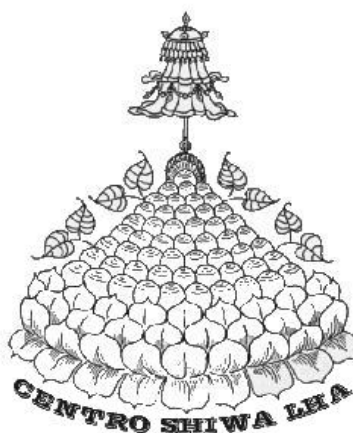


# *Lam-Rim de Comprimento Médio*

*de Lama Tzong Khapa*

*com comentário oral de*

**Geshe Jampa Gyatso**



*Traduzido para o português por  
Marly Ferreira e Alda Leôncio*

## **Cuidados com os livros do Darma**

**Os livros do Darma contêm os ensinamentos do Buda; eles têm o poder de proteger contra renascimentos inferiores e de indicar o caminho da liberação. Portanto, devem ser tratados com respeito; ser mantidos longe do chão e de lugares onde as pessoas se sentam ou caminham, e não se pode pisar neles.**

**Devem ser cobertos ou protegidos durante o transporte; mantidos em um lugar alto e limpo, e separados de materiais "mundanos". Outros objetos não devem ser postos em cima de livros e materiais do Darma.**

**Lamber os dedos para passar as páginas é considerado um comportamento nocivo (e carma negativo). Se for necessário se descartar de materiais do Darma, queime-os em vez de os jogar no lixo. Ao queimar textos do Darma, considera-se adequado recitar primeiramente uma oração ou mantra, como OM, AH, HUNG. Em seguida, você deve visualizar as letras dos textos a serem queimados sendo absorvidas pelo AH, e o AH absorvendo-se em você. Depois disso você poderá queimar os textos.**

**Essas instruções devem também ser observadas com relação aos trabalhos artísticos do Darma, assim como ensinamentos escritos e trabalhos de arte de outras religiões.**

## LAM-RIM MÉDIO

Segunda-feira, tarde do dia 17 de Janeiro de 2005

Observação: os números entre parênteses e sublinhados { } correspondem ao texto tibetano do *Lam-Rim Médio* publicado pelo Projeto de Informática de Sera Je, da Universidade Monástica de Sera Je, Bylakuppe, 1999. O *Lam-Rim Médio* foi traduzido por Philip Quarcoo (©FPMT 2005). As palavras e frases sublinhadas encontradas na tradução do *Lam-Rim de Comprimento Médio* são modificações provisórias feitas por Joan Nicell, como esclarecimento, para adicionar palavras que estavam faltando ou fazer pequenas correções baseadas na verificação do original tibetano. As notas de pé de página acrescentadas por Joan Nicell começam com as iniciais JN; todas as demais foram acrescentadas pelo tradutor Philip Quarcoo.

Hoje, quando damos início ao Programa Básico, todos devem estar relaxados e sem preocupações. Certo? Devemos procurar desenvolver a motivação desejando alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes, pensando: “Vamos estudar e praticar um caminho interior para sermos capazes de conduzir todos os seres sencientes até a iluminação”.

O texto que vamos estudar – *Etapas Médias do Caminho até a Iluminação* ou *Lam-Rim Médio* – é de Lama Tsongkhapa, embora posteriormente alguns tópicos a mais tenham sido acrescentados pelo tutor Junior de Sua Santidade o Dalai Lama, Kyabje Trijang Rimpoché. Devemos procurar compreender este texto profundamente. No início, vou ler um pouco mais adiante de modo a dar a transmissão do texto tibetano e, depois disso, tentarei explicar o que li. Se houver problema devido ao meu inglês fragmentado, e alguns de vocês não me entenderem, podem perguntar aos dois assistentes de ensinamento, Olivier e Birgit, que esclarecerão o que foi dito.

O ponto principal é desenvolver a renúncia. Renúncia significa não ter apego às coisas desta vida – riqueza, nome e assim por diante. Para desenvolver a renúncia precisamos compreender que a existência cíclica é a natureza do sofrimento. Desde que nascemos experimentamos sofrimento. Às vezes sentimos uma certa alegria, mas depois sofremos novamente. Portanto, precisamos pensar sobre o fato de que a natureza da existência cíclica é sofrimento e desse modo gerar a vontade de abandonar as qualidades da existência cíclica ou as qualidades do reino dos desejos, e desenvolver nossas qualidades e felicidade interiores. Isso é importante. Esse é o ponto principal.

Além disso, devemos procurar ter um coração aberto, e não um coração fechado, mas um coração aberto, e tentar compreender o que precisamos fazer. Precisamos desenvolver as nossas qualidades interiores e conhecimento de modo a termos mais confiança em nós mesmos. Às vezes, não estamos confiantes, entretanto isso não está certo. Precisamos cuidar de nós mesmos, os outros não podem cuidar de nós. As outras pessoas não podem nos dar suas mentes de iluminação ou seu conhecimento, como se dessem alguma roupa, um relógio ou outras coisas. Quando alguém lhe ensina algo, ouça o que ele ou ela diz, procure compreender e botar em prática. Desta maneira, suas qualidades internas crescerão. Outras pessoas não as podem nos dar. Seria um erro esperar que isso acontecesse. Na mente do Buda há grande compaixão, sabedoria e poder que, se ele pudesse, daria para nós, mas ele não pode. Em nosso mundo vemos que a pessoa que não estuda e, em vez de ir à escola, se esconde e brinca, não consegue aprender. Sabemos disso muito bem. Devemos refletir sobre isso. Nós precisamos estudar. Se um professor universitário é bom, mas nós não o escutamos, não poderemos alcançar qualidades. Até para sermos um bom cozinheiro, precisamos estudar, precisamos que alguém nos ensine a cozinhar. Conheço uma pessoa que era um geshe muito culto, mas quando estava em casa sua família fazia tudo por ele, e mesmo quando estava no mosteiro seus irmãos cuidavam dele. Então houve um dia, quando precisou cozinhar para si mesmo, e não conseguiu. Ele não sabia cozinhar! Assim, se precisamos que alguém nos ensine até a cozinhar, então, para alcançar a iluminação, definitivamente precisamos que alguém nos ensine como

chegar lá. Precisamos ouvir os ensinamentos sobre isso, procurar mantê-los em nossa mente, contemplar seu significado e, depois, colocar essa meditação em prática. Isso é importante.

O que acabei de dizer é o que penso. Não está mencionado aqui no *Lam-Rim Médio*. Por favor, procurem fazer o que eu disse.

(Transmissão oral - texto em tibetano, páginas 1-9)

O título deste texto (página 1 do texto em tibetano) é:

## *Lam-Rim de Comprimento Médio*

*Lam* em tibetano, *marga* em sânscrito, traduz-se para o português como “estrada” ou “caminho,” e significa aquilo que leva alguém a algum lugar. Na Europa, existem caminhos estreitos e pequenos, estradas de comprimento médio e estradas grandes e largas como as rodovias. Similarmente, Lama Tsongkhapa escreveu uma apresentação grande ou extensa das etapas do caminho chamada *Grandes Etapas do Caminho (Lam rim chen mo)*; uma apresentação de tamanho médio chamada *Médias Etapas do Caminho (Lam rim 'bring ba)*, conhecida também como “Pequenas”, e uma apresentação resumida chamada *Uma Canção da Experiência (Lam rim nyams mgrur)*.

Os ensinamentos do Lam-Rim nos foram dados pelo Buda. Ele ensinou as três cestas – a cesta do vinaya, a cesta do sutra e a cesta do abhidarma. Os ensinamentos do Lam-Rim fazem parte da cesta do abhidarma. *Abhidarma* significa “conhecimento mais elevado”. Os assuntos das três cestas são os três treinamentos superiores em moralidade, concentração e sabedoria. O Buda Shakyamuni ensinou a importância de desenvolvermos em nós mesmos esses três treinamentos. A moralidade, em geral, é definida como a mente da salvaguarda, ou do abandono. Em outras palavras, é a mente que quer abandonar alguma coisa. Concentração é a mente unifocada em um objeto sem distração. Sabedoria é a discriminação correta do que deve ser abandonado; por exemplo, matar, roubar, má conduta sexual, mentir e assim por diante, e o que deve ser praticado: não roubar qualquer ser, não roubar nada, não se envolver em má conduta sexual, não mentir etc. É também a discriminação das categorias dos fenômenos. A base das outras duas qualidades é a moralidade. Em outras palavras, com base na moralidade desenvolvemos a concentração e com base na concentração desenvolvemos sabedoria. Essa é uma explicação resumida das três.

Neste caso, moralidade se refere aos três votos: os votos de liberação individual, votos do bodhisattva e votos tântricos. A maioria dos monges e monjas tomam estes três conjuntos de votos. Entretanto, de um modo geral, moralidade significa praticar as dez ações virtuosas. Essa deverá ser a base da nossa prática na vida diária. Além disso, devemos procurar concentrar nossa mente. Por exemplo, ao recitar orações devemos tentar manter a mente na oração. Não deverá acontecer de a mente estar verbalmente dizendo orações enquanto vagueia, pensando: “Vou comprar isto”; “Vou vender aquilo”, “Vou à discoteca, ao cinema” e assim por diante. Não devemos agir assim. Precisamos nos concentrar de maneira unifocada no que estamos fazendo. Então, a sabedoria tem por base essa concentração.

Na sua vida cotidiana procure ter menos desejos e mais satisfação a respeito das coisas materiais, certo? Dessa maneira, ficará mais relaxado. Por outro lado, se quiser mais e mais coisas materiais e, insatisfeito com o que tem, você pensar continuamente: “Necessito de mais, necessito de mais”, a mente se tornará cada vez mais perturbada e infeliz. O que quer que tenha, pense “Isto é o suficiente” e procure ficar satisfeito. É muito importante. O principal obstáculo a uma vida feliz é o forte desejo pelas coisas materiais do mundo, e a insatisfação. Esses dois fatores deixam as nossas mentes infelizes e podem até produzir uma doença física. Isso acontece porque as nossas doenças físicas são causadas pelas aflições mentais. Segundo a medicina tibetana, existem 400 tipos de doenças cuja principal raiz é a aflição mental. Então, diz-se que ignorância, apego, ódio e a combinação desses três produzem 100 tipos de doenças físicas. Mais precisamente, o apego produz

100 tipos de doenças físicas; a raiva e o ódio produzem outros 100; a ignorância produz outros 100, e a combinação de apego, ódio e ignorância, em parte iguais, produzem outros 100. Assim, os quatro constituem as principais raízes das 400 doenças que existem.

Significa que a doença física pode ser provocada pelo apego a comer. Pode também ser causada pelo apego a beber, o álcool, por exemplo, ou pelo apego a fumar. Pode também ser provocada pela ignorância; por exemplo, pensar que beber muito proporcione alegria ou felicidade. Embora temporariamente possa parecer que beber nos traz felicidade, no fim só faz mal ao corpo e à mente. Por exemplo, se a pessoa fica bêbada pode até se deitar no meio da estrada. Precisamos compreender que a principal causa dos nossos problemas está dentro de nós, e não fora. Temos uma tendência a pensar que se temos um problema é porque alguém nos fez algo. Apontamos a fonte do problema como estando fora de nós. Porém, isso não é correto. Precisamos compreender isso. Para tanto, necessitamos entender que os venenos mentais são os principais criadores de problemas, que eles são as causas de nossos sofrimentos, e não algo que se encontre fora de nós. Por exemplo, quando um homem e uma mulher sentem apego um pelo outro, ficam juntos, vão a toda parte juntos e fazem tudo juntos. No entanto, mais tarde, alguma coisa acontece, eles começam a brigar e finalmente se separam. Por que isso acontece? Acontece devido ao apego e à insatisfação. Cada um começou a pensar que o parceiro não era mais o certo e desenvolveu um desejo de ter outro parceiro. Quando isso ocorre, muitas vezes as pessoas terminam ficando sozinhas! Verifique se não é assim que as coisas acontecem. Tudo isso é provocado pelo apego. O apego nos acompanha diariamente, onde quer que vamos. E assim causa problemas para nós. O ódio não é assim. Às vezes temos ódio e às vezes não, ele não está sempre presente. Quando aparece é ruim, mas não está sempre presente. Por outro lado, o apego está sempre presente, quando andamos, conversamos ou dormimos. Portanto, a aflição mais perigosa é o apego. Devemos procurar reconhecer as emoções negativas e compreender que são nossos principais inimigos e, portanto, procurar destruí-las. Um destruidor de inimigos é alguém que destruiu as aflições mentais, não é quem destruiu os inimigos que são as outras pessoas.

Resumindo, necessitamos de moralidade, concentração e sabedoria. Estes três são importantes. Definitivamente, necessitamos dessas qualidades em nossa vida. Por isso, devemos procurar desenvolvê-las e, assim, sermos felizes. Devemos tentar fazer isso.

*O Lam-Rim Médio diz:*

### **Explicação de comprimento médio dos estágios do caminho à iluminação a ser praticado pelos três [tipos de] seres com inserções suplementares e uma estrutura temática**

A palavra “médio” implica também a existência de um grande e um pequeno. Às vezes, a palavra “médio” se refere a central, porém, neste contexto, se trata do comprimento da explicação. Quando condensados, há cinco caminhos espirituais – caminho da acumulação, caminho da preparação, caminho da visão, caminho da meditação, caminho de não-mais-aprender – isso é o que precisamos desenvolver. Neste contexto, um caminho é uma qualidade interior. É definido como: um conhecedor claro unido à emergência definitiva. Um caminho é, portanto, o que nos leva à iluminação ou budeidade.

Os “estágios” referem-se a diferentes estágios: o estágio dos seres de pequena capacidade, o estágio dos seres de média capacidade e o estágio dos seres de grande capacidade. Referem-se também ao pequeno veículo, médio veículo e grande veículo, assim chamados porque os praticantes destes veículos são respectivamente seres pequenos, médios e grandes. Os seres pequenos são ainda divididos em seres pequenos comuns e especiais. Os seres pequenos comuns incluem cachorros, gatos, cavalos e pássaros. Eles também são seres pequenos comuns. Da mesma forma, os seres humanos que não pensam em praticar uma religião ou caminho espiritual, mas que só pensam nesta vida, e cujas mentes estão ocupadas em obter comida, roupa, riqueza etc., são seres pequenos

comuns. Um ser pequeno especial, por outro lado, é alguém que pensa que a próxima vida é mais importante do que essa, deseja obter um bom renascimento humano no futuro, e que pratica a moralidade pura. Embora essa pessoa seja considerada um ser pequeno, uma vez que pratica o Dharma para ser bem sucedido em sua vida futura, ou seja, para obter um precioso renascimento humano com as dezoito qualidades, é um ser pequeno “especial”.

Um ser mediano é alguém que deseja alcançar o nirvana, o estado de um destruidor de inimigos. Em outras palavras, deseja eliminar seu próprio sofrimento, todos os sofrimentos da existência cíclica e ultrapassar a existência cíclica para alcançar o nirvana, um estado de paz solitária. Um grande ser é alguém que deseja alcançar a iluminação por si mesmo, mas quer também que todos os outros seres sencientes alcancem a iluminação e, portanto, luta para alcançá-la para beneficiar todos os seres sencientes. Assim, um grande ser é um ser com uma grande mente.

Esses três tipos de seres, pequeno, médio e grande, não têm nada a ver com o tamanho do corpo, mas sim com suas qualidades mentais interiores. Portanto, se as qualidades mentais de alguém são pequenas, ele é um ser pequeno; se são médias, ele é um ser médio, e se são grandes ele é um grande ser. Havia um tibetano no passado que pensava que os membros mais altos do governo eram grandes seres, que os empresários e homens ricos eram médios, e que os monges e as monjas e os que praticavam com humildade eram seres pequenos! Contudo, ele estava equivocado, pois não sabendo o significado correto, pensava que por possuírem grande poder os membros do governo eram grandes seres; que por possuírem a riqueza que pode comprar o apoio de outros, mas não tendo poder, os empresários e homens ricos eram seres médios; [e, por não terem poder nem riqueza, monges e monjas e os que praticam com humildade eram seres pequenos]. Não é assim.

Precisamos desenvolver nossas qualidades interiores e, por esse motivo, diariamente, ao acordamos, devemos pensar: “Hoje, o que quer que eu faça, o farei para servir e beneficiar outros seres sencientes”; por exemplo, para beneficiar os amigos e membros da família. Desse modo, devemos desenvolver uma boa motivação desejando servir os outros. Portanto, quando estivermos no trabalho devemos verificar se estamos fazendo o que prometemos naquela manhã, e à noite devemos dedicar o que tivermos feito com essa boa atitude, de modo a que se torne causa para todos os seres sencientes alcançarem a iluminação. Assim, todos os dias, você colecionará virtudes e méritos e suas qualidades interiores crescerão. Ao mesmo tempo, nossa energia ruim e ações não-meritórias lentamente diminuirão. Por isso, para alcançar a iluminação precisamos praticar. A iluminação é um estado em que todos os obscurecimentos e todos os sofrimentos foram abandonados, e em que todo o conhecimento, a onisciência que vê todos os fenômenos diretamente, foi alcançado. Quando esse conhecimento for realizado, a pessoa terá atingido a iluminação. Para essa meta, precisamos praticar a moralidade que pudermos e desenvolver um bom coração.

*O Lam-Rim Médio diz:*

Respeitosamente eu me prosterno aos pés dos veneráveis santos que são cheios de grande compaixão.

Nós também precisamos desenvolver respeito pelos seres sagrados como Buda Shakyamuni e, depois, demonstrar isso nos prosternando diante deles. Isso é importante. *Je tsun (rje btsun)* é traduzido aqui como “venerável”. *Tsun* quer dizer que essa pessoa tem boa moralidade e pratica bem, não pratica más ações mentais, verbais ou físicas e não faz mal a outras pessoas, procura cuidar de seu corpo, fala e mente. Essa é uma maneira simples de explicar o termo *tsun*. *Dam pa*, aqui traduzido como santo, refere-se àquele que é um ser sagrado, ou seja, que pratica ações virtuosas e não se envolve em ações não-virtuosas. “Grande compaixão” (*thugs rje chen po*) é a atitude mental que deseja que todos os seres sencientes fiquem livres do sofrimento e das causas do sofrimento. Grande amor, por outro lado, é o pensamento: “Como seria maravilhoso se todos os seres sencientes tivessem a felicidade e as causas da felicidade.” Com base nesse pensamento, procura-se evitar causar-lhes sofrimento e prejudicá-los.

A compaixão é a principal causa da bodhichitta, a mente da iluminação. Existe a compaixão pequena, média e grande. No *Suplemento do Caminho do Meio*, de Chandrakirti, há uma explicação

dos três tipos de compaixão: compaixão observando os seres sencientes, compaixão observando os fenômenos e compaixão observando o inobservável. Esse texto também diz que, no início, a compaixão é como uma semente semeada em um campo fértil; no meio, a compaixão é como o fertilizante, água e calor; e, no final, a compaixão é como o fruto da semente que foi semeada e que agora pode ser usada e desfrutada. A compaixão compara-se a uma semente porque é a partir dela que a mente de iluminação se desenvolve no contínuo mental. Assim, tendo gerado a mente de iluminação, se posteriormente você perder a compaixão, a sua mente de iluminação também vai se degenerar e desaparecer. Além disso, se, por fim, você alcançar a iluminação, mas não tiver compaixão, você não ensinará o Dharma para outros seres. Por isso, a compaixão é importante no início, no meio e no fim do caminho espiritual. Por este motivo, em nossa vida cotidiana, precisamos procurar desenvolver a compaixão e o amor.

Em seguida, o texto diz: “Eu me prosterno”. As prosternações são feitas com corpo, fala e mente. As prosternações do corpo envolvem curvar o corpo e prosternar-se no chão ou apenas juntar as mãos em gesto de respeito. A prosternação verbal envolve recitar um louvor. A prosternação mental é tomar refúgio e, do fundo do coração, gerar respeito por todos os seres sagrados. Portanto, não é suficiente fazer apenas o movimento físico do corpo. Em tibetano, a palavra para prosternação ou homenagem é *chag tsel* (*phyag tshal*). *Chag* refere-se às qualidades de grande sabedoria ou onisciência, grande compaixão e grande energia ou poder que há nas mentes dos seres sagrados. *Tsel* inclui o desejo “Possa eu desenvolver essas qualidades” e o pedido “Por favor, abençoe-me para que eu possa desenvolvê-las dentro de mim”. Se prosternar seu corpo pensando assim, então essa será uma verdadeira prosternação. Ao se prosternar para seres sagrados, você se prosterna a todos aqueles que habitam nas dez direções, nas infinitas terras búdicas, nos sistemas dos bilhões de mundos, enquanto desenvolve por eles respeito, confiança e fé. É isso que significa prosternar-se diante dos seres sagrados.

*O Lam-Rim Médio diz:*

Este é o texto médio dos três lam-rim- o grande, o médio e o pequeno- que o gentil protetor, o Dharmaraja<sup>1</sup>, o grande Tsongkhapa compôs. É também amplamente conhecido como o “pequeno lam-rim”.

Este texto é também conhecido como o *Pequeno Lam-Rim*. Quem é o grande Tsonkhapa? Ele é considerado a manifestação de Manjushri e, portanto, da mente onisciente. Nasceu na região de Amdo. Os tibetanos em geral chamam as pessoas desta área de “Narigudos”. Mais tarde, Lama Tsongkhapa foi para o Tibet central. Seu primeiro lama era da tradição Drikung Kagyu, Kyopa Rimpoche, cujo nome era Jigten Sumgon. Jigten é geralmente traduzido como “mundo” (literalmente, apoio do transitório), *sum* significa “três” e *gon*, é a abreviação de *gon po* que quer dizer protetor. Sendo assim, a tradução de seu nome para o português seria “Protetor dos Três Mundos”. Mais tarde, Lama Tsongkhapa estudou a tradição Sakya em um mosteiro Sakya. Um dia, os benfeitores do mosteiro ofereceram um chapéu vermelho para todos os monges, mas quando Lama Tsonkhapa chegou, o tecido vermelho necessário à confecção de seu chapéu havia acabado e só restara um tecido amarelo. Devido a isso, um chapéu amarelo foi rapidamente feito e oferecido a ele. Por este motivo, seus seguidores mais tarde passaram a ser chamados de Chapéus Amarelos. Não que ele tivesse iniciado uma nova tradição de usar chapéus amarelos; isso só aconteceu devido ao ocorrido no mosteiro Sakya. No passado, todos os monges Sakya tinham chapéus vermelhos, mas agora parece que todo mundo usa chapéu amarelo, talvez sejam mais bonitos! Um chapéu nesse formato específico é chamado de chapéu de pandita na tradição indiana, na qual os panditas usavam chapéus com esse formato.

---

<sup>1</sup> Rei do Dharma

Vamos seguir explicando este texto como uma tartaruga, não como um coelho!

Terça-feira, manhã de 18 de janeiro de 2005

Procurem desenvolver a mente da bondade amorosa e a mente da iluminação, depois meditem sobre isso.

