

Segunda-feira, tarde de 31 de janeiro de 2005

O *Lam-Rim Médio* (Texto tibetano página 31) afirma:

5 Como restringir os conceitos de faltas

Se conceitos de faltas surgirem devido ao descuido, a muitas aflições etc., você deve exercer a restrição através da confissão. Acostumando-se a isso, poderá observar que há umas poucas faltas e, como a sua mente se prende às qualidades positivas, não haverá obstáculos à confiança. Por exemplo, o grande Jowo sustentava a visão Madhyamaka, enquanto Serlingpa sustentava a visão do Cittamatra de Aspectos Verdadeiros, motivo por que, em termos de visão, um era superior ao outro. Contudo, como Jowo descobriu os estágios gerais do caminho Mahayana e a mente da iluminação através da confiança em Serlingpa, Jowo considerava Serlingpa como inigualável entre os mestres espirituais.

Por causa da falta de conscientização, de muitas aflições mentais e coisas assim, podemos ver faltas e defeitos em nosso mestre espiritual. Quando isso acontece, precisamos confessá-lo para eliminá-lo através da purificação. Por sermos seres comuns, temos muitas aflições mentais e por isso surgem pensamentos negativos que vêm defeitos. Contudo, se observamos o lado das boas qualidades do guru e nos familiarizamos com isso, quando vemos falhas ligeiras, a falta de fé não surgirá, ou seja, conseguiremos impedir que isso aconteça. Se praticarmos ver --não os seus defeitos, mas as suas qualidades -- veremos cada vez mais e mais qualidades boas. Por outro lado, se observamos o lado dos defeitos e não vemos suas boas qualidades, isso se tornará um obstáculo e nos criará muitos problemas mentais.

Se pensarmos mal de alguém, aquela pessoa não passará a ser má. Da mesma forma, se pensarmos bem de alguém, aquela pessoa não passará a ser boa. Contudo, se intencionalmente buscarmos o que há de mal na pessoa, só vamos ver seus defeitos e por isso a nossa mente fica mais agitada e nervosa e vivenciaremos mais problemas. Portanto, com relação a todos os seres, precisamos praticar a observação do lado bom de suas qualidades, já que assim a nossa vida torna-se mais fácil.

Atisha sustentava a visão do Madhyamaka ou sistema de princípios do Caminho do Meio, enquanto seu mestre, Serlingpa, sustentava a visão do Chittamatra ou sistema de princípios do Só-Mente. Entre essas duas, a visão do Madhyamaka é superior à do Chittamatra. Apesar de sustentar uma visão mais elevada do que a de seu mestre, Atisha alcançou excelentes qualidades e particularmente gerou a mente da iluminação, ao confiar em Serlingpa. Embora do ponto de vista dos princípios da doutrina Serlingpa fosse um Chittamatra, ele gerou a mente da iluminação, ou seja, movido por sua grande compaixão, desejou alcançar a mais alta iluminação, ou budeidade, em benefício de todos os seres sencientes. Assim, ele tinha as duas aspirações: a aspiração de beneficiar ou cuidar dos outros seres sencientes e a aspiração de alcançar a iluminação. Essas duas aspirações agiram como causa para que ele desenvolvesse a mente plena da iluminação, através do que a sua mente se tornou muito suave e boa, em nada semelhante às nossas mentes que são rudes. Resumindo, porque Atisha considerou Serlingpa como o melhor entre seus muitos gurus? Porque Atisha desenvolveu a mente da iluminação por meio da confiança em Serlingpa.

Portanto, embora nosso mestre ou guru possa ter defeitos ou faltas (pois enquanto não for um buda terá defeitos e até altos bodisatvas têm alguns defeitos), devemos vê-lo a partir de suas boas qualidades, ou seja, do seu lado positivo. Devemos cultivar o pensamento de que ele tem qualidades e devemos evitar procurar defeitos, como um comportamento inadequado. Ao ver somente as qualidades do guru, também estaremos treinando bloquear o surgimento de maus pensamentos para com outras pessoas.

(Transmissão oral, texto tibetano página 31-40)

O *Lam-Rim Médio* (Texto tibetano página 31) diz:

2B4A-1B3B-1B Ao lembrar de sua bondade, desenvolver respeito

Segundo: {32} o [*Sutra dos*] *Dez Darmas* diz:

Ele me encontra vagando pela existência cíclica durante tanto tempo,
ele me desperta de tanto tempo com obscurecimentos e torpor em razão da
ignorância,
ele me resgata quando me afundo no oceano da existência,
mostra bons caminhos a mim que já trilhei caminhos nocivos,
liberta-me, eu que sou alguém atado à prisão da existência,
é um médico para mim, que há tanto tempo vivo atormentado pela doença
eu devo gerar a discriminação de que ele é como nuvens de chuva que me
pacificam, a mim que estou ardendo com o fogo da paixão¹ e assim por diante.

Vimos vagando pela existência cíclica desde os tempos sem princípio. Mesmo agora, continuamos vagando na existência cíclica, porém agora somos guiados por um guru que pode nos libertar da existência cíclica. Estamos obscurecidos pela ignorância e entorpecidos há um longo tempo, mas agora fomos despertados pelo guru. Ao encontrar o Dharma e colocá-lo em prática, o guru nos mostra o que fazer e assim podemos eliminar o obscurecimento da ignorância, que é como a escuridão que bloqueia a nossa mente.

Há muito tempo vimos nos afogando ou afundando no oceano da existência cíclica, incapaz de conseguir escapar. O guru que ensina o Dharma nos permite nos libertarmos desse oceano. Se tomarmos um mau caminho, o guru nos mostra qual caminho seguir e assim podemos trilhar o caminho certo e evitar os caminhos errados. Tudo isso depende do guru. Quando ele nos mostra o bom caminho, devemos segui-lo. Quando trilhamos o caminho errado, devemos dar as costas a esse caminho.

Estamos atados à prisão da existência cíclica por nossas aflições mentais. É o guru quem desata os nós da existência cíclica, através do que podemos nos libertar da existência cíclica.

Quando ficamos doentes por muito tempo e nosso corpo está muito fraco, um médico pode nos dizer que tipo de tratamento seguir, que tipo de alimento ingerir e que tipo de alimento evitar. Se seguirmos os seus conselhos podemos curar a nossa doença. De forma semelhante, para nós, que estamos doentes com a doença mental da existência cíclica por muito tempo, o guru nos dá o Dharma, que é como um remédio. Ao praticá-lo, podemos nos curar dessa doença.

Apego, ódio, ciúmes e coisas assim, em nossa mente, são como o fogo ardente. O guru que nos ensina o Dharma extingue totalmente esse fogo. Por exemplo, quando temos um apego forte, é como um fogo ardendo em nossa mente, tornando-nos infelizes. Se não conseguirmos ter o objeto de nosso apego, ficamos totalmente infelizes e podemos até precisar tomar remédio para doença mental e, se não conseguirmos curá-la, podemos até cometer suicídio. As aflições mentais, como o apego, são muito fortes, mas elas podem ser pacificadas pelo guru, assim como um incêndio florestal pode ser apagado por uma chuva forte. Os ensinamentos do Buda são como a chuva porque, assim como a chuva faz as plantas crescerem, mantém a poeira baixa e coisas assim, do mesmo modo, ao recebermos a chuva dos ensinamentos de Buda, a nossa mente fica mais positiva e as negatividades cessam.

O *Lam-Rim Médio* diz:

O [*Sutra*] *Coletânea de Estacas*² também diz:

“Esses são meus amigos espirituais, expositores do Dharma.
Ensinam-me exaustivamente as qualidades de tudo o que é,
Ensinando toda a conduta dos bodisatvas”.

¹ JN: ‘*dod chags*, “apego”

² *Gandavyuha*

Com esses pensamentos em mente venha aqui.

