

Segunda-feira, tarde de 24 de janeiro de 2005

O *Lam-rim Médio* (o texto tibetano, na página 17) diz:

2B3A-3 Como efetivamente ouvir

- A Indicação de como ouvir em geral
- B A necessidade de ouvir, após relacionar isso com a própria mente
- C Como manter em mente a finalidade das realizações

2B3A-3A Indicação de como ouvir em geral

- 1 Abandono das três falhas de um recipiente
- 2 Confiança nas seis discriminações¹

O terceiro tem três [pontos]: Abandonar as três falhas de um recipiente e confiar nas seis discriminações.

2B3A-3A1 Abandono das três falhas de um recipiente

Primeiro: Se um recipiente está emborcado; ou virado para cima, mas sujo; ou limpo, mas com um vazamento no fundo; mesmo que os deuses façam cair chuva sobre ele, a água não poderá entrar; e, mesmo se entrar no recipiente, será poluída pela sujeira e, portanto, não preencherá a sua finalidade de ser água de beber e coisas assim. Ou, mesmo que o recipiente não esteja manchado de sujeira, a água não permanecerá, vazando por baixo. Da mesma forma, não haverá qualquer grande propósito em se ouvir o Darma, se a pessoa se sentar em um local onde o Darma é explicado, mas não o ouvir bem; ou, ouvir, mas entendendo de forma errada ou com uma motivação defeituosa e coisas assim. Ou, mesmo que esses defeitos não estejam presentes, as palavras e o significado compreendidos no momento em que se ouviu o Darma não se consolidam e se perdem com o esquecimento etc. Portanto, devemos ficar livres dessas [falhas]. Os antídotos para essas três falhas são apresentados nos sutras em três pontos: “Ouça bem, de maneira intensa, e guarde na mente!” E, em *Os Níveis do Bodhisattva*, é-nos dito para ouvir com o desejo de conhecer tudo, com a mente unifocada, atenção, mente humilde, e com o pensamento em todos os seres sencientes.

Há três tipos de recipientes com falhas para os ensinamentos do Darma:

1. o recipiente emborcado: assemelha-se a quem comparece aos ensinamentos, mas não os ouve ou adormece durante o ensinamento;
2. o recipiente sujo, de tal forma que, mesmo se preenchido com néctar, seu conteúdo não pode mais ser ingerido: assemelha-se àquele que ouve os ensinamentos enquanto procura erros nos mesmos; e
3. o recipiente virado para cima, porém com um buraco no fundo: assemelha-se àquele que não memoriza ou não se lembra dos ensinamentos, esquecendo imediatamente o que ouviu.

Quem está livre dessas faltas é um recipiente apropriado para receber os ensinamentos do Darma. Conseqüentemente, devemos ouvir o Darma com cuidado, com atenção, respeito e uma boa motivação, querendo compreender mais, a fim de desenvolver a nossa sabedoria interior e, em seguida, procurar lembrar ou ter em mente o que ouvimos, sem esquecimento. Por outro lado, se, por exemplo, tivermos uma boa motivação, mas esquecermos o que foi dito, não haverá nenhum benefício. Para nos beneficiarmos dos ensinamentos, devemos ouvi-los bem e guardá-los cuidadosamente na mente. Este é o ponto principal.

Os Níveis do Bodhisattva diz que devemos ouvir com atenção e sem distração. Em outras palavras, não devemos ouvir o Darma pensando em outras coisas, como em fazer compras, fazer um piquenique, ou em uma viagem nas montanhas ou à praia. Devemos nos concentrar e ouvir com cuidado.

¹ JN: a palavra ‘noção’ (*‘du shes*), no original, foi alterada para ‘discriminação’ já que é a tradução mais familiar aos alunos no Instituto Lama Tzong Khapa

O *Lam-rim Médio* diz:

2B3A-3A2 Confiando nas seis discriminações

- A Contemplando a discriminação de si mesmo como um paciente
- B Contemplando a discriminação de quem está ensinando o Dharma como um médico
- C Gerando a discriminação do que está sendo ensinado como medicamento
- D Gerando a discriminação da prática persistente como a cura
- E Contemplando a discriminação do Tathagata como um ser nobre
- F Gerando a discriminação de que a tradição do Dharma perdure

O segundo tem seis pontos: contemplando a discriminação de si mesmo como um paciente; de quem está ensinando o Dharma como um médico; subseqüentemente, gerando a discriminação do que está sendo ensinado como medicamento; a discriminação da prática persistente como a cura; contemplando a discriminação dos tathagatas como seres nobres, e gerando a discriminação de que perdure a tradição do Dharma.

2B3A-3A2A Contemplando a discriminação de si mesmo como um paciente

Primeiro: No *Guia*², consta:

Mesmo quando abatido por doença comum
{18} Devemos seguir as palavras do médico,
Quanto mais ainda se uma centena de males,
como a luxúria, nos abater o tempo inteiro!

Como está dito aqui, em razão das aflições mentais, como apego etc., padecemos sempre de doenças que causam sofrimento duradouro e severo, difícil de curar. Portanto, precisamos diagnosticá-las primeiramente, como disse Kamawa:

Não sendo condizente com a situação real, a nossa meditação encaminha-se para uma direção errônea. Fomos atacados por uma doença séria, devido aos três venenos; trata-se de uma doença é muito grave, mas não percebemos que estamos doentes.

Devemos pensar primeiramente em nós ou nos vermos como alguém doente, um paciente, e assim reconheceremos a necessidade de depender de um médico. O médico, tendo nos examinado, indica o tipo de tratamento necessário; ou seja, que tipo de medicamento devemos tomar para curar a nossa doença. O Buda assemelha-se a esse médico.

O Dharma, os ensinamentos do Buda, são como o medicamento. Se estivermos doentes, com uma doença comum, precisaremos tomar um determinado remédio e seguir as instruções do médico de não comer determinados alimentos, e assim por diante. Assim procedendo, podemos curar-nos da doença. De maneira semelhante, se considerarmos o Dharma como um verdadeiro remédio e o colocarmos em prática, ele pode curar a nossa doença das aflições mentais.

Portanto, precisamos ver o Buda, que é um ser sagrado, como sendo o médico, e ver os ensinamentos do Buda como o medicamento que tem poder de cura. Assim, devemos pensar: “Que beleza seria se os ensinamentos do Buda durassem muitos éons”. Tanto quanto cada um de nós, todos os seres estão doentes. Como nós, eles também serão curados seguindo os conselhos do médico, pois todos nós temos a mesma doença mental da existência cíclica. Para curar essa doença necessitamos nos esforçar para colocar em prática o que o Buda ensinou, já que até para curar uma doença comum precisamos seguir o tratamento prescrito pelo médico. Neste ponto, o *Guia do Caminho do Bodhisattva* é citado referindo-se a “100 doenças”, enquanto, usualmente se diz que há 84.000 aflições mentais às quais precisamos aplicar os 84.000 antídotos. Por outro lado, 400 doenças são mencionadas nos textos médicos tibetanos (e não 424, conforme traduzido por alguns tradutores; o texto em tibetano diz literalmente “quatro conjuntos de 100”). Diz-se que 100 doenças

² *Guia do Caminho do Bodhisattva*

são causadas pelo apego (traduzido acima como “luxúria”); 100 causadas pelo ódio; 100 causadas pela ignorância, e 100 causadas pela combinação em partes iguais de apego, ódio e ignorância.

As pessoas dizem-me com freqüência que têm *lung*. De fato, 100 doenças são relacionadas aos ventos internos (*lung*), 100 à bile e assim por diante. Entretanto, a raiz de todas essas doenças físicas são as aflições mentais. Por exemplo, determinadas doenças surgem em função do apego a doces. Embora haja várias doenças difíceis de curar, elas podem ser curadas ao longo de períodos variados. Entretanto, quando a doença ocorre por causa do carma, torna-se muito difícil de curar. Contudo, é ainda mais difícil curar a doença das aflições. Essa doença não é nada fácil de curar. Isso porque, apesar de estarmos com essa doença, não aparentamos estar doentes e nos consideramos muito saudáveis. De fato, se alguém nos dissesse “Você está louco”, ficaríamos com raiva. Isto ocorre porque não reconhecemos que estamos de fato “mentalmente doentes”. Em geral, doenças mentais são muito difíceis de curar. Embora os psicólogos e psicoterapeutas possam ajudar algumas pessoas com doenças mentais, normalmente não podem curá-las. Para curar a nossa doença mental precisamos aplicar o antídoto apropriado. A raiz da doença mental é a ignorância – a concepção de um “eu” ou a concepção de um “eu” substancialmente existente e auto-sustentável. É o pensamento do “eu”. Essa doença não é fácil de curar porque não é fácil eliminar essa idéia. Entretanto, quando ela é eliminada, tanto nossa doença física quanto a mental são curadas. Precisamos compreender que, se vamos meditar, devemos fazê-lo de maneira correta e perfeita. Se não meditarmos da maneira correta, em vez disso trazer benefícios, a mente poderá se tornar mais perturbada. Dessa forma, nossa meditação não poderá curar a doença mental do apego, ódio e ignorância.

Portanto, precisamos reconhecer primeiramente que a nossa principal doença é a aflição mental que reside em nós. Não é alguém de fora que nos cria problemas. Por favor, tenha cuidado, o nosso principal criador de problemas está dentro da nossa mente. Precisamos reconhecer e depois trabalhar para eliminar isso. Se quisermos culpar alguém ou alguma coisa por nossos problemas, devemos culpar nossa atitude mental. Estamos doentes, mas não nos reconhecemos como doentes. Embora não estejamos fisicamente doentes, estamos mentalmente doentes: algumas vezes devido ao apego, outras vezes devido ao ódio, e outras devido à ignorância. Entre esses, o principal criador de problemas é o apego. Esse pode realmente nos deixar louco. Por isso, precisamos cuidar da mente e aplicar o antídoto que combate a nossa doença mental. O antídoto são os ensinamentos do Buda, particularmente o ensinamento que nos diz que todos os fenômenos são vazios de existência verdadeira. Os fenômenos todos não existem verdadeiramente, mas existem como relações dependentes. Meditando sobre a relação dependente podemos eliminar a nossa ignorância. Se a ignorância for eliminada, já que ela é a raiz das outras aflições mentais, essas também serão eliminadas. Assim, a meditação é o verdadeiro antídoto.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B3A-3A2B Contemplando a discriminação de quem está expondo o Darma como médico
Segundo: Quando uma doença séria, por exemplo, uma doença de vento ou de bÍlis, nos abate, procuramos um especialista em medicina e, ao encontrá-lo, ficamos extremamente felizes. Nós ouvimos o que ele diz; nós o tratamos com respeito e reconhecimento. Da mesma forma, buscamos um guia espiritual que ensine o Darma e, ao encontrá-lo, fazemos o que ele diz, tomando seus ensinamentos não como um peso, mas como um ornamento, e agimos com respeito e reverência para com esse guia espiritual.

Se tivermos uma doença de vento (*lung*) precisaremos de um médico, principalmente um psiquiatra ou psicólogo que vai nos cobrar muito caro por hora! Da mesma forma, se tivermos uma doença de bÍlis, como icterícia, precisaremos tomar um determinado tipo de medicamento e descobrir alguém que possa curar a nossa doença. Resumindo, se estamos doentes necessitamos de um médico. Os tibetanos dizem que comer alimentos com muita gordura, como manteiga, causa doenças de bÍlis, embora a comida sem gordura cause doenças do vento. Um monge do Programa

de Mestres, por exemplo, sempre me dizia: “Geshe-la, estou com *lung*”. E eu respondia para não se preocupar e comer carne com óleo e noz-moscada. Isso o ajudava a dormir.

Os tibetanos dizem que todas as doenças dos seres humanos são provocadas pela alimentação, enquanto as doenças dos cavalos são causadas por eles correrem excessivamente rápido. É cem por cento correto que todas as nossas doenças são causadas por comida. Assim sendo, é necessário cuidar do corpo. Atualmente temos um precioso renascimento humano dotado de dezoito qualidades; portanto, devemos ter o cuidado de não o desperdiçar. Nossa mente é também inteligente, clara e capaz de compreender; assim, precisamos usá-la para desenvolver a nossa sabedoria e qualidades interiores. Para tanto, precisamos ter corpo e mente sadios; devemos cuidar deles e, por isso, necessitamos de um bom médico. Quando encontramos esse bom médico, ficamos muito felizes. Depois, é necessário ouvi-lo. Da mesma forma, em termos de Darma, devemos gerar respeito pelo nosso mestre e procurar servi-lo. O melhor serviço é colocar em prática aquilo que ele nos ensinou. Isso é importante.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B3A-3A2C Gerando a discriminação do que está sendo ensinado como remédio

Assim como um paciente aprecia imensamente o remédio preparado pelo médico, devemos considerar as instruções e ensinamentos transmitidos por alguém que ensina o Darma como a coisa mais importante, e depois envidar esforços no sentido de respeitá-lo, não dispersando nada com esquecimentos e coisas assim

Quando um médico ou enfermeira nos prescreve um medicamento, devemos cuidar do remédio e tomá-lo. Da mesma forma, tudo que o mestre nos ensinou e todas as instruções que ele nos deu, devemos considerá-los importantes e nos esforçar por cuidar deles, sem os esquecer. Por outro lado, se esquecêssemos os ensinamentos, seria um desperdício. Portanto, sejam quais forem os ensinamentos recebidos, devemos procurar guardá-los na mente sem os esquecer. Isso não é fácil, mas é necessário tentar.

Talvez não esqueçamos os ensinamentos, mas passemos a pensar que não precisamos deles e, por isso, os deixamos de lado. Às vezes, quando ouvimos muitos ensinamentos, chega um momento em que pensamos: “Basta. Não preciso ouvir mais nenhum ensinamento. Não preciso mais praticar: os ensinamentos não funcionaram para mim, então vou desistir de todos eles”. Isso, contudo, não está correto.

Diz-se que a prática do sutra despende muito tempo, de fato por este meio levamos incontáveis éons para alcançar a budeidade. Devido a isso podemos pensar que é melhor não praticar o sutra, mas entrar imediatamente no tantra por meio do qual poderemos alcançar a budeidade nessa vida, no curto período de três anos e quarenta e cinco dias. Entretanto, se fizermos isso, não teremos os fundamentos necessários à prática do tantra e as nossas realizações interiores não crescerão. Como base, necessitamos do *Lam-rim* ou caminho comum. Somente quando essa base estiver forte e estável poderemos realmente praticar os ensinamentos mais elevados.

Na semana passada, alguém de Vicenza disse-me: “Posso lhe fazer uma pergunta?” Brinquei com ele dizendo: “Não vou responder!” Então ele disse: “Por favor, só uma palavra”, então eu disse “Está bem, diga-me”. Essa pessoa havia sido originalmente discípulo de Geshe Yeshe Tobden, mas depois se tornou praticante de Dzogchen. Ele falou que ouvira dizer que, segundo os ensinamentos de mahamudra, não é necessário meditar na vacuidade, na deidade, nem em qualquer outra coisa, nem fazer recitações, nem visualizações, que basta meditar apenas na mente. Perguntei-lhe: “Como é que se medita na mente? Como se reconhece a natureza da mente? Existe uma natureza da mente convencional e uma natureza da mente suprema. Em qual delas se deve meditar?” Ele respondeu: “Basta conhecer a mente. Isso é tudo. Quem disse isso foi Tilopa”. Perguntei se ele havia conhecido Tilopa, mas ele disse que não. Eu disse: “Mas você disse que Tilopa disse isso”. Ele respondeu que isso havia sido traduzido pelo tradutor. Algumas pessoas

pensam que não há um trabalho a ser feito, que basta sentar tranqüilo em meditação que as realizações se desenvolverão espontaneamente e a pessoa poderá voar pelo céu! Contudo, eu penso que não seja assim. Necessitamos sempre da presença de dois fatores mentais, memória e introspecção, independentemente da prática que estamos desenvolvendo. Se não houver memória, esqueceremos tudo. Sem a memória, se alguém nos diz algo, ao mudamos a posição de nosso corpo esquecemos imediatamente o que foi dito. Não devemos ser assim, mas sim ter grande apreço e nos dedicar aos ensinamentos que recebemos, pensando que somos o paciente a quem o médico receitou o remédio. Devemos agir segundo as instruções que ele nos deu.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B3A-3A2D Gerando a discriminação da prática persistente como a cura

1 O descaso de esforçar-se por obter palavras sem as praticar

Quarto: Quando uma pessoa doente compreende que a doença não pode ser aliviada a menos que ela tome o remédio preparado pelo médico, ela então faz isso. Da mesma forma, ao ver que o apego etc. não pode ser eliminado sem se praticarem as instruções ensinadas pelo mestre do Darma, você deve praticar diligentemente e não ficar fazendo esforços para buscar palavras de várias classificações e coisas assim sem as colocar em prática. Aliás, que bem faria a um leproso cujas mãos e pernas estão caindo, tomar a dose do remédio apenas uma ou duas vezes? {19} De forma semelhante, a nós que fomos abatidos desde os tempos sem princípio pela base nociva da doença que são as aflições mentais, não basta praticar o significado das instruções algumas poucas vezes apenas. É por isso que devemos examinar todas as partes completas do caminho com a sabedoria discriminatória³ e ser tão diligente quanto um rio corrente. É como está dito em *Louvor da Confissão*:

...Isto quer dizer que nossas mentes estão sempre obscurecidas,
pois há muito tempo vimos servindo as causas dos nossos males.
Como pode um leproso, cujas mãos e pés caíram,
e que toma seu remédio apenas raramente, receber benefícios?

Já que somos um paciente ou uma pessoa doente, quando um médico prepara e nos dá um remédio, devemos pensar que, se não tomarmos esse remédio, nossa doença não será curada. Devemos, ao contrário, aceitar o remédio e consumi-lo. Assim também, se um mestre de Darma nos dá ensinamentos ou instruções e nós não os praticamos, não conseguiremos reduzir ou destruir as nossas aflições mentais. Compreendendo isso, precisamos nos esforçar por praticar. Isso é importante.

Se alguém não pratica o que lhe foi ensinado, mas, em vez disso diz: “Eu recebi inúmeros ensinamentos desse e daquele lama”, isso passa a ser uma conversa sem sentido que não traz benefício algum. Há pessoas que dizem ter recebido ensinamentos de Lam-rim do Dalai Lama e de tal e tal lama, mencionando muitos lamas, e, no entanto, não se esforçam em praticar. Só se empenham em falar dos ensinamentos que receberam! Isso não traz qualquer benefício.

Se um leproso que já perdeu suas mãos e os pés, tomar o remédio apenas uma ou duas vezes, não ficará curado de sua doença. De fato, todos sabemos que, quando temos uma doença física séria, temos que tomar remédio por muito tempo, não apenas uma ou duas vezes. Da mesma forma, já que somos doentes das aflições mentais desde os tempos sem-princípio, não podemos nos curar recebendo um ou dois ensinamentos e praticando só um pouco. Isso não é suficiente para curar uma doença que é sem-princípio. Nossos renascimentos são sem-princípio e, assim também, as nossas aflições mentais são sem-princípio; portanto não podem ser curadas somente pelo recebimento de uma ou duas instruções. Não é possível curar a nossa doença mental ouvindo apenas uma ou outra palavra, e depois colocando-as em prática. Precisamos fazer a meditação analítica que examina as diferentes aflições mentais e os antídotos apropriados que devem ser

³ JN: *so sor rtoq pa'i shes rab*, a sabedoria da investigação individual

aplicados para cessar a doença. Um antídoto não pode eliminar todas as aflições mentais, cada uma tem seu antídoto específico. Por essa razão, precisamos praticar o caminho completo.

