMA ZOPA RINPOCHE

- Advice for Monks and Nuns*  
*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 PUBLICA-TIONS

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

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



LAMA YESHE

# Seja o seu próprio terapeuta

UMA INTRODUÇÃO AO  
MODO DE PENSAR BUDISTA

• • e • •

# Faça da sua mente um oceano

ASPECTOS DA PSICOLOGIA BUDISTA

Editado por Nicholas Ribush

*Tradução: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha*

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

Títulos originais: *Becoming your own therapist* e *Make your mind an ocean*  
© FPMT 2003, 2012

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

*Tradução para o português de Seja o seu próprio terapeuta:*  
1<sup>a</sup> edição - Marly Ferreira (Venerável Tenzing Kunsang), 2009.

*Tradução de Faça da sua mente um oceano:*  
1<sup>a</sup> edição - Luciele M. Rech e Dra. Anna Luiza Rech.

*Tradução, revisão e reedição desta edição compilada:*  
Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha, 2024.

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

ISBN: 978-65-984784-0-7

Tradução e publicação em português gentilmente autorizadas pelo  
Lama Yeshe Wisdom Archive, em 2001.

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 •••

### **PARTE UM:** *Seja o seu próprio terapeuta*

Prefácio do editor	3
Prefácio do tradutor	5
1. Encontrando a nós mesmos por meio do budismo	6
2. Religião: o caminho da investigação	27
3. Uma amostra da psicologia budista	44

### **PARTE DOIS:** *Faça da sua mente um oceano*

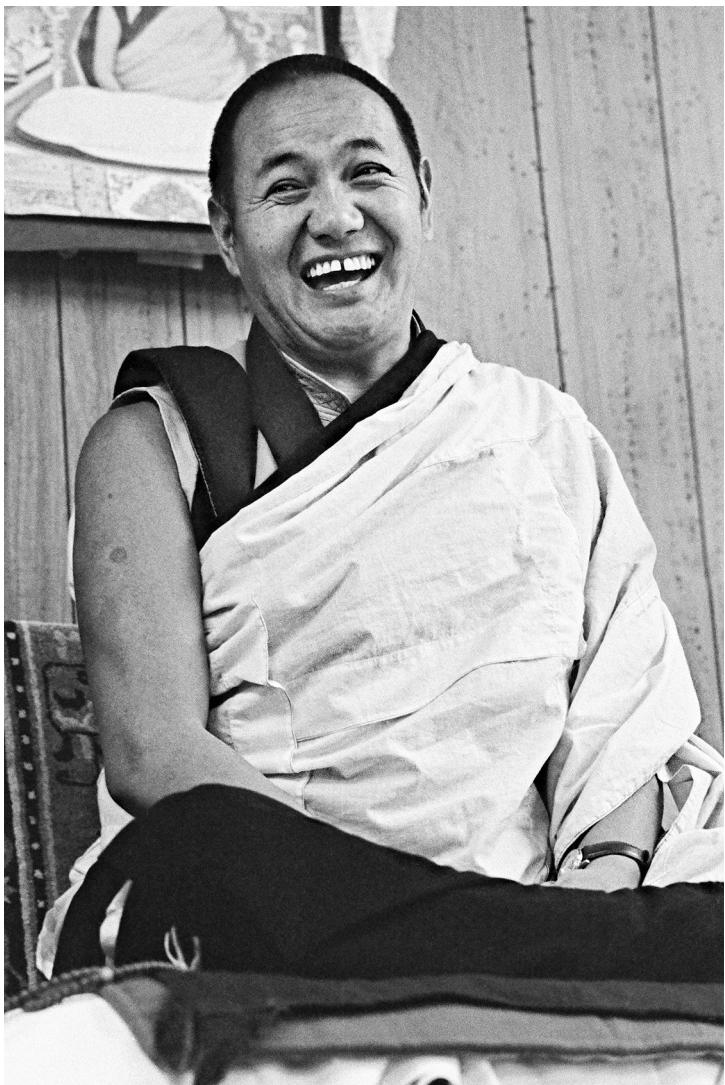
Prefácio do editor	65
1. A sua mente é a sua religião	67
2. Uma abordagem budista das doenças mentais	85
3. Tudo vem da mente	103
4. Faça da sua mente um oceano	110

PARTE UM

# Seja o seu próprio terapeuta

---

UMA INTRODUÇÃO AO MODO  
DE PENSAR BUDISTA



*Lago Arrowhead, Califórnia, Julho de 1975*

Carol Royce-Wilder

## ••• Prefácio do editor •••

**O**S ENSINAMENTOS de Lama Yeshe são únicos. Ninguém ensinou como ele. Espontâneo, sincero, sagaz, direto: cada uma de suas palavras são instruções a serem praticadas. O inglês de Lama também era singular. Ninguém falava como ele. Altamente criativo, ele não se expressava apenas verbalmente, mas também com seu corpo e face. Como colocar no papel essa transmissão milagrosa? Já comentei em outra ocasião que aqueles de nós diante desse desafio fazem o melhor que podem.

Como Lama frequentemente salientava, os seus ensinamentos não eram discursos filosóficos acadêmicos e secos, mas métodos práticos e realistas para voltar-se para dentro e compreender a mente. Lama sempre nos estimulava a descobrir quem e o que somos. Em seu estilo provocador inigualável, ele nos desafiava a examinar os nossos preconceitos sem medo, na expectativa de que fôssemos capazes de ver, por nós mesmos, como tudo tinha origem na mente; que somos nós os criadores do nosso próprio sofrimento e felicidade; que precisamos assumir individualmente a responsabilidade por tudo aquilo que vivenciamos, seja bom ou ruim.

Nesta seção, oferecemos três palestras de Lama Yeshe sobre o budismo em geral, dadas para um público composto majoritariamente

por ocidentais, há quase trinta anos. Como Lama também gostava de destacar, os ensinamentos atemporais do Buda continuam a ser universalmente relevantes hoje tal como quando foram dados pela primeira vez, há mais de 2.500 anos. Portanto, não há dúvidas de que agora, meros trinta anos depois, os ensinamentos de Lama Yeshe continuam a ser globalmente relevantes tal como eram nos anos 70.

Cada palestra é seguida por uma sessão de perguntas e respostas. Lama e seu público apreciavam muito o bate e volta dessas animadas conversas, nas quais valia praticamente tudo. Esse era, para a maioria das pessoas, o primeiro contato com um lama tibetano, e elas traziam consigo questionamentos acumulados ao longo de anos. Como fica claro, Lama tratava tudo com grande compaixão, humor e desenvoltura.

Ainda que essas falas sejam denominadas palestras, acho que Lama preferiria que as utilizássemos como um espelho voltado para a nossa mente e víssemos para além das palavras, encontrando a nós mesmos e tornando-nos os nossos próprios psicólogos.

Eu gostaria de agradecer a Cheryl Bentsen, Rand Engel e Wendy Cook por seus comentários elucidativos, que melhoraram imensamente a versão editada destas conversas.

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

• • • • •

## ••• Prefácio do tradutor •••

É com muita alegria que disponibilizamos a edição revisada de *Seja o seu próprio terapeuta*, primeiro livro do Lama Yeshe Wisdom Archive publicado em português, em 2009. Esta é uma edição estendida que traz também ensinamentos preciosos dados por Lama Yeshe e compilados em *Faça da sua mente um oceano*.

Este trabalho foi realizado pelo Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha. Em abril de 2001, o diretor do LYWA, Nicholas Ribush, cedeu gentilmente os direitos 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 Shiwa Lha.

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

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

*Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha*

... 1 ...

## Encontrando a nós mesmos por meio do budismo

**Q**uando estudamos o budismo, estudamos nós mesmos, a natureza das nossas próprias mentes. Ao invés de voltar a atenção para algum ser supremo, o budismo enfatiza questões mais práticas, tais como a maneira como devemos viver, como integrar a nossa mente e como manter a vida diária pacífica e saudável. Em outras palavras, o budismo sempre enfatiza o conhecimento-sabedoria experiencial ao invés de uma visão dogmática. Na verdade, sequer consideramos o budismo uma religião de acordo com o sentido usual da palavra. Para os lamas, os ensinamentos budistas têm maior afinidade com os campos da filosofia, da ciência ou da psicologia.

A mente humana busca instintivamente a felicidade. Oriental, ocidental, não há diferença; estamos todos fazendo a mesma coisa. Mas, se a sua busca pela felicidade fizer com que você se prenda emocionalmente ao mundo dos sentidos, isso pode ser muito perigoso. Você perde o controle.

Agora, não pense que controle é uma coisa oriental, uma coisa budista. Todos nós precisamos de controle, especialmente aqueles que estão imersos na vida materialista; estamos muito envolvidos, psicológica e emocionalmente, com os objetos do apego. Do ponto de

vista budista, essa mente não é saudável; você está mentalmente doente.

Na verdade, você já sabe que o desenvolvimento tecnológico e científico externo não é capaz de, sozinho, satisfazer os desejos do seu apego ou solucionar os seus outros problemas emocionais. Porém, o que os ensinamentos do Buda mostram para você é a natureza característica do potencial humano, a capacidade da mente humana. Ao estudar o budismo, você aprende o que você é e como continuar a se desenvolver. Em vez de enfatizar algum sistema de crença sobrenatural, os métodos budistas ensinam-lhe a desenvolver uma compreensão profunda de si mesmo e de todos os outros fenômenos.

Contudo, é crucial que você saiba como a mente funciona, seja você um religioso ou um materialista, crente ou ateu. Caso não o faça, você sairá por aí achando que está saudável quando, na verdade, a raiz profunda das emoções aflitivas, a verdadeira causa de todas as doenças psicológicas, continua ali, crescendo dentro de você. Por causa dela, basta que ocorra uma mudança externa minúscula, que uma coisa insignificante dê errado, para que, em alguns poucos segundos, você fique totalmente irritado. Isso, para mim, mostra que você está mentalmente doente. Por quê? Porque você está obcecado com o mundo dos sentidos, cegado pelo apego e sob o controle da causa fundamental de todos os problemas: a ignorância da verdadeira natureza da sua própria mente.

Não importa que você tente refutar o que eu estou falando ao dizer que não acredita nisso. Não é uma questão de crença. Não importa quantas vezes você diga: “Eu não acredito que eu tenha um nariz”, o seu nariz continua logo ali, entre os seus olhos. Ele está sempre ali, quer você acredite ou não.

Conheci muitas pessoas que afirmam enfaticamente: “Eu não acredito”. Elas se orgulham muito da alegada falta de crença no

que quer que seja. Verifique, é importante saber disso. Atualmente, existem muitas contradições. Cientistas materialistas vangloriam-se: “Eu não acredito”, enquanto pessoas religiosas dizem: “Eu acredito”. Mas, independente do que você pense, você ainda tem que conhecer a natureza característica da sua própria mente. Caso contrário, mesmo que você fique falando o tempo todo sobre as desvantagens do apego, você não terá ideia do que de fato é o apego ou de como controlá-lo. Palavras são fáceis. A grande dificuldade reside na compreensão da verdadeira natureza do apego.

Por exemplo, quando as pessoas inventaram carros e aviões, a intenção original delas era de fazer as coisas mais rápido para terem mais tempo de descanso. Contudo, o que de fato aconteceu foi que as pessoas se tornaram mais agitadas do que nunca. Examine o seu dia a dia. Por causa do apego, você se envolve emocionalmente com uma noção concreta de mundo da sua própria criação, negando a si mesmo o espaço ou o tempo para observar a realidade da sua mente. Isso, para mim, é a exata definição de uma vida difícil. Você não é capaz de encontrar satisfação ou prazer. A verdade é que o prazer e a alegria têm origem na mente, não nos fenômenos externos.

No entanto, algumas pessoas céticas, porém inteligentes, compreendem, até certo ponto, que os objetos materiais não podem garantir uma vida plena e agradável. Elas se perguntam se haveria alguma outra coisa capaz de lhes oferecer satisfação verdadeira.

Quando Buda falou sobre sofrimento, ele não se referia apenas a problemas superficiais como doenças ou ferimentos, mas sim ao fato de que a própria natureza insatisfeita da mente é sofrimento. Não importa o quanto você tenha de algo, o seu desejo por mais ou melhor nunca é satisfeito. Esse desejo incessante é sofrimento: a sua

natureza é a frustração emocional.

A psicologia budista descreve seis emoções básicas que frustram a mente humana, perturbam a sua paz e a inquietam: ignorância, apego, raiva, orgulho, dúvida equivocada e visões distorcidas. Essas são atitudes mentais, não fenômenos externos. O budismo enfatiza que, para superar essas delusões, consideradas a raiz de todo o sofrimento, a crença e a fé não ajudam muito: é preciso compreender a natureza delas.

Se você não investigar a sua própria mente com o conhecimento-sabedoria introspectivo, você nunca verá o que existe ali. Não importa o quanto você fale sobre a sua mente e as suas emoções: se você não verificar por conta própria, nunca compreenderá verdadeiramente que a sua emoção básica é o egocentrismo e que é esta a causa da sua inquietação.

Agora, para superar o seu ego, você não precisa desfazer-se de todos os seus bens. Fique com eles; as suas posses não são a causa das dificuldades da sua vida. Você está agitado porque você se agarra aos seus bens com apego. Ego e apego poluem a sua mente, tornando-a obscura, ignorante e agitada, impedindo que a luz da sabedoria cresça. A solução para esse problema é a meditação.

Meditação não significa apenas o desenvolvimento de concentração unifocada ao sentar-se num canto sem fazer nada. Meditação é um estado alerta da mente, o contrário de letargia; meditação é sabedoria. Você deve se manter atento em todos os momentos da sua vida diária, plenamente consciente do que você está fazendo, por que e como.

Nós fazemos quase tudo de forma inconsciente. Comemos, bebemos, conversamos inconscientemente. Ainda que aleguemos estar conscientes, ignoramos completamente as aflições que irrompem

através da nossa mente, influenciando tudo o que fazemos.

Verifiquem vocês mesmos, testem. Não estou julgando ou diminuindo vocês. O budismo funciona assim. Ele fornece ideias para que vocês testem na sua própria experiência e verifiquem se são verdadeiras ou não. É algo bem pé no chão; não estou falando de algo lá em cima no céu. É, na verdade, algo bastante simples.

Se você não conhece a natureza característica do apego e de seus objetos, como você pode ser capaz de gerar bondade amorosa com relação aos seus amigos, pais ou país? Do ponto de vista budista, isso é impossível. Quando você fere os seus pais ou amigos, é a sua mente inconsciente que está operando. Quando uma pessoa extravasa a sua raiva, ela está absolutamente alheia à situação da sua mente. A inconsciência faz com que machuquemos e desrespeitemos os outros seres sencientes; a desatenção quanto ao nosso próprio comportamento e atitude mental faz com que percamos a nossa humanidade. Isso é tudo. É muito simples, não é?

Hoje em dia, as pessoas estudam e treinam para se tornarem psicólogos. A ideia do Buda é que todos devem tornar-se psicólogos. Cada um de vocês tem que conhecer a própria mente; vocês devem tornar-se os seus próprios psicólogos. Isso é definitivamente possível; todos os seres humanos têm a capacidade de compreender a sua própria mente. Quando isso acontecer, o controle será uma consequência natural.

Como eu disse, não pense que controle é um lance dos Himalaias ou que deve ser mais fácil para pessoas que não têm muitas posses. Isso não é necessariamente verdadeiro. Da próxima vez que você estiver emocionalmente perturbado, analise. Ao invés de distrair-se ocupando-se com algo, relaxe e tente tornar-se consciente

do que você está fazendo. Pergunte-se: “Por que estou fazendo isso? Como estou fazendo isso? Qual é a causa?”. Você perceberá que essa experiência é maravilhosa. O seu principal problema é a falta de conhecimento-sabedoria profundo, de atenção, de consciência. Portanto, você descobrirá que é capaz de resolver facilmente os seus problemas por meio do conhecimento.

Para sentir bondade amorosa pelos outros, você precisa conhecer a natureza do objeto. Caso contrário, mesmo que você diga: “Eu o amo; eu a amo”, isso é apenas a sua mente arrogante arrastando você para outra encenação do ego. Assegure-se de que você sabe como e por quê. É muito importante que você se torne o seu próprio psicólogo. Só então você será capaz de tratar-se por meio da sabedoria compreensiva da sua própria mente; você conseguirá relaxar e aproveitar os seus amigos e bens, ao invés de inquietar-se e enlouquecer, desperdiçando a sua vida.

Você não precisa aprender uma filosofia grandiosa para se tornar o seu próprio psicólogo. Tudo o que você tem que fazer é examinar a sua própria mente todos os dias. Você já analisa coisas materiais o dia inteiro – todas as manhãs, por exemplo, você dá uma olhada na comida em sua cozinha -, mas você nunca investiga a sua própria mente. Fazer isso é muito mais importante.

Ainda assim, a maioria das pessoas parece acreditar no contrário. Elas acham que são capazes de simplesmente comprar a solução para qualquer problema que estejam enfrentando. A atitude materialista de que o dinheiro pode adquirir tudo de que você precisa para ser feliz, que você pode comprar uma mente pacífica, é obviamente uma mentira. Contudo, mesmo que você não diga as palavras, é assim que você pensa. É uma concepção totalmente equivocada.

Até mesmo as pessoas que se consideram religiosas precisam compreender a sua própria mente. A fé sozinha nunca acaba com os problemas: o conhecimento-sabedoria o faz sempre. O próprio Buda disse que a crença no Buda era perigosa. No lugar de somente acreditar em algo, as pessoas deveriam usar a mente para tentar descobrir a sua própria e verdadeira natureza. A crença baseada no conhecimento é muito boa, já que, uma vez que você comprehende algo ou tem clareza intelectual sobre isso, a fé é uma consequência automática. Contudo, se a sua crença estiver baseada em equívocos, ela pode ser destruída facilmente pelo que os outros dizem.

Infelizmente, ainda que pessoas com inclinação espiritual considerem-se religiosas, muitas delas são fracas. Por quê? Porque elas não comprehendem a verdadeira natureza das suas mentes. Se você realmente souber o que ela é e como ela funciona, entenderá que aquilo que o impede de ser saudável é somente energia mental. Quando você compreender como a sua mente vê ou percebe o mundo, reconhecerá que você não apenas se agarra continuamente ao universo sensorial, mas também que aquilo no que você se agarra é só imaginação. Perceberá que as suas muitas preocupações relacionam-se a coisas que acontecerão em um futuro que não existe, e que você está completamente inconsciente do momento presente, vivendo para uma mera projeção. Você não concorda que uma mente alheia ao presente e que se agarra constantemente ao futuro é doente?

É importante estar consciente na sua vida cotidiana. A natureza da atenção consciente e da sabedoria é paz e felicidade. Você não precisa agarrar-se a uma felicidade futura qualquer. Desde que você siga o caminho da compreensão correta e da ação correta o melhor que puder, o resultado será imediato e simultâneo com a ação. Você não

precisa pensar: “Se eu passar a minha vida toda agindo corretamente, talvez eu consiga um bom resultado na minha próxima vida”. Você não precisa ficar obcecado com a obtenção de realizações futuras. Desde que você aja, no presente, com o máximo de compreensão que puder, você realizará a paz eterna rapidamente.

Acho que já falei o bastante. É melhor termos uma sessão de perguntas e respostas ao invés de eu ficar aqui falando o tempo todo. Obrigado.

**P:** Quando você estava falando sobre meditação, não mencionou visualização. Parece que algumas pessoas têm facilidade para visualizar, enquanto outras consideram a prática bastante difícil. Qual é a importância de desenvolver a habilidade de visualizar coisas na mente?

**Lama:** Muitas pessoas têm dificuldade em visualizar as coisas que lhes foram descritas pelo simples fato de não terem treinado as suas mentes, enquanto outras não conseguem fazê-lo porque a imaginação delas é fraca; elas são muito físicas. Talvez pensem que a existência delas se resuma ao corpo físico, que não existe uma mente separada do cérebro. Contudo, há métodos no budismo para treinar a sua mente e desenvolver a habilidade de visualizar na meditação. Mas, na verdade, você visualiza coisas o dia inteiro. O café da manhã que você come é uma visualização. Quando você vai às compras e pensa: “Isto é bonito” ou “eu não gosto disto”, o que quer que você esteja vendo é uma projeção da sua mente. Quando você acorda de manhã, vê o sol brilhando e pensa: “Nossa, o tempo vai ser bom hoje”, isso é a sua mente visualizando. Aliás, as pessoas em geral compreendem muito bem a visualização. Até comerciantes e publicitários conhecem a importância dela, montando vitrines e crian-

do cartazes para atrair a sua atenção: “Compre isto!” Eles sabem que o que você vê afeta a sua mente, a sua visualização. Isso não é algo sobrenatural, é científico.

**P:** Do que você diz, parece-me que você é um pouco crítico do mundo ocidental, que você ri das coisas que fazemos e do modo como tentamos civilizar o incivilizado. Eu não tenho propriamente uma pergunta, mas qual futuro você vislumbra para a humanidade no contexto do que está sendo desenvolvido pelo chamado ocidente progressista: aviões, casas e supermercados maiores? Que futuro você vê para o ocidente?

**Lama:** Vejo que os ocidentais estão cada vez mais ocupados, cada vez mais inquietos. Não estou criticando o desenvolvimento material ou tecnológico em si, mas sim a mente descontrolada. Porque vocês não sabem quem ou o que são, vocês passam a vida toda agarrando-se cegamente àquilo que eu chamo de “conforto de supermercado”. Vocês agitam as suas próprias vidas, vocês se tornam inquietos. Ao invés de integrarem as suas vidas, vocês as despedaçam. Verifique você mesmo. Não estou te diminuindo. Aliás, o budismo não permite que nós, dogmaticamente, desmereçamos o modo de vida de outras pessoas. Tudo o que estou tentando sugerir é que você tente ver as coisas de uma maneira diferente.

**P:** Lama, como você, a maioria dos professores tibetanos que vemos são homens. Existem mulheres rinpoches ou tulkus?

**Lama:** Claro que sim. Homens e mulheres são absolutamente iguais quanto ao desenvolvimento de estados superiores da mente. No Tibete, monges às vezes recebiam ensinamentos de rinpoches mu-

lheres. O budismo ensina que você não pode julgar as pessoas pela aparência, você não pode dizer: “Ele não é nada; eu é que sou especial”. Você nunca pode dizer quem é superior ou inferior a partir da aparência externa.

**P:** As funções de uma monja budista são muito diferentes das de um monge?

**Lama:** Na verdade, não. Elas estudam as mesmas coisas e ensinam os seus alunos da mesma maneira.

**P:** Às vezes, é difícil encontrar um professor. Seria perigoso praticar, por exemplo, tantra sem um professor, apenas lendo livros?

**Lama:** Sim, é muito perigoso. Sem instruções específicas, você não pode simplesmente pegar um livro sobre tantra e pensar: “Nossa, que ideias fantásticas. Eu quero praticar isso agora!” Esse tipo de atitude nunca traz realizações. Você precisa da orientação de um professor experiente. Claro, as ideias são sim fantásticas, mas, se você não conhece o método, não será capaz de integrá-las à sua experiência pessoal; você precisa da chave. Há muitos livros budistas traduzidos para o inglês. Eles dizem: “Apego é ruim; não fique nervoso”, mas como você de fato deixa o apego e a raiva para trás? A Bíblia também recomenda o amor universal, mas como você integra o amor universal na sua própria experiência? Você precisa da chave, e às vezes apenas um professor é capaz de fornecê-la.

**P:** O que os ocidentais devem fazer caso não encontrem um professor? Aqueles que estão realmente buscando devem ir ao oriente para encontrá-lo?

*Lama:* Não se preocupe. Você encontrará o seu professor na hora certa. O budismo não acredita que você possa forçar os outros: “Todo mundo tem que aprender a meditar, todo mundo tem que se tornar um budista”. Isso é estúpido. Forçar as pessoas não é algo sábio. Quando você estiver pronto, uma espécie de energia magnética o conduzirá para junto do seu professor. Quanto a ir para o oriente, isso depende da sua situação pessoal. Avalie. O importante é buscar com sabedoria, não com fé cega. Às vezes, você não é capaz de encontrar um professor mesmo indo ao oriente. Isso leva tempo.

*P:* Qual é a posição do budismo com relação ao suicídio?

*Lama:* As pessoas que tiram as próprias vidas não compreendem o propósito ou o valor de terem nascido humanas. Elas se matam devido à ignorância. Elas não conseguem encontrar satisfação e pensam: “Eu não tenho esperança”.

*P:* Se alguém, talvez em razão da ignorância, pensa que alcançou a iluminação, qual seria o propósito de continuar vivendo?