Como eles proporcionam o nascimento de tudo isso, são como minha mãe,
Como oferecem o leite de virtudes, são como enfermeiras,
Limpam-me completamente por meio dos ramos da iluminação.

Os nossos amigos espirituais que apresentam o Dharma nos ensinam as qualidades de todos os fenômenos ou de todos os dharmas; ou seja, eles nos ensinam inteiramente a conduta dos bodhisattvas. Qual é a conduta do bodhisattva? É a mente da iluminação e as seis ou dez perfeições: as perfeições da generosidade, moralidade ou disciplina ética, paciência, esforço entusiástico, concentração, sabedoria e assim por diante. Um bodhisattva exerce esforço constante para cuidar dos outros seres sencientes e, para isso, examina qual é a melhor maneira de fazer isso. Às vezes, os bodhisattvas se manifestam até mesmo como um barco ou uma ponte para ajudar os seres sencientes. Eles podem também se manifestar como uma casa para os desabrigados e assim por diante. Os bodhisattvas se empenham em beneficiar os seres sencientes de todas as formas que puderem. Seu único desejo é ajudar os outros. Até para ajudar apenas um único ser senciente eles estão prontos a ir ao reino dos infernos e lá permanecerem pelo tempo necessário para retirar esse ser de lá. Eles se empenham continuamente em ajudar os outros e nunca pensam em prejudicar ou agir contra os outros.

Reconhecendo o comportamento e as qualidades dos bodhisattvas como sendo os melhores, e pensando que nosso mestre também possui essas qualidades, devemos gerar o desejo de desenvolvê-las também. Por pensar assim, ao final nós conseguiremos desenvolvê-las.

O mestre é comparado a uma mãe porque, assim como uma mãe dá à luz uma criança, de forma similar, devido ao mestre, boas qualidades nascem em nosso contínuo. Então, mesmo após uma mãe ter dado à luz seu filho, ela não o abandona, mas continua a nutri-lo com o seu leite e coisas assim, de forma que ele cresça melhor e melhor. De maneira semelhante, um mestre do Dharma nutre as nossas boas qualidades da mente de iluminação, amor, compaixão, a mente de generosidade, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria, e as ajuda a crescer, e assim a nossa mente fica melhor e melhor.

O Lam-Rim Médio diz:

Estes amigos espirituais exorcizam completamente o mal,
eles são como médicos que libertam da morte e da velhice,
derramando chuvas de néctar eles são como o Senhor Indra, o senhor dos deuses.

O mestre, ao nos ensinar o Dharma, afasta ou elimina o mal. Por exemplo, ao nos ensinar como desenvolver a mente da iluminação, até mesmo se alguém quiser nos fazer mal eles não conseguirão.

O mestre, como um médico, nos ensina o Dharma, que é como o remédio. Quando um médico nos dá o remédio, ele pode salvar a nossa vida e evitar a nossa morte. Embora o envelhecimento não possa ser evitado, a morte pode ser afastada por um tempo.

O mestre que nos envia uma chuva de néctar de Dharma é como Indra, que faz a chuva cair das nuvens sobre a terra. Indra é o rei do Reino dos Trinta e Três. Foi ele, junto com Brahma, quem pediu primeiramente ao Buda Shakyamuni para girar a roda do Dharma no mundo. Por esta razão, Indra é considerado o rei do Dharma que segue os ensinamentos do Buda. Por ter feito o pedido, “Buda, agora que estás iluminado, por favor, gira a roda do Dharma”, Buda Shakyamuni fez cair uma chuva de ensinamentos do Dharma. Presentes a primeiro ensinamento, da roda do Dharma das quatro nobres verdades, estavam cinco seres humanos que se tornaram os principais discípulos de Buda, bem como entre os deuses Brahma e Indra e nagas e semideuses. Embora esses seres estivessem presentes nos ensinamentos, eles não podiam ser vistos pelos seres humanos.

Conta-se que certa vez quando Buda Shakyamuni ensinava, um naga veio na forma de um rei rodeado por seus muitos ministros. Contudo, ao ver isso, o Buda disse-lhe para vir aos ensinamentos no dia seguinte em sua forma verdadeira. Assim, no dia seguinte, uma imensa cobra de cinco cabeças foi aos ensinamentos, gerando medo em todos. Eles ficaram imaginando porque uma cobra havia vindo aos ensinamentos e Buda Shakyamuni explicou que o elegante maharaja que havia vindo aos ensinamentos no dia anterior era de fato esse mesmo rei dos nagas. Ele disse aos seus discípulos para não se preocuparem porque embora seu corpo fosse o de uma cobra, o rei naga compreendeu o Dharma e gerou a mente da iluminação. Por esse motivo, dizem que alguém com um corpo de naga pode gerar a mente da iluminação, sendo esta uma exceção à regra geral de que não é possível gerar a mente da iluminação tendo um corpo de animal. Os nagas estão incluídos no reino dos animais porque eles não são deuses nem semideuses nem seres humanos nem fantasmas famintos nem seres infernais. Assim, no reino animal há alguns seres, por exemplo, nagas, que têm mentes inteligentes e afiadas.

De fato, foram os nagas que convidaram Nagarjuna à sua terra, para onde os Sutras Perfeição da Sabedoria haviam sido levados. Por não conseguir encontrar os Sutras Perfeição da Sabedoria na Índia, Nagarjuna foi até o Nepal onde visitou a terra dos nagas. Atrás da estupa de Swayambunath há uma construção onde há uma porta através da qual dizem que Nagarjuna foi até a terra dos nagas e depois retornou ao reino humano com esses textos. Um dos textos que Nagarjuna trouxe de volta com ele ainda pode ser visto no Nepal. Ele fica guardado em um local especial porque alguém certa vez roubou umas páginas e as vendeu. Esse texto está escrito com as letras *lentsa* do idioma sânscrito. Certa vez eu vi esse texto; o papel é preto e as letras estão escritas em ouro. Portanto, o Dharma também existe na terra dos nagas.

O Lam-Rim Médio diz:

Como a lua cheia eles florescem com qualidades brancas
Eles apontam para a direção da paz, como a brilhante luz do sol,
Com amigos e inimigos eles são como montanhas.
Têm mentes inabaláveis como o mar,
Dão perfeito apoio, alguns dizem: “como barqueiros”
Com isso em mente, Sudhana, venha aqui.

A lua cheia, sendo inteiramente branca, preenche o céu de luz branca. O mestre é comparado à lua porque ele faz os darmas brancos ou qualidades virtuosas aumentarem em nossa mente. Um exemplo de darma branco ou virtuoso é não matar, enquanto matar é um darma preto ou não-virtuoso.

O mestre é também comparado à luz do sol; por exemplo, o sol do outono que é claro e brilhante não é quente, mas fresco, porque o céu não está nebuloso nem nevoento como no verão.

O mestre é também comparado a uma montanha. Assim como uma montanha não pode ser movida por inimigos ou amigos, mas trata a todos da mesma maneira, sem diferença, da mesma forma o mestre é estável como uma montanha porque não procura amigos e inimigos.

A mente do mestre é como um oceano, porque assim como o oceano não pode ser facilmente perturbado, embora peixes naveguem em sua superfície e peixes nadem em suas profundezas, da mesma forma, a sua mente não é perturbada, sendo semelhante às mentes dos budas e bodisatvas.

O mestre nos apóia e nutre inteiramente, como um barqueiro que conduz o barco. Dizem que existem três tipos de mente da iluminação: a mente da iluminação igual a um rei, a mente da iluminação igual a um barqueiro e a mente da iluminação igual a um pastor. Assim como um pastor coloca primeiramente seus animais em seus estábulos e só então vai para casa, de forma similar, alguém com essa mente da iluminação quer colocar primeiramente os outros seres sencientes na budeidade para depois alcançar a budeidade para si. Assim como um barqueiro navega juntamente com as pessoas em seu barco, da mesma forma alguém com essa mente da iluminação pensa em navegar juntamente com todos os outros seres sencientes até a iluminação;

ou seja, ele não pensa em se iluminar primeiramente e depois guiá-los até a iluminação, nem pensa em levá-los até a iluminação primeiramente e depois, no final, alcançar a iluminação para si. Assim como um rei pensa em se tornar rei para cuidar de seus súditos (ou alguém pensa em se tornar presidente para cuidar da população), alguém com essa mente da iluminação pensa em alcançar a iluminação em primeiro lugar para depois estabelecer todos os seres sencientes na iluminação.