É necessário fazer a meditação analítica e estudar como um rio corrente, por exemplo, o Rio Ganges, que corre continuamente, sem parar. De forma semelhante, nosso estudo e nossa meditação devem ser contínuos, não parar nunca. Não devemos realizá-los por um tempo e depois interromper; realizá-los novamente por um pouco mais de tempo e, alguns anos depois, parar outra vez. Isso traz um pouco de benefício, mas não pode eliminar nem reduzir as nossas aflições mentais, a doença da existência cíclica. Para conseguir isso, é necessário praticar a meditação continuamente. Por exemplo, como antídoto para o nosso apego a um objeto belo, há a meditação sobre os seus aspectos de feiúra. Se considerarmos o corpo de alguém como atraente, devemos meditar nele como sendo repulsivo, como um esqueleto, por exemplo. Se pensarmos assim, o apego será reduzido. Por outro lado, se tivermos muita raiva, devemos aplicar o antídoto de meditar no amor; ou seja, devemos desenvolver amor pelo objeto da nossa raiva. O amor é muito importante porque pode diminuir a raiva. Enquanto a raiva é uma atitude mental que quer ferir e causar sofrimento, o amor é uma atitude mental que quer ajudar, beneficiar e fazer feliz. Os dois são, portanto, opostos.

Além disso, há pessoas que têm muito orgulho. Nesse caso, devemos também meditar examinando o nosso corpo. Imagine se tivéssemos que cortar nossa cabeça ao meio, isso seria bonito? Se tivéssemos que abrir o nosso corpo, seria bonito? Iríamos ver que, na realidade, somos muito feios. Isso diminuirá o orgulho de pensar que somos bonitos ou os melhores do mundo. Se procurarmos onde está nossa beleza não vamos encontrar o belo. Há uma história sobre Santa Clara de Assis. Contam que, quando alguém lhe disse que tinha olhos muito bonitos, ela tirou um olho e deu para a pessoa! O globo ocular em sua mão não tinha nada de belo! Portanto, devemos verificar onde está a beleza. Se tivéssemos que abrir nosso corpo, veríamos que parece um esgoto! O cheiro do corpo é bom?! Não, não é mesmo. Assim sendo, devemos procurar diminuir o orgulho, pensando que de fato não somos nada belos, e que não é possível encontrar qualquer beleza em nós.

Resumindo, precisamos praticar o máximo possível e fazer isso de maneira contínua. Se meditarmos, precisamos fazê-lo permanentemente. Não devemos meditar só às vezes, e depois passar um tempo sem meditar. Às vezes, podemos estar felizes e então lemos muitos textos, mas outras vezes estamos infelizes e paramos completamente de ler. No entanto, no que concerne à meditação, é melhor não parar, mas todos os dias procurar meditar nem que seja só um pouquinho. Muitos de nós estamos ocupados, por isso não temos muito tempo para praticar, então pode ser difícil. Contudo, temos tempo para escutar muita fofoca e falar excessivamente! De fato, quando nos envolvemos em uma conversa sem sentido, podemos falar durante três ou quatro horas, até entrar pela madrugada. Por outro lado, quando o assunto é a prática, achamos que não temos tempo ou que vamos fazê-la amanhã porque hoje já estamos muito cansados.

Devemos procurar ter sempre uma mente de amor e compaixão por todos os seres sencientes. Se não conseguirmos, devemos pelo menos procurar desenvolver tal mente em relação à nossa família e amigos. Fazendo isso poderemos estender, de forma gradual, essa atitude aos outros, cada vez mais. Todos nós desejamos a felicidade e ninguém quer sofrer. Desse ponto de vista somos todos iguais, quer sejamos instruídos ou ignorantes, ricos ou pobres. Todos os seres sencientes são iguais, até um gato quer ser feliz e não quer sofrer. No entanto, os animais não podem fazer muita coisa para cuidar de si próprios. Por outro lado, já que nós, seres humanos, somos inteligentes, devemos procurar ser felizes e gozar a vida, pensando que temos um bom renascimento e uma boa família, encontramos os ensinamentos do Buda e podemos estudar, praticar e meditar. Devemos pensar, “Eu tenho realmente muita sorte”. Devemos ser alegres e não deprimidos. Não devemos pensar que temos problemas. Se pensarmos que temos problemas, mais e mais problemas surgirão. Por termos nascido na existência cíclica, todos temos problemas e sofrimentos. Não existe quase ninguém no mundo que não tenha algum sofrimento. Temos grandes e pequenos sofrimentos, mas pensar que estamos sofrendo e somos infelizes não é útil. Ao

contrário, devemos pensar que temos muita sorte. Temos um precioso renascimento humano com dezoito qualidades, encontramos o Darma, um amigo espiritual virtuoso, e amigos com os quais podemos estudar e meditar. Assim sendo, precisamos relaxar!

Terça-feira, manhã de 25 de janeiro de 2005

O *Lam-rim Médio* diz:

2 A importância da discriminação de si mesmo como alguém doente

Assim sendo, a discriminação de si mesmo como alguém doente é muito importante. Se isso estiver presente, as outras também surgirão. Mas, se isto permanecer como meras palavras, sem a compreensão do significado das instruções para eliminar as aflições mentais, você será apenas um ouvinte. Você será semelhante a uma pessoa doente que não está livre de sua doença, mas que, tendo procurado o médico, só se importa com a composição medicinal e não toma o medicamento receitado. Isto consta do [*Sutra*] *Rei da Concentração*, que também diz:

Se, depois que expliquei o Darma excelente,
você não o aplicar bem, apesar de o ter ouvido,
isso será igual aos pacientes cujas bolsas estão cheias de remédio,
mas que ainda não podem curar suas próprias doenças.

E no *Guia*:

Essas devem ser colocadas em prática fisicamente,
o que se pode obter da simples emissão de palavras?
Haveria benefício para os pacientes,
se eles apenas lessem sobre como o remédio deve ser usado?

Aqui Lama Tsongkhapa estabelece a importância de se discriminar ou reconhecer a si próprio como uma pessoa doente. Ao pensar “eu estou doente”, precisamos confiar então em um bom médico, como um cirurgião, por exemplo. Depois, devemos procurar seguir o tratamento que ele recomendar. Estamos com a efetiva doença da existência cíclica. O Darma é como o remédio ou o tratamento dessa doença. Além disso, necessitamos de alguém que seja como o médico, e que possa nos mostrar como confiar no Darma ou como tomar o remédio do Darma. Tendo recebido os ensinamentos do Darma e sobre como receber e tomar o remédio, devemos colocá-los em prática na meditação. Desta forma, nossa doença mental, a doença da existência cíclica, pode ser curada. Isso é importante.

Por outro lado, se alguém nos ensina o que fazer, mas nós não colocamos em prática, não haverá vantagem. Se compreendermos os ensinamentos, mas ouvirmos como meras palavras, as nossas aflições não poderão ser eliminadas. Portanto, precisamos praticar cuidadosamente e cuidar de nós mesmos. Assim como um paciente ou pessoa doente pode ser curada e ficar livre de sua doença tomando o remédio prescrito pelo médico segundo sua orientação, assim também nós, se praticarmos o Darma segundo as instruções dadas pelo Buda, a nossa doença mental pode ser curada e poderemos alcançar o estado de liberação ou nirvana. É necessário que nos cuidemos, pois, da mesma forma que se não tomarmos o medicamento prescrito pelo médico não poderemos nos curar, de maneira similar, se recebermos os ensinamentos e não os colocarmos em prática nossa doença mental não será curada.

Aqui o *Rei das Estabilizações Meditativas* diz que se alguém, por exemplo, o Buda, dá ensinamentos excelentes e profundos, e nós ouvimos mas não praticamos com perfeição, eles não podem nos ajudar. Da mesma forma, se o médico nos prescreve muitos medicamentos, mas nós apenas os carregamos em uma bolsa sem os tomar, os remédios não poderão curar-nos. Portanto, precisamos nos empenhar em praticar exatamente como a pessoa doente que faz o que o médico

aconselha, mesmo chegando a ponto de permitir que parte do seu corpo seja cortada para que haja a cura. É necessário que coloquemos em prática os ensinamentos do Buda para desenvolvermos a mente da iluminação, amor e compaixão, e emergência definitiva em nossas mentes. Isto é importante.

Se alguém lê em um livro que determinado remédio pode curar a sua doença, só essa leitura não vai processar a cura. Ele precisa tomar o remédio. Da mesma maneira, se alguém lê o *Lam-rim*, mas não o pratica, não terá resultado algum. Talvez nesse caso fosse melhor se esforçar para ganhar dinheiro! Por exemplo, se alguém aprende como fazer pizza, pode abrir um pequeno restaurante e ganhar dinheiro! Se a pessoa apenas lê os livros sem fazer nenhuma prática, a mente pode ficar até mais confusa. Não estou brincando. Vemos pessoas que, quando estão doentes, pedem pujas, como a Puja do Buda da Medicina. Embora isso possa ajudar a eliminar algumas interferências externas, a mera leitura de textos médicos não pode curar a doença de ninguém.

O *Lam-rim Médio* diz:

3 A instrução de agir [conformemente], após identificar [o significado de] “persistência”

Portanto, devemos desenvolver a discriminação de que a persistência elimina a doença. “Persistência” aqui significa colocar em prática os tópicos a serem adotados e abandonar [modos de conduta] segundo as instruções de um mestre espiritual. {20} Agora, para colocá-los em prática você precisa conhecê-los, e para isto, precisa ouvir e estudar. Novamente, após estudar e conhecer, você precisa praticar. Portanto, é crucial engajar-se no significado do que foi estudado da melhor forma que puder. Caso contrário, na hora da morte você terá arrependimentos com relação ao que ainda não realizou. Você será como um ator que imita os outros ou alguém interessado em açúcar, mas que só come a cana. Da *Exortação à Intenção Suprema*⁴ consta:

“Eu falhei em minhas realizações, agora o que farei?”
é assim que os infantis lamentam no momento da morte.
Eles não pesquisaram profundamente e o sofrimento é grande;
note que essas são as falhas de deleitar-se com palavras.

E:
Como alguém no meio da multidão assistindo uma peça teatral,
discutindo as virtudes de um outro herói,
e falhando com relação à sua própria persistência;
note que estas são as falhas do deleitar-se com palavras.

E:
Não há essência na casca da cana-de-açúcar,
o sabor delicioso está dentro;
quem come a casca não consegue discernir
o delicioso sabor do melado.

Assim também as palavras são como a casca,
o significado das palavras seria o sabor.
Por isso, abandone o deleitar-se com palavras,
seja sempre consciencioso, reflita sobre os seus significados!

É necessário que reconheçamos o que é importante; por exemplo, o remédio dos ensinamentos do Dharma. Por que é importante? Justamente porque assim como para eliminar uma doença física precisamos tomar remédio e seguir o tratamento prescrito pelo médico, assim também para eliminar nossa doença mental precisamos colocar o Dharma em prática. Para fazê-lo, é necessário

⁴ JN: *lhag bsam skul ba*, poderia também ser traduzido como *Exortação ao Pensamento Especial*

confiar em um amigo espiritual, um mestre, que nos diz o que abandonar ou descartar e o que adotar ou praticar. Sabendo disso, precisamos compreender que tipo de ações de corpo, palavra e mente devem ser abandonadas, sendo essas as ações não virtuosas do corpo, como matar; as ações não virtuosas da fala, como mentir, e assim por diante. Precisamos também abandonar o mau comportamento. É necessário tentar abandonar todos esses objetos de abandono. O que deve ser praticado são as ações virtuosas de não matar, não roubar, não se envolver em má-conduta sexual, não mentir e assim por diante. Precisamos praticar o máximo de ações virtuosas possível, pois dessa forma desenvolveremos a mente da iluminação e a visão correta, por meio das quais as nossas qualidades interiores se desenvolverão e as aflições mentais poderão ser eliminadas. Para isso, precisamos colocar nosso esforço nas instruções que recebemos ou no conhecimento que obtivemos ao ler textos como o *Lam-rim*. Não devemos ler esses textos como se fossem livros de história ou geografia, isto não é correto. Ao contrário, devemos ler e colocar os textos em prática.

Qual é a finalidade de ouvir ensinamentos? Inicialmente, a de obter conhecimento. Tendo obtido conhecimento, qual é a finalidade de se ouvirem os ensinamentos? É a de se esforçar para praticar aquilo que se ouviu e compreendeu. É importante ouvir os ensinamentos, pensar no seu significado e colocar em prática o significado compreendido tanto quanto possível. Isso é o correto. Se assim fizermos, na hora da morte estaremos livres de arrependimentos e tristeza. Seremos felizes e alegres como quem foi a um outro país e volta para casa; felizes por encontrar seus familiares e estar com eles novamente. Na hora da morte, a única coisa que nos beneficia é o Dharma. As ações não virtuosas que criamos só nos trarão sofrimento e arrependimento pelo que fizemos. Na hora da morte, elas podem até nos proporcionar uma visão de que vamos para o reino do inferno, por exemplo. Podemos ver o Senhor da Morte à nossa frente, empilhando pedras brancas para as virtudes e pedras pretas para as não-virtudes que criamos, sendo que há muito mais pretas que brancas. Depois, podemos ver o Senhor da Morte nos dizer que devemos agora ir para o reino do inferno, dos fantasmas famintos ou dos animais. Se nascermos no reino dos infernos, não seremos felizes. Se repentinamente nos transformarmos em um gato ou cavalo, poderemos ser felizes? Há uma história sobre isso. Não vou contar agora. Ou, melhor, vou contar!

Antigamente, na Índia, viajavam juntos um monge e um praticante tântrico leigo. Certo dia, o praticante tântrico pediu ao monge para buscar madeira, já que o monge era mais jovem e mais forte, enquanto ele ficava para trás. O monge suspeitou que praticante tântrico estivesse tramando alguma coisa, porém concordou e saiu para pegar a madeira. Quando saiu, o praticante tântrico trocou suas panelas de comida, cozinhou e comeu a comida do monge. Por ter comido a comida do monge, o praticante tântrico foi transformado em um cavalo. O monge voltou, colocou suas malas no cavalo e continuou a viagem, guiando-o. Quando chegou ao Monte Kailash, encontrou muitos saddhus e perguntou se eles conheciam algo que transformasse um cavalo em ser humano. Eles fizeram umas bolas de massa, recitaram mantras sobre elas e deram para o cavalo comer. O cavalo tornou-se um ser humano, mas com muitas feridas nas costas.

Resumindo, devemos ser cuidadosos. Não devemos usar máscaras, como os monges em suas danças rituais (*cham*), ou como atores em uma peça, pois não nos trarão benefício algum. Além disso, não devemos ser como mágicos que com truques fazem as coisas desaparecer. Isso significa que não devemos fingir que somos praticantes quando na realidade não praticamos.

Devemos tomar a essência ou doçura do verdadeiro açúcar que está dentro da cana, em vez de comer a cana externa ou a casca que tem pouca doçura. Se alguém lê, mas não pratica ou não integra a compreensão à sua mente, isso se assemelha a comer a casca. É necessário fazer a prática bem feita e com perfeição, integrando-a à nossa mente e não deixando que se transforme em meras palavras em nossos lábios. Precisamos extrair o significado, a fim de mudar a nossa mente. É importante fazer isto.

Resumindo, devemos extrair a essência do Dharma. Por exemplo, a essência do *Lam-rim* consiste nos três principais aspectos do caminho para a iluminação: renúncia ou emergência definitiva; mente da iluminação e visão correta. Estes três aspectos são importantes. Precisamos procurar desenvolver a renúncia que não é só o desejo de abandonar o sofrimento, como também o desejo de desistir dos prazeres da existência cíclica, que parecem ser a felicidade, mas que, na realidade,

são a natureza do sofrimento. De fato, quanto mais gozamos os prazeres da existência cíclica, mais experimentamos sofrimento e problemas. Por esse motivo, é necessário pensar no fato de que esses prazeres não têm essência e, assim, desistir da felicidade mundana desta vida e lutar para alcançar a felicidade final do nirvana, ou liberação. Em outras palavras, precisamos desenvolver a mente que deseja alcançar o nirvana ou budeidade, que renunciou aos prazeres da existência cíclica, riqueza, nome etc. Esse é o significado de renúncia ou emergência definitiva explicado de maneira simples.

A mente da iluminação é a mente que quer alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Precisamos gerar esse tipo de mente. A princípio ela será apenas produzida, mas gradualmente, com a familiaridade, tornar-se-á espontânea. Essa mente é a causa para alcançarmos a budeidade.

Precisamos também da visão correta: a compreensão de que todos os fenômenos são vazios de existência inerente ou verdadeira. Essas três mentes são importantes. Se quiser atingir o estado de nirvana e tornar-se um ouvinte ou um realizador solitário, destruidor de inimigos, é preciso ter a visão correta. Se quiser alcançar a budeidade, é preciso ter a mente da iluminação, juntamente com a visão correta. Com o desenvolvimento dessas três mentes, podemos alcançar a iluminação e a liberação da existência cíclica, pela obtenção do estado de felicidade. Praticar essas três é como ingerir a essência da cana-de-açúcar.

Precisamos também abandonar a tagarelice e procurar pensar mais. É necessário que estejamos continuamente conscientes, cuidando da nossa própria mente. Isso é mencionado no *Lam-rim*, e é importante em nossa vida diária. Tendo compreendido isso, precisamos desenvolver uma mente feliz. Desta maneira, obteremos as realizações.

A maçã é um outro exemplo. Se só comermos a casca não usufruiremos totalmente do sabor porque, em geral, nós a descascamos, jogamos fora a casca e comemos a popa da fruta. Devemos praticar o Dharma de maneira semelhante, ou seja, devemos tomar sua essência. No entanto, algumas pessoas talvez comam a casca e descartem a maçã! Mas como isto não é inteligente, não devemos agir assim!

O *Lam-rim Médio* diz:

2B3A-3A2E Contemplando a discriminação do Tathagata como um ser louvável

O quinto: após trazer à mente o mestre do Dharma, o Bhagavan, devemos desenvolver respeito.

O Bhagavan é o nosso mestre, Buda Shakyamuni. *Bhagavan* é uma palavra sânscrita que em tibetano é *chom den*. *Chom*, significando destruído, indica que ele destruiu os quatro maras, e *den*, significa possuir, indicando que ele possui as seis qualidades. Já mencionei que existem quatro maras ou demônios: o mara dos agregados; o mara das aflições; o mara do Senhor da Morte e o mara dos filhos dos deuses, o Senhor do Desejo. Todos esses são chamados demônios porque nos ferem. Tendo tomado o corpo humano, quando o relacionamento desse corpo com a mente é cortado, nós morremos. Uma vez que isto nos fere, a morte é considerada como sendo um demônio.

As aflições são demônios, pois, por causa delas, não podemos alcançar a felicidade duradoura e, ao contrário, experimentamos sofrimento. Os agregados, especialmente o corpo, são demônios porque cada uma de suas partes pode adoecer ou sentir tamanha dor que se torne necessário ir para o hospital, gastar dinheiro e coisas assim. Os filhos dos deuses são um tipo de deus. O Buda Shakyamuni destruiu todos esses demônios. Ele abandonou as aflições e obscurecimentos, abandonou o corpo contaminado e alcançou um corpo mental ou de sabedoria, obteve a mente onisciente, destruiu a raiz das aflições e, em razão disso, a morte não poderia mais vencê-lo. Ele também destruiu os filhos dos deuses porque, quando estava sentado meditando sob a árvore bodhi, os maras emanaram belas mulheres que dançaram ao seu redor e soldados que atiraram

flechas, mas ele destruiu todos eles. Dessa forma, o Buda destruiu completamente todos os quatro maras.

Buda Shakyamuni é originário de uma boa família e tinha um filho, Rahula, que posteriormente tornou-se destruidor de inimigo. De acordo com o *Vinayasutra*, ele teve de tudo, boa educação, boa sabedoria, um bom corpo, uma boa família, uma boa linhagem e assim por diante. Seu corpo tinha as qualidades dos 112 sinais e exemplificações; sua fala tinha as 64 qualidades melodiosas e sua mente tinha as qualidades dos 21 tipos de sabedoria. Essas qualidades, juntamente com a causa de cada um dos sinais e exemplificações, são explicadas no oitavo capítulo do *Ornamento para Realizações Claras*.