*Lama:* Uma pessoa ignorante que pensa ser iluminada tem a mente completamente poluída e está apenas agravando a ignorância que já tinha. A única coisa que ela precisa fazer para perceber que não se iluminou é verificar as ações da sua mente descontrolada. Além disso, você não precisa perguntar para os outros: “Eu sou iluminado?”. Apenas analise as suas próprias experiências. A iluminação é algo extremamente pessoal.

*P:* Eu gosto da maneira como você enfatiza o conhecimento acima da fé, mas eu acho muito difícil que uma pessoa que cresceu no oci-

dente ou tenha tido uma educação científica seja capaz de entender o conceito de reencarnação, de vidas passadas, presente e futuras. Como você pode provar a existência delas?

*Lama:* Se você for capaz de perceber a continuidade da sua mente desde o momento em que você era um pequeno embrião até hoje, então você entenderá. A continuidade da sua energia mental se assemelha um pouco à transmissão de uma corrente elétrica desde o gerador, passando pelos fios até acender uma lâmpada. Desde o momento da concepção do seu corpo e à medida que ele se desenvolve, a energia mental circula constantemente – mudando, mudando, mudando – e, se você for capaz de perceber isso, compreenderá mais facilmente a continuidade anterior da sua mente. Como eu digo sempre, nunca é uma questão apenas de fé. Claro que é difícil aceitar a ideia de reencarnação no começo porque ainda é um conceito novo para a maioria das pessoas, especialmente para as que cresceram no ocidente. A continuidade da consciência não é ensinada na escola; você não estuda a natureza da mente – quem você é, o que você é – na universidade. Então, é claro que tudo é novidade. Mas, se você acha que é importante saber quem e o que você é e, por meio da meditação, você investiga a sua mente, compreenderá facilmente a diferença entre ela e o seu corpo. Você perceberá a continuidade da sua própria consciência. A partir disso, será capaz de reconhecer as suas vidas passadas. Não é necessário aceitar reencarnação com base apenas na fé.

**P:** Você poderia explicar a relação entre meditação, iluminação e poderes mentais sobrenaturais, como ver o futuro, ler a mente de outras pessoas e ser capaz de ver o que está acontecendo em lugares distantes?

*Lama:* Ainda que seja sim possível alcançar clarividência com o desenvolvimento de concentração unifocada, ainda temos um longo caminho pela frente. À medida que você compreender, aos poucos, a sua própria mente, você desenvolverá gradualmente a habilidade de ver essas coisas. Mas não é algo tão fácil. Não é que você vai meditar uma vez e, de repente, ser capaz de ver o futuro e se iluminar. Leva tempo.

*P:* Se você está meditando, esforçando-se rumo à iluminação, esses poderes surgem de forma controlada ou, ao contrário, é algo súbito, sem controle nenhum?

*Lama:* Poderes verdadeiros surgem com controle. Eles não são como as alucinações emocionais descontroladas que você experimenta ao usar drogas. Mesmo antes de alcançar a iluminação, você pode desenvolver a visão de suas vidas passadas e futuras e ler as mentes de outras pessoas, mas isso surge apenas com o desenvolvimento controlado e gradual da sabedoria.

*P:* Você tem o poder de separar a sua mente do corpo e fazer viagens astrais e coisas do gênero?

*Lama:* Não.

*P:* A Sua Santidade o Dalai Lama tem esses poderes?

*Lama:* O budismo Mahayana tibetano tem sim uma tradição oral ininterrupta de ensinamentos sobre o desenvolvimento de poderes sobrenaturais, transmitida por gurus realizados aos seus discípulos desde os tempos do Buda até os dias de hoje. Mas o fato desses ensinamentos existirem não significa que eu os tenha realizado. Além disso, o budismo tibetano proíbe os lamas que têm essas rea-

lizações de declará-las. Mesmo quando você alcança a iluminação, a não ser que haja uma boa razão para fazê-lo, você está proibido de sair por aí dizendo a todo mundo que você é um buda. Tome cuidado. O nosso sistema é diferente do de vocês. No ocidente, você ouve muitas pessoas dizerem: "Ontem à noite, Deus falou comigo nos meus sonhos". Consideramos perigoso que as pessoas divulguem os detalhes de suas experiências místicas e, portanto, nós não permitimos isso.

**P:** Alguns anos atrás, eu li um livro chamado *O Terceiro Olho*, sobre um homem que tinha poderes extraordinários. Muitas pessoas abriram o terceiro olho?

**Lama:** Aquilo que o autor do livro, Lobsang Rampa, diz é equivocado. O terceiro olho não é algo físico, mas sim uma metáfora para a sabedoria. O seu terceiro olho é o que vê a natureza da sua própria mente, além da percepção ordinária dos sentidos.

**P:** Já que o budismo acredita em reencarnação, você poderia me dizer quanto tempo existe entre as vidas?

**Lama:** Pode ser qualquer período entre alguns poucos instantes até sete semanas. No momento em que a consciência se separa do corpo, o corpo sutil do estado intermediário já está ali, à espera. Devido à força do anseio por um outro corpo físico, o ser do estado intermediário busca uma forma apropriada e, ao encontrá-la, renasce.

**P:** Como o budismo explica a explosão populacional? Se você acredita em reencarnação, como explica a expansão contínua da população?

**Lama:** Isso é simples. Assim como a ciência moderna, o budismo

fala sobre a existência de muitos bilhões de galáxias. A consciência de uma pessoa nascida na Terra pode ter vindo de uma galáxia distante, atraída para cá pela força do karma, que vincula a energia mental daquela pessoa a este planeta. Por outro lado, a consciência de uma pessoa morrendo nesta Terra pode, no momento da sua morte, ligar-se carmicamente a um renascimento em uma outra galáxia longe daqui. Se mais mentes estão sendo atraídas à Terra, a população aumenta; se menos, ela diminui. Isso não significa que mentes novas estejam surgindo. Cada mente que renasce aqui na Terra veio de uma vida anterior – talvez em uma outra galáxia, talvez nesta Terra mesmo, mas não de lugar nenhum –, de acordo com a natureza cíclica da existência mundana.

**P:** A meditação budista é melhor do que outras formas de meditação? Ou seria simplesmente o caso de diferentes formas de meditação apropriadas para diferentes tipos de pessoas?

**Lama:** Eu não posso dizer que a meditação budista é melhor do que a de outras religiões. Tudo depende da pessoa.

**P:** Se alguém já estivesse praticando uma forma de meditação como, por exemplo, meditação transcendental, faria sentido para essa pessoa tentar também a meditação budista?

**Lama:** Não necessariamente. Se você considera que a sua prática meditativa desperta completamente a sua mente e lhe traz paz e satisfação duradouras, para que tentar outra coisa? Mas, se, a despeito da sua prática, a sua mente continua poluída e as suas ações descontroladas, causando instintivamente prejuízo constante para os outros, eu acho que você ainda tem um longo caminho pela frente,

meu amigo. É algo bastante pessoal.

**P:** Um bodhisattva pode ser um marxista com o objetivo de criar harmonia social? Quero dizer, há um lugar para um bodhisattva no marxismo ou, vice-versa, há um lugar no marxismo para um bodhisattva? O marxismo poderia ser uma ferramenta para acabar com o sofrimento de todos os seres sencientes?

**Lama:** Bem, é bastante difícil para alguém como eu comentar sobre as ações de um bodhisattva, mas eu duvido que ele se tornaria um comunista para acabar com os problemas sociais. Os problemas existem nas mentes dos indivíduos. É você que tem que resolver os seus próprios problemas, independente do tipo de sociedade em que você viva – socialista, comunista, capitalista. Você deve analisar a sua própria mente. O seu problema não é o problema da sociedade, não é o meu problema. Você é o responsável pelos seus próprios problemas, assim como você é o responsável pela sua própria liberação ou iluminação. Caso contrário, você dirá: “Os supermercados ajudam as pessoas porque elas podem comprar tudo de que precisam neles. Se eu trabalhar em um, eu realmente contribuirei para a sociedade”. Então, depois de fazer isso por um tempo, você vai dizer: “Talvez os supermercados não ajudem tanto assim. Eu beneficiaria mais os outros se trabalhasse em um escritório”. Nada disso resolve os problemas sociais. Antes de tudo, você precisa avaliar em você mesmo de onde veio essa ideia de que, ao tornar-se comunista, um bodhisattva seria capaz de ajudar todas os seres sencientes mães.

**P:** Eu estava pensando que muitas pessoas hoje no mundo sentem fome e não têm as suas necessidades básicas atendidas. Enquanto

elas estiverem preocupadas com a alimentação diária e a segurança de suas famílias, será difícil compreenderem os aspectos mais sutis dos fenômenos, como a natureza das suas mentes.

*Lama:* Sim, eu entendo o que você está dizendo. Mas, não se esqueça de que a pessoa faminta afigida pela fome e a pessoa obesa obcecada com o que mais comprar num supermercado são basicamente iguais. Não se atenha apenas àqueles destituídos de meios materiais. No plano mental, o rico e o pobre são igualmente perturbados e, em essência, um é tão infeliz quanto o outro.

**P:** Mas Krishna uniu a Índia em uma guerra espiritual, uma guerra do Dharma e, como resultado, todos os indianos puderam dedicar-se à prática espiritual. Não poderíamos nós, hoje, espalhar o Dharma para o mundo e estabelecer uma sociedade global melhor por meio de uma espécie de socialismo espiritual?

*Lama:* Em primeiro lugar, acho que o que você está dizendo é potencialmente muito perigoso. Apenas algumas poucas pessoas entenderiam o que você está falando. De modo geral, você não pode dizer que ações que prejudicam os seres sencientes mães são as ações de um bodhisattva. O budismo te proíbe de matar outros seres sencientes, mesmo que por razões supostamente religiosas. Não há, no budismo, o conceito de guerra santa. Você precisa entender isso. E, em segundo lugar, é impossível igualar todas as pessoas da Terra pela força. Até que você compreenda plenamente as mentes de todos os seres do universo e tenha abandonado as mentes de egoísmo e apego, você nunca será capaz de unificar todos os seres vivos. É impossível.

**P:** Eu não estou falando de tornar todas as pessoas iguais, porque,

obviamente, haverá diferentes níveis mentais. Mas nós poderíamos estabelecer uma sociedade humana universal baseada na teoria econômica socialista.

*Lama:* Eu acho que você não deve se preocupar com isso. Acho que você estaria melhor se se preocupasse com a sociedade da sua própria mente. Isso vale mais a pena, e é mais realista do que fazer projeções sobre o que está acontecendo no mundo ao seu redor.

**P:** Mas alcançar um equilíbrio entre a autorrealização e o serviço à humanidade não faz parte da prática espiritual?

*Lama:* Sim, você pode servir à sociedade, mas você não pode homogeneizar simultaneamente e num instante as ações de todos os seres sencientes. Buda deseja que todos os seres sencientes iluminem-se imediatamente, mas, como o nosso carma negativo é muito forte, continuamos descontrolados. Você não pode balançar a sua varinha mágica dizendo: “Eu quero que todos sejam igualmente felizes”, e esperar que isso simplesmente aconteça. Seja sábio. Apenas uma mente sábia pode oferecer igualdade e paz. Você não pode fazer isso por meio de racionalização emocional. E você deve saber que as ideias comunistas sobre como igualar os seres sencientes são bastante diferentes das do Buda. Não é possível misturar ideias tão díspares. Não fantasie, seja realista.

**P:** Então, em conclusão, você está dizendo que não é possível criar uma sociedade espiritual unida neste planeta?

*Lama:* Mesmo se você fosse capaz de criá-la, ela não acabaria com os problemas das pessoas. Mesmo se você fizesse uma sociedade única de todos os habitantes do universo, ainda haveria apego, ainda

haveria raiva, ainda haveria fome. Os problemas existem dentro de cada indivíduo. As pessoas não são iguais, todos são diferentes. Cada um de nós precisa de diferentes métodos, de acordo com a nossa composição psicológica individual, com as nossas atitudes mentais e personalidade; cada um de nós requer uma abordagem diferente para alcançar a iluminação. É por isso que o budismo aceita a existência de outras religiões e filosofias. Reconhecemos que todas são necessárias para o desenvolvimento humano. Você não pode dizer que um modo de pensar é o correto para todos. Isso é apenas dogma.

**P:** O que você tem a dizer sobre drogas que expandem a consciência? Uma pessoa pode vivenciar o bardo sob o efeito de drogas?

**Lama:** Sim, é possível sim: tenha uma overdose e rapidinho você viverá o bardo. Não, estou apenas brincando. É impossível ter a experiência do bardo por meio de drogas.

**P:** Você é capaz de ler as auras das pessoas?

**Lama:** Não, mas todos têm uma aura. Aura significa vibração. Cada um de nós tem a sua própria vibração mental e física. Quando você está psicologicamente perturbado, o seu ambiente físico claramente muda. Todo mundo passa por isso. Tanto a ciência quanto o budismo afirmam que toda matéria física tem a sua própria vibração. Então, os estados mentais das pessoas afetam a vibração dos seus corpos, e essas mudanças refletem-se na aura. Essa é a explicação simples da aura. Para alcançar um entendimento mais profundo, você precisa compreender a sua mente. Primeiro, aprenda a ler a sua própria mente e depois você será capaz de ler as mentes dos outros.

P: Como a meditação remove bloqueios emocionais?

*Lama:* Há diversos modos. Um consiste na compreensão da natureza das suas emoções. Dessa maneira, as suas emoções são digeridas em conhecimento-sabedoria. Digerir as suas emoções com sabedoria vale muito a pena.

Obrigado. Boa noite. Muito obrigado.

*Auckland, Nova Zelândia*

7 de junho de 1975



*Lago Arrowhead, Califórnia, Julho de 1975*

Carol Royce-Wilder

... 2 ...

## Religião: o caminho da investigação

**A**S PESSOAS TÊM muitas ideias diferentes sobre a natureza da religião de modo geral e sobre o budismo em particular. Aqueles que abordam a religião e o budismo apenas de modo superficial e intelectual jamais compreenderão o verdadeiro significado de ambos. E aqueles com uma visão ainda mais superficial do que essa sequer consideram o budismo uma religião.

Em primeiro lugar, no budismo, nós não estamos tão interessados em falar sobre o Buda em si. Ele também não estava. Buda não tinha interesse em que as pessoas acreditassesem nele, então, até os dias de hoje, o budismo nunca encorajou os seus seguidores a simplesmente acreditarem no Buda. Sempre estivemos mais interessados em compreender a psicologia humana, a natureza da mente. Assim, os praticantes budistas sempre tentam entender as suas próprias atitudes mentais, conceitos, percepções e a consciência. São essas as coisas que realmente importam.

Caso contrário, se você se esquece de si mesmo e das suas delusões e dedica a sua atenção a alguma ideia grandiosa – como, por exem-

plo, “o que é um buda?” -, a sua jornada espiritual torna-se uma alucinação semelhante a um sonho. Isso é possível, tome cuidado. Na sua mente, não há nenhuma conexão entre o Buda, ou Deus, e você mesmo. Eles são coisas completamente separadas: você está aqui embaixo, enquanto o Buda, ou Deus, está lá em cima. Não há nenhum tipo de conexão. Pensar assim não é realista, é extremo demais. Você está colocando uma coisa embaixo, no extremo inferior, e a outra lá em cima, no extremo superior. No budismo, esse tipo de mente é chamada de dualista.

Além disso, se os humanos são totalmente negativos por natureza, qual é o sentido de buscar uma ideia mais elevada? De toda forma, ideias não são realizações. As pessoas sempre querem saber sobre as realizações mais grandiosas ou sobre a natureza de Deus, mas esse conhecimento intelectual não tem nenhuma relação com as suas vidas ou com as suas mentes. A religião verdadeira deveria consistir na busca pela autorrealização, e não em um exercício para acúmulo de fatos.

No budismo, não estamos particularmente interessados apenas em uma jornada de conhecimento intelectual. Empenhamo-nos muito mais em saber o que está acontecendo aqui e agora, em compreender as nossas experiências no presente, aquilo que nós somos neste exato instante, a nossa natureza fundamental. Queremos entender como encontrar satisfação, como encontrar felicidade e alegria ao invés de depressão e tristeza, como superar o sentimento de que a nossa natureza é totalmente negativa.

O próprio Buda ensinou que a natureza humana é, basicamente, pura, sem ego, assim como o céu é naturalmente limpo, não nublado. As nuvens vêm e vão, mas o céu azul está sempre ali; as nuvens não alteram a natureza fundamental do céu. Do mesmo modo, a

mente humana é fundamentalmente pura, não vinculada ao ego. De toda forma, seja você religioso ou não, você está completamente enganado se não for capaz de separar-se do seu ego. Neste caso, você criou para si próprio uma filosofia de vida absolutamente irrealista que não tem contato nenhum com a realidade.

Ao invés de agarrar-se ao conhecimento intelectual, ansiando pelo entendimento do que há de mais elevado, você estaria bem melhor se tentasse compreender a natureza básica da sua mente e como lidar com ela agora, neste instante. É extremamente importante saber como agir com eficácia. O método é a chave de qualquer religião, a coisa mais importante a ser aprendida.

Digamos que você ouviu falar sobre uma casa com tesouros fantásticos e joias preciosas à sua disposição, mas você não tem a chave da porta. Todas as suas fantasias sobre como gastar a sua recém-encontrada riqueza são uma completa alucinação. Da mesma maneira, fantasiar sobre ideias religiosas maravilhosas e experiências culminantes, porém sem o interesse na ação imediata ou nos métodos de realização, é algo totalmente irrealista. Se você não tiver nenhum método, nenhuma chave, nenhuma forma de trazer a religião para a sua vida diária, você estaria melhor com uma Coca-Cola. Ela, pelo menos, alivia a sua sede. Se a sua religião é somente uma ideia, ela é tão insubstancial como o ar. Você tem que tomar muito cuidado para compreender exatamente o que é religião e como praticá-la.

O próprio Buda disse: "A crença não é importante. Não acredite no que eu digo apenas porque eu disse". Estas foram as suas últimas palavras antes de morrer: "Eu ensinei muitos métodos distintos porque há diversos tipos de indivíduos. Antes de adotar qualquer um deles, utilize a sua sabedoria para analisar se eles se adequam à sua

composição psicológica, à sua própria mente. Se os meus métodos parecem fazer sentido para você, adote-os sem hesitação. Mas, se você não se identifica com eles, ainda que soem maravilhosos, deixe-os de lado. Eles foram ensinados para outra pessoa".

Hoje em dia, você não pode dizer para a maioria das pessoas que elas devem acreditar em algo apenas porque o Buda disse, porque Deus disse. Não lhes basta; elas rejeitarão e demandarão provas. Porém, aqueles que não entendem que a natureza da sua mente é pura serão incapazes de vislumbrar a possibilidade de descobrir a sua pureza inata e, ao final, perderão qualquer chance que um dia tiveram de fazê-lo. Se você pensa que a sua mente é fundamentalmente negativa, você tende a perder todas as esperanças.

Claro, a mente humana tem ambos os lados, positivo e negativo. Mas este último é transitório, muito temporário. As oscilações das suas emoções são como as nuvens no céu; para além delas, a natureza humana básica, real, é clara e pura.

Muitas pessoas se equivocam sobre o budismo. Até mesmo professores de estudos budistas atêm-se somente às palavras do Buda e interpretam-nas de maneira muito literal. Eles não compreendem os métodos do Buda, que são a verdadeira essência dos seus ensinamentos. Na minha opinião, o aspecto mais importante de qualquer religião são os seus métodos: como integrar essa religião à sua própria experiência. Quanto melhor for a sua compreensão disso, mais eficaz será a sua religião. A prática torna-se tão natural, tão realista. Você consegue entender facilmente a sua própria natureza, a sua própria mente, e não se surpreende com o que encontra nela. Então, quando você compreender a natureza da sua própria mente, você será capaz de controlá-la espontaneamente; não será necessário esforçar-se

tanto. A consequência natural da compreensão é o controle.

Muitas pessoas imaginam que esse controle da mente é um tipo de prisão rígida e restritiva. Na verdade, o controle é um estado natural. Mas você não vai dizer isso, vai? Você vai dizer que a mente é naturalmente descontrolada, que esse descontrole é natural para ela. Mas não é. Quando você entender a natureza da sua mente descontrolada, o controle surgirá tão espontaneamente quanto o seu atual estado de descontrole. Além disso, a única forma de assegurar o controle sobre a mente é compreendendo a sua natureza. Você nunca será capaz de forçar a mudança dela, do seu mundo interno. Você também não pode purificá-la punindo-se fisicamente, ferindo o seu corpo. Isso é completamente impossível. Impureza, pecado, negatividade, seja lá o nome que você preferir, é um fenômeno mental, psicológico. Logo, não é possível interrompê-lo fisicamente. Purificação demanda uma combinação habilidosa de método e sabedoria.

Para purificar a sua mente, você não precisa acreditar em algo especial lá em cima – em Deus ou no Buda. Não se preocupe com isso. Quando você verdadeiramente compreender a natureza dos altos e baixos da sua vida diária, a natureza característica da sua própria atitude mental, você desejará adotar, automaticamente, uma solução.

Hoje em dia, muitos estão desiludidos com a religião; eles pensam que não funciona. Religião funciona sim. Ela oferece soluções fantásticas para todos os seus problemas. A dificuldade reside no fato de que as pessoas não entendem a natureza característica da religião e, então, acabam não tendo vontade de adotar os seus métodos.

Observe a vida materialista. É um estado de completa agitação e conflito. Você nunca consegue deixar as coisas da maneira como deseja. Você não pode simplesmente acordar pela manhã e decidir exatamente

como quer que o seu dia transcorra. Esqueça semanas, meses, anos: você não é capaz de planejar um dia sequer. Se eu te perguntasse agora, neste momento, se você pode acordar pela manhã e estabelecer exatamente como o seu dia será, como você se sentirá em cada momento dele, qual seria a sua resposta? Não tem como você fazer isso, não é?

Não importa o seu nível de conforto material ou o modo como a sua casa foi disposta – você tem isso, aquilo; você colocou uma coisa aqui, outra ali –, você nunca conseguirá manipular a sua mente da mesma forma. É impossível determinar de que maneira você se sentirá ao longo de um dia inteiro. Como você pode consertar a sua mente desse jeito? Como você pode dizer: “Hoje, eu serei assim?”. Eu posso dizer a vocês com absoluta certeza que, enquanto a sua mente estiver descontrolada, agitada e dualista, não há como; é impossível. Quando digo isso, não quero menosprezá-los; estou apenas falando sobre como a mente funciona.

Tudo isso serve para mostrar que, independente do quanto você tenha de conforto material, do quanto você diga para si próprio: “Ah, isto me deixa feliz, hoje eu serei feliz o dia todo”, é impossível preeterminar a sua vida dessa maneira. Os seus sentimentos continuam, automaticamente, a mudar, mudar e mudar. Isso é uma demonstração de que a vida materialista não funciona. Contudo, não estou dizendo para você renunciar à vida mundana e tornar-se um asceta. Não estou falando isso. Meu ponto é que, se você compreender corretamente os princípios da prática espiritual e agir em conformidade com eles, você encontrará muito mais satisfação e sentido em sua vida do que amparando-se somente no mundo dos sentidos. Este mundo não é capaz de satisfazer a mente humana.

Assim, o único propósito para a existência daquilo que chama-

mos de religião é o de compreendermos a natureza da nossa própria psique, da nossa mente, das nossas emoções. Não importa o nome que damos à nossa jornada espiritual, o mais importante é conhecermos as nossas próprias experiências e sentimentos. Por isso, a experiência de budismo dos lamas enfatiza, no lugar da crença, a importância da experimentação pessoal, de colocar em prática os métodos do Dharma e avaliar os seus efeitos na nossa mente: esses métodos ajudam? A nossa mente mudou ou continua tão descontrolada como sempre esteve? Isso é o budismo, e este método de verificação e análise da mente chama-se meditação.

Isso é algo individual, não é possível generalizar. Tudo depende da compreensão individual, da experiência pessoal. Se o seu caminho não lhe oferecer soluções para os seus problemas, respostas para as suas perguntas nem satisfação para a sua mente, você precisa avaliar. Talvez haja algo de errado com o seu ponto de vista, com o seu entendimento. Você não pode concluir que há, necessariamente, algo de errado com a sua religião apenas porque você tentou e deu errado. Indivíduos diferentes têm compreensões, ideias e pontos de vista próprios acerca da religião e podem cometer erros. Portanto, assegure-se de que o seu entendimento da sua religião e dos métodos dela estão corretos. Se você fizer o esforço correto com base na compreensão correta, experimentará uma profunda satisfação interna. Assim, você provará para si mesmo que a verdadeira satisfação não depende de nada exterior: ela vem da mente.