Terça-feira, manhã de 1º de fevereiro de 2005

Lam-Rim Médio (Texto tibetano página 32) diz:

“Os Bodisatvas fazem surgir a minha compreensão,
Os filhos do Buda são causas para a iluminação
Esses [seres, esses] meus amigos são louvados pelo Buda”;
Com tais pensamentos salutareis em mente, venha cá.

Que os filhos do Buda ou bodisatvas causam a iluminação significa que eles se esforçam para ajudar seus discípulos a gerarem a mente da iluminação para que eles próprios se tornem filhos do Buda e alcancem a budeidade. Normalmente se diz que o Buda deu ensinamentos que, ao serem estudados pelos, discípulos geram a mente de emergência definitiva ou renúncia, a mente da iluminação e a visão perfeita que realiza a vacuidade, pelo que eles passam a ser denominados “bodisatvas” ou “filhos do Buda”. Assim, se nós também praticarmos dessa maneira, passaremos a ser bodisatvas. Os três principais aspectos do caminho – a renúncia, a mente da iluminação e a visão correta – são as principais causas de bodisatvas comuns. Embora ainda não se trate da renúncia não produzida; mente da iluminação não produzida e visão correta não produzida, consistem nas causas que levam alguém a entrar no caminho. Então, após gerar a mente da iluminação não produzida, por exemplo, a pessoa entra no caminho Mahayana e se torna um filho de Buda, através do que chegaremos a alcançar a iluminação ou budeidade. Os “pensamentos salutareis”, ou seja, os pensamentos virtuosos, nesse contexto, referem-se à mente da iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

“Como que salvam o mundo, são como heróis,
Tornaram-se capitães, protetores e refúgio,
São {33} o olho que me concede a felicidade”.
Com pensamentos como esses, honre seus amigos espirituais.

[Os pensamentos] aqui expressos devem ser lembrados usando-se uma melodia que se encaixe nos versos, substituindo-se “Sudhana” por “eu”.

Os amigos espirituais ou mestres são também heróis que protegem os seres mundanos. São também capitães, protetores e refúgios, bem como olhos que concedem a felicidade. Que tipo de olho é esse que concede a felicidade? É o olho da sabedoria, porque é a sabedoria que nos permite compreender tudo. Portanto, é necessário venerar ou honrar os nossos amigos espirituais.

Devemos memorizar ou lembrar desses versos e cantá-los com uma melodia agradável enquanto nos recordamos da bondade do nosso mestre. “Sudhana” é a palavra sânscrita para o tibetano *nor bzang*, que significa “fina riqueza”. Devemos substituir o nome dele pelo nosso nome.

O *Lam-Rim Médio* diz:

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

- A A necessidade de confiar através de ações
- B A explicação resumida dos três meios de agradá-lo
- C A explicação ampla desses três meios

Agora o texto trata de como confiar no guru através de ações. Contudo, é inicialmente explicada a necessidade de confiar nele através de ações.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-1B3B-2A A necessidade de confiar através de ações

O segundo:

Em *Cinqüenta [Versos sobre o] Guru*:

Qual a necessidade de dizer muitas palavras agora?
faça tudo³ para deixar seu guru feliz
Abandone tudo o que não o agrada
Dedique-se a isso. Examine isso!

“Realizações espirituais vêm do guru”,
Isso foi dito pelo próprio Vajradhara.
Ciente disso, use tudo o que há,
E faça o seu guru inteiramente, [completamente] feliz.

Em suma, tente tudo para agradá-lo e abandone o que ele não gosta.

Os *Cinqüenta Versos sobre o Guru* de Ashvagoshā dizem que não há necessidade de se dizer muito aqui. Em suma, devemos tentar agir de tal maneira que o guru fique feliz conosco. Por outro lado, se alguma ação que fizermos não o deixar feliz, devemos abandoná-la. Devemos nos empenhar nisso e examinar que tipo de ações deixa o guru feliz ou satisfeito e que tipo de ações o deixa infeliz. Devemos usar a nossa sabedoria para analisar isso e então devemos nos empenhar em realizar as ações que o deixem feliz e abandonar as ações que não o agradem. Assim, confiar no guru através de ações quer dizer abandonar o que não o agrada e fazer aquilo que o agrada.

O próprio Vajradhara disse que todas as realizações espirituais (sidis) são geradas na dependência do guru ou mestre. Ao compreender isso, devemos tentar fazer o que for possível para agradar o guru e tentar evitar tudo o que o deixa infeliz. Se não somos capazes de fazê-lo feliz, devemos pelo menos evitar as más ações e só realizar ações neutras. Por exemplo, às vezes, independentemente do que fazemos os nossos pais não se dão por satisfeitos! Ainda assim devemos tentar agir o máximo possível em conformidade com o que foi ensinado pelo Buda.

Em suma, devemos nos empenhar em fazer o que agrada ao guru e abandonar aquilo que não o agrada. Precisamos nos empenhar muito nisso. Precisamos nos encorajar e nos sentirmos fortes e capazes de realizar isso. Não devemos ficar deprimidos. Se nosso corpo e mente forem fortes, conseguiremos fazer muito. Por outro lado, se nosso corpo não estiver forte e nossa mente for fraca e sem coragem, não conseguiremos fazer nada. Estaremos constantemente pensando, “Eu não consigo fazer isso”. As pessoas às vezes me perguntam o que devem fazer quando isto acontece, mas como eu não sei, digo-lhes que se alimentem bem e que durmam bem, para que suas energias sejam restauradas. Podemos também fazer a meditação na respiração, imaginando que toda a nossa energia negativa de corpo, palavra e mente, toda a nossa tristeza, depressão e coisas assim, são exaladas no aspecto de fumaça negra. Ao inalarmos, devemos imaginar que todas as qualidades, o saber e a energia positiva dos budas e do mundo inteiro entram em nós sob o aspecto de luz branca. O nosso corpo se torna limpo e claro, transparente como um cristal e nossa mente fica clara e capaz de compreender tudo. A meditação na respiração não é difícil, portanto devemos nos concentrar na respiração enquanto enviamos para fora toda a energia negativa e inalamos toda a energia positiva. Assim a nossa mente se torna mais relaxada.

O *Lam-Rim Médio* diz:

³ lit. “tudo deve ser feito”

2B4A-1B3B-2B A explicação resumida dos três meios de agradá-lo

Os três meios de agradar [o guru] são: oferecendo coisas materiais, servindo e rendendo-lhe respeito com corpo e palavra, e praticando segundo as seus conselhos. Sobre isso, o *Ornamento dos Sutras* diz:

Através de louvores, de oferecimentos puros e serviços
e da prática você deve confiar em um amigo espiritual.

Há três maneiras de agradar o guru:

1. fazer-lhe oferecimentos de coisas materiais,
2. servir-lhe em tudo o que for necessário, e
3. colocar em prática tudo que ele ensinou.