Resumindo, “bhagavan” refere-se ao Buda Shakyamuni, que é muito bondoso para conosco, por nos ter ensinado o Dharma, o qual podemos colocar em prática. Pensando assim e recordando as suas qualidades, devemos gerar fé nele.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B3A-3A2F Gerando a discriminação da tradição do Dharma perdurar

O sexto consiste no pensamento: “Como seria bom se, fundamentando-se no ouvir do Dharma, os ensinamentos do Conquistador permanecessem no mundo por longo tempo”.

Tendo ouvido e praticado o Dharma, devemos pensar “Possam os ensinamentos do Buda permanecer no mundo por longo tempo”. Tendo ouvido os ensinamentos, se alguém os ensinar a outros e depois esses ensinarem a outros, e assim por diante, os ensinamentos do Buda de fato perdurarão por longo tempo. Já que é importante que isso ocorra, devemos desenvolver esse desejo todos os dias.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B3A-3B Tendo relacionado isso à própria mente, a maneira como é necessário ouvir

Fora isto, se enquanto explicar ou ouvir o Dharma você mantiver sua própria mente para um lado, e o restante do Dharma em separado, então isto fará com que você perca o que for explicado. Portanto, é preciso ouvir para que o seu próprio contínuo alcance a certeza. Exemplificando: {21} para ver se há ou não sujeira ou alguma outra impureza em sua face, você olha em um espelho e, se perceber que há sujeira, você a remove. De forma similar, ao ouvir o Dharma, o seu comportamento falho surge no espelho do Dharma, e então você sente angústia, pensando: “Foi até esse ponto que a minha mente chegou”. Então, ao se engajar na eliminação de falhas e no alcance de qualidades, você necessariamente se treina em conformidade com o Dharma. É como nos *Contos de Jataka* [onde] o filho de Sutasa solicita ao Príncipe Chandra para que dê ensinamentos de Dharma nestes termos:

Ao contemplar as formas da minha má-conduta
no fascinante espelho do Dharma,
angústia surge obrigatoriamente em mim,
e eu me volto para o Dharma.

Sabendo que esse era o pensamento de um recipiente [adequado] para ouvir o Dharma, o Bodhisattva deu-lhe os ensinamentos.

É necessário escutar os ensinamentos, contemplá-los, e depois meditar neles a fim de os integrar à nossa própria mente. Isto é importante. Por outro lado, se ouvimos os ensinamentos, mas não os aplicamos à nossa mente como antídotos para as nossas aflições mentais, será como se a nossa mente ficasse de um lado e nosso Dharma do outro. Seria como comprar um livro em uma loja e, sem ler, deixá-lo em uma prateleira! Que o Dharma permaneça como algo externo a nós, sem se misturar à nossa mente, isso não é correto. Qualquer Dharma que nos ensinem, qualquer Dharma que lermos em um livro, ou qualquer Dharma que ouvirmos em um gravador, vídeo cassete etc.,

devemos tentar inserir em nossa mente de tal forma que ele se misture a ela. Assim como o leite se mistura com o chá, assim também devemos misturar nossa mente ao Darma, da mesma forma. Em outras palavras, não devemos permitir que fiquem separados como o biscoito mergulhado no chá. Se fizermos isso com o Darma, não vai funcionar bem e não será benéfico. Devemos assegurar que as instruções e a nossa mente se tornem inseparáveis.

Precisamos reconhecer as várias aflições mentais que existem em nosso contínuo. Por exemplo, se tivermos a aflição da preguiça, será necessário reconhecê-la e aplicar o seu antídoto. Qual é o antídoto para a preguiça? É o esforço entusiástico. Por outro lado, se percebermos a avareza em nossa mente, que antídoto precisamos aplicar? É necessário que desenvolvamos a mente da generosidade, a mente que deseja doar. Precisamos praticar assim.

Pela manhã, assim que acordamos, vemos o nosso rosto no espelho e, se notamos que ele não está limpo, nós o lavamos. Se percebemos que o cabelo está desalinhado, nós o penteamos. De forma semelhante, quando nossos erros surgem no espelho do Darma, precisamos limpá-los com sabedoria. O espelho do Darma é a sabedoria. Com sabedoria, podemos reconhecer as nossas faltas. Quando essas faltas surgem no espelho da sabedoria do Darma, devemos aplicar os seus antídotos. Quando olhamos no espelho do Darma e vemos nossas muitas faltas, isto pode nos trazer sofrimento mental. Então, o que devemos fazer? Devemos estar determinados a eliminar essas faltas. Vendo as qualidades e os benefícios do Darma, devemos nos esforçar por praticá-lo. Dessa forma, a nossa vida passa a ser útil. Se não praticarmos o Darma, ela não será útil, mas será como estudar geografia ou história, que não envolve prática alguma. Agir assim não está certo. O Darma do Lam-rim é a principal ferramenta para eliminar nossas faltas interiores – nossas emoções negativas, nosso mau comportamento e nossas más ações. Com ele podemos limpar as três portas do nosso corpo, fala e mente. Praticar assim beneficiará a nós e também aos outros. Isso é muito bom. Portanto, assim é que devemos agir.

Resumindo, é necessário estudar o Lam-rim cuidadosamente, ler livros sobre o Lam-rim e procurar compreendê-lo. Quando não compreendermos algo, devemos perguntar às pessoas que nos cercam para que possamos eliminar as nossas dúvidas. Amigos virtuosos são aqueles que se ajudam mutuamente a desenvolver boas atitudes, boas ações, uma boa mente, e a aprimorar as práticas do Darma. No nosso cotidiano, devemos pensar: “Vou ajudar a todos o máximo possível”. Mesmo que não os possamos ajudar, ainda assim poderemos desenvolver o desejo de o fazer. Com isso as nossas qualidades interiores crescerão.

É importante procurar desenvolver nossas qualidades interiores o máximo possível, especialmente o amor e a compaixão. Esses dois são importantes para todos, para todo ser vivo. Eles são um Darma universal ou religião universal, muito embora as diferentes religiões tenham práticas e escrituras diferentes. Há também os que não aceitam nenhuma religião como, por exemplo, os comunistas. Entretanto, se falarmos de amor e compaixão com eles, todos aceitarão. Amor e compaixão são uma religião universal, ninguém afirma que não precisamos deles. Todos sabem que todos nós precisamos de amor. Os comunistas também têm amor e compaixão; por exemplo, eles procuram cuidar dos pobres para eliminar a pobreza. Eles dizem isto, e gostariam de fazê-lo, mas é difícil eliminar a pobreza de todos. No entanto, isso demonstra que no fundo têm amor e compaixão. Vemos também que até as mães de gatos, cachorros e pássaros procuram cuidar de seus rebentos. Por isso, na vida cotidiana devemos desenvolver as mentes do amor e da compaixão.

Devemos também estar mais satisfeitos e ter menos desejos por coisas materiais. Devemos pensar: “Eu tenho o suficiente. Eu tenho todas as condições necessárias”. Se, ao contrário, pensarmos: “Eu já tenho um carro mas quero outro melhor e mais caro”, não ficaremos satisfeitos nem mentalmente felizes. Precisamos de uma mente satisfeita e contente, com menos desejo. Por outro lado, precisamos aspirar mais realizações internas para a iluminação e para a prática do Darma. Pelo Darma ou pelo desenvolvimento de qualidades interiores, precisamos de mais desejo. Nós necessitamos de um forte desejo de alcançar a iluminação. Precisamos também da insatisfação com o que fizemos até agora. Por outro lado, insatisfação e mais desejo de coisas materiais são obstáculos e só trazem sofrimento, portanto devemos abrir mão deles.

Precisamos também ajudar os outros tanto quanto possível. Se não pudermos beneficiá-los, devemos pelo menos procurar não os prejudicar. Isso é importante. Essa é a principal prática do Budismo, e é a sua própria base. Precisamos também compreender o que é o Darma puro, e para tanto é necessário estudar. Isso não é fácil, pois não podemos compreender tudo de imediato; temos que nos esforçar para obtermos a compreensão. Assim sendo, é necessário eliminar o obstáculo da preguiça. Há muitos tipos de preguiça e precisamos eliminar todos eles. Não devemos pensar: “Hoje estou cansado. Não quero fazer isto hoje, deixe para amanhã”. Então amanhã pensamos novamente: “Hoje não, amanhã”. Até morrermos sempre haverá um amanhã! Por exemplo, um de meus alunos que não está bem mentalmente pergunta-me com frequência: “Geshe-la, eu posso melhorar?” Eu respondo: “Talvez amanhã você esteja melhor!” Já lhe disse para ir à Índia ou ao Nepal, já que ele não pode trabalhar na Itália. Ele me perguntou se, indo para a Índia, sua instabilidade mental poderia ser curada. Eu respondi que depende dele.

Precisamos cuidar de nós mesmos. Os outros podem nos ajudar financeiramente, mas se a nossa mente estiver infeliz, eles não poderão nos ajudar. Precisamos aplicar os antídotos e desenvolver as nossas qualidades interiores. Precisamos aplicar o Darma em nossa mente, pois assim é possível eliminar as faltas. Devemos ter uma boa mente, sempre ao lado do Darma. Se fizermos isso, nós nos transformaremos em um recipiente adequado para ouvir e contemplar o Darma. Nesse caso, os budas e os bodhisattvas nos darão ensinamentos. Eles conhecem as atitudes mentais das pessoas.

No passado, um homem foi visitar um guru muito conhecido no Tibete e pediu-lhe instruções. O guru estava ocupado com uma outra coisa e disse-lhe “Saia daqui”, no idioma indiano. O homem pensou que a resposta fosse uma instrução e que ele deveria recitar aquelas palavras. Assim sendo, recitava continuamente: “Saia daqui, saia daqui, saia daqui ...” Certo dia, pensando no significado de “Saia daqui”, ele veio a compreender que deveria sair da existência cíclica. Devido a isto, desenvolveu a vontade de sair da existência cíclica, a renúncia. Dessa forma, recebeu uma instrução, muito embora o guru não tenha tido qualquer intenção de lhe dar um ensinamento; o guru desejou verdadeiramente que ele saísse!

Há uma outra história sobre um lama que era um praticante tântrico. Um homem com o rosto cheio de marcas de varíola, particularmente no nariz, foi vê-lo e pediu um mantra ao lama. Isso aconteceu no alto Tibete, perto de Ladhak. O lama disse: “O seu nariz parece *rudraksha*”, uma grande semente redonda com muitas protuberâncias. O homem, satisfeito pensando ter recebido a transmissão de um mantra, retirou-se para uma caverna e recitou essas palavras muitas e muitas vezes, como um mantra. Ao final, ele se tornou um curandeiro e beneficiou muitas pessoas. Certo dia o lama adoeceu, sua garganta estava doída e bloqueada. Consultou muitos médicos e tomou diversos tipos de remédios, mas nada o curava. Então, um de seus assistentes mencionou um famoso curandeiro que vivia na região, e perguntou se podia convidá-lo a ver o lama. O lama concordou. Quando o curandeiro chegou, o lama estava deitado com muita dor. O curandeiro começou a recitar seu “mantra”, e foi então que o lama se lembrou de ter dito isso para ele e caiu na risada. Devido a isto, o abscesso que estava cheio de pus estourou e ele se curou! Isso mostra que, havendo fé, haverá benefício. Se não houver fé, não haverá benefício. Portanto, ao praticar o Darma é preciso ter uma fé firme. Isso é importante.

Terça-feira, tarde de 25 de janeiro de 2005

O *Lam-rim Médio* (O texto tibetano, na página 21) diz:

2B3A-3C Como manter em mente a finalidade das realizações

Em suma, enquanto se pensa, “Vou alcançar a budeidade pelo bem de todos os seres sencientes. Para alcançar isto, preciso me treinar em suas causas. Aparentemente, para isso é necessário ouvir o Darma, portanto vou ouvir o Darma”, você deve gerar a mente da iluminação, considerar os benefícios do estudo, e ouvir com alegria, abandonando as falhas de um recipiente.

Resumindo, precisamos desenvolver a mente que quer alcançar a iluminação ou budeidade. Então, para alcançar a budeidade é necessário treinar-se em suas causas. Uma vez que não pode haver resultado sem causas e condições, precisamos treinar nas causas e condições necessárias para a iluminação. Para isso, é necessário ouvir o Darma para atingir a budeidade para o benefício de todos os seres sencientes. Assim sendo, devemos gerar a mente da iluminação. Devemos pensar nas muitas vantagens de se ouvir o Darma, procurar lembrar delas e ouvir o Darma com alegria. Dessa forma, ouviremos os ensinamentos tendo abandonado as três falhas de ser como um recipiente emborcado, um recipiente sujo, e um recipiente que vaza. Assim como se despejarmos água em um recipiente emborcado ela não poderá entrar, de modo similar, se, ao ouvirmos o Darma cairmos no sono, os ensinamentos não poderão entrar. Assim como até mesmo o néctar despejado em um recipiente sujo e mal cheiroso não pode ser bebido, de maneira semelhante, se ouvirmos procurando defeitos nos ensinamentos, o Darma não nos trará qualquer benefício. Assim como quando um recipiente tiver um buraco, qualquer coisa que despejarmos nele vazará, assim também se ouvirmos os ensinamentos, mas, tão logo terminem, esquecermos o que ouvimos, ou seja, eles entram por um ouvido e saem pelo outro, não haverá proveito. Devemos ouvir bem e cuidadosamente, com a mente unificada. Devemos fazê-lo como o melhor recipiente para o Darma ou o melhor discípulo. Receber ensinamentos dessa forma é benéfico. Do mesmo modo, se esquecermos o que lemos assim que fecharmos o livro, não haverá bom resultado. Contudo, recordar o que lemos dos ensinamentos dos Budas será de grande benefício. Por meio da memória devemos procurar manter em nossa mente o que ouvimos ou estudamos.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B3B Como explicar

- 1 Considerando os benefícios de se explicar o Darma
- 2 Gerando respeito pelo mestre e pelos ensinamentos
- 3 O tipo de atitude e atividades com que se deve explicar
- 4 Distinção entre: a quem as explicações devem ou não ser dadas.

O segundo tem quatro pontos: Considerar os benefícios de se explicar o Darma; gerar respeito pelo mestre e pelos ensinamentos; o tipo de atitude e atividades com que se deve explicar, e a distinção entre a quem as explicações devem ou não ser dadas.

2B3B-1 Considerando os benefícios de se explicar o Darma

Primeiro: No *Tesouro*⁵ está dito:

Dê o Darma livre de aflições mentais,
ensine segundo o sutra e outros textos verdadeiros.

De seu autocomentário consta:

Portanto, quem explica o Darma incorretamente e quem o explica com uma mente que anseia por ganhos materiais, respeito e fama, {22} corrompe seus próprios grandes méritos.

Portanto, uma motivação pura para ensinar o Darma é extremamente importante, e assim como disseram os meditadores do passado, “Eu nunca expliquei o Darma sem meditar na impermanência antes da sessão”. É essencial rever a impermanência com antecipação.

Em *Exortação à Intenção Superior*, são apresentados dois grupos de 20 vantagens de se dar o dom do Darma na ausência de coisas materiais e preocupações com ganhos, respeito, e coisas assim. Também, em *Drag Shul Chan*⁶ está dito que o mérito de um leigo que dá coisas materiais incomensuráveis é superado por uma pessoa ordenada que dá um único verso de Darma.

⁵ cf. 10

⁶ *Sutra Solicitado por Drag Shul Chan*

Há muitos benefícios em se dar ou explicar o Dharma. Entretanto, a motivação para dar ensinamentos deve ser a de querer beneficiar; não deverá haver motivação baseada nas aflições mentais. Devemos pensar em oferecer ensinamentos sem apegos por ganhar coisas materiais, sem querer fama e assim por diante. Não devemos ensinar com a mente tomada pelas aflições mentais, mas devemos ter uma motivação pura que quer dar ensinamentos para beneficiar os outros seres sencientes. Com essa motivação devemos ensinar o sutra, como os doze ramos da escritura e assim por diante. Então, será perfeito.

Dar uma explicação errada também não traz benefício algum. Além disso, estar motivado pela vontade de ganhar coisas materiais não é igualmente correto. Da mesma forma, ensinar para fazer com que os outros ajam como nossos empregados não é justo, nem ensinar com o pensamento de ficar famoso. Tudo isso só faz com que os nossos méritos já acumulados se degenerem. Por isso, se quisermos dar ensinamentos é importante fazê-lo com uma motivação pura, não com uma motivação movida pelas aflições mentais. Um exemplo de motivação pura é a mente da iluminação, bem como de compaixão e de amor. Se dermos ensinamentos com tal motivação, ensinaremos excelentemente. Por outro lado, se ensinarmos o Dharma ou as escrituras com a mente afetada pelo apego, orgulho etc., então o ensinamento não passará de uma conversa fútil e não virtuosa. De fato, o *Tesouro do Dharma Manifesto* diz que ensinar até os doze ramos das escrituras motivado por apego, orgulho etc., embora a fala pareça ser Dharma, na realidade será uma conversa fútil, uma das dez ações não virtuosas. Portanto, quando ensinamos o Dharma devemos desenvolver uma boa motivação pensando em beneficiar nossos ouvintes.

Alguns meditadores do passado disseram que nunca ensinavam sem meditar na impermanência em uma sessão anterior. Isto significa que meditavam sobre a certeza da morte, a incerteza da hora da morte e o fato de que ela não pode ser afastada. Nós, também, podemos fazer uma pequena meditação sobre a impermanência antes de dar um ensinamento. Podemos meditar no amor, compaixão ou vacuidade, entretanto a impermanência é o melhor. Isso porque se lembrarmos da morte-impermanência, nós nos lembraremos de praticar o Dharma. Assim sendo, precisamos ter em mente que: “Eu sou impermanente. Estou mudando a cada momento. Agora, embora pareça que eu estou totalmente saudável, quando me deito para dormir posso não acordar amanhã. Posso morrer antes disso”. Recentemente alguém me telefonou para dizer que na noite anterior o seu parceiro estava bem, mas que na manhã seguinte, quando ela o foi acordar, ele não se movia, estava morto. Isto ocorre porque a hora em que a morte chegará é incerta.

Quando fazemos recitações ou orações e fazemos oferecimentos, por exemplo, de água, luzes ou flores para o Buda, devemos desenvolver primeiramente uma boa motivação, pensando em fazê-lo para beneficiar todos os seres sencientes. Assim, criaremos muito mérito e todas as nossas ações serão bem sucedidas e todas as interferências serão eliminadas. Portanto, por princípio, a nossa motivação é importante. Há dois tipos de motivação: motivação causal e motivação da hora. Destas duas, a mais importante é a motivação causal. Então, se a motivação também for boa na hora da ação, será melhor. Entretanto, se não conseguirmos gerar uma boa motivação naquela hora, devemos pelo menos manter uma mente neutra. Por exemplo, se a própria mãe tiver que passar por muito sofrimento e dor, por amor a ela podemos ter o seguinte pensamento: “Seria melhor se minha mãe morresse”. Se então você a matasse, embora a motivação causal fosse de compaixão e amor, a motivação na hora da ação, como a de dar veneno, seria negativa. Isso é ensinado no *Sutra das Cem Ações*. Por outro lado, matar a própria mãe, movido por raiva ou ódio, é uma ação de retribuição imediata.

Se ensinarmos sem buscar ganhos, respeito, serviço, fama e coisas assim, mas, ao contrário, tivermos abandonado totalmente essas coisas por amor, será benéfico. Essa é a generosidade de dar o Dharma. A *Exortação à Intenção Superior* descreve dois conjuntos de vinte vantagens de se dar o Dharma dessa maneira.