Lama Tsongkhapa é o compassivo rei do Darma. Compôs três textos de Lam-Rim, o grande, o médio e o pequeno. O texto que estamos estudando é o *Lam-Rim Médio* mas é também conhecido o pequeno.

*Lam-Rim Médio* (página 1 do texto tibetano) diz:

O seu texto original tem três seções:

- 1 Os elementos de introdução das explicações
- 2 Composição das próprias explicações
- 3 Sua conclusão

- 1 Os elementos de introdução das explicações

- A Expressão de veneração
- B Voto da composição
- C Identificação do Darma a ser explicado no contexto do que o título significa

### **Expressão de veneração e voto da composição**

“Os elementos introdutórios das explicações” ou “os ramos para se engajar na explicação” incluem os dois pontos principais que ocorrem no início de qualquer texto: prostração ou veneração e a promessa de compor o texto.

*O Lam-Rim Médio* diz:

- 1A Expressão de veneração

Ao Bhagavan, clemente Senhor deste sistema mundial,  
Regente do Conquistador, Jamgön, Senhor do Darma,  
Manjughoshha, único pai de todos os sugatas,  
Nagarjuna e Asanga, profetizados pelo Conquistador,  
Curvo-me respeitosamente.

A princípio, Lama Tsongkhapa estabelece um verso de prostração ou veneração. A quem ele expressa veneração? Primeiramente para o Bhagavan, ou seja, para Buda Shakyamuni, e depois para Jamgon, o rei de Tushita, ou seja, Maitreya. Depois expressa veneração para Manjugosha ou Manjushri, em quem toda a sabedoria dos sugatas manifestou-se na forma de uma deidade. Em seguida, venera Nagarjuna e Asanga que foram previstos pelo Conquistador.

O Buda Shakyamuni é o fundador da doutrina, ou seja, foi ele quem ensinou o Darma neste mundo, Jambudvīpa. Em sânscrito ele é chamado de *bhagavan*, que em tibetano se traduz como *chom den* (*bcom ldam*). *Chom* (destruir) indica que ele destruiu ou abandonou completamente os obscurecimentos aflitivos e os obscurecimentos ao conhecimento e assim por diante. *Den* (possuir) indica que ele possui as seis qualidades de conhecimento. Como a palavra “bhagavan” é também usada na cultura indiana para se referir a Mahadeva, Indra, Brahma etc., para mostrar que o Buda não era um deus mundano, a sílaba *de* (*'das*), significando que foi além ou transcendeu, foi adicionada ao *chom den*, em tibetano, para indicar que o Buda ultrapassou a existência cíclica.

Os ensinamentos do Buda Shakyamuni são compostos de dois tipos: o profundo e o vasto. O Buda ensinou o vasto a Maitreya, que depois ensinou a Asanga, que então ensinou o seu irmão Vasubandhu, e assim por diante. Desta maneira eles foram passados até nós sem interrupção a partir do próprio Buda. O Buda Shakyamuni ministrou os ensinamentos profundos sobre a vacuidade a Manjushri, que então ensinou a Nagarjuna. Asanga e Nagarjuna são muito importantes, sendo que Nagarjuna esclareceu o ponto de vista do Caminho do Meio, enquanto Asanga esclareceu o Chittamatra ou ponto de vista do Só-Mente. Por isso diz-se que eles são os desbravadores ou inovadores dessas duas escolas, respectivamente. Por este motivo, Lama Tsongkhapa os inclui entre seus objetos de veneração. O texto diz “prenunciado pelo Conquistador” porque Buda Shakyamuni deu muitos ensinamentos sobre o sutra e o tantra, nos quais predisse a vinda de Nagarjuna que nasceria em tal lugar e esclareceria sua doutrina, e da mesma maneira predisse também a vinda de Asanga. Não vou entrar nesses detalhes.

*O Lam-Rim Médio* diz:

1B Voto de composição

Mais uma vez darei aqui as explicações, de uma maneira resumida, sobre os estágios do caminho da visão mais profunda e da vasta conduta, tornando-os acessíveis.

O “profundo” refere-se à vacuidade. Existem dezesseis ou vinte vacuidades. Neste contexto, “vazio” refere-se à vacuidade da existência inerente de todos os fenômenos. Por que os fenômenos são vazios? Eles são vazios de existência inerente porque são relações dependentes. Todas as coisas funcionais dependem de causas e condições. Embora os fenômenos permanentes, também chamados não-coisas ou coisas não-funcionais, tais como o espaço e as cessações analíticas e não-analíticas, não dependam de causas e condições, eles são dependentes de suas partes. Além disso, todos os fenômenos são relações-dependentes no sentido de serem dependentes da imputação de nome e pensamento. Em outras palavras, em função de algo receber um nome, aquilo passa a existir. Por exemplo, quando uma nação escolhe um presidente: embora a pessoa que ganhou a eleição não fosse presidente anteriormente, após ser votado passou a ser chamado “presidente”, a pensar em si mesmo como presidente, e a desempenhar a função de um presidente.

De maneira semelhante, tudo é criado pela mente. Por exemplo, os cientistas criam muitas máquinas novas. A princípio, essas máquinas eram apenas pensamentos ou projetos nas mentes de seus inventores, somente mais tarde sendo convertidas em realidade. Todas essas máquinas que facilitam o trabalho etc. brotaram do pensamento. Nada existe desde um tempo primordial. Ao contrário, no início não existiam e somente mais tarde foram criadas por pessoas. Por esse motivo, do ponto de vista budista todas as coisas são criadas pela mente e não por deus como Ishvara, como se acredita na Índia. Os hindus acham que, primeiramente, Ishvara pensa em algo e, em seguida, isso surge. Se fosse assim, ninguém precisaria sofrer, pois Ishvara teria o poder de fazer todas as pessoas felizes e relaxadas. Ele só teria que pensar “Como seria bom se todos os seres sencientes tivessem a felicidade e as causas da felicidade” e, então, isso aconteceria. Entretanto, não é assim. Felicidade e sofrimento são criados pela nossa mente. Devemos analisar isso.

Resumindo, todos os fenômenos são apenas engendrados por pensamento e nome. Portanto, não existem de maneira alguma por si mesmos, nem mesmo o menor átomo. Desse modo, todos os fenômenos são vazios de existência inerente. É a isso que se refere a palavra “profundo”.

“Vasto” se refere à muitas coisas, incluindo os cinco caminhos, os dez níveis dos bodhisattvas, as seis ou dez perfeições, e os quatro meios de reunir os discípulos. Todos esses foram ensinados pelo Buda e estabelecidos por Maitreya em seu *Ornamento de Realizações Claras*, em relação aos quais muitos panditas indianos escreveram comentários. De fato, o principal texto raiz para os ensinamentos do lam-rim é o *Ornamento de Realizações Claras* (*Abhisamayalamkara*).

Precisamos compreender quais são os caminhos comuns e quais os caminhos arya. Depois devemos procurar desenvolver essas qualidades em nosso continuum mental. A principal qualidade a ser desenvolvida é a renúncia ou emergência definitiva – o pensamento de emergir definitivamente dos prazeres da existência cíclica. Esse pensamento baseia-se na compreensão de que mesmo o melhor dos prazeres eventualmente trará sofrimento, uma vez é causado por aflições e ações contaminadas. Para evitar esse sofrimento devemos lutar para cometer menos ações não-virtuosas e reduzir as aflições mentais, tais como raiva ou ódio, ciúme, avareza, e assim por diante. Existem muitas aflições mentais, sendo seis aflições raiz e vinte secundárias. Precisamos estudá-las e depois verificar se existem ou não em nossa mente. Provavelmente vamos descobrir que todas elas existem em nossa mente! Portanto, nosso objetivo principal deverá ser eliminar as aflições mentais. Se as eliminarmos, experimentaremos felicidade e alegria verdadeiras. Já que todos querem ser felizes e ninguém quer sofrer, precisamos criar, nós mesmos, as causas da felicidade. Por essa razão necessitamos praticar o Darma na vida diária. Isso está dito aqui muito resumidamente.

Aqui Lama Tsongkhapa diz que dará uma explicação muito resumida sobre profundo e vasto, de modo a facilitar a que sejam colocados em prática. Envolvendo-nos continuamente no estudo, pensando e meditando sobre eles, definitivamente chegaremos a um resultado.

*O Lam-Rim Médio* (página 1 do texto em tibetano) diz:

### **Explicações introdutórias gerais às instruções aqui ensinadas**

1C Identificação do Darma a ser explicado no contexto do significado do título

O Darma a ser aqui explicado consiste em como os afortunados são levados ao âmbito da budeidade através dos estágios do caminho para a iluminação. Sintetiza todos os pontos da excelente fala do Conquistador, [seguindo] a tradição dos dois grandes desbravadores Nagarjuna e Asanga, [2] constitui o sistema do Darma dos seres supremos progredindo ao estado da onisciência e contém todos os estágios sem omissões que os três [tipos de] seres precisam praticar.

O nome do texto, *A Luz no Caminho à Iluminação*, estabelece o que foi explicado – o caminho à iluminação. Os ensinamentos do Buda Shakyamuni incluem 101 volumes de sutra e tantra que foram traduzidos para o tibetano. A essência desses ensinamentos está condensada nos ensinamentos do Venerável Nagarjuna e do Venerável Asanga e, assim sendo, seus ensinamentos mostram o caminho inteiro. Todos os seres sencientes querem alcançar a onisciência, ou seja, tornarem-se seres sagrados. Para tanto é necessário praticar os caminhos dos três seres: o grande, o médio e o pequeno caminho dos seres de grande, média e pequena capacidade. Todos os estágios necessários para realizar isso estão contidos na totalidade deste texto, nada está faltando. Isto porque se alguém deseja atingir o estado de onisciência precisa praticar o caminho completo sem faltar nada.

Como os seres sencientes são levados à iluminação? Eles são levados à iluminação quando se lhes ensinam os estágios do caminho, depois do que devem colocá-los em prática. Dessa maneira, os afortunados gradualmente chegam à iluminação, ou seja, à terra pura de um Buda, como Akanishta, Tushita e Sukhavati, ou à budeidade. Uma vez lá, a pessoa experimentará sempre alegria.

Assim, o que é explicado aqui são os três caminhos dos seres de grande, média e pequena capacidade. Eles devem então para ser praticados. Primeiramente pratica-se o caminho pequeno comum, depois o caminho médio comum, o caminho grande comum e, então, o caminho grande incomum, o do tantra. Os afortunados são os que receberam um renascimento humano precioso

completo com as dezoito qualidades e que são dotados de inteligência, compreendem o que quer que ouçam ou estudem, encontraram a doutrina e têm interesse nos ensinamentos do Buda.

*Lam-Rim Médio* (página 2 do texto em tibetano)

2 Composição das próprias explicações

- A Correspondência com a forma de explicação proposta pelos eruditos
- B As efetivas explicações de acordo com isso

2A Correspondência com a forma de explicação proposta pelos eruditos

Os eruditos do glorioso [monastério] Vikramashila consideraram vital começar com as três preliminares, ou seja, a grandeza dos autores dos ensinamentos, a grandeza dos ensinamentos e a maneira de explicá-los e ouvi-los.

O Monastério Vikramalashila foi um grande monastério que existiu certa vez na Índia oriental. Como ensinavam os panditas ou eruditos desse monastério? Eles eram muito versados nos ensinamentos budistas, bem como no que não era ensinamento do Buda, ou seja, as cinco ciências. Compreendiam tudo isso claramente e, por isso, possuíam qualidades muito elevadas. Eles também beneficiaram enormemente o Darma.

É importante compreender como ensinavam o Darma e como o escutavam. Os ensinamentos do Buda são de grande benefício porque chegaram até nós através de grandes seres santos. Precisamos tentar integrar as instruções sobre como eliminar e resolver problemas, como desenvolver realizações, e assim por diante, à nossa mente. Precisamos aprender isso. Por este motivo, esses seres santos explicaram primeiramente como ouvir o Darma. Disseram que o mestre é como um médico, enquanto que o Darma, o ensinamento ou explicação, é como o remédio. O médico faz o diagnóstico da nossa doença e, se tomarmos o remédio, nossa doença física pode ser curada. Assim, se os colocarmos em prática e meditarmos sobre eles, poderão curar nossa doença mental. Não devemos pensar que o que ensinaram não está correto, nem devemos ouvir o Darma procurando faltas nele.

Sempre que alguém ensina, deve estar muito motivado pela compaixão e pelo amor, desejando beneficiar os ouvintes. Não deverá fazer isso para obter renome ou fama ou para ganhar coisas materiais. Essa não é a motivação certa da parte do mestre. Ambos, mestre e ouvintes, necessitam de uma boa motivação.

*O Lam-Rim Médio* diz:

2B As efetivas explicações de acordo com isso

- 1 A grandeza do autor para demonstrar a autenticidade dos ensinamentos
- 2 A grandeza dos ensinamentos para gerar respeito pelas instruções
- 3 Como se deve ouvir e explicar os ensinamentos caracterizados por essas duas grandezas
- 4 Os estágios pelos quais um discípulo deve ser guiado através das instruções em si

Segundo isso, o guia dos estágios do caminho até a iluminação tem quatro [partes]: A grandeza do autor para demonstrar a autenticidade dos ensinamentos; a grandeza dos ensinamentos para gerar respeito pelas instruções; como se deve ouvir e explicar os ensinamentos caracterizados por essas duas grandezas; e os estágios pelos quais um discípulo deve ser guiado através das instruções em si.

O Darma vem de uma fonte autêntica – o Buda Shakyamuni. Porque todas essas instruções e escrituras advêm de um ser santo, elas possuem todas as suas qualidades. Por essa razão, devemos gerar respeito pelas explicações e instruções.

*O Lam-Rim Médio* (página 2 do texto em tibetano) diz:

## Mostrando a grandeza do autor para demonstrar a autenticidade da origem dos ensinamentos

- 2B1 A grandeza do autor para demonstrar a autenticidade da origem dos ensinamentos  
A O autor raiz e verdadeiro  
B Sua grandeza
- 2B1A O autor raiz e verdadeiro

Primeiramente, o autor: Falando de forma geral, essas instruções são as que o venerável protetor Maitreya transmitiu em seu *Ornamento de Realizações Claras*. Elas se baseiam particularmente em *A Luz no Caminho até a Iluminação*, portanto, o seu autor é também o autor do presente texto. Além do nome do Grande Mestre Dipamkara Shri-jñana, ele é também amplamente conhecido como o glorioso Atisha.

De quem vem o Dharma? Quem compôs o Dharma? Foi composto pelo Buda, por exemplo, os Suttas da Perfeição da Sabedoria. Embora o *Ornamento de Realizações Claras* tenha sido escrito pelo Buda Maitreyanath, essas instruções vêm dos ensinamentos do Buda. Mais tarde, Atisha escreveu *A Luz no Caminho até a Iluminação*. O autor desse texto é o Buda ou Atisha?. Embora eles não sejam a mesma pessoa, suas qualidades e o que escreveram são muito semelhantes. Como o texto de Atisha contém instruções que chegaram até nós desde Buda Shakyamuni, elas são úteis. Por que é assim? Em razão de o texto composto por Atisha ser mais fácil de pôr em prática, pois é curto e conciso, mesmo assim ainda contém todas as práticas do sutra e tantra de maneira completa. Por esse motivo é mais fácil de estudar, memorizar e gravar na mente, de modo que se torna possível integrar o significado à mente.

Uma “instrução” é uma explicação do que fazer e não fazer, por exemplo, uma explicação de como limpar. No início, nossos pais nos ensinaram a andar, comer, vestir-se e assim por diante, todas essas coisas são chamadas instruções.

Dipamkara Shrijñana é seu nome completo em sânscrito, embora em tibetano seja comumente conhecido pelo seu nome mais curto, Atisha. *Dipam* significa “luz” (lâmpada), *kara*, “iluminando”, *shri*, “glorioso” e *jñana*, “sabedoria”. A letra *a* em sânscrito representa a essência de todos os ensinamentos do Buda. A-tisha foi chamado assim porque possuía em sua mente a essência dos ensinamentos do Buda e depois passou esses ensinamentos para os outros.

Abaixo, encontra-se uma explicação de onde Atisha nasceu, os seus feitos e assim por diante, mas, resumindo, ele escreveu o texto *A Luz no Caminho até a Iluminação*, que até hoje permanece muito útil para nós. Este texto chama-se “luz” porque, assim como uma luz comum dissipa a escuridão, similarmente este texto dissipa nossa ignorância mental, que é como a escuridão. De fato é a luz da sabedoria, não a luz normal, que elimina a escuridão da ignorância e a confusão. Por isso, ele chamou o texto de “luz”.

Ontem expliquei a palavra “caminho”. Ela significa uma estrada que, quando atravessada, leva-nos ao nosso destino. Em nosso caso, a fim de viajar até a iluminação, necessitamos de um caminho. Um caminho é definido como um conhecedor puro aliado a uma saída definitiva ou renúncia. Este conhecedor claro chama-se caminho porque é o que nos leva para a iluminação.

A palavra “iluminação” refere-se à budeidade. Há três tipos de iluminação: pequena, média e grande. A iluminação pequena é a dos ouvintes destruidores de inimigos (*shravakas*) que se alcança praticando esse caminho específico; o caminho médio é a da iluminação dos realizadores solitários (*pratyekabudas*) que se alcança praticando esse caminho específico; a grande iluminação é a budeidade que se alcança praticando o caminho do bodhisattva. Do ponto de vista do sutra, o caminho do bodhisattva é dividido em cinco caminhos e dez níveis ou dez perfeições, por meio dos quais alcança-se a iluminação. Nesse contexto em particular “iluminação” refere-se à grande iluminação ou budeidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B1B A grandeza [de Atisha]

- 1 Como [Atisha] renasceu em uma família excelente
- 2 Com essa base, como [Atisha] alcançou suas boas qualidades
- 3 Tendo alcançado-as, como [Atisha] realizou feitos pelo bem dos ensinamentos

A sua grandeza é tripla: Como renasceu em uma família excelente, com essa base, como alcançou suas boas qualidades, e tendo alcançado-as, como realizou feitos pelo bem dos ensinamentos.

Então, Lama Tsongkhapa estabeleceu a excelente família na qual Atisha nasceu; depois, tendo tomado um corpo humano como base, como alcançou suas boas qualidades; e, depois, tendo alcançado essas qualidades, como realizou feitos ou trabalhou pelos ensinamentos do Buda na Índia e no Tibet de tal maneira que seus ensinamentos ainda existem no mundo e ainda existem seguidores que os põem em prática.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B1B-1 Como [Atisha] renasceu em uma família excelente

{3} Segundo o *Louvor* do [grande] tradutor:

Ao leste no excelente país de Sahor  
encontra-se uma cidade, grande e alta,  
chamada Vikramanipura.  
Em seu meio: a corte real,  
um palácio extremamente espaçoso  
chamado “O dos estandartes dourados”.  
Seus prazeres, poder e riquezas se assemelham  
aos do rei Tongkhun da China.  
O rei daquela terra é Kalyanasri  
e sua rainha se chama Shriprabha.  
O casal real tem três filhos:  
Padmagarbha, Candragarbha,  
e Shrigarbha são seus nomes.

E ainda, o Príncipe Padmagarbha tem  
cinco consortes reais e nove filhos:  
o mais velho, chamado Shriguna,  
é um Mahapandita muito conhecido como Dhanashri.  
Seu filho mais jovem, chamado Shrigarbha,  
é o Bhikshu Viryacandra.  
O do meio é Candragarbha:  
Esse é o nosso grandioso guru.

Atisha nasceu na Índia oriental, na área de Sahor, agora Bengal Oriental. Até hoje, perto de Kushbihar, pode-se ver o palácio de Sahor e, embora ninguém o habite, todos os dias, ao meio dia, alguém distribui alimento de lá para os pobres.

Atisha nasceu na então grande cidade chamada Vikramanipura. Em seu centro havia um palácio grande e vasto que possuía estandartes de vitória dourados etc. Ele tinha muita riqueza, como a riqueza do Rei Tongkhun da China. Este rei chinês era considerado muito rico e cada dia, apesar de receber milhares de alimentos, ainda não ficava satisfeito. Por este motivo era chamado de Tongkhun que significa “não satisfeito com mil alimentos ou sabores” (literalmente, mil estrondos). Assim como o rei chinês, a família de Atisha também era rica. O pai de Atisha chamava-se Kalyanashri e sua mãe, Shriprabha (Luz Gloriosa). Eles tiveram três filhos chamados Padmagarbha (Essência do Lótus), Chandragarbha (Essência da Lua) e Shrigarbha (Essência da Glória).

Padmagarbha teve cinco esposas e nove filhos. O mais velho era Shriguna (Mérito Glorioso). Ele era um grande pandita conhecido como Dhanashri (Dádiva Gloriosa). O filho mais novo era um monge totalmente ordenado chamado Viryachandra. O do meio, Chandragarbha (Essência da Lua) é o nosso venerável guru, Atisha. Por essa razão, Atisha é conhecido como filho de um rei.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B1B-2 Com base nisso, como [Atisha] alcançou suas boas qualidades
- A Como [Atisha] alcançou as qualidades positivas do conhecimento da compreensão escritural
  - B Como [Atisha] alcançou as qualidades realizacionais de seu correto cumprimento

Como ele alcançou suas qualidades positivas [é apresentado sob] dois [títulos]: como alcançou as qualidades positivas do conhecimento de compreensão escritural, e como alcançou as qualidades de realizações de seu correto cumprimento.

2B1B-2A Como [Atisha] alcançou as qualidades positivas do conhecimento de compreensão escritural

- 1 Como [Atisha] aprendeu as áreas do conhecimento geral

Primeiramente: Aos 21 anos de idade, tendo estudado as quatro áreas do conhecimento comum aos budistas e aos não-budistas, linguagem, lógica, artes e medicina – ele se tornou um excelente erudito. O grande Drolungpa, em especial, relata como aos 15 anos, tendo escutado as *Linhas de Raciocínio*<sup>2</sup> apenas uma vez, ele debateu com um intelectual não-budista, renomado por sua erudição, e o derrotou – isso fez com que a sua fama se espalhasse amplamente até por lugares longínquos.

Atisha possui a qualidade de ter muito conhecimento das escrituras. De fato, obteve realizações internas porque primeiramente estudou muitas escrituras. Estudou os campos comuns do conhecimento ou ciência: lingüística (inclusive poesia etc.), lógica ou raciocínio ou dialética, artes (como fazer tankas, mesas etc.), e medicina, incluindo os diferentes tipos de doença, como reconhecê-las, seus tratamentos e assim por diante. Depois, aos 15 anos de idade, tendo ouvido uma vez os ensinamentos de *Linhas de Raciocínio*, um texto escrito por Darmakirti sobre lógica, debateu com um erudito não-budista muito conhecido e o derrotou.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2 Como [Atisha] aprendeu Mantra

Mais tarde ele solicitou iniciações completas de seu mestre iogue do principal templo na Montanha Negra, o glorioso Rahulagupta, que havia recebido visões diretas de Hevajra e uma profecia de Vajradakini, {4} recebendo o nome secreto de Jñana-guhya-vajra. Até os 29 anos de idade Atisha estudou o Vajrayana sob a orientação de inúmeros gurus altamente realizados e, por isso, passou a ser um conhecedor de todos os textos e instruções. Quando o pensamento “sou conhecedor do mantra secreto” surgiu em sua mente, as dakinis apontaram-lhe, durante seus sonhos, vários volumes de mantra que ele não vira. Isso diminuiu [esmagou] o seu orgulho.