Entre essas três, a última é a melhor maneira de confiar nele através de ações. Em *Ornamento dos Sutras* Maitreya diz que devemos confiar em um amigo espiritual, oferecendo-lhe coisas materiais, servindo-lhe e rendendo-lhe respeito com nosso corpo e palavra, e praticando. “Servindo-lhe com nosso corpo” inclui limpar o quarto do guru, colocando suas coisas em ordem, e coisas assim. “Servindo-lhe com nossa palavra” é, por exemplo, se o guru nos pede para dar um recado a alguém e passamos o recado àquela pessoa, substituindo assim a sua palavra. Além disso, devemos colocar em prática qualquer coisa que o guru tenha nos ensinado. Essa última é a melhor maneira de confiar no guru, o ponto principal de confiar em um guru é praticando o que ele nos ensinou da forma mais pura possível. Contudo, precisamos agradá-lo de todas as três maneiras. Essas três serão agora explicadas em detalhe.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-1B3B-2C A explicação ampla desses três meios

1 Oferecendo coisas materiais

Com relação ao primeiro, em 50 [Versos] encontramos:

Através de coisas que normalmente não são dadas – seu filho e sua esposa
E através de sua vida, você deve confiar para sempre
No mestre de seus compromissos sagrados
Desnecessário é dizer: [também] através de posses inconstantes.

e:

Generosidade é o que leva a que sempre
Se façam oferecimentos a todos os Budas.
Oferecer é o que acumula os méritos
Que, por sua vez, se transformam nas mais altas realizações⁴.

Devemos dar ao guru até as coisas que geralmente não daríamos aos outros. Por exemplo, se o guru quiser o nosso filho, devemos dar-lhe o nosso filho; se ele quiser a nossa esposa, devemos dar-lhe a nossa esposa; se ele quiser nosso o marido, devemos dar-lhe o nosso marido e assim por diante. Devemos estar preparados até para oferecer a nossa vida ao nosso guru. Além disso, devemos *mentalmente* oferecer todas as posses que tivermos ao nosso guru, não havendo necessidade de efetivamente dá-las a ele. Só de as oferecer mentalmente a ele, acumularemos méritos. Então, podemos também imaginar todas as florestas, lagos e coisas assim no mundo, e as oferecer mentalmente ao guru ou às Três Jóias ou a todo o campo de méritos. Isso trará a acumulação de uma grande coletânea de méritos ou virtudes que será muito estável e forte. Dar a nossa vida ao guru significa passar a nossa vida servindo-lhe, como, por exemplo, o Ven. Roger que serve constantemente Lama Zopa Rimpochê e que o acompanha por todos os lugares.

⁴ lit. “essa acumulação se transforma nas mais altas realizações”

Podemos talvez presumir que ele também deu sua vida ao seu guru. Seguir o guru como uma sombra, tentando ajudá-lo constantemente, é o que significa “oferecer a nossa vida ao guru”. Não significa dar-lhe a nossa vida no sentido de sacrificar a nossa vida e morrer por ele. Mas significa dedicar a nossa vida a lhe servir, dando-lhe todas as posses que tivermos e assim por diante. Se oferecermos essas coisas ao guru, é como oferecê-las aos budas das dez direções. Neste éon afortunado, 1.000 budas visitarão este mundo; se fizermos oferecimentos ao guru obteremos a mesma quantidade de mérito como o de oferecer aos 1.000 budas.

Oferecer todas as coisas materiais a todos os budas sempre significa oferecê-las pela manhã, ao meio-dia, ao anoitecer e à noite. Oferecendo dessa forma acumularemos muitos méritos, através dos quais, ao final, alcançaremos resultados ou realizações espirituais, ou seja, a budeidade ou, do ponto de vista do tantra, o estado de Vajradhara. Por essa razão, devemos oferecer coisas materiais ao guru.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Servindo e rendendo-lhe respeito com corpo e palavra

O segundo [envolve] banhos, óleos de massagem, secar, cuidar quando ele estiver doente etc. e falar de suas qualidades positivas.

Podemos servir ao guru dando-lhe banhos, massageando seu corpo, limpando-lhe unguindo com óleos, e cuidando e servindo-lhe quando ele estiver doente. Devemos servir o guru dessa maneira quando ele não estiver bem e não conseguir se mover.

Devemos também expressar as qualidades do guru com a nossa fala, dizendo, por exemplo, que ele é excelente, que possui todas as dez qualidades ou cindo delas ou no mínimo as duas mencionadas anteriormente; que ele é compassivo e tenta ajudar seus discípulos, e que tem certos conhecimentos; ou seja, que ele sabe pintar, trabalhar com computadores, construir casas e assim por diante. Este conselho não se refere apenas aos mestres de Darma, mas a todos os nossos mestres mundanos comuns. Devemos elogiar todos eles já que obtivemos conhecimento através de seus ensinamentos, e devemos tentar ajudá-los. Devemos elogiá-los revelando as suas boas qualidades e não apontando os seus defeitos. Por exemplo, não devemos dizer que externamente o nosso mestre parece ser bom, mas que na realidade ele trapaceia os outros ou coisas assim. Atisha disse a Jangchub O, “Não mostre os defeitos dos outros, porém oculte-os. Fale das boas qualidades dos outros e esconda as suas próprias qualidades. Revele os seus próprios defeitos”. Isso significa que mesmo se formos incapazes de apontar as qualidades dos outros, devemos pelo menos evitar apontar os seus defeitos. Precisamos, também, de agir assim em nossa vida cotidiana.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 Praticando segundo seus conselhos

O terceiro [consiste em] {34} colocar as instruções em prática sem as contradizer – isso é o principal. Em *Contos de Jataka* encontramos:

O oferecimento a ser feito em retribuição à sua ajuda
É a prática de acordo com as instruções dele.

Devemos praticar o que quer que o guru tenha nos ensinado sem contradizer suas instruções, ou seja, não devemos fazer o oposto do que ele nos aconselhou a fazer. Essa é a principal coisa a ser feita no contexto de confiar no guru. O *Jataka* ou *Estórias de Vida* afirma que para retribuir os benefícios que recebemos de nosso guru, devemos praticar de acordo com o que ele aconselhou, fazendo o que ele disse para fazer e evitando o que ele disse para não fazer. Esse é o melhor dos oferecimentos. Então, com relação a todos conselhos que recebemos, devemos tentar agir da forma como nos foi explicado, devemos tentar fazer como foi dito e não o oposto. Essa é a melhor maneira de confiar no guru, e é muito útil para a nossa prática.

Esse assunto é explicado com muitos mais detalhes em *A Grande Exposição dos Estágios do Caminho* de Lama Tsongkhapa. Contudo, resumidamente, devemos fazer o que o guru nos diz para fazer e evitar fazer o que ele nos diz para não fazer. Isso é semelhante, por exemplo, ao fato de que é bom, seja do ponto de vista do Darma ou do ponto de vista mundano, seguir os conselhos de nossos avós e pais e tentar não agir de forma contrária aos seus conselhos, mas respeitá-los. Da mesma forma, quer estejamos em um centro de Darma, escola, ou universidade, devemos tentar seguir as regras estabelecidas pelo diretor. Isso é correto tanto segundo o mundo como segundo o Darma, uma vez que resultará em bom comportamento. Por outro lado, se não seguirmos essas regras, o nosso comportamento será mau e negativo, e poderá fazer mal à sociedade, ao centro ou à escola.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-1B4 Os benefícios de confiar

A Os benefícios de se aproximar do estado de um Buda

Quarto:

[As escrituras] afirmam que você se aproximará do estado de um Buda, que os Conquistadores se alegrarão, que você não ficará privado de amigos espirituais virtuosos, que você não cairá nos reinos inferiores, que você não cederá facilmente ao mau carma e às aflições. Como você não transgredir a conduta dos bodisatvas, [permanecendo] atento à sua conduta, sua acumulação de boas qualidades crescerá cada vez mais e todas as suas metas temporárias e supremas se realizarão.

Ao confiar em um guru da maneira correta e perfeita, nos aproximaremos da budeidade. Além disso, todos os conquistadores ficarão satisfeitos e em nossas vidas futuras não seremos privados de mestre, ou seja, sempre encontraremos amigos espirituais virtuosos. Também não cairemos nos reinos inferiores – reino dos infernos, reino dos fantasmas famintos ou reino dos animais. Em vez disso, renascemos como um ser humano em uma boa família com todos os nossos poderes dos sentidos completos e uma mente inteligente. Além disso, não seremos facilmente dominados por más ações ou aflições mentais, ou seja, não seremos derrotados por eles. Esses são alguns dos benefícios de se confiar corretamente em um guru.