Drag shul chan significa Rastro Irado. Esse texto diz que se um leigo der muitas coisas materiais tais como alimentos, bebidas, dinheiro, roupas, ou qualquer coisa boa, haverá grande benefício. Entretanto, se um monge ou monja der ensinamentos, ainda que seja apenas um verso do Dharma, o benefício é muito maior e criará mais mérito.

Resumindo, se ensinarmos o Darma com uma boa motivação, criaremos muitos méritos. Por outro lado, se tivermos uma motivação aflitiva ou defeituosa, mesmo ensinando o Darma isso não será meritório; ao contrário, tornar-se-á não meritório ou não virtuoso. Portanto, precisamos ter cuidado com a forma pela qual damos ensinamentos. Se, com uma boa motivação, ensinarmos umas poucas palavras de explicação, grande será o benefício, enquanto se ensinarmos muito com uma motivação aflitiva, isso sequer será virtuoso. Além do mais, se trabalharmos com uma boa motivação para um centro de Darma, como o Instituto Lama Tzong Khapa, não nos importando se faz calor ou frio entre outras coisas, poderemos purificar as ações não virtuosas e criar méritos. Tudo depende da nossa motivação.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B3B-2 Gerando respeito pelo Mestre e pelos ensinamentos

Segundo: Ao expressar *A Mãe dos Budas*,⁷ o próprio Mestre⁸ arrumou um assento e outras coisas. Da mesma forma, como o Darma é um campo de veneração até mesmo para os Budas, devemos trazer à mente as qualidades positivas e a bondade do Darma e do Mestre, gerando respeito por eles.

Devemos ter respeito pelo Mestre e pelos ensinamentos. Até mesmo quando o próprio Buda Shakyamuni ensinava, começava arrumando um assento apropriado e se prosternando. Assim fazia por respeito ao Darma. O texto *Mãe dos Conquistadores* refere-se aos Sutas da Perfeição da Sabedoria, quer seja o *Sutra do Coração*, ou a *Perfeição da Sabedoria* em 8.000, 25.000 ou 100.000 versos. Eles são chamados de “mãe” porque, assim como uma mãe dá à luz os filhos, esses sutas, que contêm ensinamentos explícitos sobre a vacuidade e ensinamentos implícitos sobre a mente da iluminação etc., são como mães porque fazem nascer os filhos do Conquistador, os bodhisattvas e, em seguida, esses bodhisattvas fazem emergir os budas.

Portanto, nós também devemos demonstrar respeito pelo Darma. Por exemplo, devemos tratar com respeito até os textos de Darma. Não devemos colocá-los no chão, sentar neles, pisar ou passar por cima deles, já que isto seria uma grande negatividade. Devemos gerar respeito pelos ensinamentos recordando suas boas qualidades, e gerar respeito pelo Mestre recordando a bondade do Buda. Devemos também desenvolver a mente da iluminação ou um bom coração. Desta forma, a nossa prática do Darma será excelente.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B3B-3 Com que tipo de atitude e atividades se deve explicar

- A Atitude
- B Atividades

O terceiro tem dois pontos: atitude e atividades.⁹

2B3B-3A Atitude

Primeiro, [o *Sutra*] *Solicitado por Sagaramati* apresenta cinco discriminações – gerando a discriminação de si mesmo como médico; do Darma como remédio; de quem está ouvindo o Darma como um paciente; do Tathagata como um ser santo, e do modo do Darma como permanecendo por um longo tempo – bem como o desenvolvimento da bondade amorosa para com as pessoas.

A inveja [nascida da] ansiedade de que os outros são superiores; a preguiça de adiar as coisas; o desencantamento da fadiga de explicar as coisas muitas vezes seguidas; o louvor de si mesmo e a tagarelice sobre os defeitos dos outros; o esconder de exemplos sobre o Darma,¹⁰ bem como a preocupação por coisas materiais, como comida e roupas, devem ser abandonados com o

⁷ epíteto comum da Perfeição da Sabedoria (sutas)

⁸ i.e. o próprio Buda

⁹ JN: *bsam pa dang sbyor ba*, também traduzido como “pensamento e ação”

¹⁰ JN: *chos la dpe mkhyud byed pa*

pensamento de que: “Aqueles exatos méritos de ensinar pelo meu próprio bem e pelo bem dos outros são provisões para a minha felicidade”.

Que tipo de atitude precisamos ter ao ensinar o Dharma? O *Sutra Solicitado por Sagaramati* diz que precisamos de cinco discriminações:

- (1) a discriminação de si mesmo, o mestre, como o médico,
- (2) a discriminação dos ensinamentos sendo transmitidos, como o remédio,
- (3) a discriminação dos ouvintes, como pacientes,
- (4) a discriminação do Tathagata como um ser santo, e
- (5) a discriminação do desejo de que os ensinamentos do Buda perdurem.

Além disso, devemos desenvolver amor pelas pessoas que nos cercam. Não devemos ter ciúmes nem inveja das pessoas que são superiores a nós. Não devemos ser preguiçosos, pensando em deixar para fazer algo só amanhã. Devemos ser incansáveis, até quando damos muitos e muitos ensinamentos. Não devemos nos elogiar dizendo: “Eu sou um bom mestre. Sou uma pessoa maravilhosa”, e coisas assim, enquanto criticamos os outros. Devemos, ao contrário, revelar os nossos erros e elogiar a excelência dos outros. Não devemos ser, por exemplo, como Berlusconi, o primeiro ministro italiano, nem como George Bush, o presidente americano, que afirmam que são homens compassivos e bons cristãos! Embora muitas pessoas façam isso, nós não devemos fazer. Quando alguém diz que fizemos alguma coisa ruim não é correto ficar imediatamente com raiva. Em vez disso, quando os outros apontam nossas faltas, devemos aceitar que cometemos um erro, prometer que não vamos repeti-lo e pedir desculpas.

“Esconder exemplos” significa que não devemos ser avarentos com o Dharma, por exemplo, querendo guardar certas técnicas de meditação só para nós. Encontrei alguns pintores que conhecem técnicas especiais de pintura, mas que não as ensinam aos seus alunos. Não devemos agir assim.

Também não devemos ensinar o Dharma pelo desejo de ganhar coisas materiais, como roupas e alimentos. Então, que tipo de motivação devemos ter? Devemos ter a motivação que deseja que nós próprios e os outros alcancemos a iluminação. Dessa maneira acumularemos o mérito que trará felicidade para nós. Essa é a motivação correta e perfeita.

Quando um médico examina um paciente, ele deve estar motivado pelo desejo de curar a pessoa, reconhecendo a doença e prescrevendo o tratamento certo. Da mesma forma, o Buda deu ensinamentos motivado pelo desejo de eliminar as aflições dos seres sencientes. Portanto, esses ensinamentos são o verdadeiro remédio. Se o Buda Shakyamuni viesse até aqui, iríamos gerar a fé de que ele é um ser santo, assim como ocorre quando o Papa visita um lugar e milhares de pessoas, movidas pela fé de que ele é um ser santo, se reúnem para ouvi-lo respeitosamente. De forma similar, o Buda também é um ser santo, um tathagata, por isso devemos ter fé nele. “Tathagata” significa “ido além”. Para onde ele foi? Ele foi para uma terra pura ou para a budeidade, ou seja, foi para além da existência cíclica. Porém, seus ensinamentos ainda permanecem neste mundo, Jambudvīpa, o continente do sul.

Além disso, devemos buscar o desenvolvimento do amor e da compaixão pelas pessoas ao nosso redor, querendo ajudá-las e proporcionar-lhes a felicidade e as causas da felicidade. Desta forma, só criaremos coisas excelentes. Também, não devemos desenvolver inveja daqueles que têm qualidades superiores às nossas, como, por exemplo, duas belas moças que ao se olharem ficam com inveja uma da outra. Nós não desenvolvemos inveja das pessoas pobres como os mendigos, mas sim daqueles que têm poder e beleza.

Não devemos ser preguiçosos, pensando “Amanhã farei isso”. Não devemos procrastinar. Quando ensinamos não devemos pensar, “Estou cansado. Vou deixar isso para amanhã”. Ao contrário, devemos ser incansáveis. Também não devemos pensar, “Eu sou um grande mestre. Sou o melhor meditador”, e depois criticar os outros dizendo que não são bons meditadores e coisas assim. E ainda, quando alguém nos pede para ensinar algo, não devemos dizer que não conhecemos o assunto quando de fato conhecemos. Não devemos ser mesquinhos com o Dharma.

Também não devemos ensinar para receber alimentos, roupas e outras coisas materiais. Tampouco devemos ensinar para ganhar dinheiro. Devemos abandonar o ato de ensinar com motivação aflitiva. Ao contrário, devemos ensinar pensando que o fazemos para que nós mesmos e todos os seres sencientes possamos alcançar a budeidade. Se ensinarmos com esta motivação, criaremos muitos méritos. Com esses méritos, obteremos felicidade e tudo mais.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B3B-3B Atividades

{23} Segundo: Após se lavar e vestir roupas imaculadamente limpas, sente-se sobre uma almofada em um trono do Darma em um lugar limpo e agradável. Então, se você recitar um mantra para subjugar demônios, os demônios e deuses da categoria demoníaca não se aproximarão de você além de um perímetro de 100 yojanas¹¹, e se eles vierem, eles não conseguirão criar quaisquer obstáculos, como está dito [no *Sutra*] *Solicitado por Sagaramati*. Portanto, recite este mantra e, com uma tez facial extremamente radiante, dê as suas explicações juntamente com as condições para ratificar seu significado: exemplos, provas, e citações.

Ao dar ensinamentos, devemos ter lavado o nosso corpo e vestido roupas limpas. O local dos ensinamentos também deverá estar limpo e agradável. No local, devemos colocar um trono de Darma e sentar em uma almofada. Então o texto diz que devemos recitar um mantra para subjugar os demônios, porém geralmente recitamos o *Sutra do Coração* para eliminar interferências. O *Sutra Solicitado por Sagaramati* diz que, devido à recitação desse mantra, demônios e deuses da categoria de demônio não se aproximarão de nós além de um perímetro de 100 yojanas, e mesmo se vierem não conseguirão nos prejudicar.

Devemos ensinar com uma expressão facial agradável, e o rosto sorridente. Devemos também ensinar fazendo analogias, raciocínios e citando as escrituras que esclareçam o significado. Um exemplo de raciocínio é o silogismo: uma mesa é impermanente porque é produzida por causas e condições. Por exemplo, os seres humanos são impermanentes. Por que? Porque mudam a cada momento; suas mentes mudam; suas atitudes mudam e seus corpos mudam, muito embora não possamos ver essas mudanças que ocorrem a cada instante. Desta forma, somos impermanentes. O nosso corpo também é sofrimento; por exemplo, se estivermos sofrendo por causa do calor em uma sala quente e sairmos ao frio, vamos experimentar o sofrimento do frio. A natureza deste corpo é sofrimento. Além de fazer analogias e raciocínios, podemos citar os ensinamentos do Buda ou os textos de panditas indianos. Dessa forma, nossos ensinamentos ficarão mais fáceis para os outros compreenderem.

Havia um famoso lama Kadam de Pembo chamado “Potowa”, que escreveu o texto denominado *Monte Precioso de Jóias de Analogias*. Nesse texto ele deu um ensinamento e depois estabeleceu uma analogia visando o esclarecimento do texto. Fez isto porque analogias ou exemplos nos facilitam compreender o significado. Porém, às vezes, os exemplos podem se constituir de obstáculos, porque só recordamos o exemplo e não o significado!

Em nossa vida cotidiana devemos desenvolver amor pelos outros e lembrar a impermanência. Como a riqueza é impermanente, às vezes podemos ser ricos e outras vezes podemos perder tudo e ficarmos extremamente pobres. Essas coisas acontecem. O ocidente teve muito desenvolvimento tecnológico e científico e, por isso, atualmente temos um alto padrão de vida, mas tudo pode mudar. As coisas se desenvolvem e depois se degeneram. Nós nascemos como um pequeno bebê, depois crescemos em jovens saudáveis e fortes, tanto mental quando fisicamente, e depois gradualmente as coisas começaram a piorar porque vamos envelhecendo. Quando ficamos velhos, podemos até ser incapazes de sentar em uma cadeira, ir ao banheiro sozinho e coisas assim. Por que isso? Por causa da impermanência. As coisas mudam. Se as coisas fossem permanentes, ou existissem inerente e verdadeiramente, elas não mudariam, ficariam sempre as mesmas. O espaço,

¹¹ um *dpag tshad* (yojana em Sânscrito) é equivalente a mais ou menos 4,5 milhas (7,4 km)

por exemplo, é sempre vazio, nunca muda. Por que? Porque é permanente. Embora o nosso mundo possa ser totalmente destruído, o espaço vazio ainda permanecerá. O que é permanente fica, enquanto o impermanente surge e desaparece. Por este motivo, precisamos meditar na impermanência-morte. Devemos lembrar que tudo está mudando a todo o momento, até as nossas mentes. Por exemplo, às vezes temos vontade de fazer algo, e depois, no instante seguinte, mudamos de idéia. Isso ocorre porque somos impermanentes e estamos sempre mudando. Portanto, precisamos meditar na impermanência. Precisamos também desenvolver amor e compaixão, bem como a humildade.

Quarta-feira, manhã de 26 de janeiro de 2005

O *Lam-rim Médio* diz:

2B3B-4 Distinção entre para quem as explicações devem ou não ser dadas

Quarto: No *Sutra da Disciplina* está dito: “Não aja sem ser solicitado”. Assim, não ensine sem ter sido solicitado e, até mesmo quando alguém solicitar, você deve examinar o recipiente. Contudo, sabendo que alguém é um recipiente, é aceitável ensinar mesmo sem ter sido solicitado, como diz o [*Sutra*] *O Rei da Concentração*. Outros modos de conduta estão explicados no *Sutra da Disciplina*.

O *Sutra da Disciplina (Vinayasutra)* diz que não se deve dar ensinamentos a não ser que se tenha sido especificamente solicitado. Em outras palavras, para darmos os ensinamentos alguém deve nos pedir. Se, por outro lado, ninguém fizer tal solicitação, não devemos ensinar. Então, quando alguém nos pede para ensinar, devemos analisar se a pessoa é um recipiente adequado para os ensinamentos. Por exemplo, assim como no passado, na Índia, quando alguém queria entrar para um mosteiro e receber votos, era preciso viver perto do mosteiro durante quatro meses e fazer algum trabalho para que o seu comportamento e sua disciplina pudessem ser analisados. Após receber os primeiros votos – os votos de noviço (*shramanera*) – mais tarde é possível receber os votos de ordenação plena. De forma semelhante, quando alguém solicita ensinamentos, devemos analisar primeiramente se a pessoa é uma pessoa adequada para receber esses ensinamentos. Se acharmos que se trata de um recipiente apropriado, podemos dar os ensinamentos. No entanto, há uma exceção para essa regra geral. Se já soubermos que a pessoa é um recipiente adequado, podemos dar-lhe ensinamentos mesmo que ela não os tenha solicitado. O *Sutra da Disciplina* explica o comportamento correto do mestre e o do ouvinte. Por exemplo, esse texto diz que não se deve ensinar quem estiver comendo, digamos, um pedaço de chocolate; não se deve ensinar quem estiver deitado ou dormindo; não se deve ensinar estando de pé e o discípulo deitado; e não se deve ensinar se estivermos deitados e o discípulo de pé. Este texto menciona muitas coisas sobre comportamentos adequados e inadequados.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B3C Geralmente, como proceder no final

1 O que fazer depois – o que realmente fazer:

As raízes da virtude de ensinar e de ouvir devem ser assim seladas¹² por meio de preces de aspiração puras, como a *Prece da Boa Conduta*.

As raízes de virtude criadas pela explicação e escuta do Darma devem ser seladas com uma prece como a *Prece da Boa Conduta (Prece de Samantabhadra)*. Em outras palavras, sempre que criamos ações virtuosas, devemos imediatamente dedicá-las para que se tornem para todos os seres alcançarem a iluminação. Dessa forma, nossas ações virtuosas não se esgotarão até que todos os

¹² lit.: plantado (para) florescer

seres sencientes alcancem a iluminação. Por exemplo, se colocarmos uma única gota de água no oceano, essa gota permanecerá ali enquanto o oceano não secar. Assim também, quando praticamos, estudamos ou fazemos recitações, devemos imediatamente fazer uma prece de dedicação, através da qual as nossas ações virtuosas não se perderão, mas permanecerão até que a iluminação seja alcançada. A *Prece da Boa Conduta* é a melhor das preces, e por isso é igualmente conhecida como o *Rei das Preces* (ou, em português, a *Rainha das Preces* ou *Oração Soberana!*).

O *Lam-rim Médio* diz:

2 Os benefícios disso

Não há dúvida de que, se o Darma for explicado e ouvido dessa forma, em apenas uma sessão as vantagens declaradas acima surgirão. Em razão de o ato de ouvir e explicar o Darma ter atingido o alvo, todos os obscurecimentos cármicos de não se respeitar o Darma ou de não se respeitar a pessoa que o está explicando etc., acumulados antes, são purificados, e todos os obscurecimentos acumulados recentemente são cortados ainda no surgimento.¹³

Houve uma citação acima que dizia que existem benefícios quando ensinamos até mesmo uma única palavra dos ensinamentos ou quando ouvimos até mesmo uma única palavra. É importante que a nossa motivação seja boa quando começarmos a explicar ou ouvir. Mesmo se ensinamos ou ouvimos ensinamentos durante apenas uma sessão, haverá muitos benefícios. Isso pode ajudar outros seres sencientes. Portanto, quando ensinamos ou ouvimos os ensinamentos, o ponto essencial é ter uma boa motivação. No início devemos desenvolver a mente de amor, a mente da iluminação ou um bom coração e, então, no final, dedicar as ações virtuosas criadas. Assim, haverá grandes benefícios. Por exemplo, se em outras vidas não tivermos respeitado o mestre, os ensinamentos, ou o Darma, criando assim obscurecimentos cármicos, podemos purificá-los e aqueles recém-criados deixarão de crescer. Dessa forma, dar ou ouvir ensinamentos será muito benéfico.

Nós criamos obscurecimentos cármicos no passado, que precisam ser purificados. Por exemplo, por que algumas pessoas procuram compreender os ensinamentos e pensam muito neles, mas ainda assim não conseguem entendê-los? Ou por que é que algumas pessoas querem memorizá-los e não conseguem? Tudo isso se deve aos seus obscurecimentos cármicos. Esses obscurecimentos cármicos são o principal obstáculo ao desenvolvimento do conhecimento interior, o conhecimento do Darma. Há muitos tipos de obscurecimentos, por exemplo, obscurecimentos cármicos, obscurecimentos de fruição, obscurecimentos aflitivos, obscurecimentos ao conhecimento e assim por diante. Temos muitos obscurecimentos, uns mais pesados que outros. Obscurecimentos de fruição ou obscurecimentos de amadurecimento são, por exemplo, renascer como um animal, um gato ou cachorro. O corpo em si é um resultado amadurecido e um obscurecimento de fruição porque é um obscurecimento que impede a compreensão do Darma, bem como de outras coisas. Como animal só se sabe comer, beber e lutar um com o outro. A pessoa continua imbecil, não tendo conhecimento nem cultura nem religião.

Por termos obscurecimentos cármicos, é necessário purificá-los. Como fazer isso? Aplicando as quatro forças oponentes e recitando mantras, fazendo prosternações, fazendo oferecimentos, praticando generosidade com os animais e seres humanos pobres e coisas assim. Porém, o melhor método de purificação é meditar na vacuidade, a falta de existência inerente. Isso ocorre porque a raiz das muitas ações humanas negativas que criamos é a ignorância ou o conceito de “eu”, e o principal antídoto para esta ignorância é a sabedoria que compreende a vacuidade. Por isso, a meditação na vacuidade é o melhor de todos os métodos de purificação. Entretanto, podemos também recitar a *Confissão aos Trinta e Cinco Budas* ou o mantra de cem sílabas de Vajrasattva, ou fazer a prática de Samayavajra ou o ritual de puja de fogo de Vajradaka, que envolve a queima de sementes de gergelim preto em um fogo. Todas essas práticas purificam as nossas negatividades. Ao fazê-las podemos ficar completamente puros.