Frequentemente nos sentimos infelizes, como se o nosso mundo estivesse de cabeça para baixo porque acreditamos que as coisas externas funcionarão exatamente de acordo com os nossos planos e expectativas. Esperamos que essas coisas, que são mutáveis por

natureza, não se alterem, que elas durem para sempre, quando são, na verdade, impermanentes. Então, quando elas mudam, ficamos chateados. Irritar-se quando algo quebra na sua casa mostra que você realmente não entendeu a natureza impermanente daquilo. Quando chega a hora de algo quebrar, quebrará, independente do que você espera.

Mesmo assim, ainda temos a expectativa de que coisas materiais durem. Nada material dura, é impossível. Portanto, para encontrar satisfação perene, você deve esforçar-se mais em sua prática espiritual e meditação do que em manipular o mundo ao seu redor. A satisfação duradoura vem da sua mente, de dentro de você. O seu problema principal é a sua mente descontrolada e insatisfeita, cuja natureza é o sofrimento.

Sabendo disso, quando qualquer problema surgir, ao invés de irritar-se devido às suas expectativas frustradas e distrair-se freneticamente com atividades externas, relaxe, sente-se e use a sua própria mente para examinar a situação. Essa é uma maneira muito mais construtiva de lidar com problemas e de pacificar a mente. Além disso, ao fazê-lo, você permite que o seu conhecimento-sabedoria cresça. A sabedoria jamais amadurecerá em uma mente agitada, confusa e inquieta.

Estados mentais agitados são um grande obstáculo para a obtenção da sabedoria, assim como a visão equivocada de que o seu ego e a natureza da sua mente são a mesma coisa. Se você acredita nisso, nunca será capaz de separá-los e ir além do ego. Enquanto você acreditar que vive na natureza do pecado e da negatividade, jamais será capaz de transcendê-los. Aquilo no que você crê é de suma importância e é capaz de perpetuar, com bastante eficácia, as suas visões errôneas. No ocidente, as pessoas parecem pensar que, se

você não estiver atrelado ao seu ego, você é incapaz de ter uma vida, conseguir um emprego ou fazer qualquer coisa. Essa é uma delusão perigosa: você é incapaz de separar o ego da mente, o ego da vida. Este é o seu grande problema. Você pensa que, se perder o ego, você perderá a sua personalidade, a sua mente e a sua natureza humana.

Isso não é verdade, não se preocupe com isso. Você será feliz se perder o seu ego – e você deve ser feliz. Mas, é claro, isso nos leva à questão: o que é o ego? No ocidente, as pessoas parecem ter tantas palavras para ele, mas será que elas sabem o que o ego é de fato? De toda forma, o seu domínio da língua portuguesa não importa, já que o ego não é uma palavra; a palavra é apenas um símbolo. O ego verdadeiro está dentro de você: ele é a concepção errada de que a sua identidade, o seu “eu”, é independente, permanente e existe inerentemente. Na realidade, aquilo que você acredita ser o “eu” não existe.

Se eu pedisse a todos aqui para analisar profundamente, além das palavras, o que acham que o ego é, cada um teria uma ideia diferente. Não estou brincando, essa é a minha experiência. Verifique a sua própria. Sempre dizemos, de uma maneira bem superficial: “Isso é o seu ego”, mas não fazemos ideia do que ele realmente é. Às vezes, até usamos a palavra de forma pejorativa: “Ah, não se preocupe, isso é só o seu ego”, ou algo do gênero. Porém, se você analisar mais detidamente, verá que a média das pessoas acha que o ego é a sua personalidade, a sua vida. Os homens pensam que, se eles perdessem o ego, eles perderiam a personalidade e deixariam de ser homens; as mulheres acham que, se fossem privadas do ego delas, deixariam de ter suas qualidades femininas. Isso não é verdade, de jeito nenhum! Mas, de acordo com a interpretação ocidental da vida e do ego, o resultado é basicamente esse. Eles pensam que o ego é algo positivo

no sentido de que ele é essencial para a vida em sociedade; que, se você não tiver um ego, será incapaz de participar do corpo social. Você pode examinar isso com maior profundidade – no plano mental, não no físico. É algo interessante.

Inclusive, muitos psicólogos descrevem o ego de um modo tão superficial que você poderia pensar que se trata de uma entidade física. Do ponto de vista budista, o ego é um conceito mental, não algo físico. É claro, sintomas da atividade do ego manifestam-se externamente, como, por exemplo, quando alguém está irritado e a sua face e corpo refletem uma vibração de raiva. Mas isso não é a raiva em si, mas sim o sintoma da raiva. Do mesmo modo, o ego não é as suas manifestações externas, mas um fator mental, uma atitude psicológica. Não é possívelvê-lo de fora.

Quando você medita, é possível perceber a razão dos seus altos e baixos dia após dia: as alterações de humor são causadas pela sua mente. Pessoas que não se examinam internamente encontram motivos bastante superficiais, como: "Eu estou infeliz hoje porque o sol não está brilhando", mas, na maior parte do tempo, as suas oscilações devem-se principalmente a fatores psicológicos.

Quando sopra um vento forte, as nuvens desvanecem e o céu azul aparece. Do mesmo modo, quando surge a sabedoria poderosa capaz de compreender a natureza da mente, as nuvens negras do ego desaparecem. Para além do ego – a mente agitada e descontrolada – estão a paz e a satisfação duradouras. É por isso que o Buda prescreveu a análise penetrante tanto do seu lado positivo como do negativo. Particularmente, quando a sua mente negativa surgir, em vez de temê-la, analise-a mais detidamente.

Entenda, o budismo não é de maneira alguma uma religião

diplomática, tentando sempre evitar ofensas. Ele fala precisamente sobre o que você é e o que a sua mente está fazendo aqui e agora. Você não pode esperar ouvir apenas coisas positivas. Claro que você tem um lado positivo, mas e os aspectos negativos da sua natureza? Para alcançar um entendimento igual de ambos, uma compreensão da totalidade do seu ser, você tem que olhar tanto para as características negativas como para as positivas, e não tentar escondê-las.

Não tenho muito mais a dizer agora, mas eu teria prazer em tentar responder algumas perguntas.

**P:** Lama, você estava dizendo que nós devemos expressar as nossas ações negativas ao invés de contê-las, que devemos deixar a nossa negatividade sair?

**Lama:** Depende. Há duas coisas. Se a emoção negativa já veio à tona, é provavelmente melhor expressá-la de alguma maneira, mas é preferível que você lide com ela antes de chegar a esse ponto. Claro, se você não tem um método para lidar com emoções negativas fortes e você tenta represá-las internamente, isso pode ocasionar sérios problemas, como explosões de raiva que levam alguém a pegar uma arma e atirar em pessoas. O que o budismo ensina é um método para examinar essa emoção com sabedoria e digeri-la por meio da meditação, fazendo com que ela simplesmente dissolva. A expressão externa de emoções negativas fortes deixa uma impressão extremamente profunda na sua consciência. Esse tipo de impressão mental facilita que você reaja da mesma maneira nociva de novo, mas, na segunda vez, o resultado pode ser ainda mais explosivo do que na primeira. Isso estabelece uma corrente cármbica de causa e efeito que perpetua o comportamento negativo. Portanto, você tem

que exercitar a habilidade e o julgamento ao lidar com uma energia negativa, aprender quando e como expressá-la e, especialmente, saber como reconhecê-la cedo para digeri-la com sabedoria.

**P:** Você poderia, por favor, explicar a relação entre as técnicas de meditação budista e hatha ioga?

*Lama:* No budismo, nós tendemos a dar mais ênfase à introspecção penetrante ao invés do movimento do corpo, ainda que existam certas práticas cujas técnicas meditativas são potencializadas por exercícios físicos. De modo geral, a meditação budista nos ensina a olhar para dentro de nós, para aquilo que somos, e a compreender a nossa própria natureza verdadeira. De toda maneira, a meditação budista não implica, necessariamente, em sentar-se na posição de lótus com os seus olhos fechados – ela pode fazer parte de todos os aspectos da sua vida diária. É importante que você esteja consciente de tudo o que faz para que não prejudique, inconscientemente, a si mesmo ou os outros. O que quer que você faça – caminhar, conversar, trabalhar, comer –, tenha consciência das ações do seu corpo, fala e mente.

**P:** Os budistas controlam totalmente o prana [energia dos ventos] com a mente?

*Lama:* Sim. Se você é capaz de controlar a mente, você pode controlar qualquer coisa. É impossível controlar o seu corpo físico sem antes controlar a mente. Se você tenta controlar o corpo à força, se você se entusiasma muito sem compreender a relação mente-corpo, isso pode ser muito perigoso e causar grandes malefícios à sua mente.

**P:** Podemos alcançar um estado tão profundo de meditação ao

caminhar como quando estamos sentados?

*Lama:* Claro, é teoricamente possível, mas depende do indivíduo. Para iniciantes, é obviamente muito mais fácil alcançar estados mais profundos de concentração por meio da meditação sentada. Contudo, meditadores experientes são capazes de manter concentração unifocada, uma mente plenamente integrada, em tudo o que eles fazem, inclusive ao caminhar. Claro, se a mente de alguém está completamente perturbada, até mesmo a meditação sentada pode não ser suficiente para integrá-la. Uma das características marcantes do budismo é que você não pode dizer que todos devem fazer isto, que todos devem ser de uma determinada maneira; depende do indivíduo. Contudo, nós temos, sim, uma prática meditativa em etapas claramente definidas: primeiro você desenvolve isto, depois vai para aquilo e assim por diante através de diversos níveis de concentração. Do mesmo modo, todo o caminho para a iluminação, que nós chamamos de *lamrim*, foi estabelecido de uma maneira gradual e lógica, com o objetivo de que cada pessoa possa encontrar o seu nível e seguir adiante.

*P:* Lama, os diversos pensamentos negativos que surgem em nossa mente podem ter origem em coisas externas a nós, como outras pessoas ou, talvez, espíritos?

*Lama:* Bem, essa é uma ótima pergunta. A verdadeira origem da negatividade, a sua raiz profunda, está na nossa mente, mas, para que ela se manifeste, é necessária a interação com causas cooperativas ambientais, como outras pessoas ou o mundo material. Por exemplo, algumas pessoas experimentam alterações de humor devido a influências astrais, como a vibração do movimento planetário. As emoções de outras pessoas oscilam devido a mudanças hormonais

em seus corpos. Tais experiências não surgem apenas das suas mentes, mas da interação entre as energias física e mental. Claro, também poderíamos dizer que o fato de estarmos em um corpo passível de sofrer esses tipos de mudanças deve-se originalmente à mente. Mas eu não acho que o Buda diria que há um espírito externo prejudicando você desse modo. É sim possível que a sua energia interna se relacione com alguma energia externa, e essa interação cause a sua doença.

Você pode observar, a partir das suas experiências de vida, como o ambiente o afeta. Quando você está em meio a pessoas pacíficas, generosas e felizes, há uma inclinação natural para que você se sinta feliz e calmo. Quando você está com pessoas nervosas e agressivas, a tendência é que você seja como elas. A mente humana é como um espelho. Um espelho não discrimina, ele apenas reflete o que está diante dele, seja algo terrível ou maravilhoso. Do mesmo modo, a sua mente assume o aspecto do seu entorno e, se você não estiver consciente do que está acontecendo, ela pode encher-se de lixo. Portanto, é muito importante ter consciência do seu entorno e de como ele afeta a sua mente.

Aquilo que você tem que entender sobre religião é como ela se relaciona com a sua mente, como ela se relaciona com a vida que você leva. Se você for capaz de fazer isso, a religião é algo fantástico; as realizações estão todas ali. Não é necessário enfatizar a crença em Deus, no Buda, no pecado ou no que for; não se preocupe com nada disso. Apenas aja de acordo com a compreensão correta da melhor maneira que você puder e você terá resultados, até mesmo hoje. Esqueça a super consciência ou o super amor universal – o amor universal cresce vagarosamente, gradualmente, sustentadamente. Porém, se você estiver apenas agarrando-se à noção do: “Ai, fantástico! Conhecimento infinito, poder infinito”, você está simplesmente

em um delírio por poder. Claro, o poder espiritual existe de fato, mas você só poderá obtê-lo se adotar as ações espirituais apropriadas. O poder vem de dentro de você; uma parte de você torna-se poder também. Não pense que o único poder verdadeiro está lá em cima, em algum lugar no céu. Você tem poder, a sua mente é poder.

**P:** A percepção é um dos cinco agregados que, de acordo com a filosofia budista, constituem a pessoa. Como isso funciona?

**Lama:** Sim, essa é uma outra boa pergunta. Na maior parte do tempo, a nossa percepção é ilusória; nós não percebemos a realidade. Claro, vemos o mundo dos sentidos – formas atraentes, cores bonitas, gostos agradáveis etc. – mas nós não percebemos de fato a natureza real, verdadeira das formas, das cores e dos gostos que presenciamos. É assim que, na maior parte do tempo, a nossa percepção erra. Então, essa nossa percepção equivocada processa os dados fornecidos pelos nossos cinco sentidos e transmite essa informação incorreta para a nossa mente, que reage sob a influência do ego. O resultado disso tudo é que, na maior parte do tempo, nós estamos alucinando. Não vemos a natureza verdadeira das coisas e não conseguimos compreender sequer a realidade do mundo dos sentidos.

**P:** O carma passado afeta a nossa percepção?

**Lama:** Sim, claro. O carma passado afeta em muito a nossa percepção. O nosso ego se agarra à visão da nossa percepção descontrolada e a nossa mente apenas segue: toda essa situação descontrolada é o que chamamos de carma. Carma não é apenas uma teoria irrelevante; ele é as percepções diárias em que vivemos, é isso.

**P:** Lama, qual é a relação entre o corpo e a mente no tocante à comida?

**Lama:** O corpo não é a mente e a mente não é o corpo, mas ambos têm uma conexão muito especial. Eles estão intimamente ligados e são muito sensíveis às mudanças um do outro. Por exemplo, quando as pessoas usam drogas, a substância não afeta a mente diretamente. Mas, já que a mente está conectada ao sistema nervoso e aos órgãos sensoriais do corpo, mudanças provocadas pela droga no sistema nervoso desarmonizam-no e causam as alucinações da mente. Há uma conexão fortíssima entre o corpo e a mente. No tantra ioga tibetano, nós nos aproveitamos dessa forte ligação: com a concentração intensa nos canais psíquicos do corpo, podemos influenciar a mente. Assim, mesmo no dia a dia, a sua alimentação e outras coisas que o seu corpo toca têm um efeito na sua mente.

**P:** Jejum é bom?

**Lama:** O jejum não é tão importante assim, a não ser que você esteja envolvido em certas práticas especiais de treinamento da mente. Nesse caso, o jejum pode até mesmo ser essencial. Essa é certamente a experiência dos lamas. Por exemplo, se você comer e beber o dia todo e tentar meditar à noite, a sua concentração será fraca. Portanto, quando estamos praticando meditação séria, comemos somente uma vez por dia. Pela manhã, tomamos apenas chá; ao meio-dia, almoçamos; e, à noite, ao invés de comermos, tomamos chá novamente. Para nós, esse tipo de rotina faz da vida algo atraentemente simples e traz bastante conforto para o corpo; mas, para alguém que não pratica treinamento da mente, isso provavelmente seria uma tortura. Normalmente, não recomendamos jejum. Dizemos às pessoas para não se penitenciarem, mas apenas serem felizes e

razoáveis e manterem os seus corpos o mais saudável possível. Se o corpo se debilitar, a sua mente se torna inútil. Quando isso acontece, a sua preciosa vida humana também se torna inútil. Mas, em ocasiões especiais, quando o jejum intensifica a sua prática meditativa e há um propósito mais elevado, eu diria que sim, o jejum pode ser benéfico para você.

Muito obrigado. Se não houver mais perguntas, eu não os manterei aqui por mais tempo. Muito obrigado.

*Brisbane, Austrália  
28 de abril de 1975*

... 3 ...

## Uma amostra da psicologia budista

**O** ESTUDO DO BUDISMO não é uma empreitada intelectual árida nem a análise cética de uma doutrina religiosa e filosófica. Ao contrário, quando você estuda o Dharma e aprende a meditar, você é o tema principal; o seu maior interesse reside na sua própria mente, na sua verdadeira natureza.

O budismo é um método para controlar a mente indisciplinada com o objetivo de conduzi-la do sofrimento à felicidade. Neste momento, todos nós temos mentes indisciplinadas, mas, se desenvolvemos a compreensão correta da sua natureza característica, o controle virá de maneira natural e seremos automaticamente capazes de desvencilhar-nos da ignorância emocional e do sofrimento causado por ela. Portanto, não importa se você é um fiel ou incrédulo, religioso ou sem religião, cristão, hindu ou um cientista, negro ou branco, oriental ou ocidental: a coisa mais importante é conhecer a sua própria mente e como ela funciona.

Se você não a conhecer, as suas concepções equivocadas o impedirão de ver a realidade. Ainda que você diga ser um praticante desta ou daquela religião, se investigar um pouco mais a fundo, é possível que você descubra que não está em lugar algum. Tome cuidado. Nenhuma religião se opõe a que você conheça a sua própria natureza,

mas, muito frequentemente, pessoas religiosas se envolvem demais com a história, filosofia ou doutrina da sua religião e ignoram como e o que elas próprias são, o estado atual da sua existência. Ao invés de usar a religião para alcançar seus objetivos – salvação, liberação, liberdade interior, felicidade e alegria duradouras –, elas se engajam em jogos intelectuais, tratando a religião como uma posse material.

Sem a compreensão de como a sua natureza interior se desenvolve, como você será capaz de descobrir a felicidade eterna? Onde está a felicidade eterna? Ela não está no céu nem na floresta; você não a encontrará no ar ou sob a terra. A felicidade eterna está dentro de você, na sua psique, na sua consciência, na sua mente. É por isso que a investigação da natureza da sua mente é algo fundamental.

Se a teoria religiosa que você aprende não trouxer felicidade e alegria para a sua vida diária, de que adianta? Mesmo que você diga: “Eu sou um praticante desta ou daquela religião”, analise bem o que você tem feito, como tem agido e o que descobriu desde que você começou a segui-la. E não tenha medo de questionar-se minuciosamente. A sua própria experiência é algo bom. É essencial questionar tudo o que você faz. Caso contrário, como você vai saber o que está fazendo? Estou certo de que você já sabe disto: fé cega em qualquer religião jamais será capaz de resolver os seus problemas.

Muitas pessoas são negligentes com relação à sua prática espiritual: “É fácil. Eu vou à igreja toda semana e isso basta”. Essa não é a resposta. Qual é o propósito da sua religião? Você obtém as respostas que busca ou a sua prática é apenas uma piada? Você tem que analisar. Não estou julgando ninguém aqui, mas você tem que estar seguro do que está fazendo. A sua prática está corrompida, poluída por alucinações, ou ela é realista? Se o seu caminho lhe ensina a agir

e a empenhar-se corretamente e o conduz a realizações espirituais tais como o amor, a compaixão e a sabedoria, então ele obviamente vale a pena. Caso contrário, você está apenas perdendo o seu tempo.

A poluição mental de concepções errôneas é muito mais perigosa do que as drogas. Ideias equivocadas e práticas viciadas enraízam-se fundo na sua mente, acumulam-se ao longo da sua vida e acompanham esta mente até a próxima. Isso é muito mais perigoso do que uma substância física.

Todos nós, religiosos ou não, orientais e ocidentais, queremos ser felizes. Todos buscam a felicidade, mas será que você está buscando no lugar certo? Talvez ela esteja *aqui*, mas você está procurando lá. Assegure-se de que você a está buscando onde ela pode ser encontrada.

Nós consideramos os ensinamentos do Buda mais próximos da psicologia e da filosofia do que daquilo que você julga ser uma religião. Muitas pessoas parecem pensar que a religião é, em grande parte, uma questão de crença, mas se a sua prática religiosa depende sobretudo da fé, às vezes uma só pergunta cética vinda de um amigo: “Que loucura é essa que você está fazendo?”, pode destruí-la completamente. “Meu Deus! Tudo o que eu vinha fazendo está errado.” Portanto, antes de comprometer-se com qualquer caminho espiritual, tenha certeza de que você sabe exatamente o que está fazendo.

A psicologia budista ensina que o apego emocional ao mundo dos sentidos é o resultado de sensações físicas e mentais. Os seus cinco sentidos fornecem informações à sua mente, o que produz diversas sensações. Todas elas podem ser classificadas em três grupos: agradável, desagradável e neutra. Essas sensações surgem como respostas a estímulos físicos ou mentais.

Quando experimentamos sensações agradáveis, o apego emocion-

al surge. Uma vez que esse sentimento perde força, emerge a ânsia, o forte desejo de ter aquela experiência de novo. A natureza dessa mente é a insatisfação; ela perturba a nossa paz mental porque a sua natureza é a agitação. Quando experimentamos sensações desagradáveis, nós as rejeitamos automaticamente e queremos nos livrar delas; a aversão surge, novamente perturbando a nossa paz mental. Quando nos sentimos neutros, ignoramos o que está acontecendo e não queremos ver a realidade. Assim, em nossa vida diária, os três tipos de sensações, agradáveis, desagradáveis e neutras, perturbam-nos emocionalmente e não há equilíbrio ou equanimidade na nossa mente.

Então, analisar os seus sentimentos dessa forma não tem qualquer relação com crença, tem? Isso não é um lance oriental, das montanhas himalaias. Isso é você, isso é o seu lance. Você não consegue refutar o que digo alegando: “Eu não tenho sentimentos”. É bastante simples, não é?

Além disso, muitas das nossas ações negativas são reações aos sentimentos. Verifique por você mesmo. Quando você se sente bem devido ao contato com outras pessoas ou objetos sensoriais, analise exatamente como você está se sentindo, o porquê de você se sentir bem. A sensação agradável não está no objeto externo, está? Ela está dentro da sua mente. Acho que todos nós concordamos que a sensação agradável não se encontra fora de você. Então, por que você se sente assim? Se você se investigar dessa maneira, descobrirá que felicidade e alegria, desconforto e infelicidade, sentimentos neutros, todos eles estão dentro de você. Descobrirá que você próprio é o principal responsável pelos seus sentimentos e que você não pode culpar os outros pelo modo como se sente: “Ele me deixa triste; ela me deixa triste; essa coisa me deixa triste”. Você não pode culpar a

sociedade pelos seus problemas, ainda que seja isso o que sempre fazemos, não é? Não é algo realista.

Uma vez que você tenha compreendido a verdadeira evolução dos seus problemas mentais, você nunca mais culpará outro ser vivo pelos seus sentimentos. Essa realização é o início de uma boa comunicação com os outros e de respeito por eles. Geralmente, estamos inconscientes; agimos inconscientemente e, de maneira automática, desrespeitamos e ferimos os outros. Nós não nos importamos: apenas fazemos essas coisas, é isso.

Muitas pessoas, e até mesmo alguns psicólogos, parecem pensar que você pode interromper o sentimento de ânsia-desejo alimentando-o com um objeto ou outro: se você está sofrendo porque o seu marido ou a sua esposa o deixou, encontrar outro ou outra resolverá o seu problema. Isso é impossível. Sem a compreensão da natureza característica das suas sensações agradáveis, desagradáveis e neutras, você nunca descobrirá a natureza das suas atitudes mentais e, sem isso, não será possível colocar um fim nos seus problemas emocionais.

Por exemplo, o budismo diz que você deve sentir compaixão e amor por todos os seres vivos. Como você pode ser capaz de sentir até mesmo equanimidade por todos os seres enquanto a mente dualista ignorante funciona a pleno vapor dentro de você? Não dá, porque, emocionalmente, você é muito extremo. Quando você se sente feliz porque uma sensação agradável surgiu a partir do contato com um determinado objeto, você exagera absurdamente o que considera ser as boas qualidades desse objeto, inflando as suas emoções o máximo possível. Porém, você sabe que a sua mente não pode permanecer estimulada assim. O sentimento é impermanente, transitório e, claro, em pouco tempo, você desmorona. Então,

automaticamente, a sua mente desequilibrada se deprime. Você tem que entender exatamente a quantidade de energia gasta na busca ou na fuga dos sentimentos mentais. Somos sempre extremos demais; precisamos encontrar o caminho do meio.

Ao olhar um pouco mais a fundo, você também descobrirá que os sentimentos são os responsáveis por todos os conflitos no mundo. Desde duas crianças brigando por um doce até duas nações enormes lutando pela própria existência, pelo que elas entram em conflito? Pelas sensações agradáveis. Até mesmo crianças pequenas demais para falar brigam porque querem se sentir felizes.