Também não transgrediremos a conduta dos bodisatvas, ou seja, não faremos as ações que são opostas a eles. Teremos, também, memória, pela qual a nossa coletânea de boas qualidades crescerá cada vez mais e mais. Temporalmente alcançaremos felicidade e finalmente alcançaremos o estado da iluminação.

Resumindo, nós nos aproximaremos da budeidade; os conquistadores ficarão satisfeitos conosco; não seremos desprovidos de gurus no futuro e assim por diante. Se, por outro lado, fizermos o oposto do que o guru aconselha, ficaremos mais distantes do estado de um buda; os conquistadores ficarão insatisfeitos conosco; ficaremos privados de amigos espirituais virtuosos; cairemos no reino dos infernos, no reino dos fantasmas famintos, ou no reino animal; seremos dominados ou derrotados pelas ações nocivas e as aflições mentais; transgrediremos e degeneraremos a conduta do bodisatva; teremos esquecimentos em vez de boa memória, nossas más qualidades aumentarão em vez das nossas boas qualidades e, como resultado disso, experimentaremos temporalmente problemas e infelicidade e, por fim, renascemos nos infernos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B O mau carma se exaure e [o benefício] excede até aquele de fazer oferecimentos a inúmeros Budas

Além disso, por meio do servir e respeitar o mestre espiritual, os carmas negativos de vivenciar os reinos inferiores se exaurem diretamente nesta vida, com a experiência de apenas um mal muito pequeno ao corpo e mente ou de experiências em sonhos. Os textos falam que há imensos benefícios que ofuscam as raízes de virtude de fazer oferecimentos etc. a inúmeros Budas.

Ao fazermos oferecimentos aos budas, as nossas ações negativas ou não-virtuosas são exauridas e uma grande quantidade de méritos é acumulada. Contudo, ao servir o guru e tornar-lhe feliz com oferecimentos e coisas assim, em vez de vivenciar o sofrimento dos reinos inferiores para os quais criamos a causa, vivenciaremos uma ligeira doença física ou infelicidade mental nessa vida ou até mesmo algum tipo de sofrimento em um sonho. Por exemplo, podemos sonhar que renascemos no reino dos infernos, fantasmas famintos ou animal, e em nosso sonho vivenciamos os seus respectivos sofrimentos. No reino dos infernos vivencia-se o sofrimento de calor e frio; no reino dos fantasmas famintos vivencia-se o sofrimento de fome e sede; e no reino animal vivencia-se o sofrimento da estupidez, de devorar uns aos outros e assim por diante. Em vez de efetivamente experimentar esses sofrimentos no futuro, nós os experimentaremos em um sonho. Assim, as nossas ações negativas são totalmente exauridas ao servir o guru.

Se fizermos oferecimentos de coisas materiais aos incontáveis budas, acumulamos muita virtude e é extremamente benéfico. Contudo, servindo e respeitando o guru acumulamos ainda mais méritos, ou seja, o benefício é maior. Portanto, precisamos praticar o que o guru ensina.

Em nossa vida cotidiana precisamos desenvolver um bom coração para com todos os seres sencientes e tentar beneficiá-los e ajudá-los. Se não pudermos ajudá-los, pelo menos devemos não lhes fazer mal. Essa deve ser a nossa principal prática na vida cotidiana, já que é bem fácil.

Terça-feira, tarde de 1º de fevereiro de 2005

Lam-Rim Médio (Texto tibetano página 34) diz:

2B4A-1B5 As desvantagens de não confiar
A A maneira como isso prejudica esta vida e as vidas futuras

Quinto: Se escolher alguém como seu mestre espiritual e depois desistir de confiar nele, muitas doenças e forças negativas trarão o mal para esta sua vida atual, e em vidas futuras você experimentará os sofrimentos incomensuráveis dos reinos inferiores.

Devemos tentar confiar no guru da forma mais completa possível. Pensar inicialmente que alguém é nosso guru e depois agir contra ele ou romper o relacionamento com ele seria uma transgressão e não seria correto. Como resultado de não confiar nele da forma correta, nós experimentamos várias doenças, tanto físicas como mentais, bem como receberemos males de espíritos nocivos nesta vida. Então, em vidas futuras renascemos em más migrações, nas quais experimentaremos infinitos tipos de sofrimentos. Isso é mencionado a seguir, nos *Cinqüenta Versos sobre o Guru*. Portanto, precisamos confiar no guru corretamente e não transgredir seus conselhos ou instruções.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Em *Os 50 [Versos]* encontramos:

Nunca perturbe as mentes
De seus mestres – nunca, de forma alguma.
Se o fizer devido a alguma delusão
Você obrigatoriamente arderá no inferno.

De forma autêntica nos foi ensinado
Que todos aqueles que caluniam seus mestres
Passarão a residir nos infernos terríveis,
Que nos ensinaram, como o inferno Avici.

Nunca devemos cometer ações que perturbam a mente do guru. Isso acontece porque, movido por ignorância, cometemos atos que perturbam sua mente e queimaremos no reino dos infernos sendo,

por exemplo, fervidos em ferro fundido, incapazes de fazer qualquer coisa para evitar esse sofrimento. O pior dos infernos é o inferno Avici ou Tormenta Incessante, em que o sofrimento não cessa nem por um instante e dura éons. Já que podemos renascer lá, devemos ser bastante cautelosos para não perturbar a mente do guru ou as mentes de outros seres sencientes, como bodisatvas e destruidores de inimigos ou as mentes dos nossos pais. Uma vez que todos eles são objetos de veneração, se perturbarmos suas mentes vamos depois experimentar os sofrimentos dos reinos do inferno. De fato, o quarto capítulo de *O Tesouro do Dharma Manifesto* diz que, entre os seres humanos, os nossos pais são muito preciosos porque eles nos proporcionaram este renascimento humano, precioso, dotado das dezoito qualidades. Portanto, devemos também respeitá-los e sermos cuidadosos em relação a eles.

O Buda explicou que os infernos são lugares horríveis e apavorantes, e que um dos motivos para renascer lá é criticar ou caluniar nosso guru. Uma vez que essa explicação não está errada, devemos ser cuidadosos para evitar cometer tais ações.

O *Lam-Rim Médio* diz:

{35} Um trecho do *Comentário sobre os Pontos Difíceis do Oponente Negro [de Yama]* também afirma:

Quem ouvir um único verso [do Dharma],
E não perceber o mestre espiritual⁵,
Renascerá entre os cães por uma centena de vezes,
E logo depois como alguém de uma baixa casta.⁶

É preciso esclarecer que se ouvirmos de alguém um único verso do Dharma, não é necessário considerá-lo nosso mestre. Podemos, por exemplo, ouvir um ensinamento do Dharma pensando que estamos apenas ouvindo uma palestra, independentemente de quem esteja ensinando ser um monge, uma monja ou uma pessoa leiga. Em outras palavras, podemos apenas tratar os ensinamentos como uma palestra geral, pela qual essa pessoa não se torna o nosso mestre. Para que alguém se torne nosso mestre, precisamos pensar que queremos assumi-lo como nosso mestre, ou seja, devemos ter essa motivação específica. Contudo, tendo assumido-o como nosso mestre espiritual, se depois de ouvir os ensinamentos dele nós lhes faltarmos ao respeito, renasceremos cem vezes entre cães e, mesmo quando renascermos como ser humano, o nosso renascimento será em uma casta mais baixa, como a dos açougueiros. No Nepal todos os açougueiros que matam animais e vendem a carne são mulheres, enquanto que na Índia são sempre homens.