¹³ JN: ‘*phrod* ‘*chad*, literalmente, “são parados de aumentar”

O *Lam-rim Médio* diz:

3 O modo geral do comportamento dos santos

Em razão de a maneira de ouvir ter atingido o alvo, as instruções apresentadas trazem benefícios à mente. Compreendendo isto, todos os primeiros santos foram, em geral, {24} diligentes a este respeito e, em especial, os primeiros gurus desta instrução perseveraram com o máximo de diligência.

Se ouvirmos correta e perfeitamente quando alguém nos dá instruções, isso será benéfico. Os seres santos do passado perceberam isso e colocaram as instruções em prática, portanto nós também devemos seguir seus exemplos. Devemos examinar o que fizeram e imitá-los. Como eles, devemos desenvolver uma boa atitude e um bom comportamento. Os lamas ou gurus do passado, compreendendo que isso era muito importante, foram muito cuidadosos em fazê-lo. Nós também devemos procurar seguir o exemplo de seres santos como Buda Shakyamuni, Nagarjuna, Asanga, e outros panditas indianos, bem como de lamas tibetanos como Lama Tsongkhapa, o fundador da tradição Gelupa, e dos fundadores de outras seitas. Precisamos entender como eles praticaram e procurar fazer o mesmo.

Em nossa vida cotidiana, o que traz grande benefício e é fácil de praticar é o Lam-rim. O tantra pode parecer fácil, mas às vezes pode ser muito benéfico e outras vezes pode ser perigoso, por isso precisamos ter cuidado. Por exemplo, quando praticamos o tantra da ação (kriya tantra), é importante não comer alimentos negros e sim alimentos brancos, manter o corpo limpo e praticar em um lugar limpo. Ao praticar o tantra, assumimos compromissos (samayas) que, se forem quebrados, podem ser causas para cairmos no reino dos infernos (*naraks*) ou em outros reinos inferiores. Portanto, é preciso ter cuidado.

O *Lam-rim Médio* diz:

4 O conselho para estimá-los, já que é uma grande falta virar as costas para eles

Estas são evidentemente grandes instruções. Se uma pessoa não tiver certeza quanto a isto, e se sua atitude não mudar, como ocorre muitas vezes, não importa quanto do Darma profundo e vasto tenha sido explicado, essa pessoa será como um deus que caiu [no nível de] um demônio, e aquele exato Darma se tornará uma ajuda para as aflições. Portanto, é como se diz, “Se você errar no primeiro dia do mês, [continuará errando] até o décimo quinto dia,¹⁴” o sábio se esforça no método de transformar o que foi ouvido e explicado em caminho, e usa todas as oportunidades para explicar e ouvir algo significativo, pois essa é a melhor preparação para ensinar instruções.

Se praticarmos de maneira oposta às instruções, acumularemos muitas faltas. Por isso, precisamos cuidar ou tratar com carinho a maneira correta e perfeita de praticar. Dizer que as instruções parecem ser grandiosas significa que tudo o que praticarmos devemos procurar fazê-lo da forma correta. Não devemos fazer o oposto, pois seria perigoso. Portanto, as instruções são muito grandiosas.

Se ensinarmos o vasto -- as seis perfeições e assim por diante --, ou o profundo -- a vacuidade --, para alguém que não compreende o significado do Darma ou cuja mente muda rapidamente, pensando primeiramente “sim” e depois “não”, não haverá benefício algum, só perigo. Aqui o texto diz que eles serão como “um deus que vira demônio”, e por que isso? Se confiarmos em deuses mundanos, eles poderão ser úteis durante algum tempo, mas, depois, se ficarem tristes conosco devido a algum erro, podem se transformar em demônios que nos prejudicam. Esse risco existe. A nossa prática do Darma é o antídoto para as aflições mentais e para as condições que geram as aflições mentais. Embora muitas pessoas ouçam os ensinamentos e compreendam o que

¹⁴ i.e., dia de lua cheia

foi dito, pode acontecer que o conhecimento do Dharma se transforme em uma condição que gera aflições mentais. Por exemplo, eles podem desenvolver o orgulho, pensando que são grandes conhecedores. Ou podem ensinar por apego a coisas materiais ou fama. Em qualquer um desses casos, ensinar torna-se causa para as aflições mentais aumentarem em vez de diminuírem. Já que existe esse perigo, precisamos ser cuidadosos. Qualquer conhecimento ou compreensão que tivermos, devemos passar para os outros motivados pelo amor, e ensinar com humildade, de maneira moderada e sem orgulho. É isto que o texto quer dizer. Por exemplo, o Dalai Lama está sempre reiterando que ele não é especial, que é apenas um monge simples, normal, que tenta praticar a bodhichitta, mas que ainda não tem nenhuma realização dela. Isso é suficiente para nos provar alguma coisa. Assim, qualquer conhecimento que tenhamos devemos compartilhar de forma humilde com os outros, sem orgulho. O nosso conhecimento do Dharma deve se tornar um antídoto para nossas aflições mentais, e não uma condição para que elas cresçam! Essa não seria a maneira correta de praticar.

O texto dá um exemplo de que, ao se dar início a um mês, pensando “Hoje é o primeiro dia do mês” quando de fato é o segundo, como resultado, esse erro persistirá até a lua cheia no décimo quinto dia. Em outras palavras, ao começar com um erro, continuamos pensando assim até a lua cheia. Portanto, para evitar erros, devemos procurar compreender como ouvir e ensinar o Dharma. Uma boa motivação – a mente da iluminação, amor e compaixão, renúncia etc – é necessária tanto para ouvir como para explicar. Se ensinarmos ou ouvirmos com essa motivação, o nosso ensinar ou ouvir se transformará em uma condição para nosso caminho espiritual interior. Em outras palavras, realizaremos um caminho. Um caminho é definido como: um conhecedor claro juntamente com uma renúncia não produzida. Um caminho é uma estrada, e se a estrada for boa podemos viajar por ela em qualquer tipo de veículo. De maneira similar, para obter a budeidade precisamos de um bom caminho ou estrada. Quer ouvindo ou explicando precisamos de inteligência e de uma boa motivação. Eles trarão sucesso e benefício em ouvir e explicar, e isso, por sua vez, produzirá um bom resultado. Assim, uma boa motivação e um bom comportamento são a preparação necessária para dar e ouvir ensinamentos.

(Transmissão Oral do texto tibetano, na página 24-31)

O *Lam-rim Médio* (O texto tibetano, na página 24) diz:

Explicação dos estágios pelos quais um aluno das instruções efetivas deve ser guiado

2B4 Os estágios pelos quais um aluno deve ser guiado através das instruções efetivas

A A raiz do caminho: como confiar em um mestre espiritual

B Os estágios de como treinar a mente uma vez que se tenha adquirido confiança

O quarto tem dois pontos: a raiz do caminho: como confiar em um mestre espiritual, e os estágios de como treinar a mente uma vez que se tenha confiado.

Esta seção explica como guiar um discípulo no caminho. Primeiramente, precisamos confiar em um amigo espiritual, um mestre. De que forma devemos confiar nele, na raiz do caminho? Uma vez que a geração de realizações em nosso contínuo mental depende de um mestre, necessitamos confiar em um mestre. Contudo, esse mestre deve ser qualificado. Se não for qualificado, não conseguiremos desenvolver realizações internas. De fato, se confiarmos em um mestre com qualidades inferiores, as nossas qualidades se degenerarão. Se confiarmos em um mestre com qualidades iguais às nossas, as nossas não desenvolverão, mas continuarão as mesmas. Se confiarmos em um mestre com qualidades superiores, as nossas qualidades e realizações aumentarão. Portanto, precisamos confiar em um amigo espiritual ou guru virtuoso, que seja excelente.

O *Lam-rim Médio* diz:

- 2B4A A raiz do caminho: como confiar em um mestre espiritual
- 1 A explicação, um tanto elaborada, para se gerar a certeza
 - 2 A apresentação resumida de como sustentá-la

O primeiro tem dois pontos: a explicação um tanto elaborada para se gerar a certeza e a apresentação resumida de como sustentá-la.

Como devemos confiar em um guru? Após encontrar um guru, devemos nos treinar em confiar nele. Isso é explicado de forma elaborada, e depois como sustentar a certeza é explicado resumidamente.

O *Lam-rim Médio* diz:

- 2B4A-1 A explicação, um tanto elaborada, para se gerar a certeza
- A A necessidade de confiar em um mestre espiritual porque todas as boas qualidades dependem dele
 - B A maneira efetiva de confiar

2B4A-1A A necessidade de confiar em um mestre espiritual porque todas as boas qualidades dependem dele

Primeiro: Como ocorre a todas as deusas, começar pelo desenvolvimento de uma única qualidade positiva e da diminuição de um único defeito na mente do discípulo tem raiz no amigo sublime, a maneira de confiar nele é importante no começo.

Uma vez que todas as boas qualidades e o conhecimento se desenvolvem na dependência de se confiar em um mestre, desde o começo precisamos de um mestre. Por exemplo, para aprender a escrever, desenhar ou pintar, precisamos primeiramente de um professor que nos ensine. Por confiarmos nele, começamos a adquirir tal conhecimento. Da mesma forma, com relação ao Dharma, é extremamente importante confiar em um mestre. Por que? Até uma única qualidade que surja na mente dos discípulos, daqueles que devem ser pacificados, surge na dependência de um mestre. Resumindo, para desenvolver até um pequenino conhecimento e para eliminar até uma única falta é importante confiar em um mestre no início.

O *Lam-rim Médio* diz:

- 2B4A-1B A maneira efetiva de confiar nele
- 1 Características daquele em quem confiar, o amigo espiritual virtuoso
 - 2 Características daquele que confia, o discípulo
 - 3 Como confiar nele
 - 4 Os benefícios da confiança
 - 5 As desvantagens de não confiar
 - 6 Resumo do significado

A este respeito existem seis [pontos]: características daquele em quem confiar, o amigo espiritual virtuoso; características daquele que confia, o discípulo; como confiar nele; os benefícios da confiança; as desvantagens de não confiar {25} e um resumo do significado.

- 2B4A-1B1 Características daquele em quem confiar, o amigo espiritual virtuoso
- A Identificação de um "guru"
 - B Suas características

2B4A-1B1A Identificação de um "guru"

Primeiro: Embora, falando em termos gerais sobre os veículos individuais, muito é dito [sobre isso] nas excelentes palavras do [Buda], juntamente com os comentários, aqui só será apresentado o mestre espiritual virtuoso, que guia alguém no caminho da budeidade, o Mahayana, guiando no caminho dos três [tipos de] seres.

- 2B4A-1B1B Suas características

- 1 Características superiores
- 2 Características médias
- 3 Características mínimas

2B4A-1B1B-1 Características superiores

A As boas qualidades de que ele próprio necessita

Em *Ornamento dos Sutras* consta que o discípulo precisa confiar em um mestre espiritual dotado de dez propriedades:

Um mestre espiritual com disciplina, calmo, em paz completa, mais qualidades, com esforço, rico em escrituras, que realizou totalmente a vacuidade; que é eloqüente, amoroso, e nunca desanimado – neste, você confia!

É necessário confiar em um guru qualificado ou amigo espiritual virtuoso, ou seja, alguém que possua certas qualidades ou características. Em geral, nos ensinamentos e comentários do Buda é dito que qualidades diferentes são necessárias para um mestre Hinayana e para um mestre Mahayana. Por exemplo, no *Sutra da Disciplina* são estabelecidas dez qualidades, outras dez qualidades são estabelecidas para o mestre Mahayana, e outras dez para um mestre do tantra. Contudo, em geral um mestre precisa possuir a boa qualidade do conhecimento, ou seja, ele deve conhecer a matéria que está ensinando. Se alguém é chamado de mestre, mas não conhece o assunto, não será capaz de ajudar nem de beneficiar os outros. Portanto, é importante que o mestre possua um bom conhecimento.

Nesse contexto, estamos falando dos estágios do caminho para a iluminação. Dentre os três veículos, grande, médio e pequeno, estamos discutindo o mestre Mahayana, já que nesse contexto estamos falando do grande caminho, o Mahayana, aquele que quer alcançar a budeidade. A fim de seguir esse caminho necessitamos de um mestre qualificado. Aqui está dito que há três tipos de mestres, o superior, o mediano e o inferior. O mestre superior é o melhor; o mestre mediano é o que possui metade das dez qualidades, e o mestre inferior é o que possui menos de cinco, mas ainda tem um mínimo de qualidades. Essas serão explicadas posteriormente.

O verso aqui citado, do texto *O Ornamento dos Sutras*, está ligeiramente diferente do mesmo verso que eu memorizei no passado. O mestre deve ser disciplinado, pacificado e totalmente pacificado. Além disso, deve ter mais qualidades que o discípulo. Deve ter esforço entusiástico para ensinar, portanto alguém que seja preguiçoso e que não se esforce não é um mestre qualificado. Como qualidade interna, ele deve possuir uma riqueza de escrituras. Deve ter realizado totalmente a vacuidade, ou talidade, ou ausência de auto-existência de pessoas e fenômenos. Ele deve ser também habilidoso ao ensinar, ou seja, saber falar com eloqüência, pois assim as pessoas vão querer ouvi-lo. Ele deve também ter compaixão e não ensinar para ganhar dinheiro etc. Deve também ter a qualidade de ser incansável em relação a ensinar. Não deve pensar: “Hoje estou cansado, então não posso ensinar”. Deve ter abandonado toda a fadiga em ensinar. Um mestre que possui todas as dez qualidades é o melhor e mais qualificado dos mestres.

“Disciplinado” ou “com disciplina” significa que ele tem a mente domada pela moralidade ou disciplina ética. “Pacificado” ou “calmo” significa que ele pacificou as distrações, ou seja, que alcançou a quietude mental e sua mente é capaz de permanecer unifocada em um objeto. “Totalmente pacificado” ou “de grande paz” significa que ele possui a qualidade da sabedoria. Em outras palavras, essas três qualidades significam que ele alcançou os três treinamentos superiores de moralidade, concentração e sabedoria.

Moralidade inclui votos – os votos de liberação individual, os votos do bodhisattva no caso do grande veículo, e os votos do tantra no caso do veículo do mantra. Devemos procurar eliminar primeiramente, ou abandonar, o mau comportamento e a má-conduta externa. Esta é a prática da moralidade. Devemos procurar ser muito honestos e parar de enganar as pessoas. Precisamos treinar a mente nisso. O vinaya ensina como fazê-lo. O Buda disse que votos podem ser concedidos com relação a ações físicas e verbais, já que elas podem cessar com os votos. As ações da mente, por outro lado, não podem ser cessadas através de votos ou de qualquer outra coisa. Por exemplo, se alguém constrói uma barragem em um curso de água, a água deixará de fluir. De

maneira similar, a moralidade ou os votos são uma forma que cessa as ações negativas de corpo e fala. Há muitos tipos de formas, como a forma reveladora e a não-reveladora. Formas externas são cores e formatos, odores, sons, sabores e objetos tangíveis, que incluem os elementos de terra, água, fogo e ar. As formas não-reveladoras internas são diferentes. Elas são formas especiais que não podem ser vistas pelos olhos, mas que podem impedir que nós nos engajemos em ações não virtuosas de corpo e fala. Portanto, votos ou moralidade cessam o nosso mau comportamento ou a má-conduta. Dessa forma, a nossa mente torna-se mais suave. Este é o significado de “disciplinado”.

O *Lam-rim Médio* diz:

Além disso, consta que alguém que não se disciplinou não está em posição de disciplinar outra pessoa. Um mestre espiritual que disciplina os outros precisa ser alguém que tenha primeiramente disciplinado a sua própria mente. Você pode se indagar: “Bem, então de que maneira devo discipliná-la?” Tendo realizado o que quer que lhe ocorra, rotular isso como uma qualidade de realização pelo fato de existir na mente não traz benefício algum. Por isso é que é necessário um sistema de disciplina mental compatível com os ensinamentos gerais dos Conquistadores. Esses são certificados como sendo os três preciosos treinamentos, e portanto os três, a disciplina ética e os outros, foram apresentados. A esse respeito, “disciplinado” refere-se aos treinamentos na disciplina ética.

Se nossa própria mente não estiver disciplinada nem subjugada, mas, ao contrário, for dura como uma pedra, não conseguiremos disciplinar as mentes dos outros. Como podemos disciplinar a nossa mente? Se fizermos muitas coisas, apesar delas existirem em nossa mente, elas não serão muito benéficas. Por exemplo, se alguém nos ensina a dançar, como mexer o corpo e fazer os gestos e dar os passos corretos, alguma qualidade surge em nosso continuum. Embora haja algum benefício, não há benefício algum em termos de nos tornarmos iluminados. Como aqui estamos tratando principalmente de como alcançar a iluminação, necessitamos de algo mais. Em geral, se alguém nos ensina algo e nós aprendemos, isso nos trará algum benefício para esta vida, mas não para a próxima. Por este motivo, não é de muito benefício.

Que tipo de benefício é necessário? Segundo os ensinamentos gerais do Buda, devemos aprender como nos tornar mais pacificados. Os ensinamentos gerais consistem nos três treinamentos superiores de moralidade, concentração e sabedoria, que, em sânscrito, são *adishila*, *adisamatha* e *adiprajña*, respectivamente. *Shila* significa literalmente “fresca”; diz-se que moralidade é “fresca” porque nos faz experimentar frescor e leveza, em vez de dor ou sofrimento de calor. Se estivermos com calor e sentirmos uma brisa fresca, experimentamos alegria. Por isso moralidade é chamada de “frescor”, pois é agradável e refrescante para a mente, no sentido de que não traz sofrimento nem dor. Esse é o significado de moralidade. Precisamos compreender isto.

Quarta-feira, tarde de 26 de janeiro de 2005

O *Lam-rim Médio* (O texto tibetano, na página 25) diz:

Em *Liberação Individual*¹⁵ está dito:

Liberação individual é
uma rédea com cem pregos afiados que se conforma
ao cavalo da mente dura de se guiar
e que obstinadamente sempre se desvia.

¹⁵ Sutra sobre os votos da Liberação Individual

Da mesma forma que alguém habilidoso em lidar com cavalos selvagens os doma por meio de um bom freio, alguém treinado na disciplina ética – que subjuga os poderes dos sentidos que buscam objetos errôneos, como um cavalo selvagem, {26} e o engajamento em atividades inadequadas, e que através de muitos esforços faz com que alguém se engaje no que precisa ser feito – domou o cavalo da mente.

“Calmo” significa que ele desenvolveu o treinamento da concentração, pelo qual, fundamentada na memória e na introspecção relativas ao engajamento em um modo de proceder positivo, e na neutralização do comportamento prejudicial, a mente permanece em um estado de calma interna. “Paz completa” significa que, com base na quietude mental de uma mente flexível, o treinamento da sabedoria foi desenvolvido através de análise individual do significado correto [da realidade].

O *Sutra da Liberação Individual*, o texto raiz dos votos da liberação individual, diz que nossa mente é tão difícil de disciplinar quanto um cavalo selvagem. Além disso, a nossa mente é muitas vezes comparada, nas escrituras, a um elefante louco, duro de controlar. A nossa mente é assim porque quando a força do nosso sentido da visão vê algo atraente, pensando que é bom, a mente busca o objeto; quando ouvimos uma música agradável, pensando que é boa, a nossa mente segue naquela direção; quando cheiramos uma fragrância agradável, pensando que é boa, a nossa mente vai naquela direção; quando provamos uma comida ou bebida deliciosa, como o álcool, pensando que é bom, a mente segue naquela direção e assim por diante. Dessa maneira, os poderes dos cinco sentidos, juntamente com suas respectivas mentes, seguem seus objetos. Por esse motivo, é difícil controlar a mente. De fato, não é fácil. Então, precisamos nos esforçar em deixar de nos envolver em más ações. Em outras palavras, precisamos nos empenhar muito em disciplinar a mente, assim como em levá-la até a margem da iluminação. Se nos treinarmos bem na moralidade, a nossa mente ficará pacificada. *Ser dominado* ou *ser disciplinado*, ou seja, ter o treinamento superior em moralidade, é a primeira qualidade de um amigo espiritual virtuoso.