Atisha estudou também tantra em um templo na Montanha Negra, com um iogue que havia tido uma visão de Hevajra e recebido uma profecia de Vajradakini. Recebeu iniciação desse iogue, Rahulagupta, e foi-lhe dado o nome de Jñana-guhya-vajra (Vajra de Sabedoria Secreta).

O fato de tudo parecer uma estória não é tão importante. O que precisamos fazer é tentar cuidar de nossa própria mente, tentar mantê-la feliz e relaxada, despreocupada e não agitada, e apreciarmos a nós mesmos.

---

<sup>2</sup> de Dharmakirti

Terça-feira, tarde de 18 de janeiro de 2005

Atisha pediu que seu guru Rahulagupta lhe concedesse a iniciação completa, durante a qual lhe foi dado o nome secreto de Jñana-guhya-vajra. Até a idade de 29 anos recebeu ensinamentos e estudou o vajrayana na presença de muitos seres santos realizados e, por isso, passou a ser conhecedor de textos e instruções. Quando começou a pensar que era o melhor dos praticantes de tantra, ou o melhor no conhecimento de tantra, as dakinis vieram até ele em sonhos e lhe disseram que havia muitos textos de tantra que ele ainda não vira e que, portanto, não poderia dizer tal coisa. Em função disso, seu orgulho diminuiu.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 Como [Atisha] se ordenou e aprendeu a coletânea de conhecimentos internos

Tanto em sonhos como diretamente, os gurus e protetores<sup>3</sup> então fizeram-no conhecer que vastos benefícios viriam para os ensinamentos e muitos seres migrantes, se ele tomasse os votos monásticos. Com este encorajamento, ele se ordenou. O grande sustentador da disciplina monástica, Shilarakshita, um ancião da tradição Mahasamghika que havia alcançado a concentração que unidirecionalmente entra a realidade [suprema] no caminho de preparação, oficiou como abade. Candragarbha recebeu o nome de Shri Dipamkara-jñana.

Atisha teve visões de alguns lamas e deidades de meditação e também sonhou com eles. Eles lhe disseram que se recebesse ordenação, ele se beneficiaria dos ensinamentos do Buda de muitos seres migrantes. Devido a isso, recebeu os votos monásticos na tradição Mohasamghika. De acordo com Vaibhashikas, há quatro tradições de votos diferentes: Sarvastavadin, Mahasamghika, Sthavira e Sammitiya.

Shilarakshita, o lama de Atisha na Indonésia que atuou como abade, havia alcançado o caminho da preparação. Esse é o segundo dos cinco caminhos - o caminho de acumulação, o caminho de preparação, o caminho da visão, o caminho da meditação e o caminho de não-mais-aprender. No caminho de acumulação, acumulamos mérito e ouvimos muitos ensinamentos para desenvolver a fé nos ensinamentos do Buda. Tendo estudado e contemplado esses ensinamentos, colocamos em prática o que aprendemos e, assim, desenvolvemos a sabedoria que surge da meditação. Nesse momento, alcançamos o caminho de preparação, que é dividido em quatro níveis: calor, ponto culminante, tolerância e qualidades mundanas supremas. Do ponto de vista da realização, Shilarakshita era um ser no caminho da preparação, e do ponto de vista dos princípios da doutrina, ele era um Vaibhashika. Shilakshita (Moralidade Protetora) foi um dos principais mestres de Atisha. Depois de receber ordenação, Atisha passou a ser chamado Shri Dipamkara-jñana e, então, praticou de acordo com o vinaya.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Depois disso, até a idade de 31, estudou as divisões mais baixas e mais elevadas do conhecimento filosófico interno, em particular, por 12 anos, *A Grande Explicação Detalhada*<sup>4</sup> com o Guru Darmarakshita em Odantapuri. Como era muito bem versado nas escrituras das quatro tradições originais, Atisha tinha uma percepção infalível dos menores detalhes nos modos de comportamento que devem ser cultivados e rejeitados segundo as várias escolas filosóficas, como [por exemplo, a regra monástica] da aceitação de presentes.

Até a idade de 31 Atisha estudou o veículo da filosofia, ou seja, estudou a doutrina superior, Madhyamaka e Chittamatra, e as doutrinas menores, Sautrantika e Vaibhashika. Essas doutrinas têm diferentes assertivas ou pontos de vista. Em particular, estudou todos os quatro sistemas de

<sup>3</sup> JN: *yi dam*, também traduzido como ‘deidade meditacional’ ou ‘deidade tutelar’

<sup>4</sup> Mahavibhasha

doutrinas sob a orientação de Darmarakshita (Proteção do Darma) por doze anos, em Odantapuri. Por exemplo, estudou as cinco bases que são os temas principais do *Tesouro do Darma Manifesto*, bem como as duas matérias do *Suplemento do Caminho do Meio*, o profundo e o vasto. Obteve conhecimento das escrituras e, depois, a compreensão de seus significados. Passou a compreender todos os detalhes sutis do vinaya, por exemplo, que um monge totalmente ordenado não pode pegar coisas que não lhe foram oferecidas. Se precisar de comida, por exemplo, se não tiver ninguém para oferecê-la a ele, deve primeiramente pedir permissão ao Buda Shakyamuni para fazer isso. Atisha compreendeu tudo isso de forma clara e completa, sem misturar nada. Portanto, a partir do ponto de vista da escritura, Atisha compreendeu todo o sutra e o tantra, as três cestas e assim por diante.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B1B-2B Como [Atisha] alcançou as qualidades realizacionais de seu correto cumprimento

- 1 Como todas as qualidades realizacionais estão contidas nos três treinamentos
- 2 Como [Atisha] era realizado nos três treinamentos

2B1B-2B1 Como todas as qualidades realizacionais estão contidas nos três treinamentos

Segundo: Como, de modo geral, todos os ensinamentos escriturais do Conquistador estão contidos nas três coletâneas preciosas; os ensinamentos realizacionais também estão contidos nos três treinamentos preciosos.

Todos os ensinamentos escriturais do Buda estão incluídos nas três cestas – vinaya, sutra e abhiDarma. Os ensinamentos realizacionais – os treinamentos superiores de moralidade, concentração e sabedoria – são os temas dessas três cestas. O tema principal da cesta de vinaya é o treinamento superior na moralidade, o principal tema do sutra é o treinamento superior na concentração, e o principal tema da cesta de abhidarma é o treinamento superior na sabedoria. Da mesma maneira, a doutrina da realização está incluída nos três. Uma explicação mais detalhada deste assunto é dada por Maitreya em seu *Ornamento para os Sutras Mahayana* (Sutra-alamkara). Resumindo, o objeto principal a ser praticado são as três: moralidade, concentração e sabedoria. Precisamos estudá-las e depois tentar desenvolvê-las em nossa mente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B1B-2B2 Como [Atisha] era realizado nos três treinamentos

- A Disciplina ética
- B Realizações no treinamento da concentração
- C Realizações no treinamento da sabedoria

2B1B-2B2A [Disciplina ética]

- 1 Transição para a disciplina ética
- 2 Como [Atisha] era realmente realizado na disciplina ética
- 3 A Correta proteção [da disciplina ética]

2B1B-2B2A-1 Transição para a disciplina ética

{5} A este respeito, o treinamento na disciplina ética é freqüentemente louvado nos excelentes ensinamentos [do Buda] e em comentários as A Fonte de Todas as Boas Qualidades, como o treinamento da concentração e sabedoria. Portanto, é necessário, antes de tudo, ter qualidades realizacionais em termos de disciplina ética.

Primeiramente, fazemos o treinamento na moralidade (*abhishikya*), em seguida desenvolvemos a concentração e, então, geramos a sabedoria. Essa é a ordem em que são necessariamente realizados. O treinamento em moralidade ou disciplina ética é muitas vezes louvado no sutra e tantra bem como nos comentários dos panditas indianos, pois para alcançar as boas qualidades de realização necessitamos de moralidade em primeiro lugar.

Moralidade é a mente de salvaguarda. Embora a moralidade possa ser também física, ela é principalmente a atitude mental que deseja salvaguardar o não matar, não roubar, não se envolver em má conduta sexual, não mentir, não se envolver em conversa que semeia discórdia, não usar palavras ásperas, nem se envolver em conversa frívola. É também a mente de abandono, o desejo de abandonar más idéias e más ações.

A moralidade inclui os cinco votos ou preceitos das pessoas leigas, chamados *upasaka* se forem homens e *upasika*, se forem mulheres. *Upa* significa “próximo”, enquanto *sika* é tornar-se, portanto, essa palavra significa “tornar-se próximo”, ou seja, aproximando do nirvana. O leigo que mantém votos tem cinco preceitos – não matar, não roubar, não se envolver em má conduta sexual, não mentir e não ingerir intoxicantes. Tal pessoa deve guardar esses cinco votos. Manter a moralidade significa exatamente isso. Deve-se pensar, por exemplo, “Não vou ferir nem matar nem um inseto”; essa é a mente de proteção ou mente de abandono.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B1B-2B2A-2 Como ele era realmente realizado na disciplina ética

A Como [Atisha] mantinha os mais altos votos de liberação individual

A este respeito, existem três [tipos]: Como ele guardou o primeiro destes, os votos mais altos da liberação individual.

Tendo recebido os votos de bhikshu, ele os protegeu assim como um iaque protege seu pêlo – um iaque é tão apegado ao seu pêlo que prefere arriscar a vida tentando salvar um fio de pêlo do rabo que ficou preso em uma árvore do que perdê-lo, mesmo se vir que sua vida está ameaçada por um caçador. Assim é que Atisha protegia cada detalhe dos alicerces dos treinamentos, sem falar das principais [regras dos] alicerces dos treinamentos com os quais se comprometeu, (portanto) passou a ser chamado de superior e grande sustentador da disciplina.

No caso dos votos de liberação individual, primeiramente o praticante toma os votos leigos, depois os votos de monja ou monge noviços (*shramanera* ou *shramanerika*), e então os votos de ordenação completa de monja ou monge (*bhikshu* ou *bhikshuni*). Os votos são necessariamente tomados nessa ordem. Atisha mantinha seus votos mesmo se sua vida estivesse em perigo, o que significa que não transgrediu nem mesmo o menor dos abandonos, mas se esforçou para preservar todos os votos com precisão. Diz-se que se um iaque ficar com o rabo preso em um arbusto, não se arrancará de lá nem se um caçador ameaçar a sua vida, pois não quer perder nem mesmo um único fio do seu rabo. Assim como Atisha cuidou de seus votos dessa maneira, nós também, seus seguidores, precisamos zelar por nossos votos. Ele tornou-se um patriarca que foi grande defensor do vinaya ou disciplina. Em tibetano, a palavra “patriarca” é *ne tem* (*gnas brtan*), *ne* significa “inabalável”, inabalável nos votos, e *tem*, que significa “estável”, ou seja, estável nos votos como uma montanha que nada consegue mover.

Há oito tipos de votos de liberação individual:

- (1) votos que são tomados por um dia inteiro chamado, preceitos de um dia (em tibetano *bsnyen gnas*; sânscrito, *upavasa*; literalmente, permanece-aproximação);
- (2-3) votos de leigos (tibetano: *dge bsnyen*; sânscrito: *upasaka*, literalmente, homens comprometidos com a virtude) e leigas (tibetano: *dge bsnyen ma*; sânscrito: *upasika*; literalmente, mulheres comprometidas com a virtude);
- (4-5) votos de noviço (tibetano: *dge tshul*; sânscrito: *shramanera*; literalmente, modalidade de virtude masculina), e noviças (tibetano: *dge tshul ma*; sânscrito: *shramanerika*; literalmente, modalidade de virtude feminina);
- (6) votos de monjas de noviciado (tibetano: *dge slob ma*; sânscrito: *shikshamana*; literalmente, mulheres praticantes de virtude); e
- (7-8) votos de monges totalmente ordenados (tibetano: *dge slob*; sânscrito: *bhikshu*; literalmente, mendigos de virtude), e monjas totalmente ordenadas (tibetano: *dge slob ma*; sânscrito: *bhikshuni*; literalmente, mendigas de virtude).

Há oito preceitos de um dia. [Os leigos recebem cinco votos], os noviços têm trinta e seis, monjas de noviciado têm 48 votos, monges totalmente ordenados, 253 votos, e monjas totalmente ordenadas, 364 votos. Esses votos de liberação individual são o que nos liberam da existência cíclica e nos colocam no nirvana.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Como [Atisha] mantinha os votos de Bodhisattva:

Votos de Bodhisattva: Ele praticou inúmeras instruções para treinar a mente da iluminação que tem raiz no amor e na compaixão e, em particular, servindo a Serlingpa, ele se treinou por um longo tempo nas mais elevadas instruções transmitidas pelos Veneráveis Maitreya e Manjugosha através de Asanga e Shantideva. Assim, a mente da iluminação que estima os outros mais do que a si mesmo surgiu em seu coração. Essa mente de aspiração fez surgir a mente do engajamento ativo, e devido ao bom comportamento de treinar-se nos treinamentos seguindo a promessa de treinar-se na vasta conduta dos bodhisattvas, ele nunca transgrediu as regras dos filhos de Buda.

Amor é a atitude mental que deseja que todos os seres sencientes tenham a felicidade e as causas da felicidade. Compaixão é a atitude mental que deseja que todos os seres sencientes estejam livres do sofrimento e das causas do sofrimento. Essas duas atitudes são as raízes ou bases sobre as quais desenvolvemos a bodhichitta, a mente da iluminação. Atisha recebeu muitas instruções sobre como desenvolver a mente da iluminação, recebeu instruções particularmente de Serlingpa, um lama de Sumatra, chamado também de Darmakirti. O Buda ensinou Maitreya que depois ensinou Asanga, autor de cinco textos conhecidos coletivamente como os Cinco Tratados sobre os Níveis do Bodhisattva. O Buda ensinou também Manjushiri que depois ensinou Shantideva, autor de Guia do Caminho do Bodhisattva (*Bodhisattvacharyavatara*), o *Compêndio de Treinamentos* (*Shikhsasammucchaya*) e assim por diante. Atisha recebeu de Darmakirti todos esses ensinamentos e, depois, treinou-se neles durante muito tempo até desenvolver a mente de iluminação que se dedica a todos os seres sencientes e renuncia a dedicar-se a si próprio. A pessoa começa a ver que ela é uma só enquanto os outros são infinitos, desta maneira passa a ver que não é importante e, assim, gera a mente de iluminação. Troca-se pelos outros, o que significa que se desfaz da atitude mental dos seres comuns que só desejam cuidar de si mesmos em favor da atitude que deseja cuidar dos outros seres sencientes e se dedicar a eles.

Há dois tipos de mente de iluminação. O primeiro deseja ou aspira à mente de iluminação que é o mero desejo de alcançar a iluminação para o benefício dos seres sencientes. O segundo é a mente de iluminação atuante (traduzida acima como “mente de envolvimento ativo”) que envolve gerar a mente de iluminação e também se engajar na vasta conduta de um bodhisattva. Essa conduta consiste no treinamento nas seis perfeições de generosidade, moralidade, paciência, esforço, concentração, e sabedoria ou nas dez perfeições. Nós nos engajamos nessas perfeições com a finalidade de amadurecer o nosso próprio contínuo. Além disso, engajamos-nos nos quatro meios de reunir discípulos com a finalidade de amadurecer os contínuos dos outros. Similarmente, os cristãos, a princípio, também dão coisas materiais aos outros, e ainda falam de forma agradável com eles, fazendo com que as pessoas tenham confiança neles. Depois, ensinam aos outros como fazer as práticas relacionadas à cristandade e, como isso só não basta, também praticam o que pregam. Essas são as maneiras de amadurecer as mentes dos outros que também são praticadas pelos bodhisattvas. Assim, são chamadas de conduta do bodhisattva.

Generosidade é a mente da doação. Podemos dar coisas materiais, o Darma ou nosso conhecimento, e proteção. Do ponto de vista do sutra existem três tipos de generosidade. Do ponto de vista do tantra existem quatro tipos, com o acréscimo de dar amor. A generosidade de coisas materiais inclui dar alimentos àqueles sem alimento, roupas àqueles sem roupas, abrigo àqueles sem abrigo, e coisas assim. A generosidade do Darma é ensinar, sem avareza, aquilo que conhecemos dos três cestos. Podemos também ensinar outras coisas que conhecemos, por exemplo,

podemos ensinar como pintar aos que querem saber pintar. A generosidade da proteção é proteger aqueles cuja vida está em perigo. Por exemplo, embora em geral os monges não tenham permissão para mentir, se for por uma boa finalidade eles podem mentir. Quando um caçador, por exemplo, se perdeu de sua presa na floresta e pergunta a um monge se ele viu o animal, mesmo que ele tenha visto o animal, pode dizer apenas, “Eu vi um homem passar por aqui,” embora de fato ele tenha visto, por exemplo, o coelho. E também se alguém estiver tentando assassinar uma pessoa que se abrigou em sua casa, a qual você escondeu em um armário para proteger, você poderá dizer ao assassino que a outra pessoa partiu e foi para outro lugar.

Existem também diversos tipos de moralidade: a moralidade de proteger os votos que se tomou, a moralidade de beneficiar todos os seres sencientes e a moralidade de praticar a virtude. Além disso, precisamos praticar a paciência. Assim como até um pequeno incêndio pode queimar uma floresta inteira, de forma similar, mesmo um instante de raiva ou ódio dirigido a alguém pode destruir muitos éons da coletânea de méritos ou virtude. A raiva é, portanto, a mais perigosa das mentes já que prejudica a si mesmo e aos outros. Por isso, precisamos praticar a paciência. Paciência significa que quando alguém age contra nós, nos deprecia, nos critica, ou grita conosco, nesse momento a nossa mente deve estar relaxada e imóvel como uma montanha. Também, quando alguém nos dá uma surra, não devemos retaliar batendo na pessoa. Precisamos da paciência da não-retaliação. Precisamos também de paciência com relação ao Darma. Por exemplo, quando é difícil compreender algo, devemos aplicar muito esforço em nossos estudos, suportando as dificuldades com paciência. Essa é a paciência de praticar o Darma. Chandrakirti, em seu *Suplemento ao Caminho do Meio*, diz:

*O Sugata louvou principalmente estas três práticas  
Da generosidade, moralidade, e paciência para leigos.  
Essas são também a coletânea de méritos, a causa  
De um corpo búdico, cuja natureza é a forma.* [3.12]

O Buda disse que as pessoas leigas devem praticar principalmente as três perfeições da generosidade, moralidade e paciência. Por exemplo, quando ficamos com raiva de nossa esposa ou de nosso marido, precisamos de paciência. Precisamos também de evitar ter raiva e, em vez disso, praticar paciência com nossos filhos quando eles choram e coisas assim. De fato precisamos praticar continuamente a paciência para com nossa esposa, marido, filhos, e outros membros familiares.

A prática de esforço, por outro lado, é necessária para todos, quer seja leigo ou ordenado. As principais práticas das pessoas ordenadas – monges e monjas – são as duas últimas perfeições, aquelas da concentração e sabedoria. Por não precisarem cuidar de um parceiro ou de filhos, é mais fácil para eles meditar e desenvolver a concentração.

Contudo, quer alguém seja leigo ou ordenado, é importante tentar desenvolver as próprias qualidades internas. Devemos tentar praticar a conduta ou as atividades do bodhisattva o máximo possível da mesma maneira que os bodhisattvas fazem. Para fazer isso, devemos treinar em moralidade ou votos dos bodhisattvas. Os votos do bodhisattva consistem de dezoito votos raízes e quarenta e seis votos secundários. Devemos aprendê-los e depois procurar protegê-los bem, assim como Atisha treinou-se em guardar esses votos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Como [Atisha] mantinha os votos Vajrayana

Votos Vajrayana: Devido ao fato de ter alcançado as estabilidades meditativas do estágio de geração em que o próprio corpo é visto como o da deidade, e do estágio de consumação da mente vajra, {6} ele tornou-se o principal entre os iogues. Particularmente, protegeu adequadamente os seus compromissos tântricos ao não transgredir as regras prescritas.

Para entrar no vajrayana, devemos primeiramente receber uma iniciação. E antes de receber as quatro iniciações do ioga tantra superior, devemos primeiramente receber os votos tântricos. No ioga tantra superior existem, em geral, quatro iniciações: do vaso, secreta, da sabedoria e da palavra; porém, no caso do Kalachakra, elas são ligeiramente diferentes. Tendo recebido uma iniciação, você tem permissão para visualizar que o seu corpo de ossos, carne e pele, este corpo atualmente impuro, está totalmente purificado, e que você surge no corpo da deidade, cuja natureza é a sabedoria. Este é o chamado “estágio de geração” (*bskyed rim*). E o que é gerado? Os cinco agregados – os agregados da forma ou corpo, sentimentos, discriminações, fatores composicionais e consciência – são transformados e gerados nos tathagatas das cinco linhagens. Assim, o agregado do corpo ou da forma é transformado em Vairochana; o agregado do sentimento em Ratnasambhava; o agregado da discriminação em Amitabha; o agregado dos fatores composicionais em Amoghasiddhi; e o agregado da consciência em Akshobhya. Assim os cinco agregados tomam o aspecto das cinco linhagens búdicas. Em suma, esse é o estágio de geração em que geramos o nosso corpo como o corpo de uma deidade.

Depois disso, há o estágio de consumação (*rdzogs rim*). Esse consiste geralmente em cinco estágios, embora existam ligeiras diferenças entre os diferentes tantras. Do ponto de vista de Guhyasamaja há cinco ou seis estágios. Os seis são: o isolamento do corpo, o isolamento da fala, o isolamento da mente, o corpo ilusório impuro, a clara luz, e a união do corpo ilusório puro com a clara luz. Para alcançá-los, precisamos primeiramente meditar nos estágios de geração, em particular na prática de tomar a morte como caminho ao corpo da verdade, o estado intermediário como caminho para o corpo de utilidade, e o nascimento como caminho para o corpo de emanção. Essa é uma descrição bem generalizada do tantra.

Em suma, Atisha praticou o tantra e obteve as realizações. Ele também teve as realizações ou qualidades dos votos de liberação individual, os votos de bodhisattva, e os votos tântricos. Possuía tanto as qualidades escriturais como as qualidades realizacionais. Devemos gerar interesse em alcançar essas qualidades e, em seguida, gerar a intenção de desenvolvê-las.