Resumindo, se com a motivação que seja o pensamento de ouvir um ensinamento do Dharma de nosso mestre, ouvirmos um único verso e mais tarde depreciarmos nosso mestre, as conseqüências serão a de renascermos repetidamente como um cão por uma centena de vidas, e depois, ao final, renasçemos outra vez como ser humano para ser um açougueiro que mata outros seres.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Nenhuma qualidade positiva será alcançada e as já adquiridas se deteriorarão

Além de não surgirem as qualidades positivas que ainda não havíamos desenvolvido, aquelas que já havíamos adquirido deterioram-se e desaparecem.

Se rompermos o nosso relacionamento com o nosso guru, não alcançaremos nenhuma qualidade boa que ainda não foi gerada, e todas as boas qualidades que já tivermos se degenerarão. A nossa mente ficará perturbada, devido ao que não lembraremos de nossos compromissos com o nosso guru. Como resultado, todas as boas qualidades que já desenvolvemos no passado se degenerarão

⁵ *gang gis bla mar mi 'dzin pa* – lit. “e não considerá-lo / compreendê-lo / apreendê-lo como um mestre espiritual”

⁶ JN: *sme sha can*, açougueiro

e não geraremos nenhuma nova qualidade por causa de falta de interesse e coisas assim. Esse é o perigo de não confiarmos adequadamente no nosso guru.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C As desvantagens de confiar em amigos espirituais perniciosos e em más companhias

Quando alguém confia em amigos espirituais perniciosos e em más companhias, novamente, as qualidades positivas diminuem, as faltas aumentam e resultados indesejáveis advêm. Por isso é ensinado que isso deve ser evitado de qualquer forma.

Se confiarmos em um mestre inadequado ou não-virtuoso, em má companhia ou amigos negativos, surgirão muitas dificuldades semelhantes às anteriores. Em outras palavras, as qualidades que geramos no passado se degenerarão, nossas falhas aumentarão e, como resultado, coisas indesejáveis acontecerão. Portanto, devemos nos empenhar em abandonar as ações de confiar em mestres não-virtuosos e amigos negativos. Por exemplo, vemos crianças que eram bem comportadas, mas depois de fazer amizades com meninos ou meninas negativas começaram a usar maconha e outras drogas. Então, aos poucos ficam habituadas a tomar drogas cada vez mais fortes, como heroína, começaram a roubar dinheiro até mesmo de suas famílias, a vender suas posses e coisas assim. Tudo isso porque os amigos negativos causam a mudança do nosso comportamento de bom para mau. Algo semelhante pode acontecer ao seguirmos mestres negativos. Existem mestres no mundo que, por exemplo, ensinam magia negra, ensinam aos outros como roubar, e coisas assim. Se os seguimos e praticamos o que eles ensinam, também nós nos engajaremos nessas ações negativas. Então, o que quero dizer por mestres não-virtuosos e companhia negativa são aqueles que nos levam a nos engajarmos em negatividades. Devemos desistir deles ou abandonar esses mestres e amigos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-1B6 Resumo do significado desses [pontos]

A A importância da confiança adequada na raiz do esforço perpétuo⁷

Sexto: Assim sendo, as instruções amplamente conhecidas como “guru ioga” devem também ser compreendidas conforme o que foi explicado antes, não sendo suficiente fazer as visualizações em apenas uma sessão de meditação. Quando fizer uma prática de Darma do fundo de seu coração, deverá confiar bastante em um mestre espiritual que lhe guie de forma inequívoca.

Ao fazer o guru ioga, após ter recebido as instruções conforme já mencionei, não basta fazer apenas uma sessão de meditação. Devemos, ao contrário, tentar compreender as instruções dadas pelo mestre e fazer as visualizações vezes e vezes seguidas em muitas sessões. Dessa maneira, devemos tentar colocá-las em prática todos os dias. Se desejamos praticar o Darma do fundo do coração, devemos confiar por muito tempo em um amigo espiritual virtuoso que nos guiará sem erro até a iluminação. Embora, em geral, não seja suficiente confiar em um guru por pouco tempo para se iluminar, há algumas pessoas que criaram muito potencial em suas vidas passadas e que, por esse motivo, podem alcançar rapidamente a iluminação. Contudo, tais pessoas são exceções; em geral precisamos confiar em um guru por muitos anos.

Um exemplo de guru ioga é *Cem Deidades da Terra Alegre (Ganden Lha Gyema)*, que também é chamado de *Guru Ioga de Lama Tsongkhapa*. Além disso, há o *Guru Puja (Lama Chopa)*, *As Seis-Sessões de Guru Ioga* e assim por diante. Então, existem muitos tipos de guru ioga. Contudo, em cada caso, não basta fazer as visualizações apenas uma vez, porém devemos fazê-las repetidas vezes. Similarmente, devemos confiar em um guru por muito tempo. Se confiamos nele por pouco tempo e depois o abandonamos, vamos experimentar muitas interferências e não alcançaremos nenhuma realização.

⁷ JN: *gtan gyi mdun ma'i rtsa ba*, poderia também ser traduzido como “a raiz das metas duradouras”

O *Lam-Rim Médio* diz:

Sobre esse tempo de duração Chekawa também disse: “Quando se confia em um guru, surgem dúvidas quanto a desistir dele”. Assim, já que só haverá perda sem lucro se você não souber como confiar nele, fica evidente que os ciclos de ensinamentos sobre confiar em um mestre espiritual são mais importantes que todos os outros, e que são a raiz do esforço perpétuo.⁸

Geshe Chekawa escreveu *O Treinamento da Mente em Sete Pontos*, um texto muito conhecido sobre o treinamento da mente. Ele disse que se confiamos em um guru por pouco tempo, pode surgir a dúvida que indaga se devemos desistir dele. Por essa razão, precisamos compreender como confiar em um guru. Se não soubermos como confiar nele, não haverá nenhum ganho, mas apenas perda. Portanto, devemos pensar muito em confiar em um guru. Já que a raiz de todas as boas coisas desta vida, todas as nossas boas qualidades, é o guru, precisamos confiar nele adequadamente. Para tanto, precisamos estudar esse assunto bem para compreendermos primeiramente as qualidades que um guru deve possuir. Após essa compreensão, devemos estudar como confiar nele através do pensamento – através do desenvolvimento de fé nele e do recordar de sua bondade, desenvolvendo respeito por ele – e então como confiar nele através de ações. Portanto, precisamos passar um tempo aprendendo os pontos da devoção ao guru, depois, tentar compreendê-los e, em seguida, fazer as visualizações para desenvolver fé e confiança nele, pensando que, assim como uma mãe dá à luz um filho e o nutre, todas as qualidades e conhecimentos que geramos dependem dele e são nutridas por ele. Devemos, também, compreender que se não confiarmos adequadamente nele, surgirão muitas desvantagens, como a de não encontrar um amigo espiritual virtuoso no futuro; ser dominado por más ações e aflições mentais; ser prejudicado por doenças e demônios e, na próxima vida, tomar renascimento nos reinos inferiores e lá experimentar infinitos sofrimentos. Por outro lado, se confiarmos em um guru, as vantagens surgirão, como a de se aproximar da budeidade; os conquistadores ficarem satisfeitos conosco; não ser privado de amigos espirituais virtuosos no futuro; não cair nos reinos inferiores, e o surgimento de todas as qualidades virtuosas. Devemos pensar nas desvantagens de não confiar adequadamente em um guru e as vantagens de confiar da maneira correta. Devemos estudar bem esse assunto.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B A necessidade da confissão e dos votos porque haverá grande falha se essa confiança adequada não ocorrer

Com as nossas aflições mentais grosseiras – não sabendo como confiar ou sabendo, mas não o fazendo – muitas vezes permitimos que muitas faltas⁹ na confiança em um mestre espiritual ocorram com respeito a ouvir o Darma. Já que é difícil estar ciente disso para desenvolver-se através da confissão e de um voto, quando compreender as vantagens e {36} desvantagens conforme explicado anteriormente, confesse sinceramente todas as ocorrências que não estejam em concordância com a confiança apropriada e desenvolva muitas mentes resolutas.