A segunda qualidade de um amigo espiritual virtuoso é a de *ser pacificado* (“calmo”) isto é, sua mente está pacificada porque ele eliminou distrações e preguiça, e desenvolveu a concentração unifocada no objeto da meditação, ou seja, alcançou a quietude mental. Quando surgem obstáculos à meditação, temos de eliminá-los treinando a concentração. Para alcançar a quietude mental precisamos de muitas condições boas – um local apropriado, a companhia certa, um corpo saudável e assim por diante. Se todas essas condições estiverem presentes, conseguiremos meditar unifocadamente, e assim a mente ficará pacificada, ou seja, livre de distrações e preguiça. Para alcançar isso necessitamos dos fatores mentais de memória e introspecção. A memória mantém o objeto de meditação na mente sem esquecimento. Quando uma parte da mente permanece no objeto, mas a outra parte está distraída com o mundo externo, a introspecção observa isso e traz a mente de volta ao objeto. Esses são os dois principais fatores mentais que são necessários ao desenvolvimento da concentração ou quietude mental. Uma mente pacificada permanece no seu objeto sem sair. Essa é a realização do treinamento superior de concentração, – uma mente unifocada, livre de distração e preguiça.

A terceira qualidade de um amigo espiritual virtuoso é *ser totalmente pacificado* (“paz completa”). Nesse ponto a quietude mental foi alcançada, seu corpo e mente tornam-se corpo e mente que têm uma utilidade benéfica. A mente é facilmente levada para o interior. Então, ao meditar em um objeto, uma parte da mente se fixa nele e a outra parte examina as suas qualidades. Por exemplo, se uma xícara for o objeto de meditação, deve-se focalizar a xícara e, com sabedoria, examinar se ela é impermanente ou permanente, sofrimento ou felicidade, pura ou impura, se tem existência substancial e auto-sustentável, ou se há a ausência de auto-identidade, ou seja, se é inerentemente existente ou não. Deve-se investigar a xícara dessa forma para desagregar suas características. Quando essa sabedoria torna a mente serena, leve e flexível, o treinamento superior da sabedoria foi alcançado.

Esses três treinamentos superiores são importantes para a prática e a meditação. Todos os ensinamentos do Buda podem ser incluídos neles. A moralidade torna a mente disciplinada e elimina as ações faltosas de corpo e palavra, enquanto a concentração e a sabedoria eliminam as aflições mentais. Ao combinar essas três, podemos abandonar todos os objetos a serem abandonados e alcançar todas as boas qualidades. Portanto, os treinamentos superiores na moralidade, concentração, e sabedoria (*adishila*, *adisamatha*, e *adiprajna*) são os principais objetos de prática.

O *Lam-rim Médio* diz:

Contudo, não basta ter desenvolvido, por meio dos três treinamentos, apenas as qualidades da realização que agem para domar a mente. Como também é necessária a qualidade de conhecimento escritural, [o texto diz] “rico em escrituras”, significando que as três coletâneas¹⁶, entre outras coisas, foram amplamente estudadas.

As três qualidades dos treinamentos superiores são suficientes para alguém ser um mestre qualificado? Não, não são. Além disso, um guru qualificado deve também possuir a qualidade de ser rico em escrituras. Isso significa que ele deve ter memorizado pelo menos partes do cesto do vinaya, do cesto do sutra, e do cesto do abhidharma, e deve ter uma boa compreensão dos ensinamentos do Buda e de seus comentários, sendo capaz de explicá-los. Portanto, o mestre deve ser rico em ouvir, o que significa que ele deva ter ouvido muitos ensinamentos de muitos mestres. Ouvir uma vez não é suficiente, ele precisa ter ouvido muitos ensinamentos muitas vezes. Além disso, deve ter ouvido e estudado muitos textos. Essa é a qualidade do conhecimento escritural.

O *Lam-rim Médio* diz:

Segundo Geshe [Drom] Tonpa:

Para que alguém seja chamado de guru Mahayana, quando explica, deve gerar compreensão ilimitada, e, quando pratica, deve mostrar o que traz benefícios e o que tem significação direta nos últimos dias dos ensinamentos.

O amigo espiritual virtuoso Drom Tonpa, o principal discípulo de Atisha, era um detentor de votos de leigo, e não um monge ordenado. Embora tivesse estudado muito bem, era extremamente humilde, e é considerado uma manifestação de Avalokiteshvara, o Buda da Compaixão. Aqui Drom Tonpa é citado por ter dito que um guru Mahayana deve conseguir dar explicações de muitas maneiras, de tal forma que ao ouvi-las um aluno possa gerar a compreensão total. Ele também afirmou que um guru Mahayana deve praticar o que ensina. Atualmente, quando os ensinamentos do Buda estão quase desaparecendo, um guru deve ensinar o que é benéfico aos seus ouvintes, e não necessariamente filosofia. Dessa forma, ele alcançará suas metas e será propício. Em outras palavras, ao nos aproximarmos do fim da doutrina de Buda, nem sempre o mais útil é falar muito; porém, um guru deve se limitar a ensinar aquilo que traz benefícios. Deve ensinar as pessoas de maneiras diferentes segundo suas necessidades; por exemplo, ensinar alguns de forma detalhada, com muitas citações e raciocínios, e ensinar outros de uma maneira simples e direta, o que em certos casos pode ser mais proveitoso.

O *Lam-rim Médio* diz:

“Que realizou totalmente a vacuidade” refere-se ao treinamento especial na sabedoria – a realização da não auto-existência dos fenômenos. Por outro lado, isto é considerado principalmente como sendo a vacuidade manifestada. Contudo, mesmo que não esteja presente,

¹⁶ as três coletâneas ou cestas ou *pitakas* das escrituras, ou seja., o sutra, o vinaya, e o abhidharma

está dito que esse [critério] é também atendido pela realização através de escrituras e raciocínios.

O mestre deve ter realizado a talidade ou vacuidade, ou seja, ele deve ter a sabedoria que compreende a vacuidade dos fenômenos. Ele deve ter realizado em geral que todos os fenômenos são vazios de existência inerente, e deve ter realizado em particular que o agregado da forma, o agregado da sensação, o agregado da discriminação, o agregado dos fatores composicionais, e o agregado da consciência são vazios de existência inerente. O melhor será ele possuir uma realização direta da vacuidade. Alternativamente ele deve compreender bem esse assunto. Uma compreensão da ausência de um “eu” inerente, que ainda não seja direta, é também considerada um tipo de realização. Portanto, se o mestre ainda não realizou diretamente a vacuidade dos fenômenos, ele deve pelo menos tê-la compreendido bem, por meio das escrituras e raciocínios, para que consiga explicar a vacuidade dos fenômenos aos alunos.

O *Lam-rim Médio* diz:

Assim sendo, mesmo se ele possuir conhecimento das escrituras e realizações, não basta se forem inferiores ou equivalentes aos do discípulo; portanto, é necessário ser alguém com “mais qualidades”. Em *Os Versos*¹⁷, está dito:

As pessoas que confiam em alguém inferior definham,
aqueles que confiam em um de seus pares permanecem os mesmos,
aqueles que confiam em líderes alcançam a excelência.
Portanto, confie naqueles que estão na dianteira

dotado de disciplina, paz perfeita,
e a mais sublime sabedoria;
se você confiar em um mestre assim,
{27} terminará por superá-lo.

É por isso que Puchungpa diz: “À medida que escuto as histórias¹⁸ das vidas dos santos, eu busco por eles”. E Tashi disse: “Eu tomo os homens antigos em Radreng como modelo¹⁹”. Assim, necessitamos de alguém com mais qualidades para se tornar nosso modelo.

Essas seis propriedades como essa são qualidades que você alcançará [para sua própria felicidade].

É importante que o mestre seja superior ao discípulo em termos de qualidades. Isso porque se o discípulo tiver realizações superiores ou conhecimento superior aos do mestre, embora receba os ensinamentos do mestre, as suas realizações não aumentarão e poderão até se degenerar. Além disso, se o mestre e o discípulo forem similares em termos de conhecimentos, as qualidades do discípulo não aumentarão, mas continuarão as mesmas. Mas, se confiarmos em um mestre com qualidades superiores, aprenderemos muitas coisas e o nosso conhecimento e sabedoria aumentarão. Portanto, precisamos de um mestre assim.

Vou contar-lhes uma história. No Tibete, na área de Kham, havia um monge com muito pouco conhecimento, que não havia estudado muita filosofia, e que fazia principalmente rituais nas casas das pessoas. Contudo, ele teve um discípulo que era um tulku, um lama reencarnado que se prostrava diante dele, e então o mestre transmitia as palavras de um texto (transmitia um *lung*). Certo dia alguém perguntou ao tulku porque ele se prosternava na frente do velho monge como se

¹⁷ cf. Nota 12

¹⁸ JN: *lo rgyus*, poderia também ser traduzido como “biografias”

¹⁹ lit. “suporte para o olho”- algo aonde repousar os olhos

fosse seu discípulo, já que o tulku era muito inteligente e o mestre dele não tinha conhecimento bastante. O tulku respondeu que, embora o velho monge não tivesse muito conhecimento, ao ir até ele e ouvir as transmissões, as suas próprias memórias se tornavam muito estáveis e assim ele não esquecia o que havia escutado, e a sua mente ficava mais feliz e alegre. Portanto, ele afirmava que recebera muitos benefícios desse velho monge que era seu mestre. A outra pessoa achou aquilo muito estranho, mas, eu acredito que era devido à fé do tulku no velho monge.

Com relação à importância da fé, há uma história que é freqüentemente contada, de uma velha senhora tibetana cujo filho ia à Índia a negócios. Ela pediu-lhe que, ao regressar, trouxesse o dente de um ser santo para que ela pudesse fazer-lhe oferecimentos. O filho viajou para a Índia, mas só se lembrou do dente quando já estava quase de volta à casa. Ele decidiu que mentiria para a sua mãe. Perto dele, deitado ao lado da rua, havia o cadáver de um cachorro cujo corpo estava meio devorado por outros animais. O filho arrancou um dos dentes do cão, limpou e embrulhou em um pedaço de tecido. Chegando em casa, deu o dente à mãe dizendo que havia lhe trazido um objeto de veneração, o dente de um pandita indiano já falecido. A mãe ficou muito feliz com o presente e o colocou em seu altar. A partir de então, todos os dias ela se prosternava ao dente e fazia oferecimentos de água, lamparinas de manteiga, e coisas assim. Certo dia, umas relíquias, pequenas pílulas que são consideradas muito preciosas, começaram a brotar do dente. Embora se tratasse do dente de um cachorro, em razão da força de sua fé, as relíquias brotaram. Isso demonstra que boas coisas surgem da fé. Por outro lado, se não tivermos fé, mesmo se nos encontrarmos perante o Buda Shakyamuni, não haverá benefícios.

Se confiarmos em um mestre que seja superior a nós, podemos alcançar realizações mais elevadas, disciplinar e pacificar a nossa mente e alcançar a sabedoria superior. Este texto menciona Puchungwa, que era um geshe Kadampa da área de Pembo, no Tibete. Ele disse que, ouvindo as biografias de seres santos, e pensando em como eram inspiradores, ele os admirava e desejava ser como eles. Da mesma forma, quando alguém conta as biografias dos seres santos, devemos desejar alcançar suas qualidades e nos esforçarmos para a realização de objetivos idênticos aos deles, com a aspiração de nos tornarmos um ser santo.

Outro geshe Kadampa, Tashi (literalmente, Quatro Extremos), disse que observou o que os velhos senhores de Radreng faziam. Radreng é um lugar bem conhecido no Tibete porque o regente desse lugar foi envenenado pelo governo tibetano. Contudo, como foi ele quem encontrou a encarnação do XIII Dalai Lama em Amdo, ele era muito gentil com os tibetanos. Isso é contado em muitos livros que fazem com que o Tibete pareça não ser um país budista, mas um lugar bárbaro onde lamas e monges eram mortos. Mas, políticos são iguais em todos os lugares, embora as coisas hoje talvez estejam um pouco melhores, em função da existência de democracia em vários países.

O *Lam-rim Médio* (O texto tibetano, na página 27) diz:

B Qualidades positivas necessárias para o bem dos outros

As demais são qualidades para cuidar dos outros. Como dizem:

Os Capazes²⁰ não lavam o mal com água,
eles não removem com as mãos o sofrimento dos seres,
eles não transplantam suas realizações nos outros;
eles liberam, ensinando a verdade da natureza da realidade

Como está expresso aqui, fora cuidar [dos outros] ensinando-lhes o caminho de uma maneira que não contenha erros, nada pode ser feito, como lavar as negatividades deles com água e coisas semelhantes. Entre as quatro características disso, “eloqüente” é aquele que tem

²⁰ "capaz" como em "muni" de Shakyamuni

experiência nos estágios de guiar e é hábil em conseguir fazer o sentido chegar às mentes daqueles a serem domados. “Amoroso” significa ter uma motivação pura para ensinar o Darma e ensinar motivado por compaixão, sem considerar ganhos materiais ou respeito.

O Buda disse que as negatividades não podem ser lavadas com água porque, se isso pudesse ser feito, elas seriam muito fáceis de se eliminar. Ele disse isso porque em algumas tradições hindus há a crença de que ao se banhar e beber a água do Rio Ganges as negatividades e não-virtudes podem ser limpas. Tampouco podemos remover os sofrimentos com as mãos. As realizações do Buda também não podem ser transferidas para os contínuos mentais dos outros. O melhor método para liberar os seres sencientes é ensinar-lhes a talidade, vacuidade, realidade, ou verdade suprema. Isso ocorre porque, ao meditar na vacuidade, eles podem abandonar aos poucos a raiz da existência cíclica – a ignorância ou a concepção dos fenômenos como inerentemente existentes ou verdadeiramente existentes. Essa ignorância é a raiz de todas as aflições mentais e de todas as ações. Portanto, se essa raiz for abandonada, todos os seus ramos serão eliminados. Assim, a melhor solução é meditar na vacuidade ou talidade ou verdade suprema. Entre as duas verdades, a convencional e a suprema, meditando na verdade suprema podemos abandonar as aflições em nossas mentes e alcançar a liberação.

Quanto à possibilidade de remover o sofrimento com as mãos há uma história sobre Devadatta, o primo do Buda, que, após comer algo estragado, sentia dores severas. Ele se encontrava deitado em uma cama, gemendo em agonia, e quando o Buda colocou a mão em sua cabeça, a dor foi aliviada. Contudo, quando ele abriu os olhos e viu que o Buda estava com a sua mão em sua cabeça, ficou com muita raiva e perguntou ao Buda o que ele estava fazendo tocando-o! Algumas pessoas são assim, mas essa história mostra que com um simples toque de mão o Buda pôde eliminar uma dor muito forte. Há outras histórias sobre isso, mas não vou contá-las agora. O Buda havia abandonado totalmente todos os obstáculos e todos os sofrimentos e, assim, ninguém poderia lhe fazer mal. Mesmo assim, houve pessoas como Devadatta que quiseram prejudicá-lo.

Para cuidar dos seres sencientes o Buda ensinou um caminho perfeito e inequívoco, uma vez que tão somente lavar e coisas não pode ajudar.

Anteriormente, seis das dez qualidades foram mencionadas, portanto, restam quatro. Uma dessas é ser habilidoso ao falar, ou seja, ser eloquente. Um mestre deve ser capaz de falar de forma bem agradável para poder guiar os outros no caminho e fazer com que todos compreendam o assunto com facilidade. Um mestre também precisa ter misericórdia ou compaixão (“amorosidade”). Se um mestre não tiver compaixão ou ele não ensinará nada, ou ensinará movido pelo desejo de conseguir algo para si mesmo, como riqueza, coisas materiais ou honras. Assim, sem buscar coisas materiais, e motivado por compaixão e amorosidade, um mestre deve ensinar os outros para que eles moldem suas mentes, adquiram sabedoria, e desenvolvam amor.

O *Lam-rim Médio* diz:

Necessitamos de alguém como Potowa [que] disse a Chenawa: “Filho de Lima, não obstante as várias explicações sobre o Darma que eu tenha dado, nem uma única vez eu pedi aplausos para mim. Não há ser migrante que não seja lastimável”. “Energético” significa deleitar-se constantemente com o bem dos outros. “Nunca desanimado” significa não se cansar de explicar as coisas muitas vezes seguidas, e ainda suportar as dificuldades de explicar.

Geshe Potowa era um lama muito conhecido que escreveu muitos textos sobre o treinamento da mente. Ele falou com Chenawa Lodro Gyaltsen, chamando-o de “Filho de Lima”, Lima sendo, talvez, o nome de família. Deu ensinamentos sobre o treinamento da mente porque os seres sencientes são lastimáveis ou miseráveis, para ajudá-los a pacificar suas mentes.

Se um mestre cuida com energia ou perseverança de outros seres sencientes, a sua mente se alegra e fica estável em propiciar o bem-estar aos outros. Portanto, esforço entusiástico é necessário

para um mestre. Ele também deve já ter abandonado o desgaste ou cansaço quando estiver ensinando os outros, e em vez disso, deve ser incansável. Isso significa que mesmo quando precisar ensinar a mesma coisa várias e várias vezes seguidas porque muitas pessoas lhe pedem para fazê-lo, ele não deve pensar, “Eu não posso fazer isso agora porque estou cansado”. Ao contrário, um mestre precisa ser incansável em dar ensinamentos. Isso é uma qualidade importante. Nós também devemos suportar as dificuldades e a fadiga para ensinar os outros.

Portanto, o melhor dos mestres possui dez qualidades. Em *O Ornamento para os Sutras*, Maitreya afirma que devemos confiar em um mestre excelente que possui as dez qualidades.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B4A-1B1B-2 Características médias

Potowa disse:

Os três treinamentos, a realização da vacuidade, e um coração amoroso; esses cinco são o que há de principal. Meu mestre Shangtsun não é muito {28} versado em tudo, e como que ele também não consegue suportar o desencanto, não imprime em sua mente a bondade que recebeu; contudo, como ele possui as cinco [mencionadas] acima, qualquer um que esteja em sua presença recebe benefícios. Nyanton não é nada eloqüente e cada vez que faz uma dedicação, a única coisa que ele sabe é que, outra vez, ninguém compreendeu nada, mas como ele possui aquelas cinco, quem está perto dele se beneficia.

Se um mestre não tiver todas as dez qualidades, basta que tenha cinco delas. Potowa disse que as principais são possuir (1-3) os três treinamentos em moralidade, concentração, e sabedoria, (4) uma realização ou compreensão da vacuidade ou ausência de auto-existência dos fenômenos, e (5) compaixão por seus discípulos. Portanto, se um mestre tiver esses cinco, ele é um mestre qualificado com características medianas.

As palavras de Potowa em tibetano são difíceis de entender. Potowa disse que seu mestre, Shangtsun, não havia estudado muito, era incapaz de suportar o cansaço, e não retribuía suas dívidas de bondade (ou seja, não era grato). Em outras palavras, embora tivesse se treinado nos três treinamentos, tivesse tido alguma realização da vacuidade, e tivesse compaixão, ele não era letrado nas escrituras, não conseguia suportar dificuldades, e não era incansável ao ensinar. Portanto, ele não possuía todas as dez qualidades, mas como possuía as cinco principais, aqueles que ouviam seus ensinamentos eram beneficiados. Além disso, mesmo sem ensinar, ele beneficiava os outros por causa de suas bênçãos.