Por meio da meditação, você será capaz de enxergar facilmente a verdade de tudo isso. Ela revela tudo o que está na sua mente, toda a sua sujeira, toda a sua positividade; tudo pode ser visto com a meditação. Mas não pense que meditar significa apenas sentar-se no chão em posição de lótus sem fazer nada. Estar consciente, atento a tudo o que você faz, seja caminhando, comendo, bebendo, conversando, é meditação. Quanto mais cedo você entender isso, mais rápido compreenderá que você é o responsável pelas suas ações, apenas você é responsável pelos sentimentos de felicidade desejados e os de infelicidade rechaçados, e que ninguém mais o controla.

Quando um sentimento agradável surge e logo se vai, como é da sua natureza, e você fica frustrado porque o deseja novamente, isso não é criado por Deus, Krishna, Buda ou qualquer outra entidade externa. A responsabilidade é das suas próprias ações. Isso não é fácil de ver? A mente fraca pensa: "Ah, ele me fez ficar doente, ela faz com que eu me sinta péssimo". Isso é a mente fraca em funcionamento, tentando sempre culpar alguém ou alguma coisa. Na verdade, eu acho que a análise das suas experiências diárias para verificar como

os seus sentimentos físicos e mentais surgem é um exercício maravilhoso. Você aprende o tempo inteiro, não há um só instante em que você não aprenda. Desse modo, por meio da aplicação do seu próprio conhecimento-sabedoria, você descobrirá que a realização da paz e alegria eternas está dentro de você. Infelizmente, a mente fraca não possui muita energia de conhecimento-sabedoria; você terá que cultivar essa energia dentro da sua própria mente.

Por que o budismo Mahayana nos ensina a desenvolver um sentimento de equanimidade em relação a todos os seres sencientes? Nós geralmente escolhemos apenas uma pequena coisa, um pequeno átomo, um único ser vivo, pensando: "Isto é o ideal para mim; isto é o melhor". Criamos, dessa maneira, extremos de valor: exageramos absurdamente o valor daquilo que gostamos e nutrimos desdém pelo resto. Isso não é bom para você, para a sua paz mental. Em vez disso, você deve examinar o seu comportamento: "Por que eu estou fazendo isto? A minha mente irrealista e egocêntrica está poluindo a minha consciência". Então, por meio da meditação em equanimidade – todos os seres sencientes são exatamente iguais pois desejam felicidade e não desejam sofrimento –, você aprenderá a eliminar os extremos do apego desmedido a uma coisa e da aversão exagerada a outra. Assim, você será facilmente capaz de manter a sua mente equilibrada e saudável. Muitos tiveram essa experiência.

Portanto, a psicologia do Buda pode ser de grande auxílio quando você tenta lidar com as frustrações que perturbam a sua vida diária. Lembre-se de que, quando sentimentos agradáveis surgem, desejo, ânsia e apego acompanham-nos como sombras; quando são os sentimentos desagradáveis que afloram, aversão e ódio aparecem; e quando você se sente neutro, a mente é ocupada por ignorância e

cegueira diante da realidade. Se você, por meio destes ensinamentos, conseguir aprender sobre a realidade de como os seus sentimentos surgem e de como você reage a eles, a sua vida será significativamente melhor e você experimentará muita felicidade, paz e alegria.

Há alguma pergunta?

**P:** O budismo sempre fala sobre carma. O que ele é?

**Lama:** Carma são as suas experiências de corpo e mente. A palavra vem do sânscrito e significa causa e efeito. As suas experiências mentais e físicas de felicidade e infelicidade são efeitos de certas causas, mas esses efeitos eles próprios tornam-se as causas de resultados futuros. Uma ação produz uma reação; isso é carma. Tanto as filosofias orientais como a ciência explicam que toda matéria está interrelacionada; se você for capaz de compreender isso, entenderá como o carma funciona. Toda existência, interna e externa, não acontece por acidente; a energia de todos os fenômenos internos e externos é interdependente. Por exemplo, a energia do seu corpo está relacionada à energia do corpo dos seus pais; a energia do corpo deles relaciona-se com a energia dos pais deles etc. Esse tipo de evolução é carma.

**P:** O que é nirvana e muitas pessoas o realizam?

**Lama:** Quando você desenvolve seus poderes de concentração a ponto de integrar a sua mente em concentração unifocada, você diminuirá, gradualmente, as reações emocionais do ego até elas desaparecerem por completo. Nesse ponto, você transcende o seu ego e descobre um estado de mente perene, pacífico e de êxtase. Isso é o que chamamos de nirvana. Muitas pessoas realizaram esse estado e muitas outras estão bem encaminhadas.

**P:** No nirvana, você deixa de existir sob uma forma corpórea? A pessoa desaparece?

**Lama:** Não, você ainda tem forma, mas ela não tem um sistema nervoso descontrolado como o que temos agora. E não se preocupe, você ainda existe depois de atingir o nirvana, mas em um estado de perfeita felicidade. Então, empenhe-se muito em alcançá-lo o mais rápido possível.

**P:** Buda não disse que ele nunca mais renasceria depois de alcançar o nirvana?

**Lama:** Talvez, mas o que ele quis dizer com isso? Ele quis dizer que não tomaria mais um renascimento descontrolado impelido pela força da energia do ego, que é a maneira como os seres samsáricos renascem. Ao invés disso, ele é capaz de reencarnar com controle perfeito e seu único propósito é ajudar os seres sencientes mães.

**P:** Você falou muito sobre prazer e felicidade e eu estou aqui tentando aclarar na minha mente a distinção entre ambos. Eles são a mesma coisa? Uma pessoa pode se apegar ao prazer mas não à felicidade?

**Lama:** Eles são a mesma coisa e nós nos apegamos a ambos. O que precisamos ter como objetivo é a experiência do prazer sem apego. Temos que aproveitar os nossos sentimentos de felicidade enquanto compreendemos a natureza do sujeito, da nossa mente, do objeto e dos nossos sentimentos. Uma pessoa que realizou o nirvana é capaz de fazer isso.

**P:** Eu gostaria de esclarecer o significado budista de meditação. Estou certo em interpretá-la como “a observação da passagem da mente”?

**Lama:** Sim, você pode pensar nela dessa forma. Como eu disse antes,

a meditação budista não significa, necessariamente, sentar-se com as pernas cruzadas e os olhos fechados. Apenas observar como a sua mente responde ao mundo dos sentidos enquanto você faz as suas coisas – caminhar, conversar, comprar, o que for – pode realmente ser a meditação perfeita e trazer o resultado perfeito.

**P:** Com relação ao renascimento, o que é aquilo que renasce?

**Lama:** Quando você morre, a sua consciência se separa do seu corpo, entra no estado intermediário e depois nasce em uma outra forma física. Chamamos isso de renascimento. As energias física e mental são diferentes uma da outra. A energia física é extremamente limitada, mas a mental sempre tem continuidade.

**P:** A consciência é capaz de desenvolver-se no estado pós-morte ou ela evolui apenas em vida?

**Lama:** Durante o processo da morte, a sua consciência continua a circular, como a eletricidade que vem do gerador passando continuamente através de diferentes casas, aparelhos etc., ocupando coisas diferentes. Então, é sim possível que a consciência se desenvolva no estado intermediário.

**P:** Então a mente não precisa de um corpo físico para se desenvolver?

**Lama:** Bem, existe um corpo do estado intermediário, mas ele não é como o nosso; é um corpo muito leve, psíquico.

**P:** Ao recitar mantras, você se concentra em algum órgão específico do corpo ou apenas na sua mente? Você pode concentrar-se nos seus chakras, ou centros energéticos?

*Lama:* É possível sim, mas você há de se lembrar que há diferentes métodos para diferentes propósitos. Não pense que o Buda ensinou apenas uma coisa. O budismo contém muitos milhares, talvez incontáveis métodos de meditação, todos elaborados para adequarem-se às diversas propensões e disposições dos infinitos seres vivos considerados individualmente.

*P:* A consciência que se desenvolve durante a nossa vida e segue quando morremos faz parte de alguma consciência suprema? Como Deus ou consciência universal?

*Lama:* Não, é uma mente bastante ordinária e simples, a continuação direta da mente que você tem agora. A diferença é que ela se separou do seu corpo e está buscando outro. Esse estado intermediário da mente está sob o controle do carma, e é um estado agitado, conflituoso e confuso. Não é possível chamá-lo de elevado ou supremo.

*P:* Você conhece os conceitos hindus de *atman* e *brahman*?

*Lama:* Enquanto a filosofia hindu aceita a ideia de uma alma (*atman*), o budismo não o faz. Nós negamos completamente a existência de um eu autoexistente ou de uma alma permanente, independente. Todos os aspectos do seu corpo e da sua mente são impermanentes: mudando, mudando e mudando... Os budistas também negam a existência de um inferno permanente. Toda dor e prazer que experimentamos está em um estado de fluxo constante; tão transitório, tão impermanente, sempre mudando, nunca perdurando. Portanto, ao reconhecer a natureza insatisfatória da nossa existência e ao renunciar ao mundo em que objetos sensoriais transitórios entram em contato com órgãos do sentido também transitórios para pro-

duzir sentimentos igualmente transitórios, nenhum dos quais vale a pena agarrar-se, nós buscamos, no lugar disso, as felizes realizações perenes e duradouras da iluminação ou do nirvana.

**P:** Você acha que o ritual é tão importante para um ocidental que queira praticar o budismo como é para um oriental, que já tem uma certa sensibilidade para isso?

*Lama:* Depende do que você quer dizer. A verdadeira meditação budista não precisa ser acompanhada por objetos materiais; a única coisa que importa é a sua mente. Você não precisa tocar sinos ou movimentar coisas. É isso o que você quis dizer com ritual? [Sim.] Está bem; então, você não precisa se preocupar, e isso se aplica tanto ao oriente como ao ocidente. Porém, algumas pessoas necessitam dessas coisas; mentes diferentes requerem métodos diferentes. Por exemplo, você usa óculos. Eles não são a coisa mais importante, mas algumas pessoas precisam deles. Pela mesma razão, as diversas religiões mundiais ensinam diferentes caminhos de acordo com as habilidades e níveis individuais dos seus muitos e variados seguidores. Logo, nós não podemos dizer: “Este é o caminho verdadeiro. Todos devem seguir o meu caminho”.

**P:** Hoje, o ocidente requer novos métodos de prática?

*Lama:* Não. Métodos novos não são necessários. Todos os métodos já estão disponíveis; você só precisa descobri-los.

**P:** Eu estou tentando entender a relação entre o corpo e a mente no budismo. A mente é mais importante do que o corpo? Por exemplo, no caso de monges tânticos que fazem uso do canto difônico, eles

obviamente desenvolveram uma parte do corpo para a entoação. Então, qual é exatamente a importância do corpo?

*Lama:* A mente é a coisa mais importante, mas há algumas práticas meditativas que são potencializadas por certos exercícios físicos do ioga. Por outro lado, se o seu corpo estiver doente, isso pode afetar a sua mente. Então, manter o seu corpo saudável também é importante. Porém, se você se preocupa apenas com a sua realidade física e não se interessa pela investigação da realidade da sua mente, isso tampouco é sábio; é desequilibrado, não é realista. Então, eu acho que todos nós podemos concordar que a mente é mais importante do que o corpo, mas, ao mesmo tempo, não podemos esquecê-lo totalmente. Eu vi ocidentais que foram ao oriente para receber ensinamentos e, quando eles ouvem falar sobre os iogues tibetanos que vivem no alto das montanhas sem comida, pensam: “Nossa, fantástico! Eu quero ser igualzinho ao Milarepa”. Isso é um erro. Se você nasceu no ocidente, o seu corpo está habituado a certas condições específicas. Então, para mantê-lo saudável, você precisa de um ambiente propício. Não é bom embarcar em uma viagem himalaia. Seja sábio, não extremo.

*P:* É verdade que a mente de um ser humano é pura e inocente quando ele nasce?

*Lama:* Como todos nós sabemos, quando você nasce, a sua mente não está muito ocupada com problemas intelectuais. Mas, à medida que você envelhece e começa a pensar, ela passa a encher-se de informação, filosofia, “isto-e-aquilo”, isto é bom, aquilo é ruim, eu tenho que ter isto, eu não tenho que ter aquilo... Você intelectualiza demais, entulhando a sua mente com lixo. Isso certamente a torna muito pior. Porém, ainda assim, isso não significa que você nasceu absolu-

tamente puro e que apenas depois da chegada do intelecto você se tornou negativo. Não é isso. Por que não? Porque se você estivesse fundamentalmente livre de ignorância e apego, todo o lixo que viesse em sua direção não conseguiria entrar. Infelizmente, não somos assim. Não só estamos bem abertos a qualquer lixo intelectual que apareça na nossa frente, mas o recebemos com um grande sinal de boas-vindas. Então, a cada momento, mais e mais lixo é empilhado dentro das nossas mentes. Logo, você não pode dizer que as crianças nascem com mentes absolutamente puras. Isso é errado. Os bebês choram porque eles têm sentimentos. Quando uma sensação desagradável surge – talvez a ânsia pelo leite da mãe –, eles choram.

**P:** Nós temos esta ideia da consciência transmigrando de corpo para corpo, de vida para vida, mas, se há continuidade da consciência, por que não nos lembramos das nossas vidas passadas?

**Lama:** Muita informação de supermercado enchendo a nossa mente faz com que nos esqueçamos das nossas experiências anteriores. Até a ciência afirma que o cérebro é limitado de tal maneira que uma nova informação elimina a antiga. Dizem isso, mas não é isso exatamente. O que acontece de fato é que, basicamente, a mente humana é, durante a maior parte do tempo, inconsciente, ignorante, e preocupa-se tanto com as novas experiências que se esquece das anteriores. Examine o último mês: você é capaz de precisar o que aconteceu em detalhes, relatar exatamente cada sentimento que você teve, todos os dias? Você não se lembra, não é? Então, analise mais para trás, lá no tempo em que você era somente algumas poucas células no útero da sua mãe, e então ainda mais distante no passado: é muito difícil, não é? Mas, se você praticar isso aos poucos, bem

aos poucos, verificando sempre a sua mente, eventualmente você será capaz de se recordar mais e mais das suas vivências anteriores. Muitos de nós já tivemos a experiência de reagir de um modo muito estranho a algo que nos aconteceu e ficarmos perplexos com a nossa reação, já que ela não parecia ter nenhuma relação com as nossas experiências desta vida: "Isso é estranho. Por que eu reagi assim? Não faço ideia de onde veio isso". Porque isso se baseia na experiência de uma vida passada. Os psicólogos modernos não conseguem explicar tais reações porque eles não compreendem a continuidade mental, a natureza sem início da mente de cada indivíduo. Eles não entendem que reações mentais podem ser o resultado de impulsos gerados há milhares e milhares de anos. Mas, se você continuar a investigar a sua mente com meditação, você eventualmente compreenderá tudo isso por meio da sua própria experiência.

**P:** Descobrir sobre vidas passadas poderia ser algo negativo? Poderia ser algo perturbador?

**Lama:** Bem, pode ser uma experiência positiva ou negativa. Se você tomar consciência das suas vidas passadas, será algo positivo. A perturbação vem da ignorância. Você deve tentar compreender a natureza característica da negatividade. Quando o fizer, o problema estará解决ado. A compreensão da natureza da negatividade cessa o problema ocasionado por ela. Portanto, a compreensão correta é a única solução tanto para os problemas físicos como para os mentais. Você tem que analisar sempre com muito cuidado como você está gastando a sua energia: isto fará você feliz ou não? É uma grande responsabilidade, você não acha? A escolha é sua: o caminho da sabedoria ou o caminho da ignorância.

*P:* Qual é o significado de sofrimento?

*Lama:* Agitação mental é sofrimento; insatisfação é sofrimento. Na verdade, é muito importante compreender os diversos níveis sutis de sofrimento, caso contrário as pessoas dirão: “Por que o budismo diz que todo mundo está sofrendo? Eu estou feliz”. Quando Buda falou sobre sofrimento, ele não quis dizer apenas a dor de uma ferida ou a espécie de angústia mental que sentimos com frequência. Dizemos que somos felizes, mas, se examinarmos a nossa felicidade um pouco mais de perto, descobriremos que ainda há bastante insatisfação nas nossas mentes. Do ponto de vista budista, o simples fato de sermos incapazes de controlar a nossa mente é sofrimento mental; na realidade, isso é pior do que os diversos sofrimentos físicos que experimentamos. Portanto, quando o budismo fala sobre sofrimento, há uma ênfase muito maior no nível mental do que no físico, e é por isso que, em termos práticos, os ensinamentos budistas são essencialmente psicologia aplicada. Eles ensinam a natureza do sofrimento no nível mental e os métodos para a sua erradicação.

*P:* Por que todos nós sofremos e o que aprendemos com isso?

*Lama:* Isso é tão simples, não é? Por que você está sofrendo? Porque você está envolvido demais em agir a partir da ignorância e em agarrear com apego. Você aprende com o sofrimento ao compreender de onde ele vem e qual é exatamente a sua causa. Em nossas incontáveis vidas anteriores, tivemos muitas experiências, mas ainda não aprendemos tanto assim. Muitas pessoas pensam que estão aprendendo com elas, mas não estão. Há experiências passadas infinitas no subconsciente delas, mas elas ainda não sabem nada sobre a sua verdadeira natureza.

**P:** Por que temos a oportunidade de nos apegarmos?

**Lama:** Porque estamos alucinando; não enxergamos a realidade nem do sujeito, nem do objeto. Quando você compreender a natureza de um objeto de apego, a mente subjetiva do apego desaparecerá automaticamente. É a mente nebulosa, a mente que é atraída pelo objeto e pinta uma projeção distorcida dele a causadora do seu sofrimento. É só isso. É realmente muito simples.

**P:** Eu vi imagens tibetanas de deidades iradas, mas, ainda que elas parecessem ferozes, não pareciam maldosas. Isso me fez questionar se o budismo enfatiza coisas maldosas e ruins.

**Lama:** O budismo jamais enfatiza a existência externa do mal. O mal é uma projeção da sua mente. Se ele existe, está dentro de você. Não há nenhum mal externo a temer. Deidades iradas são emanações de sabedoria iluminada e são utilizadas para ajudar pessoas que têm raiva descontrolada. Na meditação, a pessoa furiosa transforma a sua raiva em sabedoria, que é visualizada como a deidade irada; assim, a energia da raiva é digerida pela sabedoria. Em resumo, é assim que o método funciona.

**P:** O que você pensa sobre alguém que mata em legítima defesa? Você acha que as pessoas têm o direito de se proteger, mesmo que isso custe a vida do agressor?

**Lama:** A maioria dos assassinatos por legítima defesa ocorre também motivada pela raiva descontrolada. Você tem que se proteger da melhor maneira possível sem ter que matar o outro. Por exemplo, se você me atacar, eu tenho que me proteger, mas sem matá-lo.

**P:** Se me matar fosse a única maneira de me parar, você o faria?

**Lama:** Nesse caso, seria melhor que você me matasse.

Bem, se não há mais perguntas, eu não vou mais mantê-los aqui.

Muito obrigado por tudo.

*Christchurch, Nova Zelândia*

*14 de junho de 1975*



*Lago Arrowhead, Califórnia, Julho de 1975*

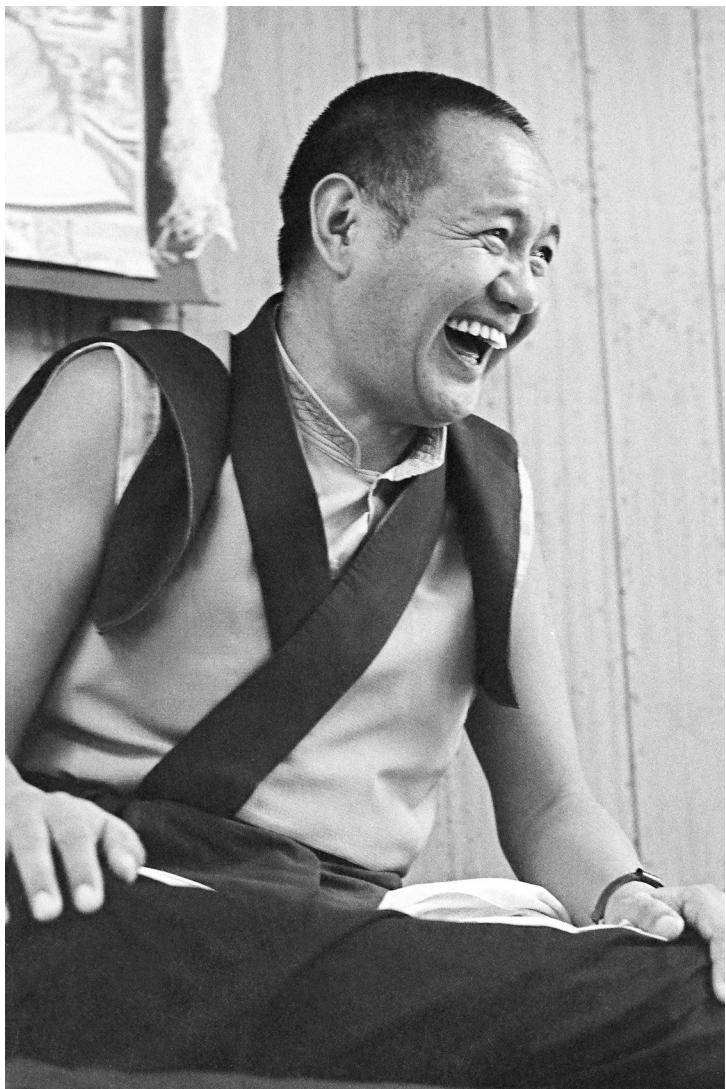
Carol Royce-Wilder

## PARTE DOIS

# Faça da sua mente um oceano

---

ASPECTOS DA FILOSOFIA BUDISTA



*Lago Arrowhead, Califórnia, Julho de 1975*

Carol Royce-Wilder

## ••• Prefácio do editor •••

**N**O PRIMEIRO LIVRO do Lama Yeshe Wisdom Archive, *Seja o seu próprio terapeuta*, por Lama Yeshe, eu mencionei as qualidades únicas dos ensinamentos do autor. *Faça da sua mente um oceano* torna evidente, mais uma vez, como os ensinamentos do Lama eram especiais.

As conversas nesta seção são sobre o tema geral da mente. Elas ocorreram durante a segunda turnê mundial de Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche, em 1975. Eu tive a grande honra de acompanhar os lamas nessa turnê e estive em todos os ensinamentos. A maioria dos presentes eram novos no budismo e nunca tinham visto um lama tibetano antes, algo bem diferente de hoje em dia. Como sempre, a sabedoria atemporal de Lama resplandece, e seus ensinamentos continuam tão relevantes hoje como quando foram dados.

talvez, o ensinamento mais interessante seja “Uma abordagem budista das doenças mentais”. Nele, Lama encontrou-se com um grupo de psiquiatras no Hospital Prince Henry, que, naquele tempo, era um hospital universitário ligado à Universidade de Medicina de Monash. Antes disso, ele era afiliado à Universidade de Melbourne, e foi ali, no Prince Henry, onde estudei medicina clínica e trabalhei

durante alguns anos depois da minha graduação. Assim, muitos dos psiquiatras com os quais Lama se encontrou naquela tarde eram antigos professores e colegas meus, e, além de qualquer outra coisa, eu estava interessado em observar a reação deles à minha transformação externa (eu estava vestido com roupas monásticas). O hospital foi demolido alguns anos atrás; na última vez que passei por ali, ele não passava de um buraco no chão, um símbolo de como as coisas mudaram desde aqueles áureos tempos. Enfim, os médicos ficaram encantados com a oportunidade de encontrar e fazer perguntas a Lama, e esse intercâmbio histórico ressalta a diferença entre os conceitos ocidentais e budistas de saúde mental.

Eu gostaria de agradecer a Rand Engel, Victoria Fremont, Christina Russo e Wendy Cook pelos excelentes conselhos editoriais que melhoraram muito a apresentação destes ensinamentos.

... 1 ...

## A sua mente é a sua religião

**Q**UANDO EU FALO sobre a mente, não estou falando apenas da minha mente, do meu lance. Eu estou falando sobre a mente de cada um dos seres vivos universais.

A forma como vivemos, como pensamos, tudo está voltado para o prazer material. Consideramos os objetos sensoriais como de suma importância e nos devotamos materialmente a qualquer coisa que nos faça felizes, famosos ou populares. Ainda que tudo isso tenha origem na nossa mente, estamos tão absolutamente preocupados com os objetos externos que jamais olhamos para dentro, jamais questionamos a razão de os considerarmos tão interessantes.