Se não confiarmos em nosso mestre, ou seja, se quebrarmos o nosso relacionamento com ele, muitas falhas surgirão. Por exemplo, se uma sala tivesse quatro portas abertas, uma em cada parede, poderiam entrar cães, gatos e até ladrões; a poeira entraria com o vento e assim por diante. Do mesmo modo, se tivermos muitas aflições, se não formos conscientes, se formos ignorantes e não tivermos respeito, não confiaremos da forma correta em um guru. Além disso se não soubermos como confiar nele, ou se soubermos como confiar nele mas não o fizermos, quando ouvirmos seus ensinamentos, as negatividades surgirão. Nesse caso, precisamos fazer a confissão e uma promessa de não permitir que isso aconteça novamente no futuro. Em outras palavras,

⁸ JN: *gtan gyi mdun ma'i rtsa ba*, poderia também ser traduzido como “a raiz de suas metas duradouras”

⁹ JN: *kha na mo tho ba*, poderia também ser traduzido como “maus atos”

devemos nos arrepender do que fizemos no passado e jurar ou prometer não repetir essas coisas no futuro. Para tanto, precisamos lembrar os benefícios de confiar em um guru e as desvantagens de não confiar corretamente nele, como já mencionei. Então, se não confiamos nele da maneira correta, devemos confessar isso de coração e prometer ou tomar a decisão de não fazer isso novamente. Para confessar as nossas negatividades de forma completa, precisamos aplicar os quatro poderes oponentes:

- (1) o poder oponente da base – tomando refúgio nas Três Jóias, no Buda, Darma e Sanga, e gerando a mente da iluminação,
- (2) o poder oponente do arrependimento – gerando arrependimento pelas ações negativas cometidas,
- (3) o poder oponente da determinação – o pensamento ou promessa mental de não repetir a ação negativa, e
- (4) o poder oponente da aplicação do antídoto; por exemplo, recitar mantras, fazer prosternações, fazer imagens dos budas, como tsa-tsas, oferecer tigelas de água e recitar *A Confissão aos Trinta e Cinco Budas*, o mantra de Vajrasattva ou sutras. No entanto, o melhor meio de purificação é meditar na vacuidade da existência inerente, pensando que a ação negativa, o criador da ação negativa e o recebedor da ação negativa são vazios de existência inerente.

Portanto, no início da confissão, devemos recitar a fórmula do refúgio três vezes, juntamente com a geração da mente da iluminação que fazemos antes dos ensinamentos, dizendo:

Até alcançar a iluminação, eu tomo refúgio
No Buda, Darma, e Assembléia Suprema.
Pelos méritos que colecionei praticando generosidade e as outras perfeições,
Possa eu alcançar a iluminação em benefício de todos os seres sencientes.

Em seguida, devemos desenvolver um arrependimento sincero por nossas ações negativas, pensando que as cometemos movidos por ignorância, e então tomar a determinação de não as repetir no futuro. Depois, podemos recitar o mantra de cem sílabas de Vajrasattva, ou seu mantra curto, ou aplicar qualquer outro antídoto. No final da confissão, devemos pensar que conseguimos purificar completamente as nossas ações negativas e então dedicamos toda a virtude que criamos para a iluminação de todos os seres. Fazer isso todos os dias antes de dormir é excelente e trará um bom resultado. Portanto, devemos tentar fazer isso.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Como, agindo dessa maneira, as realizações da confiança não estão distantes

Se você agir dessa forma, não tardará que você seja como o bodisatva Sadaprarudita e o jovem Sudhana que era insaciável em sua busca por um mestre espiritual.

Se agirmos dessa maneira, vamos rapidamente encontrar um mestre qualificado e assim alcançaremos de forma rápida as nossas metas, como a budeidade. Existem muitas estórias sobre os dois, Sadaprarudita (Sempre Chorando) e Sudhana. Conta-se, por exemplo, que Sadaprarudita saiu em uma longa busca por um mestre mahayana que pudesse ensiná-lo a perfeição da sabedoria. Após ouvir que o guru Dharmodgata, que vivia no oriente, poderia ensiná-lo a perfeição da sabedoria, ele partiu em sua busca. Durante a sua viagem, Sadaprarudita desenvolveu o desejo de fazer-lhe um oferecimento para criar méritos. Contudo, como não tinha dinheiro nem posses e vivia como um pedinte, pensou em vender o próprio corpo no mercado e comprar os oferecimentos com o dinheiro assim obtido. Sakra, o rei dos deuses, para testar a sua decisão, se manifestou como um jovem que se ofereceu para comprar seu coração, sangue e tutano. Super feliz, Sadaprarudita usou uma espada afiada para furar sua carne e fazer o sangue jorrar. Ele também cortou um pedaço de carne de sua coxa e se preparou para quebrar o osso e extrair o

tutano. Contudo, a filha de um mercador, ao ver o que acontecia, se ofereceu para dar-lhe tudo que precisasse e para acompanhá-lo ao encontro de Dharmodgata. Eles partiram juntos para a cidade de Ghandavati onde Dharmodgata ensinava a perfeição da sabedoria. Fizeram-lhe oferecimentos, receberam ensinamentos sobre a perfeição da sabedoria, e então Dharmodgata entrou em concentração por um período de sete anos. Ao se aproximar o fim desse tempo, após ser informado por uma voz que Dharmodgata sairia de sua concentração em breve, Sadaprarudita preparou um trono para o seu mestre. Incapaz de encontrar água para assentar a poeira ao redor do trono, ele novamente perfurou seu corpo para fazer seu sangue pingar até o chão e assentar a poeira. Esse é um exemplo de perfeita devoção ao guru, que é contado no último capítulo do *Sutra da Perfeição da Sabedoria em Oito Mil* (consulte *A Perfeição da Sabedoria em Oito Mil Linhas* traduzido por Edward Conze, Sri Satguru Publications, Delhi, 1973).

Tente relaxar. Não se preocupe. Muito lentamente, aos poucos você compreenderá todas essas coisas. Agora, tente não se preocupar. Em vez disso, pense, “Vou compreender. Não é difícil. É fácil de entender. Não há problemas”. Pensando assim, tente ser feliz em sua vida cotidiana, não ficar agitado, não ficar nervoso, estar muito relaxado e se apreciar com alegria.

Quarta-feira, manhã de 2 de fevereiro de 2005

O *Lam-Rim Médio* (Texto tibetano página 36) diz:

2B4A-2 A apresentação resumida de como sustentá-la

A A maneira efetiva de sustentá-la

B A razão pela qual ela precisa ser sustentada por meio dos dois modos de sustentação

O segundo tem dois pontos: a maneira efetiva de sustentá-la e a razão pela qual ela precisa ser sustentada por meio dos dois modos de sustentação.

Esses pontos foram delineados por Lama Tsongkhapa, enquanto os que estão em fonte menor foram acrescentados mais tarde por Trijang Rinpoche, como observações.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A A maneira efetiva de sustentá-la

1 O que fazer durante a [sessão de meditação] propriamente dita

2 O que fazer durante os períodos entre as sessões

O primeiro tem dois pontos: O que fazer durante a sessão de meditação propriamente dita e o que fazer durante os períodos entre as sessões.

2B4A-2A1 O que fazer durante a sessão de meditação propriamente dita

A O que fazer na preparação

B O que fazer durante a parte principal

C O que fazer no final

O primeiro tem três pontos: o que fazer na preparação, durante a sessão em si e no final.

2B4A-2A1A O que fazer na preparação

1 [Limpar sua moradia e arrumar os objetos representativos de corpo, palavra e mente]

2 [Colocar os oferecimentos]

3 [Postura sentada e atitude mental]

4 [Visualização do campo de méritos]

5 [Acumulação de méritos e purificação de negatividades]

6 [Oferecimento de mandala e súplicas de bênçãos]

Primeiro: As seis práticas preparatórias.