Havia um monge indiano chamado Legpecarma que ficou junto ao Buda Shakyamuni por cerca de vinte anos, mesmo assim ele disse que não tinha visto nenhuma qualidade, nem mesmo uma, no Buda. Ele memorizou e conseguia recitar todo o *Sutra de 100.000 Versos da Perfeição da Sabedoria* mas disse que o Buda era um enganador que, quando alguém lhe fazia oferecimentos, ele mentia, predizendo que em tal e tal vida aquela pessoa geraria a mente da iluminação e se iluminaria. Quando Lekpecarma morreu, ele renasceu no reino dos infernos onde se lembrou de ter criticado seu mestre, Gautama, e compreendeu que aquele carma havia amadurecido naquele momento, e assim ele estaria vivenciando o sofrimento dia e noite durante éons. Isso lhe veio à mente, mas era demasiado tarde para que ele pudesse fazer qualquer coisa.

Quinta-feira, manhã de 27 de janeiro de 2005

O *Lam-rim Médio* (O texto tibetano, na página 28) diz:

2B4A-1B1B-3 Características mínimas

A As características mínimas efetivas

Mesmo se, em razão dos tempos, for difícil encontrar alguém que tenha um conjunto completo de tais características, dizem que não devemos confiar em alguém cujos defeitos são superiores, ou cujos defeitos e qualidades positivas são iguais, mas sim em alguém cujas qualidades positivas excedam seus defeitos.

Esta seção apresenta as características mínimas de um mestre inferior que nem mesmo tem metade das dez características. Uma vez que, devido a esses tempos degenerados, pode ser difícil encontrar um mestre que tenha todas as características necessárias, devemos confiar em alguém que tenha pelo menos mais qualidades que defeitos. Portanto, não devemos confiar em um mestre cujos defeitos sejam maiores ou iguais às suas boas qualidades. Isso é porque se fôssemos confiar em um mestre com mais defeitos que qualidades, não haveria benefícios e, devido à sua influência, poderíamos até adquirir os mesmos defeitos. Da mesma forma, se seus defeitos e qualidades forem iguais, não haverá muitos benefícios em confiar nele. Portanto, no contexto de um mestre de Darma aprenderemos muito mais se obtivermos instruções de alguém qualificado, em quem possamos confiar.

O *Lam-rim Médio* diz:

B A conveniência da associação com estas características

Tal mestre espiritual que faz com que a liberação completa aconteça é uma raiz perene de aspiração. Portanto, aqueles que queiram confiar em um mestre espiritual devem estar cientes disso e fazer um esforço para buscar alguém que possua as características. Aquelos que queiram ter discípulos que confiam nele devem também se esforçar por adquirir essas características.

Quem quiser alcançar a liberação deve confiar em um lama ou mestre espiritual que seja raiz de aspiração. Portanto, devemos buscar um mestre qualificado que possua o maior número possível das dez qualidades. Por outro lado, se alguém quiser beneficiar os outros, ensinando-lhes, deve possuir, de antemão, as características, ou deve se empenhar para as alcançar e aperfeiçoar. Isso é importante porque, ao ensinar, os seus discípulos serão beneficiados. Resumindo, os discípulos devem buscar um mestre qualificado e o mestre deve procurar desenvolver as características necessárias.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B4A-1B2 Características daquele que confia, o discípulo

A Defeitos de alguém que não tem e benefícios de alguém que tem as cinco características

Segundo: De *Os Quatrocentos*²¹:

Quem é imparcial, inteligente, e esforçado;
assim se explica o recipiente para os ensinamentos.
Caso contrário as qualidades do mestre não têm efeito;
no ouvinte, não haverá mudança alguma.

Como está dito no comentário: alguém dotado das três características é um recipiente adequado para ouvir. Se todas as três características estiverem completas, as qualidades positivas de alguém apresentando o Darma aparecem como qualidades positivas e não aparecem como defeitos. E não é só isso, as qualidades positivas dos ouvintes também aparecem como qualidades positivas para aquela pessoa e não aparecem como defeitos. Se as características de um recipiente não estiverem completas, o ouvinte, sob o poder de seus defeitos, classificará um

²¹ *Os Quatrocentos Versos* de Aryadeva

mestre espiritual perfeitamente puro e grandioso que apresenta o Darma entre aqueles que têm defeitos, e perceberá os defeitos de quem está expondo como sendo qualidades.

São aqui apresentadas as qualidades ou características que fazem com que alguém seja um discípulo adequado. Devemos examinar se possuímos essas três características ou não. Um discípulo adequado é alguém que seja imparcial, inteligente, e tenha um sincero interesse nos ensinamentos. Nós próprios possuímos essas qualidades quando:

- (1) somos honestos ou imparciais ou não preconceituosos;
- (2) somos inteligentes e temos sabedoria e, portanto, podemos compreender o que deve ser descartado ou abandonado e o que deve ser adotado ou praticado; e
- (3) temos interesse ou aspiração ou empenho para alcançar as boas qualidades e desejo de alcançar a liberação em benefício de todos os seres sencientes.

Essas são as três principais características que um discípulo deve ter. Se tivermos essas três qualidades, quando ouvirmos um mestre não notaremos seus defeitos, mas sim as suas qualidades. Por outro lado, se não tivermos essas qualidades, ficaremos imaginando se a pessoa é um bom mestre ou não e se os ensinamentos estão corretos ou não. Podemos chegar a pensar que a pessoa talvez não seja um mestre hábil; que talvez não tenha bondade, entre outras coisas. Tais dúvidas não nos trazem nenhum benefício. Em vez disso, é melhor que um ouvinte veja quem está ensinando como alguém com qualidades, e assim não verá muitos defeitos.

O texto afirma que se não formos imparciais, embora da parte do mestre ele seja puro, como de nossa parte a nossa mente não é pura, não haverá qualquer benefício. Em vez disso, vamos nos engajar ainda mais no comportamento falho. Por outro lado, se virmos o mestre como sendo possuidor de defeitos, mas pensarmos nos defeitos como sendo qualidades, haverá benefícios. Deve ser observado que da parte do mestre não há benefícios, e que é da parte do discípulo que surgirão benefícios. Se, ao contrário, pensarmos que o mestre tem defeitos, então, quando ouvirmos os seus ensinamentos do Darma não haverá benefícios. Em outras palavras, os ensinamentos não ajudarão as nossas mentes porque estaremos continuamente concentrados os defeitos do mestre.

O *Compêndio de Cognição Válida* também apresenta as qualidades e defeitos de um discípulo, afirmando que aquele que tem defeitos não está qualificado a ser um discípulo. Por exemplo, aqueles que são apegados às atividades mundanas da vida cotidiana, bem como à riqueza, e conseqüentemente sempre agem com o intuito de ganhar algo, chegando a ponto de ludibriar os outros, não são discípulos adequados. Além disso, aqueles que estão sempre com ciúmes ou inveja das qualidades, riqueza etc., dos outros, não são discípulos adequados porque não colherão os benefícios dos ensinamentos. De fato, o ciúme está incluído entre as vinte aflições mentais secundárias. Também aqueles que não são inteligentes e não conseguem compreender o que foi ensinado ou estudado não são discípulos adequados. Com relação a isso, os tibetanos têm o ditado: “Se colocar uma peça de ouro ou uma pedra na orelha de um asno, isso não fará diferença alguma!” Embora o ouro seja normalmente considerado bom, para um asno estúpido isso não faz diferença. Da mesma forma, quando alguém não é inteligente, ensinar-lhe o Darma ou simplesmente tagarelar não fará diferença alguma.

Então, quem é o discípulo descrito em *Compêndio de Cognição Válida*? Deve se tratar de alguém sem apego às atividades mundanas; que não seja ciumento e que seja compassivo, e que tenha a inteligência que compreende o que lhe é ensinado mesmo quando só um pouco é dito. Portanto, essa descrição é ligeiramente diferente daquela dada aqui no *Lam-rim Médio*.

O *Lam-rim Médio* diz:

B Explicando em detalhes as peculiaridades das [várias] características

{29} A este respeito, “imparcial” significa não ser tendencioso. Se você for tendencioso, isto o tornará obscurecido e você não perceberá as qualidades positivas, porque o significado de excelentes explicações não será encontrado. É como está dito em *Essência do Caminho do Meio*:

Com uma mente parcial – e, portanto angustiada –,²²
a paz nunca pode ser realizada.

Ser tendencioso significa estar apegado à sua própria abordagem e odiar a abordagem dos outros. Tendo examinado algo assim em seu próprio contínuo, você deve abandoná-lo. Isto em si basta? Mesmo imparcial, alguém a quem as boas maneiras de explicar parecem como maneiras defeituosas devido a não ter a inteligência de discernir entre as duas, não é um recipiente adequado. Portanto, é preciso ter a inteligência que compreende essas duas qualidades.

As duas não bastam? Mesmo quando se têm as duas, [imparcialidade e inteligência], alguém que proceda apenas como um ouvinte do Darma em um retrato [sem vida] não será um recipiente adequado. Portanto, é [também] necessário ter muita diligência. O comentário afirma que, ao se acrescentarem os dois – o respeito ao Darma e por quem expõe o Darma – e uma mente atenta, as cinco [características] são estabelecidas.

Ser parcial (*phyogs lhung*, literalmente, tendendo a um lado) significa ser apegado ao seu próprio lado, pensando, por exemplo, “meu amigo”, e sentir ódio pelo outro lado. A pessoa faz distinção entre os do seu lado e aqueles do outro lado, apegando-se e pensando em cuidar dos que estão a seu lado, e negligenciando ou abandonando os do outro lado. Isso é um obstáculo para receber ensinamentos do Darma, e não é uma boa qualidade porque impede que essa pessoa veja as qualidades dos outros, fazendo com que perceba apenas os defeitos. Em função disso, mesmo quando alguém recebe uma excelente explicação, por estar obscurecida pela própria parcialidade, essa pessoa não percebe nada de bom. A *Essência do Caminho do Meio* de Acharya Bhavaviveka diz que, ao ser tendenciosa, a mente é atormentada pelo sofrimento, e assim a paz nunca se realiza. Em vez disso a pessoa vive em constante perturbação e sofrimento. Portanto, precisamos abandonar esse tipo de atitude.

Devemos examinar o nosso próprio contínuo mental, verificando se temos ou não essa parcialidade que se apega às pessoas do nosso lado e que odeia as do outro lado. Se notarmos que temos essa atitude, devemos abandoná-la ou não conseguiremos obter nenhuma boa qualidade. Contudo, basta ser imparcial? Não, não basta. De que mais precisamos? Se não formos inteligentes, quando alguém explicar um caminho correto e perfeito e uma outra pessoa se engajar em um discurso errôneo, que explica um caminho equívoco ou imperfeito, não seremos capazes de distinguir os dois caminhos. Portanto, apenas aqueles que conseguem distinguí-los porque são inteligentes são discípulos adequados. Por outro lado, aqueles que não os conseguem distinguir, não são. Em suma, precisamos da inteligência que é capaz de distinguir entre qualidade e defeito.

Se alguém é imparcial e inteligente isso é suficiente para ser um discípulo? Não, não é. É preciso ter também o interesse ou aspiração, ou ter empenho para alcançar as qualidades internas e, por esse motivo, ouvir e estudar o Darma. Alguém que seja como um ouvinte em um desenho não é um discípulo adequado; deve-se querer alcançar o caminho, desenvolver as qualidades internas, e alcançar a iluminação.

Será suficiente ter essas três qualidades? Aqui não está especificado o comentário que faz essa referência, mas talvez seja o comentário de *A Essência do Caminho do Meio*. Esse texto diz que, além disso, o discípulo deve ter respeito pelo Darma e por quem ensina o Darma, e deve ouvir os ensinamentos com atenção unifocada. Com o acréscimo dessas duas qualidades, há cinco

²² para ser mais exato: "com uma mente em angústia devido à parcialidade"

características que um discípulo deve ter: (1) imparcialidade, (2) inteligência, (3) interesse ou empenho, (4) respeito pelo Darma e pelo mestre, e (5) uma mente atenta enquanto ouve, estuda, e medita no santo Darma. Uma pessoa que tenha essas cinco características é um discípulo qualificado. Devemos examinar se também as temos ou não. Se as tivermos, podemos nos ver como bons discípulos. Se não tivermos todas elas, por exemplo, se formos parciais ou preconceituosos, não seremos um bom discípulo. Eu não estou brincando.

O *Lam-rim Médio* diz:

C As peculiaridades da obtenção das condições propícias e da eliminação das condições adversas para se ter as quatro características

Sendo assim, existem quatro: (1) grande esforço com relação ao Darma; (2) uma mente excelentemente atenta enquanto ouve; (3) grande respeito pelo Darma e por quem expõe o Darma; e (4) sustentação das boas explicações, tendo rejeitado as defeituosas. A inteligência é uma circunstância propícia para essas quatro, e a imparcialidade é o que elimina as circunstâncias adversas.

Existem quatro características: (1) ter um grande interesse ou se empenhar no Darma, (2) ouvir atentamente o Darma, (3) respeitar o santo Darma e o mestre, e (4) abandonar as explicações errôneas e sustentar as explicações excelentes. A inteligência é uma condição que leva às quatro anteriores. Um discípulo precisa dessas quatro condições para receber ensinamentos. Além disso, para abandonar as condições adversas, é necessário ser inteligente e imparcial.

O *Lam-rim Médio* diz:

D A necessidade de se buscarem estas características

Você deve examinar se todos os atributos que o tornariam adequado a ser guiado por um mestre espiritual estão completos ou não, e cultivar alegria se eles estiverem completos. Se eles não estiverem completos, você deve doravante se empenhar em [vidas] futuras nas causas para torná-los completos.

Para ser guiado até a iluminação, todas as quatro ou cinco características devem ser completas. Portanto, devemos examinar se temos todas elas ou não. Se essas características estiverem completas, devemos nos alegrar, pensando “Tenho muita sorte. Tenho realmente muita sorte”. Se descobirmos que elas não estão completas, devemos procurar fazer com que sejam completas em nossas vidas futuras. Em outras palavras, se não pudermos desenvolver as quatro características nesta vida, será necessário criar as causas para desenvolvê-las em vidas futuras. Portanto, precisamos nos esforçar por alcançar uma boa vida no futuro com todas as condições necessárias, e para isso precisamos criar as causas. Quais são as causas? São as virtudes, ou seja, necessitamos do carma que projeta a virtude e do carma que realiza a virtude. Se, por outro lado, o nosso carma projetado for não-virtuoso, vai nos projetar ou arremessar em um mau renascimento. Se ambos os nossos carmas de projeção ou de realização não forem bons, é 100 por cento certo que renasceremos em migrações felizes, por exemplo, como um ser humano, e que teremos todas as condições propícias. Naquela vida vamos novamente nos esforçar para alcançar as quatro ou cinco características e, portanto, seremos um excelente recipiente para receber os ensinamentos do Buda. Dessa forma, tornar-nos-emos cada vez melhores até alcançarmos a budeidade. Ninguém pode impedir que isso ocorra. Se praticarmos, seremos capazes de alcançar esse estado. Ninguém pode fazer isso por nós.

Podemos examinar como as pessoas se tornam políticos bem sucedidos ou ricos empresários. Contudo, mesmo se estudarmos esses métodos bem, não há garantia de que seremos, por exemplo, um político de alta posição, de forma que o nosso sucesso não possa ser bloqueado por outras pessoas. Isso é o que acontece do lado do mundo. Contudo, do lado do Darma, se praticarmos bem, *ninguém* pode nos arremessar no reino dos infernos, no reino dos fantasmas famintos, nem no

reino animal. Só iremos para cima, ou seja, alcançaremos definitivamente um bom renascimento. Portanto, devemos sempre tentar ser honestos e imparciais; ter um comportamento perfeito; desenvolver a nossa inteligência, e nos empenhar para aumentar as nossas qualidades interiores, através das quais a nossa mente fica gradualmente mais e mais feliz.

Os nômades tibetanos, como a minha família, normalmente dizem: “Se você não faz a si mesmo feliz, os outros só lhe farão sofrer”. Em outras palavras, para sermos felizes, precisamos tornar a nossa mente feliz. Os outros não podem nos fazer feliz, eles só podem nos trazer problemas! E mesmo se não criarem problemas, nós pensaremos que eles estão criando problemas. Portanto, de nossa parte, precisamos cuidar de nós mesmos. Isso é importante.

Se alguém tem problemas financeiros e nos pede ajuda, ou nos pede dinheiro emprestado, movido por compaixão, amor e generosidade, podemos dar ou emprestar algum dinheiro àquela pessoa. Podemos dar coisas materiais aos outros, Algumas pessoas fazem isso para ajudar os outros. Mesmo se alguém quiser um globo ocular, podemos dar assim como Aryadeva deu um de seus olhos a um homem cego. Contam que os monges do Monastério de Nalanda na Índia fizeram um puja durante o qual ofereceram uma torma Mahakala. Essa torma continha um convite a Aryadeva pedindo-lhe que fosse até o Monastério de Nalanda debater com um estudioso não-budista que nenhum estudioso budista havia derrotado. A torma foi colocada do lado de fora, e um corvo, que era uma manifestação de Mahakala, veio e comeu a carta contida na torma. Ele voou até onde Aryadeva se encontrava, em uma caverna, e deu-lhe a carta. Aryadeva leu a carta e perguntou o que fazer a seu mestre Nagarjuna. Nagarjuna disse-lhe que eles deveriam juntos praticar o debate, preparando-se para o debate com o não-budista. Durante esse debate Nagarjuna sustentou o ponto de vista Samkya tão bem que Aryadeva esqueceu que ele só estava fingindo ser um Samkya. Quando Aryadeva finalmente o derrotou, Nagarjuna pegou os próprios sapatos e os circulou na cabeça de Nagarjuna para enfatizar a sua vitória. Nagarjuna disse a Aryadeva que ele venceria o debate, mas que a caminho de Nalanda haveria uma interferência que não poderia ser evitada por causa do gesto não auspicioso de Aryadeva de circular a cabeça do próprio mestre com os sapatos! Por ter criado esse carma negativo, ele vivenciaria os seus resultados. Então, aconteceu que quando Aryadeva viajava para Nalanda, encontrou um saddhu indiano velho e cego que se apoiava em um bastão. O velho pediu a Aryadeva um de seus olhos, e assim imediatamente Aryadeva tirou um de seus olhos e deu ao velho. Portanto, com um olho a menos, Aryadeva chegou a Nalanda. Ao chegar em Nalanda, o gongo tocava e os monges estavam entrando no templo. Na porta, Ashvagosha, o não-budista, esperava com um bastão que usava para bater cada monge na cabeça, em reconhecimento, à medida que entravam. Quando Aryadeva chegou à porta, ele percebeu que outro monge havia chegado e disse, “De onde veio essa cabeça com uma careca previamente não-existente?” Aryadeva respondeu, “Ela veio do pescoço”. O não-budista, ficou sem palavras, e não conseguiu responder. Então, de pé na soleira da porta, ele disse a Aryadeva, “Estou indo para dentro ou para fora?” Aryadeva respondeu, “Depende da sua motivação”. Novamente, ele ficou sem palavras. Então, perante o rei, os ministros, os panditas, e assim por diante, eles debateram os pontos filosóficos. Quando Aryadeva fazia perguntas, Ashvagosha não conseguia responder, mas quando perguntava a Aryadeva, Aryadeva respondia imediatamente. Antes do debate eles fizeram um acordo de que, se Aryadeva ganhasse, Ashvagosha se tornaria budista e, se Ashvagosha ganhasse, Aryadeva se tornaria um não-budista. Contudo, quando Ashvagosha viu que certamente perderia, ele repentinamente voou pelos céus, seus longos cabelos flutuando atrás dele. Aryadeva seguiu-o e ao alcançarem uma certa altura, disse a Ashvagosha que ele não deveria ir mais além senão seria cortado em pedaços. Ele aconselhou Ashvagosha dizendo que, se não acreditasse, que jogasse seus longos cabelos para cima. Ashvagosha fez isso e imediatamente o seu cabelo foi cortado. Assim, eles voltaram ao chão, onde os monges de Nalanda trancaram Ashvagosha na biblioteca. Ele começou a ler os muitos textos da biblioteca e encontrou um onde ele leu a profecia do Buda sobre o seu debate com Aryadeva. Ao ler isso, sua mente se modificou e ele desenvolveu fé nos ensinamentos budistas. Mais tarde ele se tornou um pandita budista muito renomado. Ao mesmo tempo em que escreveu vários textos para purificar o fato de

ter criticado o Buda, escreveu também as *Biografias* (Jatakamala), que fala das vidas anteriores do Buda.