Em nossa vida cotidiana devemos tentar fazer um pouco de meditação; por exemplo, a meditação na respiração. Quando a mente não está clara, está agitada ou perturbada por muitos pensamentos, nesse momento devemos tentar meditar um pouco na respiração. Imagine que você exala pela narina direita, pensando que todas as suas emoções negativas, agitação, nervosismo, e dores do corpo e mente foram totalmente exalados no aspecto de fumaça negra, e que saem para o espaço. Em seguida, você inala através de sua narina esquerda toda compaixão, amor, onisciência e energia dos seres santos sob a forma de luz branca. Pense que seu corpo se torna totalmente transparente, como cristal, e cheio desta luz branca e qualidades, e que sua mente também fica clara e muito relaxada. Devemos fazer isso por três, quatro, ou cinco minutos, enquanto inalamos e exalamos. Essa meditação não é difícil. Pense “Agora estou exalando. Agora estou inalando.” É um método para tornar sua mente mais relaxada. Procure manter a sua mente feliz por reduzir seus pensamentos assim. Muitos conceitos diferentes surgem em nossas mentes que nos perturbam e nos deixam infelizes, por exemplo, o pensamento “Eu não posso fazer isto. É melhor que eu desista.” Esse modo de pensar está errado. Todos nós somos capazes de nos tornarmos um buda, um ser santo. Devemos pensar, “Por que não eu? Eu também renasci na raça humana” . É assim que devemos pensar.

Do ponto de vista cristão, na Itália e em outros países ocidentais existem muitos santos, tanto homens como mulheres. Da mesma forma, também do ponto de vista budista, existem muitos destruidores de inimigos e budas. Nas diferentes culturas existem maneiras diferentes de ensinar, mas a meta final é a mesma. Por exemplo, se houver quatro estradas que conduzem a este prédio, qualquer estrada pela qual você viajar para chegar aqui, ao chegar aqui o prédio será o mesmo. Por existirem mentalidades diferentes e culturas diferentes, existe a necessidade de ensinar de maneiras distintas para que os seres humanos ganhem realizações. Por outro lado, não se consegue ensinar o Dharma ou religião a animais em geral. Porém, consta que São Francisco, por exemplo,

deu ensinamentos a um lobo que havia matado muitas pessoas, e que, por causa disso, deixou de matar, passou a ser calmo, e como um cão ficou perto do local de meditação de São Francisco. Embora seja possível ensinar algumas coisas aos animais, por exemplo, alguns animais são treinados para matar, em geral não conseguimos ensinar-lhes o Dharma. Mesmo que possamos ensinar a um papagaio a recitar OM MANI PADME HUM, não podemos ensinar-lhe a compreender o seu significado.

Quarta-feira, manhã de 19 de Janeiro de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B2B-2B2A-3 A Correta proteção [da disciplina ética]

Ele não só se dedicou corajosamente aos treinamentos na disciplina ética dos três votos, como também os protegeu como havia prometido. Guardou os votos sem transgredir as regras associadas a eles e, mesmo se as transgredisse ligeiramente, de forma rápida, muito rápida, purificava a transgressão através de um ritual apropriado para restaurar os votos recebidos.

Atisha guardou as três moralidades totalmente sem as transgredir. Contudo, quando as transgredia, ele imediatamente as confessava para purificar a transgressão. Dizem que, para onde quer que fosse, sempre carregava uma estátua de Buda Shakyamuni, e quando cometia mesmo uma transgressão muito ligeira, pegava a estátua, colocava-a à sua frente, e fazia-lhe três prostrações. Desta forma, ele se esforçou para manter a moralidade ou disciplina ética apropriada. Por outro lado, nós seres comuns temos tendência a guardar nossos votos bem logo após recebermos a ordenação, mas depois, com o passar do tempo, ficamos distraídos e não os guardamos mais com tanta pureza. Atisha, que era um ser santo, nunca fez isso. Portanto, devemos nos alegrar com a sua pureza e tentar seguir seu exemplo guardando de forma pura os três votos ou as três moralidades: os votos de liberação individual, os votos de bodhisattva, e os votos tântricos. Atisha também possuía os três tipos de votos de liberação individual: os cinco preceitos leigos, os trinta e seis votos de noviços, e os 253 votos de um monge com ordenação plena. Ele também protegeu todos eles muito bem. Sempre que transgredirmos quaisquer de nossos votos, devemos confessar imediatamente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B1B-2B2B As realizações de [Atisha] no treinamento da concentração

1 Comum

As suas realizações no treinamento da concentração se desdobram em duas: A concentração comum: alcançou a maleabilidade da mente que permanece na quietude mental.

2 Incomum

Quanto à concentração incomum, ele alcançou a estabilidade extrema do estágio de geração. Além disso, concluiu os três ou seis anos de modos de conduta das disciplinas de realizações iogues.<sup>5</sup>

Existem as concentrações comuns e incomuns. A concentração comum é a união da quietude mental (*samatha*) com a visão extraordinária (*vipassana*), que torna o corpo e a mente maleáveis. “Comum”, nesse caso, significa comum ao/ou compartilhado pelo sutra e tantra, ou comum para ambos budistas e não budistas. São comuns porque a quietude mental e a visão extraordinária são também praticadas pelos *saddhus* na tradição hindu com a finalidade de alcançar realizações superiores como a clarividência. Contudo, a quietude mental e a visão extraordinária deles não se associam ao pensamento de emergência definitiva ou renúncia.

---

<sup>5</sup> JN: *rig pa brtul zhugs kyi spyod pa*

Incomum nesse caso refere-se ao contexto do tantra. No tantra existem os dois estágios, o estágio de geração e o estágio de consumação. Primeiramente, é preciso alcançar estabilidade no estágio de geração. Nesse estágio, você toma a morte como caminho ao corpo da verdade, o estado intermediário como caminho ao corpo de utilidade, e nascimento como caminho ao corpo de emanção. Assim, a morte não é mais uma morte ordinária, o estado intermediário não é mais um estado intermediário ordinário, e o nascimento não é mais um nascimento ordinário; pelo contrário, eles se tornam especiais devido ao poder da meditação. Quando a sua meditação na mansão inestimável e nas deidades que a habitam se torna estável, você os consegue visualizar tão pequenos como grãos de mostarda. Em suma, o estágio de geração é a geração da morte em corpo de verdade, o estado intermediário em corpo de utilidade, e o nascimento em corpo de emanção. Quando alguém faz a autogeração ou a sadhana e surge como uma deidade com uma face e dois braços, essa é a prática do estágio de geração. No estágio de consumação, a pessoa purifica os canais, ventos e gotas e, através disso, poderá alcançar a verdadeira concentração do estágio de consumação.

Atisha também realizou três ou seis anos de conduta da disciplina da realização de um iogue.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B1B-2B2C As realizações de [Atisha] no treinamento da sabedoria

1 Comum

As suas realizações no treinamento da sabedoria têm dois aspectos.

O comum: Ele alcançou a concentração da visão especial que é a união da visão especial com a quietude mental.

2 Incomum

O incomum: ele alcançou a concentração especial do estágio de consumação.

A sabedoria comum é do ponto de vista do sutra e se refere à estabilização da visão extraordinária que é a união da quietude mental com a visão extraordinária. Isso é comum tanto para o sutra como para o tantra. A sabedoria incomum do tantra é a concentração especial do estágio de consumação. O estágio de consumação inclui o isolamento de corpo, o isolamento da fala, o isolamento da mente, a clara luz metafórica, o corpo ilusório impuro, a clara luz efetiva e a união do corpo ilusório puro com a clara luz efetiva, ou seja, a união do corpo exaltado com a mente exaltada.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B1B-3 Seus feitos para propagar os ensinamentos após adquirir essas qualidades positivas,

A Feitos na Índia

B Feitos no Tibet

Seus feitos pelo bem dos ensinamentos são de dois [tipos]: seus feitos na Índia e seus feitos no Tibet.

2B1B-3A Feitos na Índia

Primeiramente: No palácio da grande iluminação em Bodhgaya ele derrotou três vezes os proponentes de doutrinas não budistas inferiores<sup>6</sup> através do Darma, preservando assim os ensinamentos do Buda. Eliminando as máculas da ignorância,<sup>7</sup> má compreensão, e dúvida também com relação aos ensinamentos de seus próprios sistemas maiores e menores, espalhou os ensinamentos, de forma que foi considerado uma jóia da coroa, além de isento de parcialidade com relação a [proponentes de] todas as facções.

<sup>6</sup> JN: *mu stegs kyi smra ba ngan pa*, os malignos Forders ou Tirthikas

<sup>7</sup> JN: *ma rtogs*, literalmente 'não-realização'

Essa seção descreve os feitos de Atisha na Índia. Bodhgaya (*bodhi* que significa “mente”), chamado Trono Vajra (*rdo rje'i gdan*) em tibetano, é o local onde o Buda alcançou a iluminação sob a árvore bodhi. Consta que durante a noite ele destruiu os maras ou demônios. Enquanto o Buda estava em meditação, os maras se manifestaram como belas mulheres que dançavam à sua frente, tentando perturbar a sua mente no esforço de fazê-lo gerar apego. Contudo, pelo poder da meditação do Buda, elas se transformavam em velhas horrorosas que se envergonhavam e desapareciam. Os maras então enviaram um exército de soldados armados com arcos e flechas que atiravam em direção ao Buda. Mas, quando as flechas atingiam seu corpo, elas se transformavam em belas flores que não conseguiam feri-lo. Assim, ele derrotou e destruiu os demônios. Depois, ao alvorecer, ele alcançou a iluminação, a efetiva clara luz, e tornou-se um Buda. Atualmente, existe em Bodhgaya uma estupa atrás da árvore bodhi, que é uma árvore descendente da árvore sob a qual o Buda alcançou a iluminação.

Às vezes as pessoas me procuram e dizem que demônios estão perturbando as suas meditações e pedem a minha ajuda. Mas, em geral, não é o caso em que suas mentes estejam sendo perturbadas por demônios externos; normalmente elas estão sendo perturbadas pelos demônios internos das aflições. São esses demônios que precisamos destruir. Portanto, quando estamos tentando fazer coisas boas pode acontecer de surgirem interferências causadas por demônios externos.

Os ensinamentos budistas descrevem quatro tipos de maras ou demônios: o mara dos agregados, o mara das aflições, o mara do Senhor da Morte e o mara dos filhos-dos-deuses. Os filhos-dos-deuses são um tipo de ser incluído entre os seis tipos de deuses do reino do desejo, conhecido como Senhor do Desejo. Dizem que eles atiram cinco tipos de flechas relacionadas às energias de apego, ódio, ignorância, orgulho e inveja. Quando somos atingidos por uma destas flechas, a nossa mente é influenciada por aquela aflição específica desde o momento em que acordamos pela manhã. Isso é sinal de que fomos influenciados pela energia negativa desses seres.

As nossas aflições mentais são também consideradas maras; de fato, elas são os principais maras ou demônios. A morte é também considerada como um mara porque, embora queiramos permanecer vivos, quando a morte vem, não temos outra escolha a não ser morrer. O agregado contaminado do corpo é também considerado como um mara porque nos prejudica por ser a base de muitos tipos de sofrimentos. Como este corpo necessita de alimento, roupas, abrigo, e coisas assim, trabalhamos arduamente para servir o nosso corpo e, apesar disso, o nosso corpo ainda adoece. Atualmente existem doenças no mundo como a AIDS e o câncer que não existiam no passado ou eram muito raras, enquanto nos dias atuais elas se tornaram muito comuns. Todas essas doenças estão baseadas no corpo. Então, o agregado do corpo é considerado como um mara porque nos impede de praticar o Dharma e de desenvolver nossas qualidades internas. Quando o demônio ou mara das aflições mentais – apego, ódio, ignorância, orgulho, dúvida aflitiva, visão errônea, e assim por diante – nos prejudicam, precisamos manter nossa mente calma e relaxada. No passado, na Índia, havia muitos demônios, mas talvez atualmente existam ainda mais! O Dharma conforme foi ensinado pelo Buda degenerou na Índia, assim como nas antigas escolas hindus como Samkya e Vaisheshika. No passado, os brâmanes tinham o cuidado de não comer alimentos negros, mas acredito que eles agora os comam ocultamente. Da mesma forma, todas as principais religiões, embora pareçam bem, de fato degeneraram. Isso ocorre porque os tempos pioraram no sentido de que as nossas mentes pioraram, devido ao fato de agora termos mais aflições como inveja e orgulho.

Em suma, como Atisha sustentou a doutrina totalmente pura, todas as diferentes seitas na Índia o respeitavam como um patriarca.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B1B-3B Feitos no Tibet

- 1 Esclarecimento de más compreensões do Darma e restauração da tradição
- 2 Identificação das três causas de excelência na composição de comentários
- 3 Habilidade de ratificar as intenções de Buda devido a essas três causas
- 4 As qualidades especiais de seus discípulos

2B1B-3B1 Esclarecimento de más compreensões do Darma e restauração da tradição

Feitos no Tibet: Lha Lama<sup>8</sup> [7] e seu sobrinho enviaram os dois grandes tradutores Gya-tson-seng e Nagtso Tsultrim Gyalwa até a Índia um após o outro. Como eles suportaram dores e mais dores para convidar [Atisha], ele veio até o Alto Ngari durante [o reinado de] Jangchub Oe<sup>9</sup> e foi-lhe solicitado que purificasse os ensinamentos do Buda. Então, ele propagou os ensinamentos ao compor a *Luz no Caminho até a Iluminação*, um texto que reúne todos os pontos do sutra e do tantra, condensando-os em estágios aplicáveis,<sup>10</sup> bem como outros textos. Assim, ele passou três anos em Ngari, nove anos em Nyethang, e cinco anos em outros lugares de Tsang e Tibet Central ensinando aos afortunados todas as escrituras e instruções do sutra e tantra sem exceções. Assim, ele restaurou a tradição dos ensinamentos que havia declinado, fez florescer aqueles que permaneceram e corrigiu<sup>11</sup> aqueles que estavam manchados com erros de más interpretações, assegurando que os preciosos ensinamentos ficassem livres de todas as falhas.

Parte da área de Ngari está agora incluída em Ladhak, Índia. No passado, viveram em Ngari o filho de um rei chamado Lha Lama Yeshe Oe e seu sobrinho Lha Lama Jangchub Oe. É narrado que Lha Lama Yeshe Oe partiu para a Índia para convidar Atisha para ir até o Tibet, mas na fronteira foi capturado e aprisionado, não podendo assim cumprir a sua missão. Jangchub Oe fez algumas tentativas para libertá-lo da prisão, mas o ministro da área só concordou em libertá-lo se Jangchub Oe lhe trouxesse uma quantidade de ouro igual em tamanho ao corpo de Yeshe Oe. Através de uma janela na cela da prisão, Jangchub Oe disse a Yeshe Oe o que o ministro havia decidido, e disse-lhe que havia conseguido ouro igual ao tamanho do corpo de Yeshe Oe, menos o tamanho da cabeça. Ele pediu a Yeshe Oe para ser paciente enquanto procurava o restante do ouro, e que continuasse a viver. Contudo, Yeshe Oe respondeu que não tinha problemas em desistir de seu corpo pelo Darma, e pediu a Jangchub Oe que não desse o ouro ao ministro, mas que em vez disso fosse até a Índia e, oferecendo-lhe o ouro, convidasse Atisha a ir ao Tibet.

Jangchub Oe assim fez e o abade de Atisha, Ratnakara, ao receber instruções de uma estátua de Tara que surgiu naturalmente na estupa de Bodhgaya para que enviasse Atisha ao Tibet, deu a Atisha permissão para ir ao Tibet por não mais que três anos. Atisha levou os dois tradutores Gya-tson-seng e Nagtso Tsultrim Gyalwa até a área Ngari do Tibet onde deu ensinamentos e compôs *A Luz no Caminho até a Iluminação*. Escreveu também uma versão desse texto em sânscrito e enviou o texto ao seu mestre, Ratnakara. Quando Ratnakara leu o texto, achou que era extremamente útil, sendo curto e preciso e ao mesmo tempo contendo todas as práticas do sutra e tantra sem qualquer omissão. Compreendeu que se não tivesse deixado Atisha ir ao Tibet, Atisha nunca teria escrito esse texto. Ele então pediu a Atisha que escrevesse um comentário sobre *A Luz no Caminho até a Iluminação* e deu-lhe permissão para ficar no Tibet pelo tempo que quisesse. Por causa disso, Atisha permaneceu na área de Ngari do Alto Tibet (Toling) por três anos, após o que foi para Nyethang no Tibet Central. Ele gostou muito do local e lá construiu um monastério chamado Nyethang Dewachen (Monastério Nyethang Sukavati). Ao seu lado, construiu um templo para Tara e depois ficou lá por nove anos. Visitou também outros lugares no Tibet por um período de cinco anos. Portanto, permaneceu no Tibet por um total de dezessete anos antes de sua passagem, que penso ter sido em Nyethang. Seu corpo foi cremado e suas cinzas foram colocadas em um vaso e guardadas em seu monastério em Nyethang. Quando os chineses invadiram aquela área, encontraram o vaso onde havia o nome de Atisha inscrito e o local de origem e assim devolveram

<sup>8</sup> Rei de Guge

<sup>9</sup> O sobrinho de Lha Lama

<sup>10</sup> JN: *nyams su len pa'i rim pa*, estágios da prática

<sup>11</sup> JN: *legs par bsal*, excelentemente esclarecido

o vaso para Bangladesh na Índia. No Tibet ainda permanecem alguns pequenos tsa-tsas de argila (relevos de deidades) e estupas de argila feitas por Atisha. Quando visitei seu monastério, pedi a um velho ex-monge que estava cuidando do monastério que me desse algumas delas. Ele me deu, mas me aconselhou que as guardasse bem escondidas para que os militares chineses não criassem problemas. Atisha fez mais de 100.000 tsa-tsas que foram colocadas em uma estupa mais tarde destruída pelos chineses.

Atisha praticou o sutra e o tantra. No Tibet, restaurou os ensinamentos que haviam degenerado devido a idéias diferentes e conceitos errôneos. Assim, Atisha tornou a doutrina do Buda novamente pura no Tibet.

Atisha teve muitos discípulos no Tibet, mas o principal, ou melhor entre todos, foi Drom Tonpa, um leigo detentor de votos (upasaka), que é considerado uma manifestação de Avalokiteshvara. Sua aparência era de um mendigo extremamente pobre e contam que certo dia enquanto viajava ele conheceu um homem rico que lhe perguntou para onde estava indo. Quando disse que estava indo até um certo monastério, o homem rico, que se dirigia para o mesmo lugar, deu-lhe um par de sapatos para que o carregasse para ele. Quando eles chegaram perto do monastério, havia muitos monges tocando música e segurando estandartes. O homem rico perguntou a Drom Tonpa o que estava acontecendo e Drom Tonpa contou que eles estavam esperando por ele! O homem rico ficou muito envergonhado por ter feito Drom Tonpa carregar seus sapatos e saiu correndo sem seus sapatos!

A reencarnação de Drom Tonpa é Reting Rimpoche, que é considerado uma manifestação de Avalokiteshvara de Quatro-Braços (Tib. Chenrezig), enquanto Sua Santidade o Dalai Lama é considerado uma manifestação de Avalokiteshvara de Mil Braços. Embora esses aspectos de Avalokiteshvara sejam diferentes, as qualidades de suas mentes são as mesmas. Uma reencarnação anterior de Reting Rimpoche, Ngawang Choden, era um lama leigo muito conhecido da tradição Nyingma que foi professor do V Dalai Lama, e que usava seus longos cabelos amarrados nas costas. Certo dia, viajando com o V Dalai Lama, o Dalai Lama disse-lhe que seria melhor raspar o cabelo. Com isso, ele compreendeu que em sua próxima vida deveria assumir o aspecto de um monge. De fato, em sua próxima vida ele se ordenou monge e entrou para Samlo Kangtsen (o kangtsen de Geshe Tenzin Tenphel) do Monastério de Sera Je e tornou-se o detentor do trono de Ganden e tutor do VII Dalai Lama.

Sua próxima encarnação, Reting Trichen Tenpa Rabgye, era muito conhecido já que atuou como regente do Tibet. Contam que quando o XIII Dalai Lama foi com ele de carro até o Monastério Reting, levantou tanta poeira que devido a isso recebeu o apelido de Tala Lung Karpo (Cinzas Brancas Levadas pelo Vento). Quando o XIII Dalai Lama chegou no monastério, ele instruiu os monges para arrumarem dois troncos de altura e largura similares e para oferecerem a ele e ao regente um puja de longa vida. Durante o puja, o XIII Dalai Lama levantou-se repentinamente e se prosternou perante Reting Rimpoche. Ofereceu-lhe uma mandala e pediu que atuasse como seu regente ou substituto quando ele morresse. Reting Rimpoche então concordou. Mais tarde, como regente do Tibet, partiu para encontrar o XIV Dalai Lama. Visitou Lhamo Lha Tso, um lago ligado à protetora feminina Palden Lhamo, onde teve uma visão de uma casa em Amdo e as primeiras letras dos nomes do pai e da mãe. Quando voltou para Lhasa, ficou sabendo que, no ínterim, alguns membros do governo tibetano havia reconhecido o filho do irmão do XIII Dalai Lama como sendo a reencarnação do XIII Dalai Lama. No dia seguinte, eles iam oferecer katas e outras coisas a essa criança. Para impedir que isso acontecesse, Reting Rimpoche escreveu a todos os trabalhadores do governo tibetano convocando-lhes para uma reunião no dia seguinte às 9 horas da manhã e dizendo que se não comparecessem perderiam seus cargos. Por esse motivo, ninguém foi até a casa do irmão do XIII Dalai Lama, que ficou lhes esperando em vão com seu filho. Reting Rimpoche enviou então alguns lamas junto com membros do governo tibetano em busca da reencarnação do XIII Dalai Lama em Amdo; alguns para Tsang; alguns para o sul, e alguns para Kham. Assim, Keutsang Rimpoche e sua comitiva chegaram a Amdo. Quando estavam prestes a ir até a casa que Reting Rimpoche havia visto no lago, Keutsang Rimpoche vestiu-se como um servo, e o seu servo vestiu-se com roupas muito finas. Ao chegarem à casa, um pequeno menino, de

apenas quatro ou cinco anos, imediatamente abraçou Keutsang Rimpoche, surpreendendo imensamente esse lama. A comitiva de busca tinha um mala, sino, damaru e outros objetos que haviam pertencido ao Dalai Lama anterior, juntamente com objetos semelhantes que não eram dele. Arrumaram todos esses objetos em uma mesa, após o que o menino imediatamente pegou todos os objetos que haviam pertencido ao XIII Dalai Lama. Keutsang Rimpoche ficou totalmente convencido de que aquele pequeno menino era o XIV Dalai Lama. Antes que ele pudesse ser levado até Lhasa, os Chineses pediram que a criança fosse levada até eles e exigiram um pagamento em ouro e coisas assim, para conceder a permissão para que ele viajasse até Lhasa. Isso foi feito, eles partiram em viagem a cavalo e lentamente chegaram a Lhasa. Quando chegaram a Ngagchu, perto de onde minha família morava, eu fui ao seu encontro. Lembro-me de que ele usava um chapéu amarelo. Foi assim que encontrei o Dalai Lama pela primeira vez, quando eu tinha cerca de sete ou oito anos de idade. Todos estavam extremamente felizes por verem a reencarnação do Dalai Lama, a quem os tibetanos chamam de Gyelwa Rimpoche (Precioso Conquistador). Então, foi principalmente devido ao Reting Rimpoche que a encarnação do XIII Dalai Lama foi encontrada.