Enquanto existirmos, as nossas mentes são inseparáveis de nós. O resultado disso é que temos sempre altos e baixos. Não é o nosso corpo que passa por isso, mas a nossa mente – esta mente cujo funcionamento não compreendemos. Portanto, temos que nos examinar de vez em quando – não somente o nosso corpo, mas a nossa mente. Afinal, é ela que sempre nos diz o que fazer. Temos que conhecer a nossa psicologia ou, fazendo uso da terminologia religiosa, talvez, a nossa natureza interna. Enfim, independente do nome que empreguemos, nós temos que conhecer a nossa própria mente.

Não pense que a análise e a compreensão da natureza da sua mente

são apenas um lance oriental. Isso é uma concepção equivocada. É o seu lance. Como você pode separar o seu corpo, ou a sua autoimagem, da mente? É impossível. Você pensa que é uma pessoa independente, livre para viajar pelo mundo, aproveitando tudo. A despeito dos seus pensamentos, você não é livre. Não estou dizendo que você está sob o controle de outra pessoa. O seu opressor é a sua própria mente descontrolada, o seu próprio apego. Se descobrir como você se opõe, a sua mente descontrolada desaparecerá. A compreensão da sua mente é a solução para todos os seus problemas.

Em um dia, o mundo parece tão lindo; no próximo, ele está terrível. Como você pode dizer isso? Cientificamente, é impossível que o mundo tenha mudado de maneira tão radical. A causa dessas aparências é a sua mente. Isso não é dogma religioso; os seus altos e baixos não são mandamentos religiosos. Não estou falando de religião, mas de como você leva a sua vida diária, que é o que ocasiona os seus altos e baixos. As outras pessoas e o seu ambiente não mudam radicalmente; é a sua mente. Eu espero que você entenda isso.

Do mesmo modo, uma pessoa acha que o mundo é lindo e todos são agradáveis e gentis, enquanto outra considera tudo e todos horrores. Quem está certo? Como você explica isso cientificamente? Isso é apenas a projeção individual da mente delas do mundo dos sentidos. Você pensa: "Hoje é assim, amanhã é assado; este homem é assim, aquela mulher é assado". Mas onde está aquela mulher absolutamente estável e eternamente bela? Quem é aquele homem absolutamente lindo para sempre? Eles são não existentes, meras criações da sua própria mente.

Não espere que objetos materiais o satisfaçam ou tornem a sua vida perfeita; isso é impossível. Como você pode satisfazer-se

mesmo com vastas quantidades de objetos materiais? Como dormir com centenas de pessoas diferentes lhe trará satisfação? Nunca vai acontecer. A satisfação vem da mente.

Se você não conhece a sua própria psicologia, você pode ignorar o que está acontecendo com a sua mente até que, um dia, ela colapsa e você enlouquece. As pessoas ficam loucas devido à falta de sabedoria interna, devido à inabilidade de examinar as próprias mentes. Elas não são capazes de se explicarem para si mesmas, não sabem como conversar consigo próprias. Então, elas preocupam-se constantemente com todos esses objetos externos, enquanto, internamente, a mente está definhando até que, um dia, cede. Elas desconsideram o mundo interno e as suas mentes acabam unificando-se completamente com a ignorância, ao invés de permanecerem despertas e empenhadas na autoanálise. Examine as suas próprias atitudes mentais. Torne-se o seu próprio terapeuta.

Você é inteligente e sabe que objetos materiais por si só não são capazes de satisfazer-lhe. Não é necessário partir em uma viagem emotiva, religiosa para examinar a sua própria mente. Algumas pessoas acham que sim, que esse tipo de autoanálise é algo espiritual ou religioso. Você não precisa classificar-se como um seguidor desta ou daquela religião ou filosofia, colocar-se em alguma categoria religiosa. Porém, se você quiser ser feliz, tem que examinar como vive a sua vida. A sua mente é a sua religião.

Quando você a analisar, não racionalize ou force o processo. Relaxe. Não fique chateado quando problemas surgirem. Apenas conscientize-se deles e de onde eles vêm; conheça a raiz deles. Introduza o problema para si próprio: "Aqui está este tipo de problema. Como isso se tornou um problema? Que tipo de mente fez disso um prob-

lema? Que tipo de mente sente que isso é um problema?”. Quando você fizer essa análise minuciosa, o problema desaparecerá automaticamente. Isso é tão simples, não é? Você não precisa acreditar em algo, não precisa crer em nada! Mesmo assim, você não pode dizer: “Eu não acredito que eu tenha uma mente”. Não é possível rejeitar a sua mente. Você pode dizer: “Eu rejeito coisas orientais”, aí eu concordo. Porém, você é capaz de rejeitar a si próprio? Rejeitar a sua cabeça, o seu nariz? Você não pode negar a sua mente. Portanto, lide consigo mesmo com sabedoria e tente descobrir a verdadeira fonte de satisfação.

Quando você era criança, amava e queria muito sorvete, chocolate e bolo, e então pensava: “Quando eu crescer, terei todo sorvete, chocolate e bolo que eu quiser; aí eu serei feliz”. Agora você tem a quantidade de sorvete, chocolate e bolo que você quiser, mas você está entediado. Já que isso não lhe traz felicidade, você decide comprar um carro, uma casa, uma televisão, um marido ou uma esposa – e aí sim será feliz. Agora você tem tudo, mas o seu carro é um problema, a sua casa é um problema, o seu marido ou esposa é um problema, os seus filhos são problemas. Você percebe: “Ah, isto não é satisfação”.

Então, o que é satisfação? Revise tudo isso mentalmente e análise; é muito importante. Examine a sua vida desde a sua infância até o presente. Isso é meditação analítica: “Naquela época, a minha mente era daquele jeito; agora a minha mente é assim. Ela mudou deste jeito, daquele jeito”. A sua mente mudou muitíssimas vezes, mas você chegou à alguma conclusão sobre o que lhe traz felicidade verdadeira? A minha interpretação é de que você está perdido. Você conhece bem a sua cidade, sabe como chegar em casa, onde comprar chocolate, mas continua perdido – você não é capaz de encontrar o seu objetivo. Examine com honestidade: não é isso?

Buda diz que tudo o que você precisa saber é o que você é, como você existe. Não é preciso acreditar em nada. Apenas compreenda a sua mente: como ela funciona, como o apego e o desejo nascem, como a ignorância surge, e de onde vêm as emoções. Basta conhecer a natureza de todas essas coisas; somente isto é capaz de trazer-lhe felicidade e paz. Deste modo, a sua vida pode mudar completamente; tudo pode virar de cabeça para baixo. Aquilo que você um dia julgou ser horroroso pode tornar-se belo.

Se eu dissesse que todos vocês vivem apenas para chocolate e sorvete, vocês achariam que eu fiquei louco. “Não! Não!”, a sua mente arrogante diria. Mas olhe mais a fundo para o propósito da sua vida. Por que você está aqui? Para ser amado? Para se tornar famoso? Para acumular riquezas? Para ser atraente? Não estou exagerando – examine-se, aí você verá. Por meio de uma análise minuciosa, você compreenderá que dedicar a sua vida inteira a encontrar felicidade em chocolate e sorvete invalida completamente o significado do seu nascimento humano. Pássaros e cães têm o mesmo propósito. Os objetivos da sua vida não deveriam ser mais elevados do que os de cachorros e galinhas?

Não estou tentando decidir a sua vida por você, mas vá, verifique você mesmo. É melhor ter uma vida integrada do que viver em desordem mental. Uma vida desorganizada não é nem conveniente nem benéfica para você ou para os outros. Para o que você está vivendo – para chocolate? Carne? Talvez você pense: “Claro que eu não vivo para comida. Eu fui educado”. Mas a educação também vem da mente. Sem ela, o que é educação, o que é filosofia? Filosofia é apenas a criação da mente de alguém, alguns pensamentos unidos de uma determinada maneira. Sem a mente, não há filosofia, doutrina ou matérias universitárias. Todas essas coisas são feitas pela mente.

Como analisá-la? Apenas observe como ela percebe ou interpreta os objetos que encontra. Verifique que tipo de sentimentos, confortáveis ou desconfortáveis, surgem. Aí examine: "Quando eu percebo este tipo de coisa, este sentimento aparece, aquela emoção vem; eu discriminio desta maneira. Por quê?". É assim que você analisa a sua mente; isso é tudo. É muito simples.

Quando você examina a sua mente de maneira apropriada, você deixa de culpar os outros pelos seus problemas, já que reconhece que as suas ações equivocadas vêm da sua própria mente contaminada e deludida. Quando você se preocupa com os objetos externos, materiais, coloca a culpa dos seus problemas neles e em outras pessoas. A projeção dessa visão deludida sobre os fenômenos externos o torna infeliz. Quando você começa a perceber a sua visão conceitualmente equivocada, começa também a dar-se conta da natureza da sua própria mente e a colocar um ponto final nos seus problemas para sempre.

Isso tudo é muito novo para vocês? Não é. Todas as vezes que você vai fazer alguma coisa, primeiro faz uma análise e depois toma a decisão. Você já faz isso; não estou sugerindo nada novo. A diferença é que você não faz o suficiente. É preciso examinar mais. Isso não significa sentar-se sozinho em algum canto contemplando o seu umbigo. Você pode analisar a sua mente o tempo todo, até enquanto conversa ou trabalha com outras pessoas. Você acha que examinar a mente é apenas para aqueles que estão num lance oriental? Não pense assim.

Perceba que a natureza da sua mente é diferente da natureza dos ossos e da carne do seu corpo físico. A mente é como um espelho, refletindo tudo sem discriminação. Se você tiver conhecimento-sabedoria, será capaz de controlar o tipo de reflexo que ingressa no espelho da sua mente. Se você continuar a ignorar o que acontece

nela, ela refletirá qualquer lixo que encontrar – coisas que o adoecem psicologicamente. A sua sabedoria investigativa deverá distinguir entre reflexos benéficos e aqueles que trazem problemas psicológicos. Com o tempo, quando você descobrir a verdadeira natureza do sujeito e do objeto, todos os seus problemas desaparecerão.

Algumas pessoas se julgam religiosas, mas o que é ser religioso? Se você não examina a sua própria natureza e não obtém conhecimento-sabedoria, em que sentido você é religioso? Apenas essa ideia de que você é de alguma religião – “Eu sou budista, judeu, o que for” – não ajuda em nada. Nem você nem os outros. Para realmente auxiliar aqueles ao seu redor, você precisa obter conhecimento-sabedoria.

Os maiores problemas da humanidade são psicológicos, não materiais. Do nascimento à morte, as pessoas estão continuamente sob o controle do sofrimento mental delas. Algumas jamais observam as suas mentes quando as coisas vão bem, mas quando algo de errado acontece – um acidente ou alguma outra experiência terrível – imediatamente rogam: “Deus, por favor me ajude”. Elas se dizem religiosas, mas é uma piada. Na felicidade ou na dor, um praticante sério mantém atenção constante em Deus e em sua própria natureza. Você não está sendo realista nem remotamente religioso se, quando as coisas vão bem, com um mundo de chocolate ao seu redor e preocupado com os prazeres dos sentidos, você se esquece de si mesmo e volta-se a Deus apenas quando algo terrível acontece.

Não importa qual das muitas religiões consideremos, a interpretação delas de Deus, do Buda ou do que for são só palavras e mente; essas duas coisas apenas. Portanto, palavras não importam muito. O que você tem que perceber é que tudo – o bem e o mal, toda filosofia e toda doutrina – vem da mente. Ela é muito poderosa. Logo,

ela necessita de uma orientação firme. Um avião potente requer um bom piloto; o piloto da sua mente deve ser a sabedoria que comprehende a sua própria natureza. Desse modo, você será capaz de direcionar a sua poderosa energia mental para beneficiar a sua vida, ao invés de deixá-la correndo solta por aí, descontrolada, como um elefante ensandecido, destruindo você mesmo e os outros.

Eu não preciso dizer muito mais. Acho que vocês entenderam o que estou falando. Agora, um pouco de diálogo seria mais útil. Perguntem e eu tentarei responder. Lembrem-se de que vocês não precisam concordar comigo. Você们 têm que entender a minha atitude, a minha mente. Se não gostaram do que eu disse, por favor, desminham-me. Gosto de quem argumenta comigo. Não sou um ditador: "Você们 têm que fazer isto; você们 têm que fazer aquilo". Não posso dizer o que vocês devem fazer. Faço sugestões. O que eu quero é que vocês analisem. Se fizerem isso, ficarei satisfeito. Então, digam-me se vocês discordam do que eu falei.

**P:** Como analisar a sua própria mente? Como você faz isso?

**Lama:** Uma maneira simples de examinar a sua própria mente é investigar como você percebe as coisas, como interpreta as suas experiências. Por que você tem tantos sentimentos diferentes sobre o seu namorado durante um só dia? Pela manhã, sente-se bem com relação a ele; à tarde, meio confusa; por que isso acontece? O seu namorado mudou tão radicalmente do período da manhã até a tarde? Não, não houve nenhuma mudança radical, então por que você sente algo tão diferente por ele? É assim que se analisa.

**P:** Se não é possível confiar na mente para tomar uma decisão, ela pode

depender de algo externo? Como dizer para si mesmo: “Se tal e tal coisa acontecer, eu vou para cá; se outra coisa acontecer, eu vou para lá”.

*Lama:* Antes de qualquer coisa, você deve se perguntar por que está fazendo algo, qual é o seu propósito; qual sequência de eventos você está desencadeando. Se o caminho à frente parece complicado, talvez você não deva tomá-lo; se ele parece valer a pena, provavelmente pode seguir-lo. Primeiro, analise. Não aja sem saber o que está reservado para você.

**P:** O que é um lama?

*Lama:* Boa pergunta. Do ponto de vista tibetano, um lama é alguém extremamente versado no mundo interno e que conhece não só a mente presente, mas também a passada e a futura. Falando psicologicamente, um lama é capaz de ver de onde ele veio e para onde ele está indo. Ele também tem o poder de autocontrole e a habilidade de oferecer conselho psicológico a outras pessoas. Os tibetanos considerariam qualquer pessoa assim um lama.

**P:** O que seria o equivalente de um lama no ocidente?

*Lama:* Eu não sei se há exatamente um equivalente aqui. Seria uma espécie de combinação de padre, psicólogo e médico. Mas, como acabo de dizer, um lama realizou a verdadeira natureza da sua própria mente e a dos outros e, portanto, é capaz de oferecer soluções perfeitas para os problemas mentais de outras pessoas. Não estou criticando-os, mas duvido que psicólogos ocidentais tenham o mesmo nível de entendimento da mente ou dos problemas emocionais que afligem os indivíduos. Às vezes, eles oferecem explicações de baixa qualidade, um tanto superficiais sobre os problemas, como: “Quando você era criança, a sua mãe fez isso, o seu pai aquilo...”

Eu discordo; isso não é verdade. Você não pode culpar os seus pais dessa maneira pelos seus problemas. Claro, fatores ambientais contribuem para as dificuldades, mas a causa principal está sempre dentro de você; o problema básico nunca está lá fora. Eu não sei, mas talvez os médicos ocidentais tenham medo de interpretar as coisas assim. Eu também conheci muitos padres, alguns inclusive amigos meus, mas eles tendem a não tratar tanto do aqui e agora. Ao invés de concentrar-se em maneiras práticas de lidar com as incertezas de cada dia, eles reforçam considerações religiosas como Deus, fé etc. Mas as pessoas de hoje em dia costumam ser céticas e muitas vezes rejeitam a ajuda oferecida pelos padres.

**P:** Como a meditação ajuda na tomada de decisões?

*Lama:* A meditação funciona porque não é um método que exige que você acredite em algo, mas sim um método que você pode usar para si mesmo. Você analisa ou observa a sua mente. Se alguém o incomoda e o seu ego está ferido, ao invés de reagir, dê uma olhada no que está acontecendo. Pense sobre como o som está apenas saindo da boca da outra pessoa, entrando no seu ouvido e causando dor no seu coração. Se você pensar nisso do modo correto, dará gargalhadas; você verá como é ridículo irritar-se por algo tão insubstancial. Então, o seu problema desaparece – puf! Assim, sem mais. Ao praticar dessa maneira, você descobrirá, por meio da sua própria experiência, como a meditação ajuda e como ela oferece soluções satisfatórias para todos os seus problemas. Meditação não são palavras, é sabedoria.

**P:** Lama, você poderia, por favor, falar um pouco sobre carma?

*Lama:* Claro: você é carma. É simples assim. Na verdade, carma é uma

palavra do sânscrito e significa, numa tradução grosseira, causa e efeito. O que isso quer dizer? Ontem, aconteceu algo na sua mente; hoje, você experimenta o efeito. Ou com relação ao seu ambiente: seus pais são pessoas de tal tipo, você vive em uma determinada condição, tudo isso tem um efeito sobre você. À medida que você vive a sua vida, há, na sua mente, em tudo o que você faz, o tempo inteiro e todos os dias, uma constante cadeia de causa e reação, causa e reação; isso é carma. Enquanto você estiver em um corpo, interagindo com o mundo dos sentidos, discriminando entre o que é bom e o que é ruim, a sua mente cria carma automaticamente, causa e efeito. Carma não é apenas filosofia teórica, é ciência, ciência budista. Ele explica como a vida evolui; forma e sentimento, cor e sensação, discriminação; a sua vida inteira, o que você é, de onde você é, como você continua, a relação com a sua mente. Carma é a explicação científica do budismo para a evolução. Então, mesmo que carma seja uma palavra do sânscrito, na realidade, você é carma, toda a sua vida é controlada pelo carma, você vive dentro de um campo energético cármbico. A sua energia interage com outra, e depois outra, e outra, e é assim que toda a sua vida se desenvolve. Tudo é carma, física ou mentalmente. Portanto, ele não é algo em que você precisa acreditar. Devido à natureza característica da sua mente e do seu corpo, você está circulando constantemente entre os seis reinos da existência cíclica, quer você acredite em carma ou não. No universo físico, quando tudo se reúne – terra, mar, os quatro elementos, calor etc. – os efeitos ocorrem automaticamente; não é necessário crer para saber que isso acontece. O mesmo vale para o seu universo interno, especialmente quando você está em contato com o mundo dos sentidos; você está reagindo às coisas sem parar. Por exemplo, no ano passado, você comeu um delicioso chocolate com bastante apego mas, como

não comeu mais nenhum desde então, você sente muita falta: “Ai, eu quero muito um pouco de chocolate”. Você se lembra da sua experiência anterior com o chocolate e essa memória faz com que você deseje e anseie por mais. Essa reação à sua experiência anterior é carma; a experiência é a causa, a falta é o resultado. Na verdade, é algo bastante simples.

**P:** Qual é o seu propósito na vida?

**Lama:** Você está perguntando sobre o meu propósito na vida? Isso é algo que eu devo analisar por mim mesmo, mas, se eu tivesse que responder, diria que o meu propósito é dedicar-me o máximo possível ao bem-estar dos outros, enquanto tento beneficiar a mim também. Não posso dizer que sou bem-sucedido, mas esses são os meus objetivos.

**P:** A mente é diferente da alma? Quando você fala sobre resolver os problemas da mente, você quer dizer que a mente é o problema, não a alma?

**Lama:** Filosoficamente, a alma pode ser interpretada de diferentes maneiras. No cristianismo e no hinduísmo, a alma é diferente da mente e é considerada algo permanente e autoexistente. Na minha opinião, isso não existe. Na terminologia budista, a alma, a mente ou como você quiser chamar é algo impermanente, que está sempre mudando. Eu não faço distinção entre mente e alma, mas, dentro de você, não é possível encontrar algo que seja permanente ou autoexistente. Com relação aos problemas mentais, não pense que a mente é totalmente negativa; é a mente descontrolada a causadora dos problemas. Se você desenvolver a sabedoria correta e, com ela, reconhecer a natureza da mente descontrolada, esta desaparecerá automaticamente. Mas, até lá, a mente descontrolada o dominará por completo.

*P:* Eu ouvi dizer diversas vezes que muitos ocidentais são capazes de compreender intelectualmente a filosofia do budismo tibetano, mas têm dificuldade em praticá-la. Faz sentido para eles, mas são incapazes de integrá-la em suas vidas. A que você atribui esse bloqueio?

*Lama:* Essa pergunta é excelente, obrigado. O budismo tibetano ensina-lhe a superar a sua mente insatisfeita, mas, para fazê-lo, você tem que se esforçar. Para aplicar as nossas técnicas à sua própria experiência, é preciso ir aos poucos, gradualmente. Você não pode simplesmente pular de cabeça na parte mais profunda. Leva tempo e dificuldades são esperadas no início. Mas, se você tiver tranquilidade, vai ficando cada vez mais fácil.

*P:* Qual é a verdadeira natureza da nossa mente e como nós a reconhecemos?

*Lama:* Há dois aspectos para a natureza da mente, o relativo e o absoluto. O relativo é a mente que percebe e funciona no mundo dos sentidos. Também chamamos essa mente de dualista e, devido ao que eu chamo de percepção “aquilo-isto”, ela é, por sua natureza, completamente agitada. Contudo, ao transcender a mente dualista, você pode unificar a sua visão. Nesse momento, você realiza a verdadeira natureza absoluta da mente, que está totalmente além da dualidade. Quando lidamos com o mundo dos sentidos na nossa vida normal, mundana de todos os dias, aparecem sempre duas coisas. O surgimento dessas duas coisas sempre cria problemas. É como crianças – uma só está bem, mas duas juntas sempre causam confusão. Da mesma forma, à medida que os nossos cinco sentidos interpretam o mundo e fornecem informação dualista à nossa mente, ela se agarra àquela visão e, automaticamente, causa con-

flito e agitação. Isto é o exato oposto da experiência de paz interna e liberdade. Portanto, ao ir além daquela dualidade, você experimentará a paz perfeita. Agora, esta é apenas uma breve resposta à sua pergunta e, provavelmente, insuficiente, já que a sua questão é ampla. O que eu disse é meramente uma breve introdução a um tema muito profundo. Contudo, se você tiver um pouco de conhecimento sobre o assunto, a minha resposta poderá satisfazê-lo.

**P:** Quando você analisa a sua mente, ela sempre lhe dirá a verdade?

**Lama:** Não necessariamente. Às vezes, as suas concepções equivocadas respondem. Você não deve ouvi-las. No lugar disso, você tem que dizer para si mesmo: "Eu não estou satisfeito com o que a minha mente está dizendo; quero uma resposta melhor". Você tem que continuar a examinar mais e mais fundo, até que a sua sabedoria responda. Mas é bom questionar; se você não fizer perguntas, nunca obterá respostas. Porém, você não deve perguntar emotivamente: "Ai, o que é aquilo, o que é aquilo, o que é aquilo? Eu tenho que descobrir, tenho que saber". Se você tem uma questão, anote-a; pense nela com cuidado. Gradualmente, a resposta correta virá. Leva tempo. Se você não obtiver a sua resposta hoje, coloque a pergunta na porta da sua geladeira. Se você perguntar intensamente, a resposta virá, às vezes inclusive em sonhos. Por que você obterá respostas? Porque a sua natureza básica é a sabedoria. Não pense que você é um ignorante sem salvação. A natureza humana tem aspectos tanto negativos como positivos.

**P:** Qual é a sua definição de um guru?

**Lama:** Um guru é uma pessoa realmente capaz de mostrar-lhe a verdadeira natureza da sua mente e que conhece os remédios per-

feitos para os seus problemas psicológicos. Alguém que desconheça a sua própria mente jamais será capaz de conhecer a dos outros e, portanto, não pode ser um guru. Essa pessoa nunca resolverá os problemas dos outros. Você tem que ser extremamente cuidadoso antes de apontar alguém como o seu guru; há muitos impostores. Os ocidentais às vezes confiam demais. Alguém vem e diz: "Eu sou um lama, eu sou um iogue; eu posso dar-lhe conhecimento", e um jovem ocidental impressionável pensa: "Tenho certeza de que ele pode me ensinar alguma coisa. Eu vou segui-lo". Isso pode causar problemas sérios para você. Ouvi muitos casos de pessoas enganadas por charlatães. Os ocidentais tendem a acreditar com facilidade, enquanto os orientais são bem mais céticos. Tome o seu tempo, relaxe, examine.

**P:** A humildade sempre acompanha a sabedoria?

**Lama:** Sim. É bom ser o mais humilde possível. Se você for capaz de agir o tempo todo com humildade e sabedoria, a sua vida será maravilhosa. Você respeitará todos.