Quinta-feira, tarde de 27 de janeiro de 2005

O *Lam-rim Médio* (O texto tibetano, na página 29) diz:

2B4A-1B3 Como ele confia em alguém

- A Explicação da necessidade de confiar em alguém com as características
- B A maneira efetiva de confiar em alguém que possui as características

2B4A-1B3A Explicação da necessidade de confiar em alguém com as características

{30} Terceiro: Assim, alguém dotado com [as características de] um recipiente deve examinar da maneira explicada acima se o guru possui ou não as características e, se as possuir, deve obter com ele a bondade do Darma.

Se tivermos as características necessárias a um discípulo, devemos examinar se o lama ou guru tem as características necessárias para ser ou não um mestre. Se verificarmos que ele tem as qualidades ou características necessárias, devemos gentilmente suplicá-lhe que nos dê ensinamentos ou instruções. Assim, um discípulo qualificado que encontrou um mestre qualificado deve pedir-lhe que dê ensinamentos do Darma. Se fizermos isso, o lama muito certamente acolherá o nosso pedido! Se ele não aceitar, dizendo que não se considera qualificado para ensinar, podemos ter que pedir várias vezes até que ele aceite. Contudo, outros aceitarão de imediato! Isso é porque os mestres têm diferentes tipos de personalidades.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B4A-1B3B A maneira efetiva de confiar em alguém que possui as características

Com relação à maneira de confiar em um mestre espiritual de quem, em geral, você recebe a bondade [do Darma] e que, em particular, guia bem a sua mente por meio de instruções perfeitamente completas, existem dois pontos: a maneira de confiar através de pensamentos e a maneira de confiar através de ações.

- 1 A maneira de confiar através de pensamentos
- 2 A maneira de confiar através de ações

Ao encontrar um mestre qualificado que possui as dez características já mencionadas, ou cinco das dez características, ou um mínimo, duas características, devemos confiar nele. O melhor mestre é aquele que possui todas as dez características; um mestre mediano é aquele que possui cinco, e o mestre inferior é aquele que possui duas. Qualquer que seja o tipo de mestre que encontremos, devemos confiar nele ou nela. Há diferenças entre um mestre que nos dá ensinamentos gerais e conselhos pessoais em particular. Se todas as instruções que ele nos conceder visarem guiar-nos até a iluminação, podemos confiar nele. Como devemos confiar nele? Devemos confiar nele com pensamentos e confiar nele com ações.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B4A-1B3B-1 A maneira de confiar através de pensamentos

- A A raiz, o treinamento na confiança
- B O pensamento que recorda sua bondade; o desenvolvimento do respeito

O primeiro tem dois pontos: a raiz, o treinamento na confiança, e, por meio da recordação de sua bondade, o desenvolvimento do respeito.

Em termos de confiar através de pensamentos, precisamos treinar-nos em desenvolver fé ou confiança de que esse lama pode nos ajudar, dando-nos instruções ou ensinamentos que podem nos guiar em um caminho correto. Após ele ter gentilmente agido para nos ajudar, devemos lembrar de sua bondade e assim gerar respeito por ele. Portanto, o primeiro ponto é gerar fé no mestre e o Segundo é lembrar de sua bondade e assim gerar respeito por ele. Podemos demonstrar respeito com o nosso corpo e fala; por exemplo, devemos ser polidos e humildes ao pedir os ensinamentos e não dizer simplesmente “Dê-me ensinamentos!” Isso não seria certo.

Eu tive um colega de turma que inicialmente não estudava, tratava-se de um monge rebelde que fazia parte de um grupo de monges chamados de *dob-dobs*. Esses monges tinham cabelos longos, pintavam a área em torno dos olhos com carvão preto, e andavam de forma muito arrogante. Certo dia foi-lhe dito que estudasse, com a ameaça de que, se ele não o fizesse, o seu cabelo seria cortado. Por causa disso, ele desenvolveu um aspecto respeitoso e foi até o meu mestre, Geshe Tashi Bum, e disse “Gen-la, ensine-me!” Ele não foi aos ensinamentos com um texto, mas com papel, caneta feita de bambu, e um pote de tinta, que ele deu ao Geshe Tashi Bum para escrever alguns ensinamentos, já que ele próprio não sabia escrever. Geshe Tashi Bum escrevia umas poucas palavras, e todos os dias o monge tentava ler e estudá-las. Quando a maioria dos monges solicita um ensinamento a um lama, eles fazem três prostrações e oferecem uma mandala, mas esse monge disse basicamente, “Ei, ensine-me!” Eu me lembro muito bem dele. A partir de então, esse monge estudou bem e se tornou um bom debatedor, surpreendendo os outros monges. Contudo, embora o mau possa se tornar bom, o bom pode novamente se tornar mau. Esse monge permaneceu no Tibete e, seguindo as ordens dos chineses, surrou outros monges. Mais tarde, deixou os mantos, casou-se e teve três ou quatro filhos, esquecendo-se de tudo que havia estudado. Agora ele está velho, tem quase oitenta anos, e está muito triste porque não fugiu comigo para a Índia e não conseguiu cuidar bem de seus filhos. Existem muitas pessoas que abandonam os mantos e que, e mais tarde, desejam se ordenar novamente. Por que? Isso se deve a terem seguido o apego. Precisamos compreender que essa falta está dentro de nós e nos esforçarmos por eliminá-la.

O *Lam-rim Médio* diz:

2B4A-1B3B-1A A raiz, treinando-se na confiança

1 Explicação da confiança como base de todas as qualidades

Primeiro: Na *Jóia Tala Dharani* está dito:

A prática preparatória da confiança, como uma mãe, faz nascer todas as qualidades positivas, protegendo-as e fazendo com que aumentem.

Isto quer dizer que a confiança faz nascer as qualidades positivas que ainda não surgiram, e uma vez que tenham surgido, sustentam-nas e aumentam-nas.

Em primeiro lugar, nós precisamos da qualidade da fé ou confiança (*dad pa*). Assim como o chão é a base em que todas as plantas podem crescer, similarmente a fé é a base em que todas as nossas qualidades podem crescer. A fé é também comparada a uma mãe que dá à luz um filho no sentido de que a fé dá à luz todas as boas qualidades. A fé também não permite que as boas qualidades que já temos degenerem e, mantendo e protegendo essas qualidades, a fé também as aumenta. Fé significa, por exemplo, fé no Buda Shakyamuni, o nosso mestre. Tendo fé nele, devemos procurar seguir suas instruções.

O *Lam-rim Médio* diz:

Em *Os Dez Darmas*²³ também diz:

²³ *Sutra dos Dez Darmas*

Em maio ao que guia para a liberação,²⁴
o principal yana é a confiança.
Portanto, o inteligente
Baseia-se na busca da confiança.

Naqueles que não têm confiança
as qualidades salutares não surgem.
Igualmente, em sementes que foram queimadas pelo fogo,
nenhum broto verde pode germinar.

Em termos de impregnação²⁵ futura ou passada, a confiança é tida como a fonte de todas as qualidades positivas.

Se tivermos fé, as nossas boas qualidades crescerão. Se não tivermos fé, elas não crescerão. “O yana principal” refere-se ao grande veículo, o Mahayana. Um “veículo” é aquilo que pode carregar uma carga; o grande veículo é aquilo que pode nos carregar até a liberação e iluminação. Os seres humanos que são inteligentes devem confiar na fé. As qualidades brancas, ou seja, as virtudes, não crescem nem surgem em pessoas que não têm fé no mestre e no Darma. Qualidades virtuosas são chamadas de “brancas” porque trazem um resultado branco ou positivo. Se uma semente, por exemplo, tiver sido queimada pelo fogo, mesmo sendo plantada em solo fértil não produzirá brotos. Similarmente, se não tivermos fé, o nosso contínuo mental ficará como queimado no sentido de que as qualidades não se reproduzirão em nossa mente. Embora a nossa inteligência possa aumentar sem fé, as nossas qualidades de Darma não podem.

Em suma, se tivermos fé ou confiança nos ensinamentos do Buda, as qualidades brancas ou virtuosas se desenvolverão em nós. Sem fé, elas não poderão crescer e só o oposto pode ocorrer. Por causa disso, a fé é a base de todas as boas qualidades. Neste contexto, as “boas qualidades” referem-se às qualidades internas – o caminho, a mente da iluminação, compaixão, renúncia, e coisas assim. Como a base para essas qualidades é a fé, precisamos ter fé. Se confiarmos em alguém com uma confiança total, aquela pessoa pensará que precisa nos ajudar. Por outro lado, se pedirmos ajuda a alguém, mas não tivermos confiança na pessoa, quando ela nos der um conselho não o seguiremos. Assim, quando pedirmos novamente ajuda àquela pessoa para resolver nossos problemas, ela talvez não aceite porque percebe que não lhe devotamos confiança. Podemos verificar e compreender isso baseados em nossas experiências cotidianas. Isso é também verdadeiro em termos de se alcançar a iluminação, já que há causas e condições que concorrem para que isso aconteça. Portanto, precisamos nos esforçar para desenvolver as nossas boas qualidades e abandonar as nossas faltas.

O *Lam-rim Médio* diz:

2 Identificação da confiança

Falando de maneira geral, existem três tipos de confiança: nas Jóias, nas ações e efeitos e nas quatro nobres verdades; contudo, aqui se trata da confiança no mestre espiritual.

Que tipo de fé ou confiança deve ser identificada ou compreendida neste contexto? Existem tipos diferentes de fé: fé ou confiança nas Três Jóias; nas leis de causa e efeito; nas quatro nobres verdades, e assim por diante. No entanto, neste contexto a fé refere-se à fé no lama, o mestre espiritual. Contudo, se também não tivermos fé na existência das Três Jóias, no Buda, Darma, e Sanga, nem na lei de causa e efeito, nem nas quatro nobres verdades, as nossas qualidades internas não crescerão e as nossas raízes de virtude serão cortadas. Precisamos ter fé no Buda, nosso mestre. Além disso, precisamos ter fé no Darma, este sendo principalmente os caminhos verdadeiros e

²⁴ JN: *ngeś 'byung*, freqüentemente traduzido como “emergência definitiva” ou “renúncia”

²⁵ JN: *rjes su 'gro ldog*

cessações verdadeiras. Cessações verdadeiras são as cessações de aflições mentais e de sofrimentos que acontecem quando meditamos nos caminhos verdadeiros. Também necessitamos de fé na sanga, naqueles que meditaram nos verdadeiros caminhos e realizaram as verdadeiras cessações. Uma única pessoa, seja homem ou mulher, que realizou a vacuidade diretamente, é a real Jóia da Sanga. Por outro lado, a sanga convencional é um grupo de quatro monges ou monjas de ordenação plena.

As quatro nobres verdades também existem. Em nossas vidas diárias vivenciamos muitos sofrimentos. Esses sofrimentos vêm das aflições e ações. Essas ações foram criadas por nosso próprio contínuo mental em vidas anteriores. Elas originaram-se de aflições mentais. Contudo, algumas pessoas não aceitam isso e pensam que o carma, ou ações e resultados, não existem. Eles pensam que tudo foi criado por Deus. Contudo, um Deus que cria sofrimentos e problemas não poderia existir, e aqueles que ensinam isso e aqueles que seguem essa idéia o fazem porque não pensaram com clareza. Segundo o budismo, nós, ou as nossas ações não virtuosas de corpo, palavra, e mente, criam os nossos sofrimentos. Portanto, precisamos tentar compreender o que é bom e o que é mau. Por exemplo, o nosso corpo, que é um material contaminado feito de carne e ossos, é um verdadeiro sofrimento. É causado por ações, e a principal causa das ações são as aflições. Devemos procurar compreender que essas quatro nobres verdades existem e assim desenvolveremos mais fé nelas.

Também precisamos ter fé no lama, o guru. A palavra sânscrita “guru” é composta por duas sílabas, que separadamente são *gun* e *rup*. *Gun* significa “qualidades”, e *rup* significa “pesado”. Portanto, um guru é “aquele que é pesado em qualidades”.

Em suma, devemos desenvolver fé no lama, nas Três Jóias, nas ações e resultados, e nas quatro nobres verdades. Devemos também ter fé em nossos pais já que eles também são objetos de veneração.

O *Lam-rim Médio* diz:

3 A necessidade de discriminar um buda com relação ao mestre espiritual

Além disso, quanto à maneira de ver o mestre espiritual, é dito no *Tantra de Iniciação de Vajrapani* que:

Senhor dos Segredos, como o discípulo deve ver o mestre? Deve vê-lo da mesma forma que veria o Bagavan Buda.

{31} Afirmações semelhantes podem ser encontradas na coletânea de sutras Mahayana e no vinaya. O significado é este. Se a pessoa compreender que alguém é como um buda, não surgirá nela a mente que concebe defeitos no mestre, mas surgirá a mente que pensa sobre as suas qualidades positivas. Da mesma forma, com relação ao mestre espiritual, você deve abandonar forçosamente todos os conceitos de defeitos sob todos os aspectos enquanto se treina na mente que concebe qualidades positivas.

Porque precisamos ver o lama como sendo um buda? É importante porque isso nos trará muitas qualidades positivas. Por que é assim? No *Tantra da Iniciação de Vajrapani*, que apresenta a iniciação de Vajrapani, o Buda pergunta a Vajrapani, “Como deve um discípulo ver o mestre?” Vajrapani responde, “Deve vê-lo da mesma forma em que vê o Bhagavan Buda”.

A palavra “buda” em tibetano é *sang gye* (*sangs rgyas*), e “bhagavan” é *chom den de* (*bcom ldan 'das*). *Chom* significa “destruir” e indica que ele destruiu os quatro maras. *Den* significa “possuir” e indica que ele possui todas as boas qualidades de corpo, palavra e mente. Em tibetano, a sílaba *de* é acrescentada a *chom den* fazendo *chom den de* porque o termo *chom den* ou *bhagavan* é também usado pelos hinduístas para fazer referência a deuses mundanos como Brahma, Vishnu, Ram, Mahadeva, e assim por diante. De fato, até Rajneesh ou Osho foram chamados pelos seus discípulos de Bhagavan Rajneesh, talvez porque às vezes ele alegava ser um buda! A sílaba adicional *de* significa “ido além” ou “transcendente”.

Os sutras Mahayana e o vinaya também mencionam que devemos ver o guru como um buda. Isso porque se pensarmos que o mestre é um buda, ou seja, alguém que purificou todas as faltas e que possui todas as qualidades, não surgirá a mente que vê defeitos nele. Em outras palavras, se está claro em sua mente que um buda é alguém que se desvencilhou de todos os objetos de abandono e que alcançou todas as qualidades, não surgirá a percepção de observar defeitos nele. De forma similar, se pensarmos em nosso lama como um buda, como alguém que esgotou todas as falhas e alcançou todas as qualidades, então também abandonaremos o ato de ver defeitos nele e passaremos a vê-lo como possuidor de todas as qualidades de um buda. Dessa forma, conseguiremos treinar a nossa mente no caminho adequado. Em nossa vida diária, devemos nos treinar em ver as qualidades do mestre e nos refrear de procurar defeitos. Assim, devemos confiar no mestre. Para isso, precisamos desenvolver fé ou confiança nele.

O *Lam-rim Médio* diz:

4 As desvantagens de se conceberem defeitos

Além disso, o tantra acima mencionado diz:

Aprenda as qualidades positivas do mestre,
sem jamais apreender suas falhas.
Percebendo as qualidades dele, você obtém siddhis,
e ao apreender suas falhas os siddhis não poderão ser obtidos.

Você deve agir de acordo com isso. Assim, se as qualidades positivas predominarem em um mestre espiritual, mas você pensar nele em termos dos poucos defeitos que tem, isto se tornará um obstáculo para as suas próprias realizações.²⁶ Mesmo que os defeitos predominem, se você se treinar na confiança a partir da perspectiva de suas qualidades positivas sem pensar nele em termos de defeitos, isto se tornará causa para que ocorram realizações. Portanto, quanto se tratar de seu próprio mestre espiritual, quer seus defeitos sejam grandes ou pequenos, contemple as desvantagens de pensar nele a partir dessa perspectiva, gere repetidamente a mente de abandonar isto, e faça com que cesse.

“O tantra acima” refere-se ao *Tantra da Iniciação de Vajrapani*. Esse texto diz que devemos reconhecer ou perceber as qualidades do lama ou mestre. Por outro lado, não devemos procurar seus defeitos. Percebendo suas qualidades, alcançaremos siddhis ou realizações espirituais. Contudo, se só procurarmos defeitos no mestre espiritual, especialmente em nosso mestre tântrico, não alcançaremos nenhuma realização espiritual. Em outras palavras, realizações não crescerão em nosso contínuo mental. Portanto, esse tantra diz que devemos pensar e compreender isso.

Se o nosso lama tiver mais qualidades que defeitos, mas só vemos os seus defeitos, isso se torna uma interferência para o alcance das realizações e das qualidades internas. Quando vemos alguns defeitos em nosso lama, devemos lembrar que ele possui principalmente boas qualidades, e assim, focalizando-nos nessas boas qualidades, conseguiremos alcançar as realizações. Se nosso lama tiver mais defeitos que qualidades, de nossa parte não devemos vê-lo pelo lado dos defeitos, mas devemos tentar ver as suas qualidades, e assim, ao nos treinarmos em ter fé nele, teremos as causas para alcançar realizações. Em suma, quaisquer que sejam os defeitos do nosso lama ou mestre, sejam pequenos ou grandes, não devemos nos focalizar neles; porém, em vez disso, devemos observar o outro lado. Assim, devemos abandonar o pensamento de que o nosso lama tenha defeitos, até mesmo pequenos. Devemos rejeitar e procurar eliminar essa mente. Em vez disso, devemos sempre procurar observar suas qualidades.

²⁶ JN: *dngos grub*, em sânscrito *siddhi*, é também traduzido como “realização”, “realização espiritual”, “realização superior” etc.

Por exemplo, se um filho sempre vê seu pai e mãe como sendo duros, como não cuidando dele, como falando mal dele e coisas assim, ou seja, se ele sempre procura defeitos em seus pais, ele ficará cada vez mais infeliz, não confiará nos pais, e pensará em fugir de casa. Isso não é uma forma correta de pensar. Se um pai ou mãe parece às vezes irado e usa palavras árduas, é para eliminar os erros dos filhos, tornando-os humildes. Isso demonstra que o pai e a mãe têm amor verdadeiro pelos filhos. Por outro lado, se dia e noite eles são sempre bondosos e suaves com seus filhos e os deixam fazer o que quiserem, isso não trará nenhum benefício. Às vezes os pais precisam ser bravos. Da mesma forma, no budismo, há muitas deidades iradas. Por que? Porque algumas pessoas não podem ser pacificadas por outros tipos de ações de pacificação, aumento e controle, motivo pelo qual há necessidade da manifestação de um aspecto irado. Às vezes os pais também precisam fazer isso. Quando eles gritam conosco, isso não deve nos deixar triste, mas sim devemos compreender que eles estão tentando cuidar de nós e estão tentando eliminar os nossos erros. Por essa razão, devemos procurar ver as qualidades de nossos familiares e não os seus defeitos. Devemos também fazer o mesmo com os nossos amigos.

FIM