

## A Essência da Prática Budista:

Lama Zopa Rinpoche

Pensei em falar um pouco sobre a visão budista do ser interno, ou seja, sobre o surgimento dependente e a conduta, que é a de não fazer mal a outros seres sencientes. A natureza do budismo é a grande compaixão por cada ser senciente.

Não existe um único ser senciente que queira receber o mal – nem um único! Por causa disto, o Guru Buda Shakyamuni, que é o fundador do budismo, treinou a sua mente na compaixão por todos os seres sencientes, e completou o treinamento. Esta foi a principal prática realizada pelo Buda. Movido por aquela grande compaixão, Buda nos aconselhou a ter compaixão por todos os demais seres sencientes e não fazer mal a nenhum deles.

Tendo como base não fazer mal aos outros, desenvolvemos a capacidade de beneficiá-los. Este é o conselho essencial do Buda. Ele próprio completou este trabalho e depois nos deixou este conselho essencial. Embora haja oitenta e quatro mil ensinamentos de sutra e de tantra, esta é considerada a prática essencial. Se você não fizer esta prática de abandonar as ações de fazer mal a outros seres sencientes, não resta nenhuma prática espiritual na vida.

Não importa o quanto alguém diga: “Eu estou meditando, estou fazendo práticas secretas e profundas,” se esta pessoa não conseguir realizar essa prática de deixar de fazer mal aos outros, ela não estará fazendo a prática fundamental do budismo. Acredito que a prática fundamental de todas as religiões – e não somente do budismo – deve ser a de deixar de fazer mal aos outros e praticar a compaixão.

Assim, a religião que você pratica, sem dúvida leva felicidade aos outros seres sencientes, mas você também consegue obter felicidade para si mesmo. A religião que você pratica torna-se, ao menos, benéfica para a sua própria felicidade, mesmo se não conseguir levar felicidade aos outros. Este é um ponto muito importante a analisar e compreender – a religião que você pratica deve, pelo menos, beneficiá-lo com a felicidade agora e no futuro.

É muito importante ter uma mente compassiva e generosa. Se não houver uma mente generosa e um coração compassivo, não importa o quanto você tenha de riqueza, você não encontrará paz de espírito em sua vida cotidiana. Os seus problemas serão ainda maiores do que eram antes de você enriquecer. A sua mente estará muito mais insatisfeita, com muitos mais medos e preocupações. Você terá mais inimigos do que antes, e fará mais mal aos outros. Se o seu coração estiver vazio de compaixão, não importa o seu nível de educação, mesmo se souber todos os temas ensinados em todas as universidades, você ainda terá o mesmo problema: não há paz de espírito. Você desenvolve mais orgulho do que tinha antes de se educar. A sua vida vai se passar em problemas e termina com você experimentando grandes problemas como desarmonia com outros, preocupações e medos em sua vida cotidiana. Apesar de você ser budista e conhecer todos os ensinamentos do Buda sobre sutra e tantra, e todos os comentários escritos pelos panditas, mesmo se você conseguir recitar todos de memória, se o seu coração estiver vazio de compaixão, se você não tiver uma mente generosa com todos os outros seres sencientes em sua vida cotidiana, então não haverá paz de espírito. Mesmo se você tiver uma vasta compreensão intelectual do budismo, não haverá paz de espírito. O que concede paz de espírito e felicidade em sua vida cotidiana é cultivar um bom coração, cultivar uma mente generosa.

*Publicado no Informativo do Instituto Tara, Austrália, em setembro de 1992. Tradução pela Equipe de Tradutores da FPMT Brasil em 2001. email: fpmt.brasil@gmail.com*