**P:** Há exceções para essa regra? Eu vi pôsteres de um líder espiritual onde se lia: "Eu, aos pés de quem as pessoas se prosternam". Alguém que faz esse tipo de declaração pode ser um sábio?

**Lama:** Bem, é difícil dizer. O ponto é que todo cuidado é pouco. Nossas mentes são engraçadas. Às vezes, somos céticos com relação a coisas que realmente valem a pena e aceitamos sem questionamento coisas que deveríamos evitar. Tente afastar-se dos extremos e seguir o caminho do meio, analisando com sabedoria onde quer que você vá. Isso é o mais importante.

**P:** Por que existe essa diferença que você mencionou entre ocidentais e orientais?

*Lama:* Talvez as diferenças não sejam muito grandes. Os ocidentais podem ser um pouco mais complicados intelectualmente, mas os seres humanos são, em essência, todos iguais; na maior parte do tempo, tudo o que queremos e nos preocupamos é com os prazeres dos sentidos. É no plano intelectual que os nossos caracteres podem distinguir-se. As diferenças relacionadas a seguir ou não um guru devem-se, provavelmente, ao fato de que asiáticos têm mais experiência nisso.

**P:** Seria mais difícil alcançar a sabedoria no ocidente do que no oriente, já que, no ocidente, nós estamos rodeados por diversas distrações, as nossas mentes vagam muito no passado e no futuro, e parecemos estar sob excessiva pressão? Temos que nos isolar completamente ou algo do gênero?

*Lama:* Eu não posso dizer que obter conhecimento-sabedoria no ocidente seja mais difícil do que no oriente. Na verdade, obter sabedoria, compreender a sua própria natureza é algo individual. Não é possível dizer que é mais fácil no oriente do que no ocidente. Também não se pode dizer que, para desenvolver conhecimento-sabedoria, é preciso renunciar à vida materialista ocidental. Você não precisa abrir mão de tudo. Ao invés de abandonar todas as coisas radicalmente, tente construir esta visão: “Eu preciso destas coisas, mas não posso dizer que elas são tudo de que necessito”. O problema acontece quando o aferro e o apego dominam a sua mente e você deposita toda a sua confiança em outras pessoas e bens materiais. Os objetos externos não são o problema; o problema é a mente aferrada dizendo-lhe: “Eu não consigo viver sem isso”. Você pode viver uma vida de luxo inacreditável, mas, ao mesmo

tempo, estar completamente desapegado das suas posses. O prazer que obtém delas é muito maior se você as desfruta sem apego. Se você for capaz de fazer isso, a sua vida será perfeita. Como ocidentais, vocês têm a vantagem de adquirir todas essas coisas sem muito esforço. No oriente, nós temos que realmente nos esforçar para conseguir algum conforto material. O resultado é que temos uma tendência de nos apegarmos mais intensamente às nossas posses, o que leva apenas a mais sofrimento. Seja como for, o problema é sempre o apego. Tente se livrar do apego ao mesmo tempo em que tem tudo.

Eu espero ter respondido às suas perguntas. Muito obrigado a todos.

*Universidade de Melbourne  
Melbourne, Austrália  
25 de março de 1975*



*Lago Arrowhead, Califórnia, Julho de 1975*

Carol Royce-Wilder

... 2 ...

## Uma abordagem budista das doenças mentais

EU NASCI PRÓXIMO a Lhasa, a capital do Tibete, e fui educado na Universidade Monástica de Sera, um dos três grandes monastérios em Lhasa. Ali, eles nos ensinaram como acabar com os problemas humanos – não tanto os problemas que as pessoas enfrentam em seu relacionamento com o ambiente externo, mas os problemas internos, mentais, com os quais todos nós nos confrontamos. Foi isso o que eu estudei: psicologia budista; como tratar as doenças mentais.

Ao longo dos últimos dez anos, eu tenho trabalhado com ocidentais, fazendo testes para verificar se a psicologia budista também funciona para a mente do ocidente. Na minha experiência, ela tem sido extremamente eficaz. Recentemente, alguns dos meus alunos convidaram-me ao ocidente para dar ensinamentos e cursos de meditação, então aqui estou.

Para nós, lamas, o ponto principal é que os problemas humanos surgem primeiramente da mente, não do ambiente externo. Mas, ao invés de eu ficar aqui falando de coisas que vocês podem considerar irrelevantes, talvez seria melhor se vocês fizessem perguntas específicas para que eu possa tratar diretamente dos assuntos que mais lhes interessam.

*Dr. Stan Gold:* Lama, muito obrigado por vir. Gostaria de começar perguntando o que você quer dizer com o termo “doença mental”?

*Lama:* Quando uso doença mental, refiro-me ao tipo de mente que não enxerga a realidade; a mente que tende ou a exagerar ou a subestimar as qualidades da pessoa ou do objeto que ela percebe, o que sempre causa problemas. No ocidente, vocês não considerariam isso uma doença mental, mas a interpretação da psicologia ocidental é demasiado estreita. Se alguém tem uma perturbação emocional óbvia, vocês avaliam isso como um problema, mas, se alguém tem uma inabilidade fundamental em enxergar a realidade, em compreender a sua verdadeira natureza, vocês não o fazem. Desconhecer a sua própria atitude mental básica é um grande problema.

Os problemas humanos são maiores do que apenas estresse emocional ou relacionamentos conturbados. Na verdade, estas são dificuldades menores. É como se houvesse um enorme oceano de problemas abaixo, mas tudo o que vemos são as pequenas ondas na superfície. Focamos nestas – “Ah, sim, isto é um grande problema” – enquanto ignoramos a causa verdadeira: a natureza insatisfatória da mente humana. É difícil de enxergar, mas nós consideramos as pessoas que não têm consciência da natureza das suas mentes insatisfatórias como doentes mentais; as suas mentes não estão saudáveis.

*P:* Lama Yeshe, como você trata doenças mentais? Como você ajuda pessoas com doenças mentais?

*Lama:* Sim, muito bom, excelente. A minha maneira de tratar doenças mentais é tentar fazer com que a pessoa analise a natureza básica do seu próprio problema. Tento mostrar-lhe a verdadeira natureza da sua mente para que ela, com a sua própria mente, con-

siga compreender as suas dificuldades. Se ela for capaz de fazer isso, pode solucionar os problemas sozinha. Não acredito que eu possa resolvê-los apenas conversando um pouco com ela. Isso pode fazê-la sentir-se um pouco melhor, mas é um alívio muito temporário. A raiz dos seus problemas chega ao fundo da sua mente; enquanto essa raiz estiver ali, as circunstâncias sempre mutáveis causarão o surgimento de novas dificuldades. Meu método é fazer com que a pessoa verifique a sua própria mente com o objetivo de, gradualmente, perceber a sua verdadeira natureza. Eu tive a experiência de dar a alguém um pequeno conselho e fazê-lo pensar: "Ah, maravilha, o problema sumiu; Lama o resolveu com apenas algumas palavras", mas isso é uma fabricação. Ele está inventando isso. Não há como compreender os seus problemas mentais sem que você se torne o seu próprio psicólogo. É impossível.

**P:** Como você ajuda as pessoas a entenderem os seus problemas?  
Como você faz isso exatamente?

*Lama:* Eu tento mostrar-lhes o aspecto psicológico da natureza delas, o que podem fazer para verificar a própria mente. Uma vez que saibam fazer isso, elas são capazes de analisar e resolver os próprios problemas. Tento ensinar-lhes a abordagem.

**P:** Qual é, precisamente, o método que você ensina para ver a verdadeira natureza da mente?

*Lama:* É basicamente uma forma de conhecimento-sabedoria analítica, de verificação.

**P:** É um tipo de meditação?

*Lama:* Sim, uma meditação analítica ou de verificação.

*P:* Como você faz isso? Como você ensina alguém a verificar?

*Lama:* Vou dar um exemplo. Digamos que eu tenha um bom sentimento com relação a alguém. Eu me pergunto: “Por que eu me sinto bem com relação a esta pessoa? O que faz com que eu me sinta assim?”. Por meio dessa investigação, eu posso descobrir que foi apenas porque ela foi gentil comigo em uma ocasião, ou que há alguma outra razão similar pequena, ilógica. “Eu o amo porque ele fez isto ou aquilo”. O mesmo vale caso eu me sinta mal com relação a alguém: “Eu não gosto dele porque ele fez isto ou aquilo”. Porém, se você busca mais a fundo para verificar se essas boas e más qualidades realmente existem naquela pessoa, talvez descobrirá que a sua discriminação entre amigo e inimigo baseia-se em um raciocínio bastante superficial e ilógico. Você fundamenta o seu julgamento em qualidades insignificantes, não na totalidade do ser da outra pessoa. Você percebe uma certa qualidade, talvez algo que a pessoa disse ou fez, e classifica-a como boa ou ruim, para depois exagerá-la de forma totalmente desproporcional. Então, você se agita por causa dessa sua percepção. Por meio da verificação, você será capaz de entender que não há nenhuma razão para discriminá-la assim; isso só o mantém preso, tenso e sofrendo. Esse tipo de verificação não analisa a outra pessoa, mas a sua própria mente, com o objetivo de perceber como você se sente e determinar qual tipo de mente discriminativa faz com que você se sinta assim. Esta é uma abordagem fundamentalmente diferente da análise ocidental, que se atém excessivamente aos fatores externos e subestima o papel da mente na experiência das pessoas.

P: Então você está dizendo que o problema reside mais na pessoa e não concorda com o ponto de vista de que é a sociedade que a adoece?

*Lama:* Sim. Por exemplo, eu conheci muitos ocidentais que tiveram problemas com a sociedade. Eles têm raiva dela, dos seus pais, de tudo. Quando eles compreendem a psicologia que eu ensino, eles pensam: “Como sou ridículo! Eu sempre culpei a sociedade, mas, na verdade, o problema real estava dentro de mim o tempo todo”. Então eles se tornam seres humanos cordiais, respeitosos com relação à sociedade, aos pais, aos professores e a todos. Você não pode culpar a sociedade pelos seus problemas.

P: Por que as pessoas misturam as coisas assim?

*Lama:* Porque elas não conhecem a sua verdadeira natureza. O ambiente, as ideias e filosofias podem ser causas cooperativas, mas, primordialmente, os problemas vêm da própria mente. Claro, o modo como uma sociedade está organizada pode agitar alguns indivíduos, mas as questões são geralmente pequenas. Infelizmente, as pessoas tendem a exagerá-las e a se irritarem. É assim com qualquer sociedade, mas pensar que o mundo pode existir sem ela é uma ilusão.

P: Lama, o que você encontra no oceano da natureza de uma pessoa?

*Lama:* Quando eu uso essa expressão, quero dizer que os problemas das pessoas são como um oceano, enquanto vemos apenas as ondas na superfície. Não enxergamos o que está sob elas. “Ah, eu tenho um problema com ele. Se eu me livrar dele, eles serão solucionados”. É como olhar para eletrodomésticos sem entender que é a eletricidade que os faz funcionar.

**P:** Que tipo de problemas encontramos sob as ondas?

**Lama:** Insatisfação. A mente insatisfeita é o elemento fundamental da natureza humana. Nós estamos insatisfeitos conosco, estamos insatisfeitos com o mundo exterior. Essa insatisfação é como um oceano.

**P:** Você faz perguntas à pessoa sobre o seu histórico ou como ela se sente para tentar ajudá-la a se compreender?

**Lama:** Às vezes fazemos isso, mas geralmente não. Algumas pessoas têm problemas bem específicos; em tais casos, ajuda saber exatamente quais são esses problemas para que possamos oferecer soluções precisas. Mas, de modo geral, não é necessário, pois os problemas de todos são fundamentalmente os mesmos.

**P:** Por quanto tempo você conversa com uma pessoa para descobrir o problema e o modo de lidar com ele? Como você sabe, na psiquiatria ocidental, nós passamos muito tempo com os pacientes para ajudá-los a descobrir, por eles mesmos, a natureza dos seus problemas. Você faz a mesma coisa ou algo diferente?

**Lama:** Os nossos métodos não exigem que passemos muito tempo individualmente com as pessoas. Nós explicamos a natureza fundamental dos problemas e a possibilidade de transcendê-los; depois, ensinamos algumas técnicas básicas para trabalhar com eles. As pessoas praticam essas técnicas. Um tempo depois, nós verificamos como tem sido a experiência.

**P:** Você está dizendo, basicamente, que todos têm os mesmos problemas?

**Lama:** Sim, exato. Oriente, ocidente, é tudo basicamente a mesma

coisa. Mas, no ocidente, as pessoas têm que estar clinicamente enfermas para vocês dizerem que estão doentes. Para nós, isso é muito superficial. De acordo com a psicologia do Buda e a experiência dos lamas, a enfermidade existe em um nível mais profundo do que apenas a expressão manifesta de sintomas clínicos. Enquanto o oceano de insatisfação continuar dentro de você, a menor mudança no ambiente pode ser suficiente para trazer um problema à tona. Para nós, até mesmo a suscetibilidade a problemas futuros significa que a sua mente não está saudável. Todos nós aqui somos basicamente iguais, no sentido de que as nossas mentes são insatisfeitas. Como resultado, uma pequeníssima mudança nas circunstâncias externas pode adoecer-nos. Por quê? Porque o problema básico reside na nossa mente. É muito mais importante erradicá-lo do que gastar o nosso tempo tentando lidar com problemas superficiais, emocionais. Esta abordagem não elimina a nossa experiência ininterrupta de problemas; ela meramente substitui o problema que pensávamos ter solucionado por outro novo.

**P:** O meu problema básico é o mesmo problema básico dele?

**Lama:** Sim, o problema básico de todo mundo é o que chamamos de ignorância – a nossa não compreensão da natureza da mente insatisfeita. Enquanto houver esse tipo de mente, você está no mesmo barco que todos os outros. Essa inabilidade de enxergar a realidade não é um problema exclusivo do ocidente ou do oriente. É um problema humano.

**P:** O problema básico é o desconhecimento da natureza da sua mente?

**Lama:** Sim, exato.

**P:** E a mente de todo mundo tem a mesma natureza?

**Lama:** Sim, a mesma natureza.

**P:** Cada pessoa tem o mesmo problema básico?

**Lama:** Sim, mas há diferenças. Por exemplo, há cem anos, as pessoas no ocidente tinham determinados tipos de problemas. Sobretudo em razão do desenvolvimento tecnológico, muitos foram resolvidos, mas, agora, surgiram problemas diferentes no lugar. É sobre isso que estou falando. Novas dificuldades substituem as antigas, mas elas continuam sendo problemas, já que o problema básico persiste. Este é como um oceano; os que tentamos resolver são apenas as ondas. O mesmo vale para o oriente. Na Índia, os problemas enfrentados por pessoas nos vilarejos são diferentes dos das pessoas que vivem na capital, Nova Deli, mas ainda são problemas. Oriente, ocidente, o problema básico é o mesmo.

**P:** Lama, de acordo com a minha compreensão, você disse que o problema básico é que os indivíduos perdem contato com a própria natureza. Como isso acontece? Por que isso acontece?

**Lama:** Uma das razões é a nossa preocupação com o que está acontecendo fora de nós mesmos. Estamos tão interessados com o mundo dos sentidos que não temos tempo para examinar a nossa mente. Nunca nos perguntamos por que o mundo dos sentidos é tão interessante, por que as coisas aparecem desta forma e por que respondemos a elas de determinadas maneiras. Não estou dizendo para ignorarmos o mundo externo, mas deveríamos gastar pelo menos uma quantidade igual de energia para analisar como nos relacionamos com a mente. Se formos capazes de compreender a natureza

tanto do sujeito como do objeto, seremos capazes de realmente dar um basta nos nossos problemas. Você pode achar que a sua vida é perfeita do ponto de vista material, mas talvez ainda se pergunte: “Esta vida realmente me satisfaz? Isto é tudo?”. Você pode verificar a sua mente: “De onde vem de fato a satisfação?”. Se você compreender que ela não depende apenas de coisas externas, será capaz de aproveitar tanto as suas posses materiais como a sua paz de espírito.

**P:** A natureza da satisfação de cada pessoa é diferente ou ela é a mesma para as pessoas de modo geral?

**Lama:** Relativamente, cada indivíduo tem o seu modo de pensar, sentir e discriminar; portanto, o prazer de cada pessoa é algo individual. Isso relativamente. Mas, se você analisar com mais cuidado, se você olhar para os níveis mais profundos, duráveis e imutáveis de sentimento, felicidade e prazer, verificará que todas as pessoas são capazes de alcançar níveis idênticos de alegria. No mundo relativo, mundano, pensamos: “Meus interesses e prazeres são tais e tais, então eu tenho que ter isto, isso e aquilo. Se eu me encontrar nesta ou naquela circunstância, eu serei infeliz.” Relativamente, as nossas experiências são individuais; cada um de nós discrimina à nossa maneira. Mas, no nível absoluto, experimentamos um nível idêntico de felicidade.

**P:** Lama, você soluciona os problemas das pessoas fazendo com que elas se retirem em meditação ou cortando o contato delas com o mundo externo? É assim que você as trata?

**Lama:** Não necessariamente. As pessoas devem estar completamente conscientes tanto do que está acontecendo na mente delas como do

modo como essa mente se relaciona com o mundo externo, do efeito que o ambiente tem nela. Você não pode segregar a sua vida do mundo externo; você tem que encará-lo, tem que estar aberto a tudo.

**P:** O seu tratamento é sempre bem-sucedido?

**Lama:** Não. Não necessariamente.

**P:** Qual é a razão do insucesso em determinados casos?

**Lama:** Às vezes, há um problema de comunicação. As pessoas interpretam mal o que eu digo. Talvez elas não tenham paciência para colocar em prática os métodos que recomendo. O tratamento da mente insatisfeita leva tempo. Mudar a mente não é como pintar uma casa. Você pode mudar a cor da sua casa em uma hora. Leva muito mais tempo para transformar a atitude mental.

**P:** Quanto tempo? Meses? Anos?

**Lama:** Depende do indivíduo e do tipo de situação. Se você tiver um problema com os seus pais, talvez seja possível resolvê-lo em um mês. Mas a mudança e a superação da mente fundamentalmente insatisfeita podem levar muitos e muitos anos. As ondas são fáceis; o oceano é mais complicado. Obrigado, essa foi uma ótima pergunta.

**P:** Você tem algum processo para escolher as pessoas que tentará ajudar?

**Lama:** Não, não fazemos triagem.

**P:** As pessoas simplesmente vão até você?

**Lama:** Sim. Qualquer pessoa pode vir. Independente de cor, raça,

classe social ou gênero, todos os seres humanos têm o mesmo potencial para resolver os seus problemas. Não há adversidade que não possa ser resolvida por meio da sabedoria humana. Se você for sábio, é capaz de resolvê-las todas.

**P:** E as pessoas que não são tão sábias?

**Lama:** Então é preciso ensiná-las a serem sábias. A sabedoria não é intuitiva; é necessário abrir a mente das pessoas para ela.

**P:** Você é capaz de ajudar crianças a resolverem problemas dessa maneira?

**Lama:** É definitivamente possível. Mas com crianças você não pode sempre intelectualizar. Às vezes, você tem que mostrar as coisas por meio da arte ou das suas ações. Em certas ocasiões, não é muito sábio dizer-lhes que devem fazer isto ou aquilo.

**P:** Lama, que tipo de conselho você daria aos pais para que possam ajudar os seus filhos a conhecer a sua natureza interna?

**Lama:** Primeiro, eu provavelmente diria que é melhor não utilizar conceitualizações verbais. Agir corretamente e criar um ambiente calmo e sereno aumentam a probabilidade de êxito. Se você o fizer, as crianças aprenderão automaticamente. Até crianças pequenas assimilam as vibrações. Eu lembro que, quando eu era criança e meus pais brigavam, eu me sentia péssimo, era algo doloroso. Você não precisa dizer às crianças muita coisa, mas sim comportar-se adequadamente, com tranquilidade e bondade, criando um bom ambiente. Isso é tudo, especialmente quando elas são muito pequenas para compreender a linguagem.

**P:** Qual é a importância do corpo na felicidade humana?

**Lama:** Se você quiser ser feliz, é muito importante que o seu corpo esteja saudável, devido à ligação íntima entre o seu sistema nervoso físico e a mente. Uma perturbação no seu sistema nervoso causará uma perturbação na sua mente; mudanças no seu corpo ocasionam alterações na sua mente. Há uma forte conexão entre ambos.

**P:** Para manter o corpo saudável, você tem algum conselho relacionado à dieta alimentar e ao comportamento sexual?

**Lama:** Ambos podem ser importantes. Claro, somos todos diferentes, então não é possível dizer que a mesma dieta se adequará a todos. Como indivíduos, os nossos corpos habituam-se a dietas específicas; logo, mudanças radicais podem abalar o nosso sistema. Além disso, atividade sexual em demasia pode enfraquecer o nosso corpo, o que, por sua vez, pode enfraquecer a nossa mente, o nosso poder de concentração ou a nossa sabedoria penetrante.

**P:** O que é em demasia?

**Lama:** De novo, isso depende do indivíduo. Não é o mesmo para todo mundo. A força corporal de cada pessoa varia; verifique de acordo com a sua própria experiência.

**P:** Por que estamos aqui? Qual é a nossa razão de vida?

**Lama:** Enquanto estivermos ligados ao mundo dos sentidos, estamos ligados aos nossos corpos e temos que viver neles.

**P:** Mas para onde eu estou indo? Eu tenho que ir a algum lugar?

**Lama:** Sim, claro, você não tem escolha. Você é impermanente, então você tem que ir. O seu corpo é composto pelos quatro elementos,

terra, água, fogo e ar, que estão em constante mudança. Quando eles estão em equilíbrio, você cresce adequadamente e mantém a saúde. Mas, se um deles se desequilibra em relação aos demais, isso pode causar caos no seu corpo e acabar com a sua vida.

**P:** E o que acontece nesse momento? Nós reencarnamos?

*Lama:* Sim. A sua mente, ou consciência, é diferente do seu corpo físico, do seu sangue e carne. Quando você morre, deixa o seu corpo para trás e a sua mente entra em um novo. Desde tempos sem princípio temos morrido e renascido em corpos diferentes um após o outro. É esse o nosso entendimento. A psicologia do Buda ensina que, no nível relativo, a natureza característica da mente é bastante diferente da do corpo.

**P:** Nós vivemos para nos aprimorarmos continuamente? Quando formos velhos, seremos melhores do que somos agora?

*Lama:* Você nunca pode ter certeza disso. Às vezes, velhos são piores do que crianças. Depende de quanta sabedoria você tem. Algumas crianças são mais sábias do que adultos. Você precisa de sabedoria para fazer esse tipo de progresso ao longo da vida.

**P:** Se você se compreender melhor nesta vida, progredirá na seguinte?

*Lama:* Definitivamente. Quanto melhor você compreender a natureza da sua mente nesta vida, melhor será a sua próxima. Até mesmo nesta vida, se você for capaz de compreender bem a sua própria natureza hoje, as suas experiências serão melhores no mês que vem.

**P:** Lama, o que significa nirvana?

*Lama:* Nirvana é uma palavra do sânscrito que significa liberdade ou liberação. Liberação interna. Significa que o seu coração não está

mais aprisionado pela mente descontrolada, indomada e insatisfeita, não está mais preso pelo apego. Quando você realiza a natureza absoluta da sua mente, você se liberta da servidão e é capaz de encontrar alegria sem depender dos objetos sensoriais. As nossas mentes estão acorrentadas devido à concepção do ego; para afrouxar essas correntes, temos que perdê-lo. Isso pode parecer estranho para vocês, que é necessário perder o ego. Certamente não é algo sobre o que falamos no ocidente. Ao contrário, aqui somos ensinados a construí-lo; se você não tiver um ego forte, está perdido; você sequer é humano, é fraco. Essa parece ser a visão da sociedade. Contudo, do ponto de vista da psicologia budista, a concepção do ego é o nosso maior problema, o rei dos problemas; as outras emoções são como ministros, enquanto o ego é o rei. Quando você o supera, o gabinete ministerial das outras delusões desaparece, a mente agitada, aprisionada, desaparece, e você alcança o estado de êxtase eterno da mente. É isso o que chamamos de nirvana, de liberdade interna. A sua mente não está mais condicionada, amarrada a alguma outra coisa como agora. No presente, porque a nossa mente depende de outros fenômenos, eles a levam consigo quando se movem. Não temos controle; ela é conduzida como um animal amarrado por uma corda no nariz. Não somos livres, não temos independência. Claro, pensamos que somos livres, que somos independentes, mas não; internamente não somos. Sofremos todas as vezes que a mente descontrolada surge. Portanto, liberação significa liberdade da dependência de outras condições e a experiência de um êxtase estável e duradouro, em contraste com os altos e baixos da nossa vida normal. Isso é nirvana. Claro, esta é apenas uma breve explicação; poderíamos falar sobre isso por horas, mas não agora. Contudo, se você compreender a natureza da liberdade

interna, perceberá que os prazeres sensoriais transitórios não estão nem perto de serem suficientes, que eles não são a coisa mais importante. Você percebe que, como ser humano, você tem a habilidade e os métodos para alcançar um estado permanente de alegria duradoura e incondicional. Isso lhe fornece uma nova perspectiva de vida.