Em suma, Drom Tonpa é a manifestação de Avalokiteshvara de Quatro Braços e sua encarnação se chama Reting Rimpoche. Atualmente existem muitos problemas políticos no Tibet com relação a ele, sobre o quê livros foram escritos por alguns autores ocidentais.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B1B-3B2 Identificação das três causas de excelência na redação de comentários

Existem três causas de excelência na redação de um texto que esclarece as intenções do Muni: (1) ser versado nas cinco áreas de conhecimento, (2) ter recebido instruções para aplicar o seu significado, que transmite as instruções do Buda perfeitamente realizado em uma linha ininterrupta de [mestres] nobres, e (3) ter recebido permissão para ensinar através da visão de uma deidade protetora.<sup>12</sup> Embora um texto possa ser redigido com qualquer uma dessas causas de excelência, será grande em excelência se todas as três forem completas. O Grande Mestre [Atisha] possuía todas as três.

Atisha tinha todas as três qualidades necessárias para redigir um texto ou escritura esclarecendo as intenções do Muni. Em primeiro lugar, era versado nas cinco ciências externas, ou áreas de conhecimento – lingüística (*sgra rig pa*), medicina (*gso ba rig pa*), dialética (*gtan tshig rig pa*), artes (*bzo rig pa*), e cognição válida (*tshad ma rig pa*). Era também versado nas cinco ciências internas – os cinco textos estudados nos monastérios – Perfeição (*Ornamento de Realizações Claras, Abhisamayalamkara*), Suplemento do Caminho do Meio (*Madhyamakavatara*), Tesouro do Darma Manifesto (*Abhidharmakosha*), Compêndio de Cognição Válida (*Pramanavarttikakarika*), e Disciplina (*Vinaya*). Atisha escreveu o texto lam-rim *Luz no Caminho até a Iluminação* e outros textos. Ele também teve a experiência de colocar as instruções em prática e as ensinava aos outros. Ele havia recebido a linhagem ininterrupta desses ensinamentos que foram passados através de uma linhagem sucessiva de outros seres santos desde o Buda Shakyamuni até os dias atuais. Os seres santos dão as transmissões orais e as explicações baseadas em suas experiências. Ele também havia recebido permissão de sua deidade de meditação, neste caso Tara, para escrever o texto. Portanto, possuía todas as três qualidades completas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B1B-3B3 Habilidade para ratificar as intenções de Buda devido às essas três causas

A Sob os cuidados das deidades protetoras

Quanto aos cuidados das deidades protetoras está dito em *Louvor*:

---

<sup>12</sup> JN: *yi dam gyi lha*, deidade de meditação

Do glorioso Hevajra,  
do Rei de Coletânea de Samayas,  
do heróico Lokeshvara,  
nobre, venerável Tara, e assim por diante  
ele recebeu visões e permissões,  
portanto, em sonhos e diretamente  
ouviu continuamente os ensinamentos<sup>13</sup>  
tanto os profundos como os vastos.

Atisha teve visões de Hevajra do Rei de um Esquadrão de Samayas, uma deidade de aspecto similar ao Buda Shakyamuni (cuja iniciação está incluída no *Rinchung Gyatsa*); do heróico Lokeshvara (Avalokiteshvara), e da nobre e venerável Tara. *Jo mo*, aqui traduzido como “nobre,” é um título usado para monjas em algumas partes do Tibet. Tara é a manifestação das atividades iluminadas de todos os budas no aspecto de uma deidade. Em outras palavras, todas as atividades iluminadas de todos os budas dos três tempos, todas que existem, são reveladas no aspecto de uma deidade chamada “Tara.” Existem muitos aspectos de Tara, como as Vinte e Uma Taras. Há uma prece a Tara que diz:

*Oh deidade que venho praticando desde vidas passadas,  
Atividade iluminada de todos os budas dos três tempos,  
Verde, com uma face, dois braços, rápida pacificadora;  
Mãe que segura um utpala, a vós eu me prosterno.*

Como toda ação virtuosa criada por qualquer ser é denominada “atividade iluminada,” nós estamos próximos de Tara que é a atividade iluminada de todos os budas dos três tempos. Por essa razão, se rezarmos para ela e pedirmos que nos ajude, nós poderemos facilmente receber suas bênçãos e assim conseguiremos resolver nossos problemas. A estória de Tara é contada em um texto de Taranatha que foi traduzido para o inglês (*A Origem do Tantra de Tara*, Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, 1995). Se vocês já leram esse texto vão compreender as coisas com mais clareza. Há uma estória relacionada a ela que aconteceu mais recentemente em um monastério Theravada no sul da Índia. Nesse monastério havia muitos jovens monges. Toda noite um deles desaparecia, porque era capturado e devorado por demônios. Os monges não sabiam o que fazer até que um jovem monge lembrou aos outros que os praticantes Mahayanas têm uma deidade chamada Tara que os protege. Sugeriu que eles talvez devessem tomar refúgio e recitar o seu mantra. Os outros monges concordaram com isso apesar de essa prática ser originária dos tantras Mahayana. Colocaram uma imagem de Tara em seu templo e começaram a rezar a ela. Em razão disso, as interferências se foram e nenhum outro monge desapareceu. Essa estória mostra como Tara tem poder de nos ajudar.

Em suma, não importa o que aconteça, devemos manter a nossa mente serena e relaxada, e não preocupada. Tente meditar um pouco. Faça a meditação na respiração enquanto exala a energia negativa e inala toda a energia positiva de todos os seres santos no universo. Imagine que você está ficando mais forte, mais relaxado e mais feliz. Tente fazer isso e não se preocupe!

Quarta-feira, tarde de 19 de janeiro, 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Como a linhagem [de Atisha] é ininterrupta

[Atisha] sustentou inúmeras linhagens de mestres como as duas linhagens do veículo compartilhado e do grande veículo, com relação ao qual existem os dois: [os veículos da]

---

<sup>13</sup> JN: *dam chos*, o santo Dharma

perfeição e do mantra secreto. No veículo da perfeição, ele sustentou três linhagens: as linhagens da visão e da conduta, esta última possui a linhagem de Maitreya e a linhagem de Manjugosha. No mantra secreto ele recebeu os cinco tipos de transmissões<sup>14</sup> bem como inúmeras linhagens, como a linhagem dos sistemas de ensinar,<sup>15</sup> a linhagem das bênçãos e a linhagem de várias instruções. Os gurus de quem ele ouviu diretamente [as instruções] são mencionados no *Louvor*:

Os gurus em quem ele sempre confiou foram  
Shintipa, Serlingpa,  
Bhadrabodhi, Jñanashri –  
muitos com altas realizações.  
Ele sustentou particularmente  
as profundas e vastas instruções  
que foram transmitidas, de um para o outro,  
desde Nagarjuna.

É fato conhecido que Atisha teve doze gurus que alcançaram altas realizações, bem como muitos outros.

Existe uma linhagem comum ao Hinayana e Mahayana. A linhagem Mahayana tem duas: o veículo da perfeição e o veículo vajra. No veículo da perfeição também há duas: a linhagem da visão e a linhagem da conduta ou linhagem do vasto. Uma linhagem foi passada por Buda Shakyamuni para Maitreya, para Asanga, para Vasubandhu, para Arya Vimuktisena, e assim por diante. A outra foi passada por Buda Shakyamuni para Manjushri e assim por diante. Na linhagem do mantra secreto há cinco linhagens. Há também a linhagem dos princípios da doutrina, a linhagem das bênçãos e a linhagem das instruções.

Atisha ouviu ensinamentos de muitos gurus diferentes, inclusive Shintipa, Serlingpa, Bhadrabodhi, Jñanashri. Shintipa era também conhecido pelo nome sânscrito de Ratnakara (Fonte de Jóias). Serlingpa, que era da Indonésia, é também conhecido como Darmakirti. Atisha também recebeu ensinamentos de Bhadrabodhi (Boa Iluminação) e de Jñanashri (Sabedoria Gloriosa). Estes lamas haviam alcançado as realizações comuns e incomuns (altas realizações). Atisha também recebeu a linhagem especial passada por Buda Shakyamuni para Manjushri, para Nagarjuna, e depois para Budapalita, e assim por diante. Como Nagarjuna detinha ambas as linhagens vasta e profunda, Atisha também recebeu ensinamentos no vasto e profundo. Por exemplo, a *Sabedoria Fundamental* de Nagarjuna trata principalmente do profundo, ou seja, do tema da vacuidade; seu *Rosário Precioso* contém tanto o profundo como o vasto e, em outros textos, ele se concentrou principalmente no vasto – os cinco caminhos, as seis perfeições e os dez níveis do bodhisattva. É notório que Atisha teve doze mestres com altas realizações.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C O fato de que ele era versado nas cinco áreas de conhecimento

O fato de que ele era versado nas cinco áreas de conhecimento [já] foi explicado. Por todas essas razões, esse mestre era capaz de habilmente determinar as intenções do Conquistador.

Que Atisha era versado nas cinco ciências ou áreas de conhecimento já foi explicado. Essas cinco áreas são: lingüística, medicina, dialética, artes e cognição válida. A dialética ou lógica envolve a aplicação de raciocínios, como: “Ele está com raiva porque seu rosto está vermelho” ou “Ele está feliz porque está sorrindo.” Da mesma forma, envolve a dedução de que alguém possui grande compaixão por causa de sua aparência externa, que o fogo existe porque há a presença de fumaça,

<sup>14</sup> JN: *brgyud pa lugs lnga*, podendo também ser traduzido como as cinco tradições de linhagem

<sup>15</sup> JN: *grub mtha'*, princípios da doutrina

e coisas assim. Por exemplo, pela expressão externa de uma pessoa, podemos deduzir se ele ou ela está feliz, infeliz, nervoso e coisas assim.

Atisha também estudou as ciências internas, por exemplo, o *Vinaya*, que explica como subjugar ou disciplinar a mente. Estudou também o *Suplemento do Caminho do Meio*, que ensina o caminho do meio livre dos extremos de permanência e aniquilação. Esse texto elimina o extremo de permanência pelo raciocínio de que os fenômenos são vazios de existência inerente porque seu surgimento é dependente, e também elimina o extremo de aniquilação. Este texto ensina igualmente que a compaixão é como uma mãe porque assim como a mãe dá nascimento a um filho, a compaixão dá nascimento à mente da iluminação de onde vêm todos os budas e bodhisattvas. Nós precisamos desenvolver amor e compaixão por todos os seres sencientes, a começar por nossos amigos, parentes e pessoas ao nosso redor, estendendo-a em seguida a todos os seres sencientes.

Além disso, Atisha estudou o *Ornamento de Realizações Claras* onde, por exemplo, a geração da mente (mente da iluminação) se divide em geração da mente de inspiração e geração da mente de engajamento. O texto apresenta as diversas maneiras de se gerar essa mente por meio de vinte e duas analogias. Por exemplo, a geração da mente como a terra significa que assim como uma semente semeada em terra fértil vai crescer e tornar-se uma planta saudável, assim também quando essa mente existir todas as outras qualidades crescerão. A geração dessa mente ocorre começando pelo pequeno nível do caminho de acumulação e continua subindo. Em seguida, há a geração da mente como ouro refinado que tem esse nome porque assim como o ouro pode ser moldado para fazer anéis, brincos, colares, xícaras e coisas assim, e sua natureza não se altera, porém permanece sempre sendo ouro da mesma forma, e a geração dessa mente perdura até atingir a iluminação, sem se alterar em razão das condições. Assim, o *Ornamento de Realizações Claras* apresenta os ensinamentos vastos.

Por ter estudado esses cinco campos de conhecimento, Atisha foi capaz de compreender todas as intenções dos ensinamentos do Buda.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B1B-3B4 As qualidades especiais de seus discípulos

A Seus discípulos na Índia, Ngari e Tibet

{9} O mestre que era assim tinha um número incrível de discípulos na Índia, Kashmir, Oddiyana, Nepal e Tibet; porém, os principais foram os quatro grandes eruditos da Índia, que se equipararam ao próprio mestre em seus conhecimentos: Pitopa, Dharma-akaramati, Madhyasinha e Ksitigarbha. Alguns também acrescentam Mitraguhya como o quinto. Em Ngari havia os grandes tradutores Rinchen Sangpo e Nagtso bem como o ordenado Rei Jangchup Oe<sup>16</sup>; na província de Tsang havia Gargewa e Gokugpa Lhaytsay; em Lhodrak havia Chagpa Trichog e Gewa Kyong; em Kham havia Naljorpa Chenpo, Gonpawa, Sherab Dorje e Chadar Tonpa; e no Tibet Central havia os três, Khu, Ngog, e Drom.

Os tibetanos chamam a Índia de Gyakar (*rgya gar*), talvez porque os indianos usam roupas brancas, mas quando um membro da família morre, eles usam preto pra mostrar que estão de luto. No passado, na Índia havia seis grandes cidades que, juntas, eram chamadas de Gyakar. A China é chamada de Gyanag talvez porque os chineses geralmente usam roupas pretas ou azuis e, quando um membro da família morre, eles usam branco. Essa é a explicação que os tibetanos normalmente dão para esses dois nomes.

Atisha teve muitos discípulos na Índia, Kashemir, Oddiyana (parte de Orissa), Nepal, e Tibet. Contudo, seus quatro principais discípulos foram Pitopa, Dharma-akaramati, Madhyasinha, e Ksitigarbha. Dharma-akaramati significa “Darma vindo à mente,” Madhyasinha significa “leão do caminho do meio,” e Ksitigarbha significa “essência da terra.” Além deles, Atisha teve um quinto discípulo chamado Mitraguhya.

---

<sup>16</sup> JN: *lha bla ma byang chub 'od*, Lha Lama Jangchub O

Ngari fica na parte ocidental do Tibet onde se localiza o Monte Kailash. Em Ngari, os discípulos de Atisha incluíam os grandes tradutores Rinchen Sangpo e Nagtso, que convidaram Atisha para ir ao Tibet, e o Rei Jangchub Oe, que foi o responsável pela ida de Atisha ao Tibet. Rinchen Sangpo foi um famoso tradutor do século XI que traduziu muitas escrituras para o tibetano mais moderno. Sua atual encarnação não é mais como monge e, como leigo, ele agora trabalha para o governo tibetano em Delhi. A encarnação de Jangchub Oe é conhecida como Tatsun Rimpoche, e vive atualmente no Monastério de Sera Me. Sua encarnação anterior, que viveu até 85 ou 90 anos de idade, deu muitas iniciações durante essa vida. Quando os chineses invadiram o Tibet, eles o colocaram na prisão, mas uma família nepalesa se ofereceu para cuidar dele e o governo nepalês interveio e pediu que ele fosse entregue a eles. Os chineses concordaram e a família nepalesa cuidou dele até a sua morte. Em sua encarnação posterior, ele nasceu então nessa família.

Naljorpa Chenpo foi um grande iogue. Gonpawa, Sherab Dorje e Chadar Tonpa eram todos da área de Pembo no Tibet. Nesta área existem muitos monastérios, especialmente monastérios Kadampa, onde os monges eram renomados por manter votos tão puros que nem mesmo olhavam para o rosto de uma mulher. Mais tarde, algo aconteceu, talvez o carma, e todos os monastérios Kadampa em Pembo viraram conventos com boas monjas! Isso talvez tenha ocorrido porque os monges não permitiam que nenhuma mulher nem ao menos visitasse seus monastérios.

Os três principais discípulos de Atisha no Tibet Central foram Khuton, Ngog ou Dog e Drom Tonpa.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B O principal discípulo

Novamente, entre esses, houve o grande detentor de linhagem Drom Tonpa Gyelway Chungnay, que havia sido profetizado por Tara e que propagou ainda mais as nobres atividades do mestre.

Trata-se de uma descrição resumida da grandeza do autor. Vocês devem compreendê-la ainda mais extensivamente nos grandes textos biográficos.

Drom Tonpa propagou as atividades iluminadas de Atisha. Ele era chamado de Gyelway Chungnay (Fonte dos Conquistadores).

Essa é uma breve explicação da grandeza do autor, Atisha. Uma explicação mais vasta pode ser encontrada nos grandes textos biográficos; por exemplo, no texto composto por Yongdzin Tsechog Ling Yeshe Gyaltzen no contexto dos lamas da linhagem do lam-rim.

Tendo estabelecido a grandeza de Atisha, o autor, visando a gerar respeito pelos ensinamentos, estabelece a seguir a sua grandeza.

(Transmissão oral do texto tibetano, páginas 9 a 15)

O *Lam-Rim Médio* (Texto tibetano, página 9) diz:

### **Mostrando a grandeza dos ensinamentos para gerar respeito pelas instruções**

2B2 Demonstrando a grandeza dos ensinamentos

A Identificando os ensinamentos

B Apresentação [deste texto] como os três: um sistema completo, de aplicação fácil, e particularmente nobre

C Apresentação das quatro grandezas

2B2A Identificando os ensinamentos

Segundo: Quanto aos ensinamentos, o texto raiz destas instruções é *Luz no Caminho até a Iluminação*.

2B2B Apresentação [deste texto] como os três: um sistema completo, de aplicação fácil, e particularmente nobre

Embora Jowo [Atisha] tenha composto inúmeros textos, o *Luz no Caminho até a Iluminação* é sua conclusão perfeita, como uma raiz. Como ele indica todos os pontos de ambos o sutra e o tantra de forma resumida, é completo em termos de conteúdo. Como faz da pacificação gradual da mente o seu tópico principal, é fácil colocá-lo em prática. Como está adornado pelas instruções dos dois mestres {10} que foram hábeis nos sistemas dos dois desbravadores<sup>17</sup>, comparado aos outros é um sistema particularmente nobre.

O Darma cuja grandeza é aqui demonstrada é o texto *Luz no Caminho até a Iluminação*. Atisha compôs esse texto que contém o caminho totalmente completo dos seres de pequena, média e grande capacidade, e ao final também estabeleceu o tema do tantra. Com relação aos seres inferiores ou pequenos, a raiz que é estabelecida no início é a confiança em um mestre (devoção ao guru). Sobretudo, precisamos reconhecer que atualmente nós temos um precioso renascimento humano com as dezoito qualidades, mas que no futuro tudo será perdido. Esse corpo é melhor que uma jóia que realiza desejos porque, embora tal jóia possa nos dar tanta riqueza quanto quisermos, ela não poderá trazer realizações internas ou um bom renascimento na próxima vida. Somente um precioso renascimento humano, dotado de uma mente inteligente que agora temos, pode realizar a nossa meta, quer seja pequena, média, ou grande. A meta pequena é ter em nossa próxima vida um bom renascimento humano com todas as condições, como um corpo saudável com todos os sentidos intatos, riqueza, e coisas assim. Uma pessoa com essa meta tem a intenção de praticar o Darma para alcançar realizações por ter compreendido que é mais importante desenvolver as nossas boas qualidades do que acumular riqueza.

A meta do ser de média capacidade é a de abandonar as aflições mentais e assim alcançar o estado de um destruidor de inimigos, através do que a pessoa não renascerá mais na existência cíclica por força de ações e aflições. Em vez disso, estará totalmente livre de todos os sofrimentos e problemas, como a solidão. A sua mente estará continuamente feliz e sempre em meditação.

A grande meta é alcançar a iluminação para conseguir emanar diferentes emanações para poder ajudar e beneficiar todos os outros seres sencientes. Por exemplo, se precisarem de uma ponte, a pessoa poderá se manifestar como uma ponte para poder permitir que as pessoas atravessem para o outro lado do rio; poderá se manifestar como um navio para que possam viajar, e assim por diante. Um Buda pode se emanar em qualquer coisa que seja necessário. No passado o Buda emanou muitas coisas aparentemente estranhas, mas isso foi feito para beneficiar outros seres sencientes. Se não trouxesse benefícios, ele não teria manifestado tais coisas. Já que um buda pode ajudar os seres sencientes de maneiras diferentes, a alcançar a budeidade, é possível beneficiar infinitos seres sencientes em infinitos mundos. Ele será capaz de assumir um corpo de emanação para ajudá-los. Por outro lado, se não for possível beneficiar seres específicos em um lugar específico, um buda não se emanará lá porque um buda conhece as disposições e coisas semelhantes dos seres sencientes.

Assim, existem três caminhos dos três tipos de seres que trazem três resultados diferentes. Em geral, isso cobre o caminho do sutra. No tantra existem quatro categorias: tantra de ação, tantra de desempenho, tantra ioga e tantra ioga superior. Esses tantras envolvem práticas diversas por meio das quais podemos alcançar a iluminação.

Em suma, nesse contexto, o Darma ou a escritura contendo essas instruções, refere-se à *Luz no Caminho até a Iluminação*. Devemos tentar ler esse texto que é muito curto e que, mesmo assim, por causa de sua precisão e de conter todos os assuntos do sutra e do tantra de uma maneira concisa, é muito precioso. É fácil compreender que não é necessário ler muitos outros textos para compreendê-lo. Já que ele condensa pontos importantes de todos os ensinamentos do sutra e do tantra, é completo. É fácil colocá-lo em prática e ele nos permitirá principalmente subjugar nossa mente. A nossa mente é como um elefante enlouquecido que é difícil de domar; mas, assim como um elefante enlouquecido pode ser domado, a nossa mente também pode ser domada quando soubermos o que fazer e o que não fazer.

---

<sup>17</sup> ou seja, Nagarjuna e Asanga

Como as instruções são completas, esse texto é como um ornamento para outros ensinamentos ou instruções. Portanto, é tido como um texto excelente e especial.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B2C Apresentação [desse texto] como possuidor das quatro grandezas

- 1 A grandeza de reconhecer todos os ensinamentos como não-contraditórios
- 2 A grandeza de todos os ensinamentos do Buda serem vistos como instruções úteis
- 3 A grandeza de permitir descobrir facilmente as intenções do Buda
- 4 A grandeza de um ato grave cessar por si mesmo

2B2C-1 A grandeza de reconhecer todos os ensinamentos como não-contraditórios

A grandeza das instruções desse texto tem quatro [aspectos]. O primeiro deles [é] a grandeza de reconhecer todos os ensinamentos como não-contraditórios. {p.10, 3}

A Identificando os ensinamentos

Tudo que foi dito pelo Conquistador.