**P:** Por que você acha que os métodos da psicologia budista oferecem ao indivíduo uma melhor chance de sucesso em alcançar felicidade duradoura, enquanto outros métodos têm uma dificuldade maior em fazê-lo e, em alguns casos, sequer o conseguem?

*Lama:* Eu não estou dizendo que, porque os métodos budistas funcionam, não necessitamos de outros. As pessoas são diferentes; problemas individuais requerem soluções individuais. Um só método não funcionará para todos. No ocidente, você não pode dizer que o cristianismo oferece uma solução para todos os problemas humanos e, portanto, não precisamos de psicologia, hinduísmo ou qualquer outra filosofia. Isso é errado. Necessitamos de uma ampla gama de métodos porque pessoas diferentes têm personalidades e problemas emocionais diferentes. Porém, a verdadeira pergunta que precisamos fazer sobre qualquer método é se ele é capaz de colocar um ponto final nos problemas humanos para sempre. Na verdade, até mesmo o Buda ensinou uma variedade incrível de remédios psicológicos para uma vastidão de problemas. Algumas pessoas pensam que o budismo é um tópico pouco extenso. Buda ofereceu bilhões de soluções para os incontáveis problemas enfrentados pelas pessoas. É quase como se uma solução personalizada tenha sido dada a cada indivíduo. O budismo nunca diz que há apenas uma solução para todos os problemas, que “este é o único caminho”. Buda forneceu

uma variedade incrível de soluções, que abarcam todos os problemas humanos concebíveis. E um problema particular não é necessariamente solucionado de uma só vez. Alguns têm que ser superados gradualmente, por estágios. Os métodos budistas também levam isso em consideração. É por isso que precisamos de muitas abordagens.

**P:** Às vezes, vemos pacientes que estão tão perturbados, que necessitam de altas doses de diversas drogas ou de um longo período para que consigamos apenas nos comunicar com eles. Como você aborda uma pessoa com quem você sequer é capaz de se comunicar?

**Lama:** Primeiro, tentamos, bem aos poucos, tornar-nos amigos para ganhar confiança. Depois, quando eles melhoram, começamos a nos comunicar. Claro, não funciona sempre. O ambiente também é importante – uma casa quieta no campo; um lugar tranquilo, com imagens apropriadas, cores terapêuticas, esse tipo de coisa. É difícil.

**P:** Alguns psicólogos ocidentais acreditam que agressão é uma parte importante e necessária da natureza humana, que a raiva é uma espécie de estímulo positivo, ainda que cause problemas para as pessoas de vez em quando. Como você vê a raiva e a agressão?

**Lama:** Eu encorajo as pessoas a não expressarem a raiva, a não deixá-la sair. Ao invés disso, peço que tentem compreender por que estão nervosas, qual é a causa e como ela surge. Quando você comprehende essas coisas, a sua raiva é digerida ao invés de manifestar-se externamente. No ocidente, alguns acreditam que você se livra da raiva expressando-a, que ela acaba ao deixá-la sair. Na verdade, nesse caso, o que acontece é que você cria uma impressão na mente para sentir raiva novamente. O efeito é exatamente o oposto

do que acreditam. Parece que ela sumiu, mas você está apenas acumulando mais raiva. As impressões deixadas por ela na consciência reforçam a sua tendência de responder às situações com ainda mais raiva. Porém, não permitir que ela saia não significa que você a reprima, que a contenha. Isso também é perigoso. Você precisa aprender a investigar a natureza mais profunda da raiva, da agressão, da ansiedade ou do que quer que esteja causando transtorno. Quando você olha para a natureza mais profunda da energia negativa, verá que é algo realmente bastante insubstancial, que é apenas a mente. À medida que a sua expressão mental muda, essa energia negativa desaparece, digerida pela sabedoria que compreende a natureza do ódio, da raiva, da agressão etc.

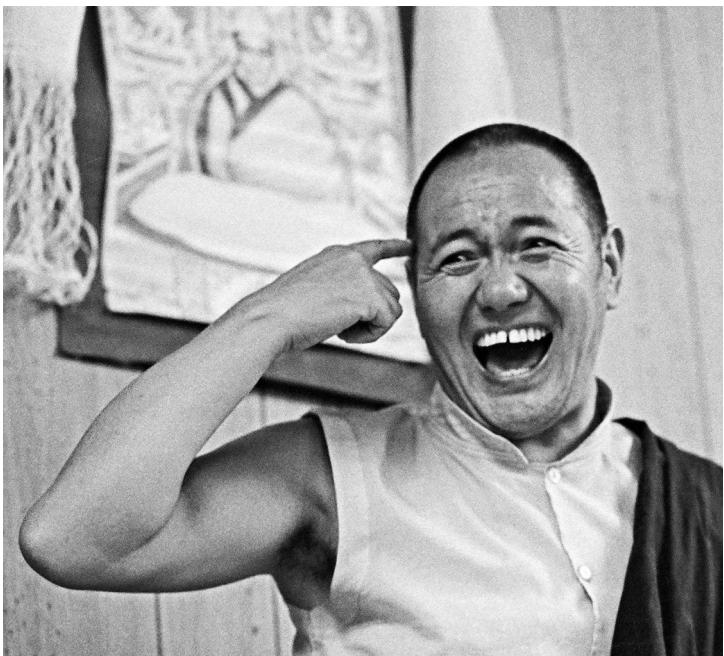
*P:* De onde vem o primeiro momento de raiva? Da raiva que deixou uma impressão atrás de impressão atrás de impressão?

*Lama:* A raiva vem do apego ao prazer dos sentidos. Verifique. Isto é uma psicologia maravilhosa, mas pode ser difícil de compreender. Quando alguém toca em algo ao qual você é muito apegado, você enlouquece. O apego é a fonte da raiva.

*Dr. Gold:* Bem, Lama, muito obrigado por você ter vindo e se encontrado conosco. Foi muito, muito interessante.

*Lama:* Muito obrigado, estou muito feliz por tê-los conhecido.

Hospital Prince Henry  
Melbourne, Austrália  
25 de março de 1975



*Lago Arrowhead, Califórnia, Julho de 1975*

Carol Royce-Wilder

... 3 ...

## Tudo vem da mente

**O**BUDISMO PODE SER compreendido em muitos níveis diferentes. As pessoas que realizam o caminho budista fazem-no de maneira gradual. Tal como você passa, lentamente, pela escola e pela universidade, graduando-se de um ano para o outro, assim os praticantes budistas avançam, passo a passo, ao longo do caminho à iluminação. Contudo, no budismo, estamos falando de diferentes níveis de mente; aqui, superior e básico referem-se ao progresso espiritual.

No ocidente, existe uma tendência de considerar o budismo uma religião, segundo a interpretação ocidental desse termo. Isso é um equívoco. O budismo é completamente aberto; nós podemos falar sobre qualquer coisa. Ele é uma doutrina e uma filosofia, mas também incentiva a experimentação científica tanto interna como externa. Não pense no budismo como uma espécie de sistema de crenças limitado e fechado em si mesmo. Ele não é. A doutrina budista não é uma fabricação histórica nascida da imaginação e da especulação mental, mas uma explicação psicológica precisa da verdadeira natureza da mente.

Quando você olha para o mundo externo, tem uma forte impressão da sua substancialidade. Provavelmente, você não percebe que essa

forte impressão é apenas a interpretação que a sua própria mente faz do que está vendo. Você acha que aquela realidade sólida e estável de fato existe lá fora e, talvez, quando olha para dentro de si, senta-se vazio. Isso também é um equívoco: a forte impressão de que o mundo parece realmente existir fora de você é, na verdade, uma projeção da sua própria mente. Tudo o que você experimenta – sentimentos, sensações, formas e cores – vem da sua mente.

Se você acorda pela manhã com a mente nebulosa e o mundo ao seu redor parece escuro e encoberto, ou se você acorda com a mente nítida e ele parece belo e sereno, compreenda que essas diferentes impressões vêm da sua própria mente, não de mudanças no ambiente externo. Em vez de interpretar de maneira equivocada as suas experiências de vida por meio de concepções erradas, perceba que não é a realidade exterior, mas apenas a sua mente.

Por exemplo, quando todos neste auditório olham para um único objeto – eu, Lama Yeshe –, cada um de vocês tem uma experiência distinta, mesmo que estejam todos olhando ao mesmo tempo para uma só coisa. Essas experiências diferentes não vêm de mim; elas vêm da mente de cada um de vocês. Talvez você esteja pensando: “Ah, como ele pode dizer isso? Nós todos vemos o mesmo rosto, o mesmo corpo, as mesmas roupas”, mas isso é apenas uma interpretação superficial. Verifique mais a fundo e verá que o modo como você me percebe, como você se sente, é particular e, nesse nível, todos são diferentes. Essas várias percepções não vêm de mim, mas da mente de vocês. É este o meu ponto.

Então, pode surgir o seguinte pensamento: “Ah, ele é somente um lama; ele só sabe sobre a mente. Ele não conhece os avanços científicos poderosos, como satélites e outras tecnologias sofisticadas. Não

há como você dizer que essas coisas vêm da mente". Mas, analise. Quando eu digo "satélite", você tem uma imagem mental do objeto que lhe disseram ser um satélite. Quando o primeiro foi feito, o seu inventor disse: "Eu fiz esta coisa que orbita a terra e ela é chamada de 'satélite'". Depois, quando os outros o viram, pensaram: "Ah, isso é um satélite". Mas "satélite" é apenas um nome, não é?

Antes que o inventor do satélite o produzisse de fato, ele fez especulações e visualizou-o em sua mente. Com base nessa imagem, ele agiu para materializar a sua criação. Então disse a todos: "Isto é um satélite". E todos pensaram: "Nossa, um satélite; que lindo, que fantástico". Isso mostra como somos ridículos. As pessoas dão nomes às coisas e nós nos agarramos a esse nome, acreditando que ele é a coisa real. Isso vale para todas as cores e formas às quais nos atemos. Verifique você mesmo.

Se for capaz de compreender o que estou falando aqui, você verá que, de fato, satélites e outras coisas vêm da mente; sem ela, não há uma só existência material manifesta em todo o mundo dos sentidos. O que existe sem a mente? Olhe para todas as coisas em um supermercado: tantos nomes, tantos alimentos, tantas coisas diferentes. Primeiro, as pessoas inventaram tudo – este nome, aquele nome, isto, isto e isto – e, então, isto, aquilo, isto, isso e isto todos aparecem para você. Se todos esses milhares de itens do supermercado, assim como aviões, foguetes e satélites, são manifestações da mente, o que então não vem dela?

Se você examinar como a sua mente se expressa – os seus diversos pontos de vista e sentimentos, a sua imaginação –, perceberá que todas as suas emoções, o modo de conduzir a sua vida e de se relacionar com os outros, tudo vem da sua própria mente. Se não

compreender como ela funciona, você continuará a ter experiências negativas como raiva e depressão. Por que chamo uma mente deprimida de negativa? Porque uma mente deprimida não comprehende o funcionamento de si própria, e uma mente sem entendimento é negativa. Ela é capaz de abatê-lo porque todas as suas reações são poluídas. Já uma mente com entendimento funciona com clareza. Uma mente clara é positiva.

Todos os seus problemas emocionais surgem devido ao modo de funcionamento da sua mente; o seu problema básico encontra-se no fato de que você se identifica incorretamente. Por acaso, você se vê negativamente, como um ser humano de baixa qualidade, enquanto tudo o que você deseja é uma vida da melhor qualidade, uma vida perfeita? Você não quer ser um ser humano de baixa qualidade, quer? Para corrigir essa visão e tornar-se uma pessoa melhor, não é necessário oprimir-se ou trocar a sua cultura por outra. Tudo o que você precisa fazer é compreender a sua verdadeira natureza, o modo como você já é. Isso é tudo. É tão simples.

Não estou falando aqui sobre cultura tibetana ou algum lance oriental. Estou falando do seu lance. Na verdade, não importa sobre o lance de quem eu esteja falando; somos todos basicamente a mesma coisa. Como somos diferentes? Nós todos temos uma mente e percebemos as coisas por meio dos nossos sentidos; somos iguais em querer desfrutar o mundo dos sentidos e em agarrar-nos somente a ele, desconhecendo tanto a realidade do nosso mundo interno como do externo. Se temos cabelo longo ou curto, se somos negros, brancos ou vermelhos, se vestimos esta ou aquela roupa, não há diferença. Somos todos iguais. Por quê? Porque a mente humana é

como um oceano e somos muito parecidos uns com os outros no modo como evoluímos nesta terra.

A observação superficial do mundo dos sentidos pode levá-lo a crer que os problemas das pessoas são diferentes, mas, ao examinar mais a fundo, você verá que, fundamentalmente, somos a mesma coisa. O que faz com que os problemas delas pareçam únicos é a diferente interpretação das suas experiências.

Essa maneira de examinar a realidade não é, necessariamente, um exercício espiritual. Você não precisa acreditar nem negar o fato de que tem uma mente; tudo o que você precisa fazer é observar como ela funciona e como você age, sem obsessão demasiada com o mundo ao seu redor.

Buda nunca enfatizou muito a fé. No lugar disso, ele nos incentivou a investigar e a tentar compreender a realidade do nosso próprio ser. Ele nunca insistiu para que soubéssemos o que ele era, o que era um buda. Tudo o que ele queria era que comprehendêssemos a nossa própria natureza. Isso não é bastante simples? Não precisamos acreditar em nada. Por meio do esforço correto, entenderemos as coisas de acordo com as nossas próprias experiências e, gradualmente, desenvolveremos todas as realizações.

Porém, talvez você tenha uma pergunta: e as montanhas, árvores e oceanos? Como eles vêm da mente? E eu pergunto a você: qual é a natureza da montanha? Qual é a natureza do oceano? As coisas existem necessariamente tal como você as vê? Quando você olha para montanhas e oceanos, eles aparecem para a sua visão superficial como montanhas e oceanos. Contudo, a natureza deles é, na verdade, algo diferente. Se cem pessoas olhassem ao mesmo tempo para uma

montanha, todas elas veriam aspectos, cores e características diferentes. Então, de quem é a visão correta da montanha? Se você for capaz de responder a isso, será capaz de responder à sua própria pergunta.

Em conclusão, estou dizendo que a sua visão cotidiana e superficial do mundo dos sentidos não reflete a verdadeira natureza dele. O modo como vocês interpretam Melbourne, a sua imaginação sobre como Melbourne existe, não tem relação nenhuma com a realidade de Melbourne, ainda que vocês tenham nascido em Melbourne e vivido as suas vidas de altos e baixos aqui. Verifique.

Ao dizer todas essas coisas, não estou fazendo uma afirmação definitiva, mas sim oferecendo-lhes uma sugestão sobre como olhar para as coisas de uma nova maneira. Não estou tentando forçar as minhas ideias em vocês. Apenas recomendo que deixem de lado a mente apática de sempre, que recebe tudo o que vê como algo dado, e passem a examinar as coisas com uma mente diferente, uma mente fresca.

Desde o seu nascimento, a maioria das decisões tomadas pela sua mente – “Isto está certo; isto está errado; isto não é a realidade” – são equivocadas. Uma mente tomada por equívocos é uma mente incerta, sem convicção de nada. Uma pequena mudança nas circunstâncias externas e ela se perturba; até mesmo as menores coisas a enlouquecem. Se você fosse capaz de ver o panorama completo, entenderia como isso é ridículo. Porém, não vemos a totalidade; ela é grande demais para nós.

A mente sábia – o conhecimento-sabedoria, ou a consciência universal – nunca é abalada pelas pequenas coisas. Enxergando a totalidade, ela nunca se atém a minúcias. Uma certa energia que vem daqui colidindo com outra energia de lá nunca perturbam o sábio, pois ele

espera que essas coisas aconteçam; é da natureza delas. Se você tem a ideia equivocada de que a sua vida será perfeita, os altos e baixos naturais dela sempre o transtornarão. Se você espera que a sua vida tenha altos e baixos, a sua mente terá muito mais paz. O que é perfeito no mundo externo? Nada. Uma vez que a energia da sua mente e do seu corpo estão indissociavelmente ligados ao mundo externo, como você pode esperar que a sua vida seja perfeita? É impossível.

Muitíssimo obrigado. Eu espero que vocês tenham compreendido o que eu disse e que eu não tenha criado mais concepções equivocadas. Temos que terminar agora. Obrigado.

*Universidade de Latrobe  
Melbourne, Austrália  
27 de março de 1975*

... 4 ...

## Faça da sua mente um oceano

**O**LHE PARA DENTRO da sua mente. Caso você acredite fervorosamente que toda a sua alegria provém de objetos materiais e dedique a sua vida inteira a buscá-los, você está sob o controle de um sério equívoco. Não se trata de uma atitude meramente intelectual. Ao ouvir isto pela primeira vez, talvez pense: “Ah, eu não tenho esse tipo de mente; eu não acredito piamente que os objetos materiais me trarão felicidade”. Porém, verifique mais a fundo no espelho da sua mente. Você descobrirá que essa atitude está de fato ali, além do intelecto, e as suas ações cotidianas revelam que, no íntimo do seu ser, você acredita nesse equívoco. Use este exato momento para verificar se você está ou não sob a influência dessa mente inferior.

A mente que tem uma fé tão firme no mundo material é estreita, limitada; ela não tem espaço. A sua natureza é doentia, prejudicial ou, em terminologia budista, dualista.

Em muitos países, as pessoas têm medo daqueles que se comportam de maneira não convencional, como os usuários de drogas. Elas fazem leis contra o uso de entorpecentes e criam elaborados controles aduaneiros para prender os que tentam traficá-los para dentro do país. Examine isto com mais atenção. O uso de drogas não decorre da droga em si, mas da mente do usuário. Seria mais razoável

temer a atitude psicológica – a mente poluída – que faz com que as pessoas usem drogas ou entreguem-se a outros comportamentos autodestrutivos. Ao invés disso, fazemos um grande alarde em torno das drogas e ignoramos completamente o papel da mente. Isso também é um sério equívoco, mais sério do que os entorpecentes que algumas pessoas usam.

Ideias equivocadas são muito mais perigosas do que algumas drogas. Estas não se espalham para muito longe, mas equívocos podem alastrar-se para todos os lugares e causar dificuldades e instabilidade em um país inteiro. Tudo isso vem da mente. O problema é que não compreendemos a natureza psicológica dela. Prestamos atenção apenas às substâncias físicas que as pessoas usam; ignoramos completamente as ideias estúpidas e os conceitos poluídos que cruzam as fronteiras o tempo todo.

Todos os problemas mentais vêm da mente. Temos que tratá-la ao invés das pessoas: “Ah, você está infeliz porque se sente fraco. Você precisa de um novo carro potente...” ou algum outro tipo de posse material. Dizer às pessoas para comprar algo para ser feliz não é um conselho sábio. O problema básico delas é a insatisfação mental, não a falta de posses materiais. No que concerne a abordagem dos problemas mentais e como tratar os pacientes, há uma grande diferença entre a psicologia do Buda e a praticada no ocidente.

Quando o paciente volta e diz: “Bem, eu comprei o carro que você me recomendou e continuo infeliz”, talvez o médico responda: “Você deveria ter comprado um mais caro” ou “você deveria ter escolhido uma cor melhor”. Mesmo que ele faça isso, ainda retornará infeliz. Não importa quantas mudanças artificiais sejam feitas no entorno

de alguém, os seus problemas não cessarão. A psicologia budista recomenda que, em vez de constantemente substituir uma condição agitada por outra – trocando, assim, um problema por outro e por outro e por outro, sem fim –, a pessoa esqueça totalmente dos carros por um tempo para ver o que acontece. Sublimar um problema com outro não resolve nada; é apenas uma substituição. Embora a mudança possa ser suficiente para enganar as pessoas e fazê-las pensar que estão melhorando, elas não estão. Continuam, basicamente, vivenciando a mesma coisa. Claro, não digo tudo isso de maneira literal. Estou tentando ilustrar como as pessoas buscam resolver os seus problemas mentais com meios físicos.

Reconheça a natureza da sua mente. Como seres humanos, sempre buscamos satisfação. Ao compreender a natureza dela, somos capazes de satisfazer-nos internamente, talvez até mesmo externamente. Porém, você tem que realizar a natureza da sua própria mente. Enxergamos o mundo dos sentidos com tanta clareza, mas somos completamente cegos quanto ao nosso mundo interno, onde a atividade incessante de concepções erradas mantém-nos sob o controle da infelicidade e da insatisfação. É isto que precisamos descobrir.

Portanto, é crucial assegurar-se de que você não está agindo sob a ideia equivocada de que apenas os objetos externos podem satisfazer-lhe ou tornar a sua vida digna. Como eu disse antes, essa crença não é somente intelectual – a longa raiz dessa delusão alcança o âmago da sua mente. A maioria dos seus desejos mais intensos estão enterrados bem abaixo do intelecto; aquilo que se encontra sob o intelecto é, geralmente, muito mais intenso do que ele.

Algumas pessoas podem pensar: “A minha psicologia básica é

sadia. Eu não tenho fé em coisas materiais; eu sou um estudante de religião". Somente ter aprendido alguma filosofia ou doutrina religiosa não faz de você alguém espiritual. Muitos professores universitários são capazes de dar explicações intelectuais claras sobre budismo, hinduísmo e cristianismo, mas isso não é suficiente para torná-los espirituais. Eles são mais como guias turísticos para o espiritualmente curioso. Se você não conseguir converter as suas palavras em experiência, a sua erudição não ajuda nem você nem os outros. Há uma grande diferença entre ser capaz de explicar uma religião intelectualmente e ser capaz de transformar esse conhecimento em experiência espiritual.

Você tem que converter o que aprendeu na sua própria experiência e compreender os resultados causados por ações distintas. Uma xícara de chá é provavelmente mais útil do que a erudição acadêmica de uma filosofia incapaz de sustentar a sua mente porque você não tem a chave – ao menos, o chá alivia a sua sede. O estudo de uma filosofia que não funciona é um desperdício de tempo e energia.

Espero que vocês entendam o significado verdadeiro da palavra "espiritual". Significa a busca ou a investigação da verdadeira natureza da mente. Externamente, não há nada espiritual. O meu rosário não é espiritual, nem os meus trajes. Espiritual relaciona-se com a mente, e pessoas espirituais são aquelas que buscam a sua natureza. Por meio disso, elas compreendem os efeitos do seu comportamento, das ações do seu corpo, fala e mente. Caso você não entenda os resultados cárnicos daquilo que pensa e faz, não há como tornar-se uma pessoa espiritual. Apenas o conhecimento de um pouco de filosofia religiosa não basta.

Para entrar em um caminho espiritual, você precisa começar a entender a atitude da sua própria mente e como ela percebe as coisas. Se você estiver emaranhado no apego a minúsculos átomos, a sua mente limitada e ávida impossibilitará que você desfrute os prazeres da vida. A energia externa é tão incrivelmente limitada que, se você se deixar aprisionar-se por ela, a sua mente acabará limitada na mesma medida. Quando ela é estreita, pequenas coisas perturbam-na com muita facilidade. Faça da sua mente um oceano.

Ouvimos pessoas religiosas falarem muito sobre moralidade. O que é moralidade? É a sabedoria que comprehende a natureza da mente. A mente que entende a sua própria natureza torna-se moral, ou positiva, automaticamente; e as ações motivadas por ela também se tornam positivas. É isso que chamamos de moralidade. A natureza básica da mente estreita é a ignorância; portanto, ela é negativa.

Se você conhece a natureza psicológica da sua própria mente, a depressão é afastada espontaneamente; ao invés de inimigos e estranhos, todos os seres vivos tornam-se seus amigos. A mente estreita rejeita; a sabedoria aceita. Examine a sua própria mente para ver se isso é ou não verdade. Mesmo se você obtivesse todos os prazeres sensoriais que o universo fosse capaz de oferecer, ainda assim não se satisfaria. Isso mostra que a satisfação vem de dentro, não de coisas externas.

Às vezes, ficamos maravilhados com o mundo moderno: "Que avanços fantásticos da tecnologia científica, que incrível! Nunca tivemos nada disso antes". Porém, dê alguns passos para trás e olhe novamente. Muitas das coisas que julgávamos fantásticas há pouco tempo estão, agora, insurgindo-se contra nós. Coisas que desenvolvemos para auxiliar a nossa vida agora nos causam prejuízo. Não olhe ape-

nas para o seu entorno imediato, mas examine o mais amplamente possível; você verá a verdade do que estou dizendo. Quando criamos coisas materiais, em um primeiro momento pensamos: "Ah, isto é útil". Mas, gradualmente, essa energia externa volta-se para dentro e se aniquila. É esta a natureza dos quatro elementos, terra, água, fogo e ar, e é isso o que a ciência budista nos ensina.

O seu corpo não é uma exceção a essa regra. Enquanto os seus elementos cooperarem uns com os outros, o seu corpo crescerá deslumbrante. Porém, depois de um tempo, os elementos voltam-se contra eles mesmos e acabam destruindo a sua vida. Por que isso acontece? Por causa da natureza limitada dos fenômenos materiais: quando o poder deles exaure, eles colapsam, como os prédios velhos e arruinados que vemos ao nosso redor. Quando o nosso corpo se torna doente e decrepito, é um sinal de que as nossas energias internas estão em conflito e desequilibradas. Esta é a natureza do mundo material; ela não tem nenhuma relação com a sua crença. Enquanto continuarmos a nascer na carne, sangue e ossos do corpo humano, vivenciaremos condições ruins, quer acreditemos ou não. Esta é a evolução natural do corpo mundano.

A mente humana, no entanto, é completamente diferente. Ela tem o potencial de desenvolvimento infinito. Se você for capaz de descobrir, mesmo que apenas em um relance, que a verdadeira satisfação vem da sua mente, perceberá que pode ampliar essa experiência sem limites e que é possível descobrir a satisfação eterna.

Na verdade, é muito simples. Você pode verificar por si mesmo agora, neste momento. Onde você experimenta o sentimento de satisfação? No seu nariz? Olho? Cabeça? No seu pulmão? Coração? No

estômago? Onde está esse sentimento de satisfação? Na sua perna? Na mão? No cérebro? Não! Está na sua mente. Se você disser que está no seu cérebro, por que não pode falar que está no seu nariz ou perna? Por que você diferencia? Se a sua perna dói, você sente isso lá embaixo, não dentro da sua cabeça. De toda forma, toda dor, prazer ou qualquer outro sentimento é uma expressão da mente.

Quando você diz: "Eu tive um bom dia hoje", isso mostra que você mantém em sua mente a memória de um dia ruim. Sem a criação mental de rótulos, não há experiência boa nem ruim. Quando você diz que o jantar de hoje foi bom, significa que mantém a experiência de um jantar ruim na mente. Sem esta, é impossível que você chame o jantar desta noite de bom.

Do mesmo modo, "eu sou um bom esposo" e "eu sou uma má esposa" são também meras expressões da mente. Alguém que diz "eu sou mau" não é necessariamente mau; alguém que diz "eu sou bom" não é necessariamente bom. Talvez o homem que diga "eu sou um marido tão bom" faça-o porque está tomado pela mente perturbada e negativa do orgulho. A mente estreita dele, aprisionada na crença deludida e concreta de que é bom, causa, na prática, muitas dificuldades para a sua esposa. Como, então, ele é um bom marido? Mesmo que ele forneça comida e abrigo para ela, como ele pode ser um bom marido se, dia após dia, a esposa tem que conviver com a sua arrogância?

Se você puder compreender os aspectos psicológicos dos problemas humanos, será capaz de realmente gerar bondade amorosa verdadeira com relação aos outros. Apenas falar sobre bondade amorosa não o ajuda a desenvolvê-la. Algumas pessoas podem ter lido centenas de vezes sobre o tema, mas as suas mentes são o exato oposto. Não é só filosofia, só palavras; é saber como a mente

funciona. Somente então você desenvolve bondade amorosa e se torna uma pessoa espiritual. Caso contrário, ainda que você esteja convencido de que é espiritual, é apenas algo intelectual, como o homem arrogante que acredita ser um bom marido. É uma ficção, uma criação da sua mente.

É muito valioso que você devote a sua preciosa vida humana ao controle da sua mente de elefante ensandecido e ao direcionamento da sua poderosa energia mental. Se você não dominar essa energia, a confusão continuará a alastrar-se pela sua mente e a sua vida será totalmente desperdiçada. Seja o mais sábio possível com relação à sua mente. Isso torna a vida digna de ser vivida.

Não tenho muito mais o que dizer, mas, se vocês tiverem perguntas, por favor, façam-nas.

**P:** Eu entendi o que você disse sobre como o conhecimento da sua própria mente traz felicidade, mas você usou o termo “eterno”, que implica na possibilidade de, caso alguém tenha compreendido a sua mente completamente, transcender a morte do corpo físico. Isso está correto?

**Lama:** Sim, isso está correto. Mas não é só isso. Quando a energia física negativa surge, é possível convertê-la em sabedoria se você souber como. Desse modo, a sua energia negativa se digere e não bloqueia o seu sistema nervoso psíquico. Isso é possível.

**P:** A mente é corpo ou o corpo é mente?

**Lama:** O que você quer dizer?

**P:** Porque eu percebo o corpo.

*Lama:* Por que você o percebe? Você percebe este rosário [erguendo-o]?

*P:* Sim.

*Lama:* Isso faz dele a mente? Por que você o percebe?

*P:* É isso o que estou perguntando.

*Lama:* Bem, essa é uma boa pergunta. O seu corpo e a sua mente estão intimamente conectados; quando algo afeta o corpo, também afeta a mente. Mas isso não significa que a natureza relativa do seu corpo físico, sua carne e ossos, seja a mente. Você não pode dizer isso.

*P:* Quais são os objetivos do budismo: iluminação, irmandade, amor universal, super consciência, realização da verdade e do nirvana?

*Lama:* Todos esses: super consciência, o estado plenamente desperto da mente, o amor universal e a ausência de parcialidade ou viés com base na realização de que todos os seres vivos do universo são iguais em desejar a felicidade e em evitar a infelicidade. Neste momento, a nossa mente dualista e equivocada discrimina: “Esta é a minha amiga próxima, eu quero tê-la só para mim sem compartilhá-la com os outros”. Um dos objetivos do budismo é realizar o oposto disso, o amor universal. Claro, o objetivo último é a iluminação. Em resumo, o objetivo dos ensinamentos do Buda sobre a natureza da mente é que nós obtenhamos todas essas realizações mencionadas por você.

*P:* Mas qual objetivo é considerado o mais elevado ou importante?

*Lama:* Os objetivos mais elevados são a iluminação e o desenvolvimento do amor universal. Para a mente estreita, é difícil vivenciar essas realizações.

**P:** Nas pinturas tibetanas, de que modo as cores correspondem a estados meditativos ou a diferentes estados psicológicos?

*Lama:* Diferentes tipos de mente percebem diferentes cores. Dizemos que vemos vermelho quando estamos com raiva. Este é um bom exemplo. Outros estados mentais visualizam as suas cores respectivas. Em alguns casos, quando as pessoas estão emocionalmente perturbadas e não conseguem exercer as suas atividades diárias, cercá-las com determinadas cores pode ajudar a acalmá-las. Se você pensar sobre isso, descobrirá que as cores de fato vêm da mente. Quando você sente raiva e vê vermelho, essa cor é interna ou externa? Pense sobre isso.

**P:** Você disse que, para que tenhamos a ideia de que algo é bom, a ideia de que algo é ruim tem que existir na mente. Quais são as implicações práticas e cotidianas disso?

*Lama:* Eu estava dizendo que, quando você interpreta as coisas como boas ou ruins, essa é uma interpretação da sua própria mente. O que é ruim para você não é necessariamente ruim para mim.

**P:** Mas o meu ruim ainda é o meu ruim.

*Lama:* O seu ruim é ruim para você porque a sua mente o chama assim.

**P:** Posso ir além disso?

*Lama:* Sim, você pode. Você tem que perguntar e responder a esta pergunta: "Por que eu chamo isto de ruim?". Você tem que questionar tanto o objeto como o sujeito, tanto a situação externa como a interna. Desse modo, você será capaz de perceber que a realidade

está em um lugar intermediário, que no espaço entre esses dois há uma mente unificada. Isso é sabedoria.

**P:** Quantos anos você tinha quando foi para o monastério?

**Lama:** Seis.

**P:** O que é nirvana?

**Lama:** Quando você transcende a mente agitada, que concebe as coisas erroneamente, e alcança a sabedoria plenamente integrada e eternamente satisfeita, você atingiu o nirvana.

**P:** Toda religião diz ser o único caminho para a iluminação. O budismo reconhece todas as religiões como originárias de uma só fonte?

**Lama:** Há duas maneiras de responder à sua pergunta, a absoluta e a relativa. As religiões que enfatizam a realização da iluminação estão provavelmente falando da mesma coisa, mas diferem em suas abordagens, nos seus métodos. Eu considero isso útil. No entanto, é verdade que algumas religiões se baseiam em equívocos. Mesmo assim, eu não as repudio. Por exemplo, há alguns milhares de anos, havia algumas tradições hindus antigas que acreditavam que o sol e a lua eram deuses; algumas delas existem até hoje. Do meu ponto de vista, essas concepções estão erradas, mas ainda as considero boas. Por quê? Porque, mesmo que filosoficamente incorretas, elas ensinam a moralidade básica para ser um bom ser humano e não prejudicar os outros. Isso possibilita aos seus seguidores chegar ao ponto em que descobrem por si mesmos: “Ah, eu acreditava que o sol era um deus, mas agora vejo que estava errado”. Portanto, há algo bom

em todas as religiões e não devemos julgá-las deste modo: “Isso está absolutamente correto; isso está completamente errado”.

**P:** Até onde você saiba, como é a vida para os tibetanos hoje? Eles são livres para praticar a religião budista como no passado?

**Lama:** Eles não são livres e a prática religiosa é completamente proibida. As autoridades chinesas são absolutamente contrárias a qualquer coisa relacionada à religião. Monastérios foram destruídos e escrituras sagradas queimadas.

**P:** Mas, mesmo que os seus livros tenham sido queimados, as pessoas mais velhas ainda têm o Dharma em seus corações e mentes, ou eles se esqueceram de tudo?

**Lama:** É impossível esquecer ou separar as suas mentes de uma sabedoria tão poderosa. Então, o Dharma está preservado em seus corações.

**P:** Todas as religiões, como, por exemplo, o hinduísmo, ensinam os seus praticantes a evitar más ações e a praticar boas para que bons resultados cárnicos sejam gerados. De acordo com o budismo, como esse acúmulo de carma positivo ajuda a alcançar a iluminação?

**Lama:** O desenvolvimento mental não acontece com uma mudança radical. As impurezas são eliminadas, ou purificadas, paulatinamente, lentamente. Há uma evolução gradual. Leva tempo. Por exemplo, algumas pessoas não são capazes de aceitar o que o budismo ensina sobre o amor universal, que você deve desejar aos outros a mesma felicidade que deseja para si mesmo. Elas acham: “É impossível para mim amar os outros como amo a mim mesmo”. Leva

tempo para que realizem o amor universal ou a iluminação porque as suas mentes estão perturbadas por equívocos e não há espaço para a sabedoria. Mas, aos poucos, com a prática da religião, elas podem ser conduzidas à sabedoria perfeita. Por isso digo que a raça humana necessita de diversas religiões. Mudança física é simples, mas desenvolvimento mental leva tempo. Por exemplo, um médico pode dizer a alguém doente: "A sua temperatura está muito alta, então, por favor, evite carnes e coma apenas biscoitos secos por alguns dias". Então, à medida que a pessoa começa a melhorar, o médico reintroduz, aos poucos, comida mais pesada na dieta. Desse modo, o médico conduz a pessoa gradualmente de volta à saúde perfeita.

**P:** Quando monges ou monjas tibetanos morrem, o corpo deles desaparece ou eles o levam consigo?

*Lama:* Sim, eles o levam consigo para a próxima vida em sua *jola* [bolsa de um monge]... Estou brincando! Não, isso é impossível. Porém, há alguns praticantes cujos corpos são digeridos em sabedoria e eles realmente desaparecem. Isso é possível. Mas eles não o levam fisicamente consigo.

**P:** Já que a nossa mente pode enganar-nos, e, sem um professor, não somos capazes de descobrir a verdade, os monastérios budistas são organizados de modo que cada monge prepare os seus colegas para o próximo nível de conhecimento, como os elos de uma corrente? É isso o que você está fazendo agora? E você ensina para aprender?

*Lama:* Sim, os monastérios são algo assim, e também é verdade que eu aprendo enquanto ensino. Mas nós necessitamos de professores

porque o conhecimento obtido a partir de livros é apenas informação insípida e, se mantido assim, é tão relevante quanto o vento soprando entre as árvores. Precisamos de uma chave para convertê-lo em experiência, para unificar esse conhecimento com as nossas mentes. Então, o conhecimento se transforma em sabedoria e na solução perfeita para os problemas. Por exemplo, a Bíblia é um livro excelente com diversos tipos de métodos extraordinários, mas, sem a chave, o conhecimento bíblico não penetra o seu coração. O fato de que um livro é excelente não significa, necessariamente, que, ao lê-lo, você obterá o conhecimento contido nele. A única forma disso acontecer é se a sua mente, primeiro, desenvolver sabedoria.

**P:** Você disse que a iluminação é um processo gradual, mas, certamente, você não pode ser iluminado e não iluminado ao mesmo tempo. Isso não significa que a iluminação é algo súbito?

**Lama:** Claro, você está certo. Você não pode ser iluminado e ignorante ao mesmo tempo. O método para a iluminação é gradual, mas, uma vez que você a tenha alcançado, não há mais volta; quando você atinge o estado plenamente desperto da mente, no momento em que experimenta isso, você permanece iluminado para sempre. Não é como a experiência com drogas alucinógenas: enquanto você está chapado, tudo está bem, mas, quando o efeito da droga passa, você retorna ao seu estado deprimido costumeiro.

**P:** E nós podemos experimentar a iluminação permanente nesta vida, enquanto ainda estamos vivos, antes da morte?

**Lama:** Sim, isso é possível. Nesta vida. Se você tiver sabedoria suficiente.

**P:** Ah... Se você tiver sabedoria suficiente?

**Lama:** Sim... Há um porém: se você tiver sabedoria suficiente.

**P:** Por que precisamos de um professor?

**Lama:** Por que você precisa de um professor de inglês? Para comunicar-se. É a mesma coisa com a iluminação. Ela também é comunicação. Até mesmo para coisas mundanas, como fazer compras, precisamos aprender a linguagem para comunicar-nos com os vendedores. Se necessitamos de professores para isso, é claro que necessitaremos de alguém para guiar-nos ao longo de um caminho com tantas incógnitas, como vidas passadas e futuras e níveis profundos de consciência. Essas são experiências completamente novas; você não sabe para onde está indo e o que está acontecendo. É preciso ter alguém para assegurar que você está no caminho correto e não alucinando.

**P:** Quem ensinou o primeiro professor?

**Lama:** A sabedoria. A sabedoria foi o primeiro professor.

**P:** Bem, se o primeiro professor não teve um professor humano, por que nós precisamos de um?

**Lama:** Porque não há um princípio nem um fim. A sabedoria é a sabedoria universal, a sabedoria é a consciência universal.

**P:** A geração de amor universal nos conduz à iluminação ou nós primeiro temos que alcançar a iluminação para gerar amor universal?

**Lama:** Primeiro, é preciso gerar o amor universal. Depois, a sua mente alcança a realização do equilíbrio, onde não se enfatiza nem

isto nem aquilo. A sua mente atinge um estado de equilíbrio. Na terminologia budista, você vai além da mente dualista.

**P:** É verdade que a mente é capaz de conduzi-lo apenas até um certo ponto do caminho espiritual e, para avançar, você tem que deixá-la para trás?

**Lama:** Como você pode deixá-la para trás? Estou brincando. Não, é impossível abandonar a sua mente. Enquanto você for humano, vivendo o que chamamos de vida ordinária, você tem uma mente; quando alcançar a iluminação, ainda terá uma mente. Ela sempre está com você. Não é possível livrar-se dela dizendo: “Eu não quero ter uma mente”. Carmicamente, a sua mente e o seu corpo estão presos um ao outro. É impossível renunciar à sua mente intelectualmente. Talvez fosse possível se ela fosse um fenômeno material, mas não é.

**P:** Os lamas ficam fisicamente doentes e, se sim, que método vocês usam para tratar-se? Vocês têm o poder da cura?

**Lama:** Sim, às vezes usamos poder de cura; às vezes usamos o poder de mantras; às vezes meditamos. Em outros momentos, nós fazemos puja. Você sabe o que é isso? Algumas pessoas pensam que é somente um ritual com recitações e sinos, mas é muito mais do que isso. Puja é uma palavra do sânscrito cujo significado literal é “oferecimento”: mas o seu sentido interpretativo é sabedoria, um estado desperto da mente. Então, se a sua sabedoria está reverberando, “tim, tim, tim,” isso é bom, mas se ela não o faz e o único “tim, tim, tim” que você escuta é o externo, então isso não é uma puja.

**P:** O que você está dizendo não está muito distante da filosofia oci-

dental materialista. Os nossos problemas não são tanto com os objetos, mas sim com a nossa atitude frente a eles.

*Lama:* Quando você diz atitude, você está se referindo à tendência mental de agarrar-se ou não aos objetos materiais?

*P:* Bem, os objetos externos existem, mas eles existem fora de nós, e a nossa consciência percebe-os no mesmo plano. Acredito que, quando morremos, os objetos permanecem, mas não para nós, não para o indivíduo.

*Lama:* Eu concordo com você. Quando morremos, os objetos externos ainda estão ali, mas a nossa interpretação deles, a nossa projeção, desaparece. Sim, isso está correto.

*P:* Então, como isso é tão radicalmente contrário à filosofia materialista? Por que você diz que o mundo externo é ilusório se, depois que a nossa consciência parte, o mundo material permanece?

*Lama:* Eu digo que o mundo material é ilusório porque os objetos percebidos por você existem apenas na visão da sua própria mente. Olhe para esta mesa: o problema é que você pensa que, quando você desaparecer, a sua visão desta mesa ainda existe, que esta mesa continua a existir da mesma maneira que você a viu. Isso não é verdade. A sua visão da mesa desaparece, mas uma outra visão da mesa continua a existir.

*P:* Como reconhecemos o professor correto?

*Lama:* Você pode reconhecê-lo por meio da sua própria sabedoria, não seguindo alguém às cegas. Investigue potenciais professores o máximo possível. “Este é o professor certo para mim ou não?”. Examine profundamente antes de seguir qualquer conselho dele. Em tibe-

tano, temos uma advertência para não aceitar um professor como um cachorro pega um pedaço de carne. Se você der carne a um cachorro faminto, ele a engolirá sem nenhuma hesitação. É crucial examinar um possível líder espiritual, professor, guru, ou como você preferir chamá-lo, com muito, muito cuidado antes de aceitar a orientação dele. Você se lembra do que eu disse antes sobre como doutrinas equivocadas e poluídas são mais perigosas do que drogas? Se você seguir as ideias incorretas de um falso guia espiritual, isso pode ter efeitos desastrosos em você e fazer com que desperdice não somente esta vida, mas muitas outras também. Em vez de ajudá-lo, pode causar um grande malefício. Por favor, seja muito sábio na escolha do seu professor espiritual.

**P:** Já que você é um monge budista tibetano, gostaria de saber se você já ouviu falar de Lobsang Rampa, que escreveu muitos livros detalhados sobre o Tibete sem nunca ter estado lá? Ele já morreu, mas ele disse que o espírito de um lama tibetano entrou nele e era por isso que tinha a capacidade de escrever o que escreveu. Isso é possível e, caso não seja, como ele escreveu aqueles livros?

**Lama:** Eu não acredito que esse tipo de possessão seja possível. Além disso, você deveria analisar com mais cuidado o que ele escreveu; há muitos erros nos livros dele. Por exemplo, quando ele fala sobre a abertura do olho da sabedoria dos lamas, ele diz que isso é feito cirurgicamente. Não é. O olho da sabedoria é uma metáfora para insight espiritual e ele é aberto por lamas com a chave da sabedoria. Além disso, aqueles que têm realizações não falam sobre elas, e aqueles que falam sobre as suas realizações não as têm.

**P:** Lama, o que você quer dizer com mente dualista, e o que você quer dizer com “verifique”?

*Lama:* Desde o momento em que você nasceu até o presente, duas coisas sempre complicaram a sua mente; há sempre duas coisas, nunca apenas uma. É isso o que queremos dizer quando dizemos mente dualista. Quando você vê uma coisa, a sua mente automaticamente, instinctivamente, compara-a com uma outra: “E aquilo?”. Essas duas coisas perturbam o seu equilíbrio. Isso é a mente dualista em funcionamento. Agora, quanto a sua outra pergunta. Quando digo “verifique,” eu quero dizer que você deve investigar a sua própria mente para ver se ela é saudável ou não. Todas as manhãs, verifique o seu estado mental e assegure-se de que você não perderá a cabeça ao longo do dia. É só isso o que o “verifique” significa.

**P:** Se tudo está determinado carmicamente, como podemos saber se a nossa motivação está correta, ou nós temos alguma chance de escolher incondicionalmente?

*Lama:* A motivação pura não é determinada pelo carma. Ela vem do conhecimento-sabedoria que comprehende. Se não houver compreensão na sua mente, é difícil que a sua motivação seja pura. Por exemplo, se eu não comprehendo a minha natureza egoísta, não posso ajudar os outros. Enquanto eu não reconhecer o meu comportamento egoísta, eu sempre vou culpá-los pelos meus problemas. Quando eu conheço a minha própria mente, a minha motivação torna-se pura e eu posso dedicar as ações do meu corpo, fala e mente para o benefício de todos com sinceridade.

Obrigado, esta foi uma ótima pergunta, e eu acho que a motivação pura é um bom lugar para terminarmos. Muito obrigado. Se temos motivação pura, dormimos bem, sonhamos bem e desfrutamos bem, então muito obrigado.

Assembly Hall  
Melbourne, Austrália  
27 de março de 1975

## LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE

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

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

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

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

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

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

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

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

Isso é apenas um resumo do que fazemos. O Archive foi estabelecido praticamente sem financiamento inicial e desenvolveu-se exclusivamente a partir da gentileza de várias pessoas, algumas das quais mencionamos no

início deste livro e a maioria das demais estão em nosso site. Agradecemos sinceramente a todas elas.

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

Lama Yeshe Wisdom Archive  
[info@LamaYeshe.com](mailto:info@LamaYeshe.com)  
[www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com)

## FUNDAÇÃO PARA A PRESERVAÇÃO DA TRADIÇÃO MAHAYANA

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

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

# O QUE FAZER COM OS ENSINAMENTOS DO DHARMA

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

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

## DEDICAÇÃO

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

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

Lama Thubten Yeshe nasceu no Tibete, em 1935. Aos seis anos, ingressou na grande Universidade Monástica de Sera, em Lhasa, onde estudou até 1959, quando a invasão chinesa do Tibete o forçou ao exílio na Índia. Lama Yeshe continuou a estudar e meditar na Índia até 1967, quando, com seu discípulo principal, Lama Thubten Zopa Rinpoche, foi para o Nepal. Dois anos depois, ele estabeleceu o Monastério de Kopan, próximo a Kathmandu, como o objetivo de ensinar budismo aos ocidentais. Em 1974, os Lamas começaram a fazer turnês anuais de ensinamentos pelo ocidente, e, como resultado dessas viagens, uma rede mundial de centros de ensino e meditação budista - a Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT) - começou a se desenvolver. Em 1984, após uma década intensa de transmissão de uma grande variedade de ensinamentos incríveis e do estabelecimento de uma atividade da FPMT após outra, Lama Yeshe faleceu aos quarenta e nove anos. Ele renasceu como Osel Hita Torres, na Espanha, em 1985, e foi reconhecido como a reencarnação de Lama Yeshe pelo Dalai Lama, em 1986. A notável história de Lama é contada no livro de Vicki Mackenzie, "Reencarnação: O Menino Lama" (Wisdom Publications, 1996) e na biografia oficial de Adele Hulse, "Big Love, Lama Yeshe". Algumas das palestras de Lama Yeshe também foram publicadas pela Wisdom: "Wisdom Energy", "Introduction to Tantra", "The Tantric Path of Purification", "O êxtase do fogo interno" e "Becoming the Compassion Buddha". Muitos outros ensinamentos podem ser encontrados online em [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com).

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