Devido às instruções desse texto, a doutrina ou ensinamentos (*bstan pa*) são vistos como não contendo contradições. Isso ocorre porque todos os ensinamentos do Buda foram dados para a mesma finalidade, a de subjugar as mentes dos seres sencientes, particularmente de subjugar as mentes dos seres humanos. Em outras palavras, o Buda deu muitos ensinamentos diferentes – 101 volumes em tibetano – com o único propósito de beneficiar os seres sencientes ensinando como podem eliminar as aflições mentais e alcançar a felicidade interna. Por essa razão, os ensinamentos do Buda não são contraditórios. Contudo, do ponto de vista dos princípios da doutrina, palavras diferentes foram usadas, devido ao que isso pode se assemelhar a contradições. Mas, ao final, não há contradições já que os ensinamentos foram todos dados como instruções para beneficiar seres sencientes de mentalidades diferentes para que eles pudessem eliminar obscurecimentos e sofrimentos e alcançar a felicidade. Portanto, não devemos pensar que sejam contraditórios, embora as palavras possam parecer às vezes contraditórias. Por exemplo, o Buda disse certa vez, “Você que é um bom filho, pai e mãe são objetos a serem mortos.” Contudo, ele disse isso a alguém que estava muito deprimido e cheio de arrependimento por ter matado o seu pai. Devido ao que Buda disse, a sua tristeza foi eliminada. Ele repetiu essa frase várias vezes seguidas, contemplando o seu significado. Mais tarde, compreendeu que “pai” e “mãe” não se referiam aos pais que lhe haviam dado nascimento, mas ao pai que consiste nas aflições e à mãe que consiste nas ações contaminadas. Essas duas devem ser eliminadas ou abandonadas, através do que a pessoa torna-se pura. O Buda disse essas palavras aparentemente incomuns, mas o seu principal propósito foi de que elas fossem uma instrução específica para aquela pessoa. Da mesma forma, quando estamos doentes, um médico pode dizer para não comermos carne ou alimentos gordurosos, mas em outra ocasião ele pode nos aconselhar a comer carne e alimentos gordurosos. Há um propósito nisso, embora esses dois conselhos diferentes possam parecer contraditórios. O propósito é que, no caso de certas doenças, a carne ou os alimentos gordurosos podem nos deixar mais doentes ainda, embora quando o corpo está fraco e os ventos no corpo estão desequilibrados, é benéfico para a saúde comer carne e alimentos gordurosos.

Quinta-feira, manhã de 20 Janeiro, 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Como todos estes ensinamentos são reconhecidos como não-contraditórios

Todos eles são compreendidos como o caminho de uma pessoa até a Budeidade. Significa dizer que alguns são pontos primários do caminho; outros são pontos secundários apropriados.

Alguns dos ensinamentos de Buda Shakyamuni apresentam a prática dos caminhos principais, enquanto outros apresentam as ramificações do caminho. Embora contenham assuntos diversos, os ensinamentos não são contraditórios. Foram todos dados com a mesma finalidade, a de subjugar discípulos diferentes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Como está demonstrado através da escritura e da lógica que seria contraditório não aceitar isso

É desejo do bodhisattva trabalhar pelo bem do mundo. Para esse fim, é também necessário cuidar de todos os três tipos de discípulos<sup>18</sup> e, portanto, treinar-se em seus respectivos caminhos. Isso porque o Venerável Maitreya explicou que o conhecedor dos caminhos dos três veículos constitui os meios para a realização das metas dos bodhisattvas.

Os ensinamentos do Buda destinam-se a beneficiar os seres sencientes. Existem três principais detentores de linhagem: aqueles que possuem a linhagem dos ouvintes, aqueles que possuem a linhagem dos realizadores solitários, e aqueles que possuem a linhagem dos bodhisattvas. Para cuidar deles, o Buda deu ensinamentos diferentes. Por exemplo, para os ouvintes, a ausência de auto-existência se refere à ausência de uma substancial existência auto-sustentável. Este é o principal objeto de meditação por meio do qual eles abandonam as aflições. Outro tipo de ausência de auto-existência é a não-dualidade de objeto e possuidor-do-objeto (sujeito); ou seja, a vacuidade de serem entidades diferentes. Essa afirmação diz que o objeto, por exemplo, uma forma, e o possuidor-do-objeto, a consciência que percebe a forma, são uma entidade; eles não são entidades diferentes. Portanto, estão vazios de existir dualmente. Esse é o principal objetivo da meditação dos realizadores solitários por meio da qual eles abandonam os objetos grosseiros do conhecimento. Para os bodhisattvas todos os fenômenos são vazios de verdadeira existência, essa ausência de auto-existência ou vacuidade sendo seu principal objeto de meditação. Ao meditar nele, os bodhisattvas abandonam os obscurecimentos ao conhecimento. Por essa razão, o Buda ensinou esses três caminhos.

O *Ornamento de Realizações Claras* apresenta três “conhecedores” – o conhecedor de bases, o conhecedor dos caminhos e o conhecedor de todos os aspectos. O verso de louvor desse texto diz:

*Pelo conhecedor de tudo, os ouvintes que buscam a pacificação são levados à paz;  
Pelo conhecedor dos caminhos, os que beneficiam os seres migrantes realizam o bem do mundo;  
Por ter essa posse perfeita, os subjugadores ensinam as variedades que possuem todos os aspectos;  
A essas mães dos budas, juntamente com hostes de ouvintes e bodhisattoas – eu rendo homenagem.*

Para aqueles que estão buscando a paz solitária, a pacificação de todos os sofrimentos, o Buda ensinou o caminho de um conhecedor de tudo, também chamado de conhecedor das bases, que realiza que os dezesseis atributos das quatro nobres verdades são vazios de uma substancial existência auto-sustentável.

Aqui o texto diz “o mundo,” referindo-se aos seres sencientes. O Buda ensinou os conhecedor de caminhos para que os bodhisattvas meditassem em que a vacuidade de objetos e os possuidores-de-objetos são substâncias diversas, de modo que pudessem cuidar dos realizadores solitários. O Buda ensinou que todos os fenômenos são vazios de verdadeira existência pelo bem dos bodhisattvas. Em suma, Maitreya, em seu *Ornamento de Realizações Claras*, diz que um bodhisattva precisa conhecer todos os três caminhos para conseguir cuidar dos seguidores dos três veículos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

---

<sup>18</sup> JN: *rigs chan sum ga*, todos os três possuidores de linhagem

D Estabelecendo que os ensinamentos são não-contraditórios

No caminho Mahayana há o comum e o incomum. O primeiro são aqueles que se originam da coletânea de escrituras Hinayana, com exceção de algumas peculiaridades que não são comuns de se fazer com o pensamento de aspirar a liberação individual<sup>19</sup> e de se fazer com as regras prescritas. Isso à parte, não é que as faltas cessem parcialmente e as qualidades se completem parcialmente em uma budeidade perfeitamente completa, mas sim que todos os tipos de faltas foram eliminadas e que todos os tipos de boas qualidades foram completadas. Conseqüentemente, como o Mahayana que alcança isso também traz a cessação de todas as falhas e o desenvolvimento de todas as boas qualidades, o caminho Mahayana contém todos os vários aspectos das boas qualidades de abandono e realização dos outros veículos. {11} É por isso que as seções do caminho Mahayana, que resultam na budeidade, compreendem todos os ensinamentos do Buda, pois não há palavra pronunciada pelo Muni que não cause a cessação de alguma falta ou desenvolvimento de alguma boa qualidade, e porque não é o caso de que tudo isso não surja através do Mahayana.

Todos os ensinamentos de Buda são estabelecidos como não contraditórios porque o Mahayana contém ambos os caminhos comum e incomum. O caminho comum é aquele que é comum ou compartilhado por ambos o Hinayana e o Mahayana. O Hinayana tem também um caminho comum e incomum. O caminho Hinayana incomum é o desejo de alcançar a paz ou a liberação apenas para si mesmo. É incomum porque os praticantes Mahayanas não aspiram alcançar a liberação apenas para si mesmos. Em outras palavras, como um bodhisattva nunca pensa em fazer isso, isso é incomum ou único dos praticantes Hinayanas. Por outro lado, um caminho Hinayana comum é a realização das quatro nobres verdades e de seus dezesseis atributos porque essa realização é comum a ambos Hinayana e Mahayana. As quatro nobres verdades são verdadeiros sofrimentos, verdadeiras origens, verdadeiros caminhos, e verdadeiras cessações, cada uma das quais tendo os quatro atributos. Por exemplo, os verdadeiros sofrimentos têm os quatro atributos de serem impermanentes, sofrimentos, vazios e sem auto-existência. A impermanência, por sua vez, se divide em grosseira e sutil. Vemos a impermanência grosseira em nossa vida cotidiana; por exemplo, uma xícara quebrada. É grosseira porque vemos diretamente a mudança de uma xícara intacta em uma xícara quebrada. Da mesma forma, podemos ver diretamente alguém que estava vivo e depois morreu, como nossos pais, amigos, e assim por diante. A impermanência sutil se refere a mudar momentaneamente. Por exemplo, durante um dia de vinte e quatro horas, a cada breve instante há uma mudança no corpo e na mente. A duração de um estalar de dedos é dividida em 65 partes, cada uma destas partes é chamada de 'impermanência sutil.'

Existem diferentes tipos de sofrimento: sofrimento do sofrimento, sofrimento da mudança e sofrimento que tudo permeia. O sofrimento do sofrimento se refere, por exemplo, às dores em nosso corpo, que têm a natureza de uma dor de dente, uma dor de cabeça, e assim por diante.

O sofrimento da mudança é, por exemplo, quando comemos uma quantidade exagerada de uma comida deliciosa que logo após provoca dor de estômago. A princípio experimentamos uma felicidade e, em seguida, a experiência transforma-se em sofrimento. Também quando vamos à praia: no início há o prazer do calor do sol quente, mas isso logo se transforma em um sentimento de queimadura e dor. Vemos, também, em relacionamentos que estão começando, que um casal é muito feliz e gosta de estar um com o outro. Depois, gradualmente, eles começam a discutir e a brigar, e então acabam se separando ao final, porque ambos tornaram-se infelizes. A existência cíclica é assim: aquilo que originalmente é felicidade transforma-se ocasionalmente em sofrimento. Esse é o sofrimento da mudança.

O sofrimento que tudo permeia significa que em uma nação; por exemplo, todos – da pessoa na posição mais alta, o presidente, até à mais baixa, um mendigo que dorme na rua – experimentam sofrimento. Do ponto de vista de nosso mundo, todas as pessoas experimentam sofrimento. Em outras palavras, somos permeados pelo sofrimento. Alternativamente, pode-se dizer que o sofrimento que tudo permeia significa que desde a coroa de nossa cabeça até as solas de nossos pés

<sup>19</sup> JN: *rang gcig bu zhi bde don gnyer*, aspirar só a própria paz e felicidade

há a experiência de sofrimento se formos, por exemplo, espetados por um espinho. Todo o nosso corpo é permeado por dor. A causa disso são as aflições mentais que, portanto, precisamos abandonar aplicando seus antídotos. Isso não é fácil. Se tivermos um espinho em nosso dedo, podemos puxar e tirá-lo, mas não podemos fazer isso com as aflições. Embora possamos lavar a sujeira com água e sabão, as aflições não podem ser lavadas dessa forma. Nem pode o Buda transferir para nós as suas realizações. Portanto, para eliminar as aflições mentais precisamos aplicar seus antídotos. Ao fazer isso, as nossas qualidades internas crescerão e nos tornaremos um buda ou um ser santo.

Um buda não é alguém que ainda não abandonou as faltas mínimas ou não alcançou ainda as qualidades mínimas, mas alguém que abandonou todas as faltas e completou todas as qualidades de corpo, palavra e mente que existem. Devemos desenvolver o desejo de alcançar esse estado de ter abandonado todas as faltas e alcançado todas as qualidades. Os ensinamentos Mahayana têm a habilidade de eliminar todas as faltas e gerar todas as boas qualidades em nosso contínuo. Embora os ouvintes e realizadores solitários tenham abandonado alguns objetos de abandono, não abandonaram todas as faltas nem alcançaram todas as boas qualidades. Como todas as boas qualidades estão incluídas no Mahayana, ele é supremo. Por essa razão, precisamos estudar e praticar o Mahayana. Contudo, como os ensinamentos Hinayana também têm ramificações que devem ser praticadas pelos Mahayanas, precisamos estudar as escrituras dos ouvintes e realizadores solitários bem como aquelas dos bodhisattvas; ou seja, precisamos estudar ambas as escrituras do Hinayana e do Mahayana. Até mesmo uma palavra dos ensinamentos de Buda pode eliminar algumas faltas e trazer a realização de algumas qualidades. Em outras palavras, não há ensinamento dado pelo Buda que não elimine algumas faltas ou traga a realização de algumas qualidades. Mesmo uma única palavra pode fazer isso. Portanto, esses ensinamentos são excelentes e não contraditórios.

Um *Thub pa* em tibetano ou *Muni* em sânscrito é alguém que é capaz de destruir as não virtudes de corpo, palavra e mente. Tal pessoa é também capaz de destruir as aflições mentais, nossas principais inimigas. Em razão disso, um buda é chamado de Muni. Frequentemente recitamos o mantra do nome de Buda Shakyamuni: TAYATHA OM MUNI MUNI MAHAMUNIYE SVAHA. Este mantra apresenta os três caminhos: o primeiro MUNI mostra o pequeno caminho, o segundo MUNI mostra o caminho médio, e MAHAMUNI mostra o grande caminho.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E Esclarecendo dúvidas

Se você pensar: “Isso pode ser verdade para o paramitayana, mas não para aqueles entrando no vajrayana.” Embora a maneira de se treinar no paramitayana – nas incontáveis e claras distinções que esclarecem a generosidade etc. – seja diversa do mantra, a base comportamental<sup>20</sup> – a geração da mente<sup>21</sup> – e a forma bruta do caminho do treinamento nas seis perfeições, o comportamento, são quase idênticos e, portanto, algo compartilhado por eles. O *Pico Vajra* diz:

Nem mesmo para sustentar a própria vida,  
deve-se abandonar a mente bodhi.

e:

A prática das seis perfeições  
jamais deve ser abandonada.

<sup>20</sup> JN: *spyod pa'i rtan*, suporte da conduta

<sup>21</sup> *sems skyed*, lit. geração-mente(d) é uma elipse muito comum para "*byang chub mchog tu sems skyed*" "geração de uma mente ou atitude mental [visando] a suprema iluminação" ou "geração-mente/atitude mental [visando] a suprema iluminação"

Isso também é ensinado em inúmeros outros textos do mantra.

Alguém pode pensar que como a prática do paramitayana ou veículo da perfeição leva à iluminação, que não é necessário praticar o veículo vajra. Esse tipo de dúvida deve ser eliminado. O veículo da perfeição consiste em ensinamentos extensivos sobre a generosidade e assim por diante, e os apresenta de muitas maneiras diferentes. Por outro lado, essas práticas não são amplamente explicadas no tantra. Contudo, não é o caso em que se alguém se engajar no veículo da perfeição, ele não precisará se engajar no veículo do tantra. O veículo da perfeição ou ensinamentos do sutra têm muitas divisões; por exemplo, as seis perfeições que são ainda subdivididas cada uma em seis dando um total de trinta e seis. Elas não são explicadas no veículo vajra porque não é o caso em que alguém possa evitar o estudo do veículo da perfeição e imediatamente se engajar no tantra. A base de todos os ensinamentos do Buda é a mente de iluminação; portanto, ela é necessária tanto no veículo da perfeição como no veículo do mantra. Da mesma forma, as práticas das seis perfeições são igualmente necessárias no tantra. Assim, a mente da iluminação e a prática das seis perfeições são comuns a ambos o sutra e o tantra. Em outras palavras, não é o caso em que alguém possa pensar, “Agora que sou um praticante tântrico eu não preciso desenvolver a mente da iluminação ou praticar generosidade, moralidade, paciência, esforço, concentração, e sabedoria.” Se alguém pensar assim, não alcançará as realizações do tantra. De forma semelhante, no passado no Tibet havia estudiosos que equivocadamente pensavam que, se alguém tomasse os votos de liberação individual e depois tomasse os votos de bodhisattva, que os votos de liberação individual seriam abandonados. Eles também pensavam que se alguém tomasse os votos tântricos, que os votos do bodhisattva seriam abandonados, pelo que a pessoa só teria um tipo de voto. Outros equivocadamente pensavam que os votos de liberação individual se transformavam nos votos de bodhisattva, e que os votos de bodhisattva tornavam-se votos tântricos, implicando os três votos não serem três entidades diferentes. Isso significaria que quando alguém se engaja no tantra, o sutra não é mais necessário. Mas, esse não é o caso.

A mente da iluminação é uma mente primária que deseja alcançar a iluminação em benefício de todos os seres sencientes. Essa mente da iluminação é dois tipos: a mente de iluminação de aspiração e a mente da iluminação de engajamento. A mente da iluminação de engajamento é a efetiva mente da iluminação; com ela a pessoa se engaja na conduta ou comportamento de um bodhisattva, das seis perfeições e assim por diante.

O *Tantra do Pico Vajra* afirma que não se deve abandonar a mente da iluminação nem mesmo à custa da própria vida. O desenvolvimento da mente da iluminação é fundamental para o Mahayana, tanto sutra como tantra. O texto também afirma que as seis perfeições jamais devem ser abandonadas, significando que devem ser praticadas. Do ponto de vista do tantra, a generosidade se divide em quatro tipos, enquanto no sutra são só há três tipos. Isso ocorre porque no tantra a generosidade de dar amor é acrescentada às três generosidades do sutra: dar coisas materiais, dar o Darma, e dar proteção. A generosidade de dar amor é o desejo de que todos os seres sencientes tenham a felicidade e as causas da felicidade, e depois tentar torná-los felizes dando-lhes a felicidade e as causas da felicidade. Isso mostra que a prática da generosidade é também muito importante no tantra. De fato, muitos textos do tantra ou mantra dizem que a mente da iluminação, as seis perfeições, e assim por diante, são essenciais. Portanto, não as devemos abandonar pensando que se é um praticante tântrico. A prática do sutra é necessária como base para a prática do tantra.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Muitas fontes autênticas do ritual de mandala do tantra ioga superior afirmam que se deve tomar um conjunto de dois votos, um comum e um incomum, e de fato o primeiro refere-se aos votos

do bodhisattva<sup>22</sup>. O mestre precioso também disse<sup>23</sup>: “Meu guru que sabia como acomodar todos os ensinamentos através do caminho [como se dentro] de um quadrado...” Essas palavras formam o fundamento de uma investigação maior.

As fontes autênticas para o ritual de mandala do tantra ioga superior dizem que a pessoa deve tomar os votos comuns, os votos de bodhisattva, bem como os votos incomuns, ou votos tântricos. Para tomar os votos tântricos, é necessário que, primeiramente, tenha tomado os votos de bodhisattva. “O mestre precioso” é Drom Tonpa, cujo guru era Atisha. Ele afirma que Atisha conseguia colocar todos os ensinamentos em prática sem que se observasse qualquer contradição.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B2C-2 A grandeza de todos os ensinamentos do Buda serem vistas como instruções úteis  
Segundo, a grandeza de todos os ensinamentos do Buda surgirem como instruções úteis.

A A distinção das maneiras puras e impuras de compreender

Quem quer que considere as grandes escrituras como sendo ensinamentos explicativos que não contêm os pontos de prática, e que a orientação<sup>24</sup> que indica o significado dos pontos essenciais da prática exista separadamente deles, e que sustenta que até no santo Darma os ensinamentos explicativos e de realizações<sup>25</sup> são encontrados em dois lugares diferentes {12}, criará um obstáculo para o surgimento de um profundo respeito pelos sutras e tantras imaculados, bem como aos tratados que esclarecem seus intentos. Deve-se estar ciente que os obscurecimentos cármicos de abandonar o Darma são acumulados ao se desprezá-los dizendo que eles só detalham o conhecimento externo sem apresentar o significado interno. Assim, para aqueles que querem a liberação, as instruções infalíveis e supremas são de fato as grandes escrituras. No entanto, é possível que devido a uma inteligência fraca etc, não se possa alcançar a certeza somente pela confiança nessas escrituras como sendo instruções supremas, pelo que se deve buscar a certeza a esse respeito, pensando “Vou buscar a certeza com respeito a isso confiando na excelente orientação [prática],” mas não se deve pensar que as grandes escrituras não contenham o cerne do assunto porque só detalham o conhecimento externo enquanto a orientação prática é suprema porque apresenta o significado interno.

Todos os ensinamentos do Buda podem ser tomados como instruções para si próprio. Portanto, aqueles que pensam que as grandes escrituras sobre filosofia existem para ser aprendidas e ensinadas, mas não para ser praticadas, estão equivocados. É também incorreto pensar que os pontos essenciais a serem praticados serão encontrados em algum outro lugar. Há uma estória a respeito dessa forma de pensar, sobre um mestre de Drepung que era muito versado e muito conhecido. Ele tinha muitos discípulos e ensinava mais de cem monges todos os dias. Então, um dia ele desapareceu. Para onde foi? Quando até mesmo o governo tibetano participava das buscas pelo mestre desaparecido, ficou-se sabendo que ele havia partido para o eremitério de Choden Rimpoche para praticar. Nesse lugar havia um monge que estudara muito pouca filosofia, mas que havia estudado algum lam-rim. O mestre encontrava-se no eremitério, recebendo instruções do monge que havia estudado muito pouca filosofia. Ele permaneceu lá por um ou dois anos. Embora fosse bem versado, considerou que o que havia estudado era mero conhecimento, como estudar geografia ou história. Não havia sido capaz de perceber que os grandes textos eram instruções para subjugar a própria mente. Alguns monges pediram que ele voltasse para Drepung e tomasse o grau de geshe, mas ele recusou dizendo que queria ficar no eremitério. Então, o governo tibetano

<sup>22</sup> a implicação sendo que no veículo do mantra, as regras de conduta seguidas pelos bodhisattvas também se aplicam

<sup>23</sup> i.e. Dromtônpa. Poderia ser também "O precioso Tonpa", a palavra tibetana para "professor" *tônpa* formando parte do nome do principal discípulo de Atisha.

<sup>24</sup> JN: *man ngag*, poderia também ser traduzido como conselho

<sup>25</sup> JN: *bshad pa dang sgrub pa'i chos*, poderia também ser traduzido como o Darma da explicação e o Darma da prática ou realização

enviou um mensageiro a cavalo para dizer-lhe que o Dalai Lama desejava que ele voltasse para Drepung para receber o grau de geshe. Ele assim fez e saiu-se o melhor da turma. Tudo isso aconteceu porque ele não havia conseguido ver que os grandes textos, o *Ornamento de Realizações Claras*, *Suplemento do Caminho do Meio*, *Tesouro do Darma Manifesto*, *Vinaya*, e *Cognição Válida*, contêm os objetos a serem praticados. Isso é semelhante ao que Lama Tsongkhapa quer dizer aqui.

Em suma, algumas pessoas pensam que há um Darma a ser explicado e um Darma a ser praticado, porém não é assim. Todo o Darma são ambos, ou seja, ele pode tanto ser tanto explicado como posto em prática. Portanto, devemos compreender todos os ensinamentos do sutra e tantra e seus comentários como instruções para a nossa prática.

Pensar que os grandes textos são meras palavras secas é um grande obstáculo para a prática de alguém. É errado pensar que os grandes textos só devem ser compreendidos e explicados intelectualmente. Ao contrário, ambos existem para ser compreendidos e colocados em prática. Essa dúvida deve ser eliminada. Se em vez disso, alguém pensa que os grandes textos são meras palavras e não que existam para a prática, essa pessoa abandona o Darma. Abandonar o Darma é a mais pesada das ações negativas. Dizem que mesmo praticando o *Tantra de Guhyasamaja*, meditando no estágio de geração e alcançando a clara luz, é impossível purificar a negatividade de abandonar o Darma. Por outro lado, se alguém comete qualquer uma das cinco ações de resultados imediatos – matar a própria mãe, matar o próprio pai, matar um destruidor de inimigos, fazer um Buda sangrar, ou causar uma divisão na sanga, isso pode ser purificado praticando-se o *Tantra de Guhyasamaja*. Isso é citado no *Tantra Raiz de Guhyasamaja*. Portanto, a ação negativa mais pesada é aquela de abandonar o Darma porque impede o desenvolvimento das próprias qualidades internas e realizações. Por outro lado, ter matado a própria mãe, pai, e assim por diante, se depois a pessoa meditar ainda assim poderá alcançar realizações mais altas.

Portanto, quem quiser alcançar a liberação deve ver os grandes textos como instruções supremas. Eles são infalíveis e não enganam. Por exemplo, se alguém estudar o *Ornamento de Realizações Claras* verá que tudo que está lá é para ser praticado. Até mesmo o louvor ou prostração contém o caminho inteiro. Portanto, estude os grandes textos e tratados.

Por outro lado, aqueles que têm uma inteligência fraca ou cujas mentes estão obscurecidas ou confusas não conseguirão compreender que os grandes textos são instruções. Tais pessoas precisam estudar, contemplar e meditar no lam-rim. É como ter muitos ingredientes para fazer a comida e, no entanto, usar apenas uns poucos para preparar algum alimento, colocando o restante na despensa. Os grandes textos são como a despensa de instruções. O lam-rim, por outro lado, é como a pizza napolitana ou o espaguete a bolonhesa no sentido de que é fácil de digerir porque já vem preparado.

Só o louvor no *Tesouro do Darma Manifesto*, por exemplo, diz:

*Àquele que destruiu totalmente a escuridão com relação a tudo  
Desprende os seres migrantes do atoleiro da existência cíclica, e  
Ensina de acordo com o significado – rendo homenagem.*

[1.1abc]

Se alguém tentar compreender apenas esse único verso, isso eliminará alguns obscurecimentos. A nossa mente é como se fosse coberta pela ignorância, como um quarto escuro. Assim como a luz ilumina a escuridão e permite que se veja o que há no quarto, a escuridão da ignorância que obscurece a nossa mente pode ser eliminada quando compreendermos a ausência de auto-existência ou as quatro nobres verdades. O principal é reconhecer os sofrimentos como sofrimento e reconhecer suas causas ou origens – as aflições mentais e as ações contaminadas de corpo, palavra e mente. São dez as ações não virtuosas: as três de corpo são matar, roubar, e má conduta sexual; as quatro da palavra são mentir, provocar discórdia, palavras ásperas, e tagarelice; e as três da mente são cobiça, aquele pensamento “eu quero” que se agarra mentalmente a algo; a maldade ou a mente nociva; o pensamento de fazer mal a alguém; a visão errônea; o pensamento de que a lei de causa e efeito não existe, que vidas passadas e futuras não existem, e assim por diante. Essas dez não-virtudes são as principais causas de todos os nossos sofrimentos. Quando essa causa

amadurece, traz quatro resultados: um resultado amadurecedor, um resultado dominante ou fortalecido, e assim por diante. O resultado amadurecedor de uma ação não-virtuosa é o renascimento como ser dos infernos, fantasma faminto ou animal. As ações não virtuosas são motivadas por aflições mentais.

Quando tomamos um bom renascimento humano na existência cíclica, isso se deve à motivação causal da ignorância e a uma motivação virtuosa de tempo que faz surgir uma ação contaminada. Tais ações engendram um renascimento como humano, semideus, ou deus. Contudo, ainda se trata de um renascimento na existência cíclica e, portanto, o sofrimento ainda será experimentado. Precisamos eliminar as causas do sofrimento. A raiz ou causa principal é a ignorância, e as outras duas causas são apego e ódio. As três são chamadas de “venenos mentais”. Elas são as causas principais de se criarem ações virtuosas e não virtuosas. Embora possamos criar virtudes motivados por apego, a raiva não pode motivar uma ação virtuosa. A raiz de todas elas é a ignorância, não conhecer a natureza dos fenômenos, a vacuidade ou ausência de auto-existência que é a ausência de existência inerente. Tendo reconhecido as causas do sofrimento, precisamos meditar nos caminhos verdadeiros. Ao fazer isso, podemos eliminar as causas, as aflições mentais e ações contaminadas, através das quais o resultado, o sofrimento, é também eliminado. Isso traz as verdadeiras cessações, a cessação das aflições mentais, que são grosseiras e sutis.

Em suma, é importante compreender as quatro nobres verdades. Essa compreensão pode ser aplicada em nossa vida diária. Por exemplo, quando em uma família os seus membros criticam uns aos outros e brigam, isso é um verdadeiro sofrimento. A causa é uma com as aflições mentais, raiva, inveja, orgulho e assim por diante. Essa é a verdadeira origem do sofrimento. Motivados por essas aflições mentais, nós nos engajamos em ações verbais e físicas, como falar mal ou bater no outro. Essas aflições mentais trazem sofrimento. Portanto, precisamos desenvolver respeito uns pelos outros, confiança uns nos outros, e ter uma mente bondosa e amorosa uns pelos outros. Isso pode ser equiparado ao verdadeiro caminho. Depois, o resultado – todos os membros da família vivendo juntos em harmonia – pode ser equiparado à verdadeira cessação, a cessação de brigas e desarmonia.

Contudo, as quatro nobres verdades são como uma cebola, que pode ser descascada em camadas, já que podem ser compreendidas em um nível mais e mais sutil.

Quinta-feira, tarde de 20 de janeiro, 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Como todos os ensinamentos do Buda surgem como instruções úteis

O grande iogue Jangchub Rinchen disse:

Alguém que alcançou a certeza sobre um pequeno volume, não pode dizer que conhece todos os tópicos da orientação prática; isso se diz de alguém que compreende todos os ensinamentos do Buda como sendo instruções.

Precisamos do tipo de conhecimento que o discípulo do Grande Jowo [Atisha], Gompa Rinchen Lama expressou, dizendo que havia reduzido seu corpo, palavra e mente a pó em uma única sessão de meditação nas instruções de Atisha e que, assim, surgira nele a compreensão de que todas as escrituras são instruções.

Para os seres afortunados todos os ensinamentos do Buda surgem como instruções. O grande iogue Jangchub Rinchen foi um lama tibetano da tradição Kadam. Ele disse que o reconhecimento ou compreensão de que todos os ensinamentos são instruções para subjugar a própria mente não vêm de se estudar um pequeno volume.

O grande Jowo é Atisha. Seu discípulo Gompa Rinchen também disse que todos os ensinamentos do Buda, sem exceção, devem ser compreendidos claramente como instruções. Este é o melhor tipo de compreensão. Para quem não compreende isso os grandes textos lhe parecerão

similares aos textos de história ou geografia. No idioma tibetano existem 101 volumes dos ensinamentos de Buda Shakyamuni e mais de 200 volumes de comentários dos panditas indianos. Embora contenham diferentes maneiras de ensinar, ao final todos eles são instruções. Uma instrução é aquilo que subjuga a mente, ou seja, faz com que a mente, que era muito dura, fique suave e macia, bem como alegre.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Nas palavras do precioso [Drom] Tönpa:

“Se após estudar muito o Dharma você sentir a necessidade de buscar em outro lugar uma maneira de aplicar o Dharma, você estará equivocado.”

Da mesma forma, aqueles que estudam muito o Dharma por um longo período e, totalmente ignorantes sobre como começar, desenvolvem o desejo de praticar o Dharma mas não compreendem e portanto erram conforme descrito acima.

O Precioso Tonpa ou Tonpa Rimpoche é Drom Tonpa. Ele disse que se alguém estudar muitas escrituras e depois, quando for praticar, procurar em outro lugar pensando que aquilo não está explicado nessas escrituras, isso é um erro. Em outras palavras, se alguém estuda muitas escrituras por muito tempo, mas ainda não compreendeu como praticar o Dharma, isso seria muito estranho. Tendo estudado os grandes textos, devemos praticar conforme eles ensinam.

O *Lam-Rim Médio* diz:

{13} Como está dito em *Tesouro*<sup>26</sup>:

“Os ensinamentos do Buda têm dois aspectos: sua natureza é escritura e realização.”

Segundo esse *dictum*, o ensinamento nada é além de ensinamento escritural e ensinamento realizacional.

Os ensinamentos ou doutrina de Buda são de dois tipos: a doutrina escritural e a doutrina realizacional. A doutrina escritural é a que nos mostra como desenvolver as nossas qualidades internas, enquanto as qualidades internas que foram desenvolvidas são a doutrina realizacional ou doutrina realizada. As escrituras incluem os três cestos, os doze conjuntos ou categorias de escrituras e os 84.000 agregados ou montes de Dharma. Contudo, todos os outros estão incluídos nos três cestos – os cestos do sutra, vinaya, e abhidharma – que ensinam os treinamentos superiores de moralidade, concentração e sabedoria. A finalidade do vinaya é subjugar o corpo e a fala, ou seja, eliminar a má fala e os maus movimentos corporais. Por estudar o vinaya, podemos mudar o comportamento de nosso corpo e fala. Para a mente, há os dois outros treinamentos, os de concentração e sabedoria. A concentração é uma mente estável que é capaz de permanecer posicionada unifocadamente em seu objeto. Com base nessas concentrações, nós nos engajamos na meditação analítica. Dizem também que com base em se ter alcançado a quietude mental, desenvolvemos a visão extraordinária. Tendo a mente se tornado estável, a sabedoria que conhece as diferentes entidades e objetos de meditação pode eliminar as aflições mentais. Por isso, é primeiramente necessário estudar as escrituras, em seguida alcançar uma compreensão do tema e, depois, colocar em prática o conhecimento adquirido. Em outras palavras, primeiramente devemos estudar; em seguida, pensar ou contemplar e, depois, meditar. Assim se ganha a

---

<sup>26</sup> i.e. o *Tesouro do Conhecimento Manifestado – Abhidharmakosha* de Vasubandhu

sabedoria que surge do ouvir, a sabedoria que surge do pensar e a sabedoria que surge da meditação. Por adquirir estes três tipos de sabedoria, realizaremos as nossas metas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Um ensinamento escritural é como o Darma deve ser praticado e estabelece a maneira de realização, enquanto o ensinamento realizacional é o que é [assim] estabelecido. Como a prática é feita segundo o que será estabelecido, estes dois agem como causa e efeito. Fazendo uma analogia: quando há uma corrida de cavalo, primeiramente se mostra a pista ao cavalo e depois ele corre nela. Seria ridículo mostrar uma pista e depois realizar a corrida em outro local. No que diz respeito às realizações, como poderia ser apropriado realizar algo depois de se ter determinado uma outra coisa através do ouvir e refletir? Isso está também expresso no último volume de *Estágios da Meditação*:

“O que quer que tenha sido realizado pela sabedoria que surge do ouvir e do refletir é precisamente o que deve ser cultivado por meio da sabedoria que surge da meditação; assim como o cavalo corre ao longo da pista que lhe foi mostrada.”

Quando há uma corrida de cavalo, primeiramente o treinador mostra ao cavalo a pista de corrida, levando-o ao espaço da pista algumas vezes para que ele passe a conhecê-la. Depois disso, quando o cavalo corre, ele conseguirá correr rápida e facilmente porque já conhece a pista e não tem quaisquer dúvidas. Por outro lado, se isso não for feito, o cavalo pode ter dúvidas de que haja perigo e, portanto, não correrá tão rapidamente.

Da mesma forma, devemos ouvir os ensinamentos de nosso mestre, ou discutir o Darma com amigos, ou estudar por conta própria até obter uma compreensão do seu significado. Em seguida, devemos pensar sobre o significado e depois meditar a respeito. Assim, alcançaremos os três tipos de sabedoria: a sabedoria que surge do ouvir, a sabedoria que surge do pensar, e a sabedoria que surge da meditação. Estes três tipos de sabedoria não são realizações diretas. Só mais tarde surgirá a sabedoria que realiza diretamente a vacuidade através da qual se alcançará o caminho da visão. O caminho da visão é assim chamado porque pela primeira vez vemos diretamente as quatro nobres verdades. A meditação contínua nas quatro nobres verdades que se segue àquela realização direta é denominada “o caminho da meditação”. Depois disso, alcança-se o caminho do não-mais-aprender, ponto em que não há mais necessidade de se treinar ou estudar.

A palavra “caminho” ou “estrada” é *marga* em sânscrito e *lam* em tibetano. Um caminho ou estrada comum é aquele que nos leva a um certo destino, e existem estradas pequenas, médias e grandes. Nesse contexto, um caminho é o que nos leva à realização. Por exemplo, quando a pessoa gera um pensamento não produzido de emergência definitiva ou renúncia, ela entra no caminho. Esse primeiro caminho é o caminho da acumulação, no qual se acumula o ouvir muitos ensinamentos, assim como méritos. Desse modo, desenvolve-se mais e mais fé nos ensinamentos do Buda. O praticante então progride gradualmente através do pequeno, médio e grande caminhos de acumulação. No grande caminho de acumulação ganhamos a concentração chamada “o fluxo de Darma,” ocasião em que o praticante recebe ensinamentos até mesmo de uma estátua do Buda. O praticante vê estátuas como efetivos corpos de emanação e pode receber ensinamentos delas. No momento, não podemos fazer isso, mas no futuro conseguiremos receber ensinamentos assim.

Tendo recebido muitos ensinamentos e meditado neles, o praticante alcança então o caminho da preparação. Esse caminho se divide em quatro níveis: calor, pico, tolerância, e qualidades mundanas supremas. No final do nível de qualidades mundanas supremas, o praticante alcança o caminho da visão. O caminho da visão também se divide em três: um caminho de visão que é o equilíbrio meditativo, um caminho da visão que é realização subsequente, e um caminho da visão que não é nem equilíbrio meditativo nem realização subsequente. O caminho da visão que é equilíbrio meditativo tem dezesseis divisões: as oito paciências que são caminhos de visão que são

antídotos, e os oito conhecimentos que são caminhos de visão que estão liberados. Primeiramente se aplicam os antídotos à aflição adquirida, que é a concepção de um “eu”, após o que a pessoa abandona a aflição inata que é o conceito de existência verdadeira. O caminho da meditação se divide em nove rondas. Em resumo, é assim que o praticante progride no caminho.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Indicação da meditação analítica como meio para fazer com que todos os ensinamentos sejam vistos como instruções

Assim, ao resumir todos os tópicos dos caminhos apresentados nos excelentes ensinamentos e comentários – começando por como confiar em um mestre espiritual até a quietude mental e visão especial, todos estão condensados nos passos de aplicação prática em termos de fazer a meditação estabilizadora onde a meditação estabilizadora for necessária, e analisar com a sabedoria da investigação individual onde a meditação analítica for necessária. Por conseguinte, essas instruções nos guiam de tal forma que todos os excelentes ensinamentos se apresentam como instruções. Assim, desenvolve-se a certeza de que os ensinamentos devam ser compreendidos como instruções supremas, e reverte-se dessa forma totalmente a compreensão errônea de que devam ser compreendidos como um simples segundo plano [de conhecimento] do Dharma em vez de serem vistos como verdadeiras instruções {14}.

As instruções começam com uma explicação sobre como confiar em um mestre espiritual, ou lama, e avançam pela quietude mental e visão extraordinária. Os ensinamentos do Buda contêm todos esses assuntos de uma maneira completa, sem que nada falte. Por exemplo, no contexto de confiar em um guru há a discussão das qualidades do mestre, das qualidades do aluno e de como confiar em um lama através em pensamento e ação. Em primeiro lugar, deve-se examinar se o mestre é um mestre válido ou não, bem como examinar se o que ele ensina é válido ou não. Não é necessário aceitar alguém imediatamente como mestre. A pessoa pode determinar se conseguirá confiar totalmente no mestre ou não, examinando se os seus ensinamentos são válidos em termos de, por exemplo, os quatro tipos de validades estabelecidas na tradição Sakya. O praticante deve também confirmar se a pessoa que está ensinando é ou não confiável. Por exemplo, algumas pessoas que se denominam “mestres” são conhecidas por alegarem ter realizações de clarividência, entre outras, quando na realidade não as têm. Essa é a forma que usam para enganar os outros e obter algo para si mesmo, como coisas materiais. Isso não é correto. Até mesmo Sua Santidade o XIV Dalai Lama diz que ele não tem quaisquer realizações, e que é apenas um monge normal e comum. Ele não diz “Eu sou O DALAI LAMA!”, mas fala de si e ensina de uma maneira muito humilde.

Normalmente se diz que o mestre deve ter dez qualidades do ponto de vista do sutra, outras dez do ponto de vista do vinaya, outras dez do ponto de vista do Mahayana, e outras dez do ponto de vista do tantra. As dez qualidades que ele deve ter do ponto de vista do sutra são ensinadas nos *Sutras do Ornamento ao Mahayana*. No entanto, sua mente e comportamento devem, em suma, ser subjugados. O praticante deve confiar em tal guru e deve colocar tudo que ele ensinar em prática o máximo possível, mesmo se for difícil. O praticante deve tratar todos os seus ensinamentos como um meio de subjugar a própria mente, e de reduzir as suas aflições mentais e idéias errôneas. Assim a mente do praticante se aprimorará.

A quietude mental é a meditação unificada. É alcançada através de nove estágios de quietude mental, colocação, colocação continuada, recolocação, colocação próxima, e assim por diante. O praticante escolhe um objeto de meditação e coloca a sua mente nele, tentando permanecer concentrado nele. Assim, progredirá gradualmente através dos nove estágios. Então, quando alcançar uma maleabilidade especial de corpo e mente que leva ao êxtase, a quietude mental será alcançada. Com base nisto, faz-se a meditação analítica. O praticante analisa se uma mesa, por exemplo, é vazia ou não de existência inerente, usando este raciocínio: a mesa é vazia de existência inerente porque é uma relação dependente. É uma relação dependente porque depende de suas partes, ou é uma relação dependente porque depende de causas e condições. Ao analisar assim,

passa a compreender que ela não é inerentemente existente ou concreta, e que por essa razão pode ser destruída. Embora todos os fenômenos não existam inerentemente, nós vemos todos os fenômenos como se existissem por si só, ou inerentemente. Isso é um erro.

Vemos, também, todos os fenômenos como se fossem permanentes, por exemplo, como se este salão fosse agora o mesmo que há dez anos atrás. O salão não é assim; no entanto, nós o percebemos como permanente embora seja de fato impermanente e esteja em constante mutação. Quando o praticante compreender a impermanência sutil, compreenderá que este salão está mudando constantemente. Por exemplo, se observarmos nós mesmos, verificaremos que crescemos cada vez mais até um dia em que deixamos de crescer, ainda que continuássemos a envelhecer mais e mais. Todos os dias, todos os meses, nós envelhecemos. No passado, quando éramos crianças, não tínhamos cabelos brancos nem rugas, e a nossa pele era especialmente macia e suave. Contudo, gradualmente a nossa pele torna-se enrugada, o nosso cabelo fica branco, os nossos dentes começam a cair ... Isso se dá porque somos impermanentes e estamos em constante mudança.

Quando temos uma dor de dente podemos arrancá-lo. Por outro lado, se dentes fossem fenômenos permanentes eles não poderiam ser removidos nem causariam dor. Da mesma forma, se fossem inerentemente existentes, eles não poderiam ser removidos nem causar dor. Devemos fazer meditação analítica sobre isso. Cinco grandes raciocínios provando a ausência de existência inerente são citados nos textos. Por exemplo, um dos conjuntos de raciocínios expressa que a mesa não é produzida por si mesma, nem por outra, nem por si nem por outra, e nem sem causas. Em outras palavras, a mesa não é produzida inerentemente, ulteriormente nem verdadeiramente, porque não é produzida por si, nem por outro, nem por ambos, nem sem causas. De fato, a mesa é produzida por causas e condições; portanto, não é produzida inerentemente ou verdadeiramente. Este tipo de raciocínio estabelece que a mesa não existe nem como causa inerentemente existente nem como resultado inerentemente existente. Não é produzida por si, nem por outro, nem por ambos. Não é também produzida sem uma causa. Uma coisa não pode ser produzida sem uma causa. Portanto, a mesa não é produzida inerentemente nem verdadeiramente.

Um outro raciocínio é: a mesa não é verdadeiramente existente porque não é um *um* verdadeiramente existente nem *muitos* verdadeiramente existentes. Ela não é verdadeiramente existente porque tem partes. *Com partes* e *sem partes* são diretamente contraditórios, e fenômenos sem partes não existem. A mesa não é um *muitos* verdadeiramente existente porque não é um *um* verdadeiramente existente. *Muitos* é dependente de *um*; portanto, se *um* não existe, *muitos* não poderão existir. Assim, todos os fenômenos não são verdadeiramente existentes porque eles não existem nem como *um* verdadeiramente existente nem como *muitos* verdadeiramente existentes.

Um outro raciocínio é: a mesa não existe inerentemente porque é um surgimento-dependente. Todos esses raciocínios são exemplos de meditação analítica sobre a vacuidade. Com sabedoria analisamos a natureza dos fenômenos. Tendo feito isso, fazemos a meditação estabilizadora na vacuidade. Assim, conseguimos abandonar as aflições mentais.

Dessa forma, todos os ensinamentos do Buda surgirão como instruções para você.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B2C-3 A grandeza de permitir-se descobrir facilmente as intenções do Buda

Terceiro: a grandeza de permitir-se descobrir facilmente as intenções do Buda.

A Para principiantes sem as instruções orais do guru, a intenção do Buda não é encontrada facilmente

Embora os grandes textos, os ensinamentos juntamente com seus comentários, formem as supremas instruções, os principiantes totalmente sem estudos não poderão encontrar o significado intencionado – mesmo mergulhando neles – sem confiar nas excelentes instruções orais e, mesmo que as encontrem, despenderão muito tempo e uma enorme quantidade de esforço.

Não é fácil perceber a intenção dos grandes textos embora nós os tenhamos lido e estudado. Apesar de esses textos conterem as instruções supremas, não são fáceis de compreender. Então, mesmo se alguém os estudar por um longo tempo, levando até muitos anos lendo-os, mesmo que suporte muitas dificuldades, ainda será difícil identificar as instruções. Por isso, precisamos confiar em um lama, um ser santo, que pode explicar como esses textos são instruções.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B [As intenções do Conquistador] são encontradas através das instruções orais de um guru

Se confiarem nas instruções orais de um guru e coisas assim, torna-se fácil compreender.

Por outro lado, por meio das instruções ou conselhos verbais do guru podemos compreender rápida e facilmente a intenção do Conquistador. Por exemplo, o lama identifica algo como uma instrução, e então o praticante pensa no assunto e o incorpora à sua prática meditacional. Se fizer isso, alcançará realizações rápida e facilmente. Isso ocorre porque, tendo compreendido as instruções, é possível praticá-las com facilidade.

Quando praticamos o Darma, às vezes experimentamos dificuldades. Por quê? Porque surgem muitas interferências e obstáculos. Por exemplo, temos muitas aflições mentais; às vezes temos preguiça; às vezes estamos cansados; às vezes a mente torna-se obliterada e confusa. Quando praticamos o Darma as distrações tendem a surgir. Por exemplo, se enquanto um monge mais velho está fazendo retiro ele tiver a responsabilidade de delegar trabalho para os monges mais jovens para que cuidem do monastério, quando fizer as sessões, em vez de meditar na deidade ele pode estar pensando no trabalho que precisa ser feito. Quando tentamos meditar ou fazer recitações, surgem freqüentemente os pensamentos do que precisamos fazer em seguida. Além disso, lembramos de nossos queridos amigos e desejamos estar com eles e desfrutar de suas companhias. Esses pensamentos perturbam a nossa mente. Muitas distrações surgem, fazendo com que se torne difícil meditar. Apesar disto, precisamos tentar colocar esforço diário em nossas meditações, mesmo que apenas por um breve tempo, uma vez que meditar por um longo tempo pode ser difícil. Dessa forma, aos poucos a nossa concentração vai melhorar.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B2C-4 A grandeza de um ato grave cessar por si mesmo

Quarto: a grandeza de um ato grave cessar por si mesmo:

A Demonstrando o ato de abandonar o Darma como a maior ação nociva

Como está explicado no *[Sutra] O Lótus Branco* e no Capítulo *Aquele Que é Verdadeiro*, considera-se abandonar o Darma se você sustentar que algumas palavras ditas pelo Buda são meios de se alcançar a budeidade, enquanto outras são obstáculos para a budeidade, dividindo-as em boas e más, apropriadas e inapropriadas, ou Mahayana e Hinayana e, a partir daí, sustentar que um bodhisattva precisa treinar-se em algumas e não em outras só porque você não compreende que todas as palavras do Buda, direta ou indiretamente, ensinam os meios de se alcançar a budeidade. No *Sutra Reunindo Todos os Fios* está dito que o obscurcimento cármico de abandonar o Darma é tão sutil que é difícil de reconhecer.

Abandonar o Darma é a maior das faltas. Por exemplo, embora todos os ensinamentos do Buda mostrem direta ou indiretamente os métodos para se alcançar a budeidade, quando você não compreende isso, mas pensa que alguns ensinamentos devem ser abandonados por não consistirem em instruções que são métodos para se alcançar a budeidade, mas obstáculos ao alcance da budeidade, você cometerá a ação negativa de abandonar o Darma. Por exemplo, se eu dissesse: “Sou praticante do Mahayana; portanto, não preciso estudar ou praticar as escrituras do Hinayana, e sim abandoná-las,” eu cometeria a falta de abandonar o Darma. Este é um obstáculo imenso para a nossa prática do Darma, e um grande erro, porque todos os ensinamentos do Buda,

sejam Hinayana ou Mahayana, são métodos para se alcançar a iluminação. Por exemplo, precisamos aprender os assuntos dos ensinamentos Hinayana e colocá-los em prática porque a emergência ou renúncia definitivas são o objeto de meditação básico para se entrar no caminho. Esses ensinamentos enfatizam as quatro nobres verdades e seus dezesseis atributos, e é necessário meditar neles também. Portanto, pensar que não precisamos meditar nisso e que se trata de obstáculos à prática do Darma é um erro e falta de abandonar o Darma. É importante compreender, a partir do sutra, o que significa abandonar o Darma, já que seria uma grande falta.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Com respeito às graves desvantagens que resultam de se abandonar o Darma, afirma o *Sutra O Rei da Concentração*:

“Alguém aqui em Jambudvipa  
põe abaixo todas as estupas encontradas,  
alguém abandona uma classe de sutras;  
a falta desse último é muito mais grave.

Alguém mata até tantos arhats  
quanto os grãos de areia do rio Ganges,  
alguém abandona uma classe de sutras;  
{15} a falta desse último é muito mais grave.”

Embora geralmente pareça que há muitas maneiras pelas quais o Darma possa ser abandonado, aquela descrita anteriormente parece ser a maior, e é por isso que devemos nos esforçar para abandoná-la.

Se alguém fosse destruir todas as estupas aqui no continente sul de Jambudvipa, essa pessoa criaria uma imensa negatividade e imensa falta, mas se abandonasse um sutra dizendo que não deve ser praticado, criaria uma negatividade muito maior e muito mais pesada. Se alguém matasse destruidores-de-inimigos iguais em número a tantos grãos de areia quanto existem no leito do rio Ganges, criaria uma negatividade enorme que é uma ação de amadurecimento imediato, mas alguém dizer que um dos ensinamentos do Buda não deve ser estudado ou praticado ou que é um obstáculo ao Mahayana cria uma negatividade que é muito maior e mais pesada que essa. Isso ocorre porque o abandono do Darma é a mais pesada das negatividades. Tendo reconhecido isso, devemos nos esforçar para não abandonar o Darma.

Embora existam portas ou vias diferentes para se abandonar o Darma, a mais pesada de todas é dizer, por exemplo, que um sutra Hinayana não deve ser praticado, que consiste em um obstáculo para o Mahayana, devendo, portanto, ser deixado de lado.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Quando há uma realização ao longo das linhas das duas primeiras grandezas, a má ação cessa por si mesma

Significa que, como isso se reverte simplesmente quando se alcança a certeza sobre o que foi demonstrado acima, a má ação cessa por si própria.

Existem quatro grandezas. Quando realizamos as duas primeiras, as falhas e mau comportamento cessam naturalmente. Em outras palavras, a pessoa não precisa mais aplicar qualquer outro antídoto para os cessar.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Você deve vir a alcançar essa certeza com o *Sutra do Lótus Branco* e outros textos

Essa certeza deve ser buscada pelo estudo do Capítulo sobre *Aquele Que é Verdadeiro*, bem como do [*Sutra do*] *Lótus Branco do Excelente Darma*. As outras maneiras de abandonar o Darma devem ser aprendidas com o *Sutra Reunindo Todos os Fios*.

Ao ler estes dois textos, o Capítulo sobre *Aquele Que é Verdadeiro* e o *Sutra do Lótus Branco do Excelente Darma*, você compreenderá como o Darma é abandonado e será então capaz de abandonar com facilidade o engajamento nesse tipo de ação. As outras portas ou vias de abandonar o Darma podem ser compreendidas com o *Sutra Reunindo Todos os Fios*.

Tentei explicar este assunto da melhor forma que pude com o meu inglês imperfeito. Vocês também podem discuti-lo e assim gradualmente adquirir mais e mais compreensão. Não se preocupem! Realmente, não se preocupem! Fiquem bem relaxados! Estudem de uma maneira bem tranqüila. Mantenham suas mentes tranqüilas e procurem também manter o corpo relaxado! Não forcem nem cobrem muito de si mesmos, tornando-se tensos. Se alguém forçar, vai passar a pensar que aprender o Darma é difícil. *Per favore!* Por favor! Procurem aprender tudo muito lentamente, enquanto se mantêm felizes e relaxados. Não se preocupem, pensando, “Eu não consigo estudar. Eu não conseguirei passar nas provas.” NÃO SE PREOCUPEM. Vou contar uma estória para vocês. Certa vez havia um monge chamado Dawa cuja família morava em Lhasa. Eles eram de uma família nobre e quando o pai morreu, a mãe permaneceu na casa com muitos servos que cuidavam dela. A mãe passava o dia por ali, dando ordens. Quando Dawa vinha à casa visitá-la, a mãe dizia, “Você é um monge. Você tem uma vida fácil e feliz. Não é uma vida difícil. Você pode sentar-se em sua almofada o dia inteiro, lendo livros. É muito fácil.” Então, certo dia ele disse-lhe: “Está bem, mamma. Amanhã é sua vez de não se mexer. Você ficará sentada nesta almofada lendo estas preces enquanto eu lhe trago o café da manhã, almoço e jantar. Eu vou também limpar a casa e fazer os oferecimentos de água e lamparinas no altar. Então amanhã, por favor mamãe, fique sem se mover”. A mãe concordou e tentou fazer isso, mas logo ficou muito cansada, uma vez que não estava acostumada a se sentar quieta. No final do dia, disse que tinha sido muito duro e difícil. Seu filho disse-lhe: “Agora você compreende como não é tão fácil?” E a mãe respondeu: “Não é tão fácil”. Depois disso, ele voltava para casa de tempos e tempos, mas sua mãe nunca mais afirmou que a vida dele fosse fácil. Mas dizia-lhe para se sentar enquanto ela lhe traria a comida!

Sexta-feira, manhã de 21 de janeiro 2005

Fui chamado a dar a transmissão oral do *Guru Ioga de Lama Tsongkhapa*. Segundo a tradição de Sera Je, primeiramente devemos tomar refúgio, em seguida, gerar a mente da iluminação, fazer a confissão contínua e depois os quatro imensuráveis. Além disso, devemos recitar os versos de prostração ou homenagem da *Sabedoria Fundamental*, do *Ornamento de Realizações Claras*, e do *Compêndio de Cognição Válida*. Então, devemos fazer súplicas aos seres santos para que protejam todos os seres sencientes, fazer o oferecimento de banho e o oferecimento de mandala. Só então devemos começar a própria prática de *Guru Ioga de Lama Tsongkhapa*.

(Transmissão oral de *Guru Ioga de Lama Tsongkhapa*)

Essa prática contém os sete ramos de prostração, oferecimento, confissão, do alegrar-se, do pedir para girar a roda do Darma, pedir para não entrar em nirvana e dedicação. Primeiramente há a invocação seguida da súplica de permanecer enquanto a existência cíclica não estiver vazia, e assim por diante. Essa prática inclui também a recitação do migtsema, seja o de nove linhas, seis linhas, cinco linhas ou quatro linhas.

(Transmissão oral de *Lam-Rim Médio*, Texto tibetano, páginas 15 a 24))

*Lam-Rim Médio* (Texto tibetano, página 15) diz:

### **Explicação de como se deve ouvir e explicar o Darma que possui as duas grandezas**

2B3 Como se deve ouvir e explicar o Darma que possui as duas grandezas

- A Como ouvir
- B Como explicar
- C De maneira geral, como proceder no final

O terceiro item é composto de três pontos: como ouvir, como explicar e de maneira geral, como proceder no final.

2B3A Como ouvir

- 1 Pensando nas vantagens de ouvir o Darma
- 2 Desenvolvendo respeito para com o Darma e por aqueles que o ensinam
- 3 A maneira correta de ouvir

O primeiro é composto de três pontos: pensando nas vantagens de ouvir<sup>27</sup>, desenvolvendo respeito para com o Darma e por quem o ensina, e como efetivamente ouvir.

2B3A-1 Pensando nas vantagens de ouvir

Primeiro: de *Os Versos sobre o Ouvir*<sup>28</sup>:

Ao ouvir, você passa a conhecer os Darmas,  
ao ouvir, os maus atos são afastados,  
ao ouvir, toda banalidade é abandonada,  
ao ouvir, o nirvana é alcançado.

Essas quatro [linhas] dizem que, em função de ouvir, uma compreensão dos pontos que devem ser adotados e abandonados é gradualmente desenvolvida. Desse conhecimento surge a disciplina ética que age contra as más ações. Assim, uma vez que você tenha se afastado de atividades sem sentido, surge a concentração que é uma mente que pode permanecer focada em um objeto salutar pelo tempo que desejar. Então, ao treinar-se na sabedoria que realiza a vacuidade que é a ausência de um “eu”, a raiz dos grilhões do samsara é rompida e você alcança a liberação.

Nesse ponto Lama Tsongkhapa apresenta como ouvir e como explicar o Darma e o que fazer na sua conclusão. Se você ouvir o santo Darma, muitos benefícios surgirão. Se ouvir o santo Darma ensinado pelo Buda, o seu conhecimento aumentará. Se ouvir ou estudar o Darma, você se afastará das ações não virtuosas. Se ouvir ou estudar o Darma, você chegará a compreender o significado dos ensinamentos do Buda e a sabedoria surgirá em sua mente. Se ouvir ou estudar o Darma, você abandonará as ações más e sem sentido, através do que você chegará gradualmente a alcançar o nirvana, o estado além da existência cíclica. Portanto, existem muitos benefícios em ouvir o Darma que nós precisamos contemplar.

Ao ouvir ou estudar o Darma, você chegará a compreender o que deve ser praticado ou adotado, e o que deve ser abandonado. Assim, você abandonará as ações negativas ou não-virtuosas. Você compreenderá o que é significativo e o que é não faz sentido, e naturalmente desistirá do que não faz sentido. Se ouvir bem, você vai aos poucos gerar concentração e sabedoria e, ao final, alcançará o estado de liberação que é isento de todo sofrimento. Com o desejo de obter concentração, você deve estabelecer a sua mente unifocadamente em um objeto virtuoso de meditação. Se conseguir permanecer no objeto, você chegará a compreender e então realizar a ausência de auto-existência das pessoas ou fenômenos. E assim, a sua mente terá sido treinada na sabedoria.

---

<sup>27</sup> A palavra "ouvir" (thos pa) inclui ler os textos. "thos pa mang po" lit.: "ouvir/ouviu muito" significa "bem versado", "educado", motivo pelo qual, dependendo do contexto, "thos pa" pode também ser traduzido como "estudar".

<sup>28</sup> Udanavarga

Portanto, primeiramente, com base na compreensão, treine a base da moralidade, abandonando as ações não virtuosas. Com essa base, treine o desenvolvimento da concentração. Depois, engaje-se em analisar a totalidade dos fenômenos e das pessoas, examinando sua ausência de existência inerente ou ausência de substancial existência auto-sustentável. Dessa forma, você poderá cortar a raiz da existência cíclica e alcançar o estado de liberação ou nirvana. Em suma, precisamos nos esforçar no treinamento dos três treinamentos superiores de moralidade, concentração e sabedoria, através dos quais nos tornaremos melhores e melhores.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Em *Contos de Jataka* também está dito:

Aquele que através do ouvir preenche a sua mente com fé  
{16} cresce firme em se alegrar com o que é excelente.  
Nasce a sabedoria e a confusão desaparece;  
é algo pelo que vale pagar com a própria carne.  
Ouvir é a luz contra a escuridão mental;  
riqueza maior que nenhum ladrão pode carregar;  
arma que destrói o inimigo – a ignorância;  
o melhor dos amigos, que orienta com meios hábeis,  
próximo e querido, quer você seja pobre ou não;  
cura inofensiva contra os males da dor,  
o mais notável exército, que destrói uma legião de faltas,  
a melhor fama, tesouro, e também esplendor.  
Encontrar seres nobres é o melhor dos presentes;  
e, nas assembléias, encontra-se o deleite do sábio.

bem como:

Após ouvir, faça da realização a essência [da prática],  
e você será facilmente liberado da fortaleza de nascimentos.

Continue pensando vezes seguidas sobre essas e outras vantagens de ouvir e, do fundo de seu coração, gere uma fé<sup>29</sup> inabalável.

Ao ouvir os ensinamentos, você gera fé no Dharma e fica muito feliz e alegre. A sabedoria é gerada, e a ignorância e a confusão são eliminadas. Ouvir ou escutar, como uma luz que ilumina a escuridão do mundo, traz a sabedoria que surge do ouvir que pode eliminar a ignorância ou confusão em nossas mentes. Esse tipo de qualidade é a verdadeira riqueza porque, se temos conhecimento, ele não pode ser roubado por ladrões ou assaltantes. Por outro lado, o dinheiro, e até mesmo uma jóia que realiza desejos, podem ser roubados por ladrões. No entanto, como as nossas qualidades internas, chamadas “jóias arya” ou “riqueza arya,” não podem ser tiradas por ninguém, são a melhor riqueza. Ouvir ou escutar, especificamente a sabedoria que surge de ouvir, destrói nosso inimigo interno, a ignorância. Portanto, precisamos gerar a riqueza das qualidades internas – as sete jóias dos seres arya – em nosso contínuo mental, e depois, desenvolvê-las. Então, mesmo se não tivermos nenhum dinheiro, não teremos problema algum! Eu tenho uma foto em minha casa de um bebê, um menino, sob a qual está escrito “Nenhum dinheiro. Nenhum trabalho. Nenhuma menina. Nenhum problema!” Certa vez, conheci um pandita indiano chamado Upadaya que disse que mesmo que alguém vá para um outro país sem nada, se conseguir ensinar algo para os outros, essa pessoa conseguirá ganhar dinheiro. Por outro lado, se tiver dinheiro, mas nenhum conhecimento, e em seguida perder o dinheiro, ele não conseguirá recuperá-lo. Upadaya

---

<sup>29</sup> JN: *mos pa*, também poderia ser traduzido como admiração ou aspiração

compartilhava esse conselho com os alunos do Instituto Tibetano de Estudos Superiores em Varanasi.

Se alguém for rico, ele terá muitos amigos, mas se um dia perder toda a sua fortuna e ficar pobre como um mendigo, todos aqueles que se diziam amigos desaparecerão repentinamente. Por outro lado, se tivermos conhecimento adquirido do ouvir o Dharma, a sabedoria que surge de ouvir e a sabedoria que surge de pensar, mesmo se ficarmos pobres não a perderemos, assim como o corpo é sempre acompanhado por sua sombra. Portanto, precisamos estudar para desenvolver as nossas qualidades internas já que elas sempre poderão nos ajudar.

Ouvir o Dharma é também como um medicamento. Quando nosso corpo adoece, o remédio pode curar a doença sem prejudicar o corpo. Similarmente, o conhecimento sempre nos beneficia e não prejudica a nossa mente. Ouvir ou estudar o Dharma é também como um exército poderoso que nos permite destruir nossas grandes faltas. Além disso, nos traz fama, nos torna supremos, e nos torna um tesouro de conhecimento. Ele nos liberta das preocupações. E também nos causa um bom renascimento na existência cíclica. A existência cíclica, *kor wa* em tibetano (*'khor ba*), significa "circular." Como circulamos? Nascemos e morremos, nascemos e morremos, nascemos e morremos, continuamente circulando através dos seis reinos – os três reinos inferiores e três superiores. Às vezes nascemos no reino dos infernos, às vezes no reino dos fantasmas famintos, às vezes no reino animal, e às vezes nascemos em migrações felizes como um ser humano, semideus, ou deus. Até agora, vimos renascendo em cada um desses reinos. De fato, não podemos dizer que exista algum reino onde ainda não nascemos. Já nascemos no inferno mais inferior da Tormenta Inexorável, passando por todos os reinos até o Pico da Existência. Todos estes renascimentos foram devido a aflições mentais e ações contaminadas. Mesmo agora, quando as nossas ações virtuosas tiverem se exaurido, vamos mais uma vez renascer nos reinos inferiores. Todos os dias criamos ações virtuosas e não virtuosas. Uma ação virtuosa age como um carma que projeta a renascimentos nos reinos superiores, enquanto que ações não virtuosas agem como um carma que projeta a renascimentos nos reinos inferiores. Portanto, precisamos verificar o tipo de ação que estamos criando. Isso não é uma fala enganosa, realmente funciona assim. Se criarmos uma ação negativa muito grande, dizem que podemos experimentar até mesmo o reino dos infernos nesta própria vida. Existe uma estória sobre um rei hindu que fala disso. Precisamos compreender isso e compreender os benefícios de ouvir o Dharma. Não basta pensar sobre o que se ouviu apenas uma vez, é preciso refletir muitas vezes sobre o que se ouviu para que fique em nosso coração. Com isso, desenvolvemos o desejo de praticar cada vez mais. Para tanto, precisamos ouvir muitos ensinamentos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B3A-2 Desenvolvendo respeito para com o Dharma e por quem o ensina

Segundo: do *Sutra de Ksitigarbha*:

“Ouça cheio de fé e respeito unilaterais,  
sem menosprezo nem desrespeito para com eles,  
louve os expoentes do Dharma,  
gerando a noção de que são semelhantes aos Budas.”

Segundo essa citação, você deve vê-los como sendo semelhantes ao Buda, oferecer-lhes serviços e coisas como tronos de leões, louvá-los com presentes e abandonar o desrespeito. Em *Os Níveis do Bodhisattva* está dito que devemos ser livres de arrogância e, com relação aos ensinamentos e a quem os ensina, livres de desconsideração, respeitando a ambos. E, em *Contos de Jataka* achamos:

Sente-se em um assento que seja bem baixo,  
desenvolva a glória da disciplina,  
veja com olhos imbuídos de alegria,

enquanto bebe o néctar das palavras.

Curve-se com respeito e concentração,  
com uma mente pura e livre de máculas  
como alguém que está doente {17} pondera as palavras do médico,  
respeitosamente ouça o Darma.

Como devemos ouvir os ensinamentos? Precisamos desenvolver fé e respeito por eles e ouvir os ensinamentos com essa atitude. Devemos também respeitar o mestre, e se for possível, também desenvolver fé nele. No mínimo, não devemos criticá-lo. Se conseguirmos, devemos pensar no mestre do Darma como sendo semelhante ao Buda. Existem muitos budas, mas em razão do nosso carma não conseguimos vê-los diretamente. Por este motivo, eles aparecem em um corpo normal de carne e osso que, como nós, pertence à raça humana. Devemos pensar que os budas se manifestam nesse aspecto para nos ensinar e, portanto, devemos respeitar o mestre como se ele fosse efetivamente um buda.

Você deve preparar o trono para o mestre, sustentado por quatro leões da neve representando os quatro destemores, ou então arrumar uma almofada bem alta. Depois, você deve pedir ao mestre que dê ensinamentos, fazendo-lhe oferecimentos de alimentos, chá e assim por diante, e abandonar o desrespeito.

Alguém tem alguma dúvida ou pergunta? Se não tiverem, tudo bem! Paramos por aqui hoje para que possam descansar um pouco mais.

Anteriormente eu mencionei o *Guru Ioga de Lama Tsongkhapa*. Existem muitos comentários sobre essa prática que vocês podem ler, uma vez que a explicação não é difícil. Essa prática é também chamada de *Cem Deidades da Terra Alegre*. A Terra Alegre é denominada Tushita em sânscrito. Onde ela se localiza? É um dos seis níveis dos deuses do reino dos desejos. O primeiro é o dos Quatro Grandes Reis, que fica localizado no meio do caminho de subida para o Monte Meru; o segundo se chama Trinta e Três, e fica no topo do Monte Meru; na parte de cima deste nível encontra-se o Livre de Combate e, acima dele, está a Terra Alegre, ou Tushita. Os últimos dois níveis, Livre de Combate e Terra Alegre, não ficam localizados na terra. Acima deles está Desfrutando Emanações e acima deste está Controlando as Emanações dos Outros. Acima destes seis deuses do reino do desejo existem dezessete níveis de deuses do reino da forma. Além disso, há quatro reinos sem forma. Esses são seres de nosso universo, embora não os possamos ver.

FIM