2B4A-2A1A-1 [Limpar sua moradia e arrumar os objetos representativos de corpo, palavra e mente]

Seguindo o exemplo de vida de Serlingpa, você deve limpar a sua moradia e arrumar os objetos representativos dos nobres corpo, palavra e mente.

Primeiramente, devemos limpar o nosso local de meditação e depois colocar uma estátua, texto e estupa representando o corpo, palavra e mente do Buda no altar.

Enquanto externamente limpamos o quarto com uma vassoura ou aspirador de pó, internamente devemos ter a motivação pensando em limpar a sujeira de nossas aflições mentais, como o apego, com a vassoura da sabedoria. Assim, enquanto varremos o chão, por exemplo, devemos estar desejando limpar a nossa mente dos venenos mentais, apego, ódio e ignorância. Enquanto fazemos isso, podemos recitar, “Livre-se da poeira. Purifique as máculas” (em tibetano: “*Dul pang. Dri ma dag*”). Quando falamos “Livre-se da poeira”, isso não se refere à poeira externa do quarto, porém à poeira interna em nossa mente de aflições mentais – apego, ódio, e ignorância. Enquanto limpamos nosso quarto, devemos pensar que estamos simultaneamente abandonando essas aflições mentais. Depois, “Purifique as máculas” significa limpar as impressões deixadas pelo apego, ódio e ignorância. Pensando assim, limpar o nosso quarto passa a ser uma prática de purificação.

Na época do Buda havia um praticante chamado “Pequeno Caminho”, que inicialmente não conseguia se lembrar de uma única palavra do Darma. Então, o Buda disse-lhe para limpar o templo enquanto recitava “Livre-se da poeira. Purifique as máculas”. Mas quando ele acabava de limpar um lado do templo, o outro lado já estava empoeirado novamente e ele nunca conseguia limpá-lo. No início, quando recitava essas duas frases, quando começava a recitar “Purifique as máculas”, ele já havia se esquecido das palavras “Livre-se da poeira”, e quando começava a recitar “Livre-se da poeira”, já havia se esquecido das palavras “Purifique as máculas”. Isso continuou por muito tempo e ele tentava memorizar as frases. Contudo, perseverou e certo dia compreendeu que “poeira” não se referia à poeira externa, mas à poeira interna das aflições, e que “máculas” não se referia à sujeira externa, mas às impressões deixadas pelas aflições. Ele compreendeu que isso era o que precisava ser limpo. Assim, aos poucos, compreendeu que a vassoura que usava para limpar a poeira representava a sabedoria que realiza a vacuidade da existência inerente de todos os fenômenos. Assim, certo dia, enquanto limpava o templo, realizou a vacuidade ou as quatro nobres verdades diretamente e tornou-se um ser arya. Se limparmos da mesma maneira com uma boa motivação, nós também podemos nos tornar seres nobres ou arya!

Existem maneiras diferentes de limpar: podemos limpar com uma pequena motivação, com uma motivação mediana, ou com uma grande motivação. Se limparmos o nosso quarto enquanto pensamos que estamos limpando nossa mente do carma negativo que resulta em renascimento nos reinos inferiores e pensando que a próxima vida é mais importante que esta, a nossa motivação é pequena. Se limparmos o nosso quarto enquanto pensamos que se continuarmos a tomar renascimentos na existência cíclica sempre haverá sofrimento e gerarmos o desejo de limpar as ações contaminadas e as aflições que as motivam para alcançar o estado de um destruidor de inimigos, a nossa motivação é mediana. Se limparmos o nosso quarto enquanto pensamos que estamos limpando todos os obscurecimentos em geral e os obscurecimento da mente de auto-estima egoísta em particular através de método e sabedoria, temos a motivação mahayana ou grande veículo. Se estivermos praticando o tantra, enquanto limpamos o nosso quarto devemos pensar que estamos limpando o principal obstáculo para o ioga da deidade – a aparência comum e a aderência ao ordinário – de forma que tudo que vemos apareça como o corpo da deidade, tudo que ouvirmos apareça como a fala da deidade, e todos os pensamentos surgem como a mente da deidade, através do que sustentamos a clara aparência e o orgulho divino de ser a deidade.

Com uma dessas motivações devemos limpar o nosso quarto de meditação bem como a nossa sala, dormitório, banheiro e assim por diante.

Aqui Lama Tsongkhapa diz que devemos limpar como Serlingpa, cujo nome verdadeiro é Darmakirti. Ele é chamado de Serlingpa pelos tibetanos porque ele veio de Serling (Ilha de Ouro), que é a palavra tibetana para Sumatra, Indonésia.

Resumindo, com uma boa motivação devemos tentar limpar o nosso quarto da sujeira externa enquanto também limpamos a nossa sujeira mental interna.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-2 [Colocar os oferecimentos]

Arrume de forma harmoniosa um conjunto de oferecimentos que foram adquiridos honestamente.

Após limpar o local de meditação, devemos colocar um arranjo agradável e belo dos oferecimentos. Esses oferecimentos devem ser puros. Isso é mencionado porque às vezes quando fazemos oferecimentos somos motivados pelos oito darmas mundanos ou oito preocupações mundanas, por exemplo, o pensamento: “Hoje o meu benfeitor vem me visitar, então devo ter um belo altar”. Isso não é correto. Além disso, oferecimentos obtidos por meio de ludíbrio ou de engano a outras pessoas não são objetos corretos a se oferecer porque não são puros. Também não é correto oferecer o sacrifício de animais mortos ou de seu sangue. Devemos oferecer somente as coisas belas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-3 [Postura sentada e atitude mental]

Em um assento confortável, sente-se com o corpo ereto. Adote uma posição adequada na postura de pernas cruzadas ou na meia postura de pernas cruzadas, e certifique-se de que a sua mente esteja mesclada com a tomada de refúgio e com a bodichita.

Devemos nos sentar em um assento confortável, com as nádegas ligeiramente elevadas, para que as nossas costas fiquem retas, porque isso endireita os canais direito e esquerdo e facilita a meditação. Se possível, podemos nos sentar na posição vajra completa, com as pernas cruzadas, ou na posição de meio vajra. Devemos nos sentar na postura de sete pontos de Vairochana porque isso deixa marcas impressas para alcançarmos a budeidade.

Coloque a mão direita, com a palma virada para cima, sobre a palma esquerda, representando a união de método (energia masculina) e sabedoria (energia feminina). Junte as pontas dos polegares, formando um triângulo que representa o calor do fogo interno (tummo). Essa postura deposita um potencial para que se acenda o fogo do calor interno que derrete a gota branca da natureza de água, na coroa, que então desce pelo canal central até o umbigo e pelo local secreto, produzindo êxtase, com o que se realiza a vacuidade. Esse é o ponto de vista do tantra, portanto, a posição das mãos tem grande significado.

Os olhos devem ser dirigidos para a ponta do nariz. Eles não devem ficar totalmente fechados porque isso pode causar um afundamento mental, lassidão; e não devem estar muito abertos porque isso pode causar excitação. Uma vez que a lassidão e a excitação são os dois principais obstáculos para a estabilização meditativa, os olhos devem estar semi-abertos e dirigidos para a ponta do nariz. Contudo, quanto a isso, existem outras tradições. Por exemplo, tenho um amigo, um lama da tradição Kagyu, que deve ter atualmente uns 80 anos. Ficamos juntos no campo de refugiados em Buxa há muitos anos. Certa vez ele veio até o meu quarto, sentou-se na cama ao meu lado, e me disse que ele havia feito seis vezes o retiro de três anos. Baseado nessa experiência, ele me aconselhou a não meditar com os olhos fechados, mas a inclinar a cabeça ligeiramente para trás com os olhos olhando para o espaço. Perguntei por que e ele disse que essa posição ajuda a impedir a mente de vagar. Eu respondi que os textos, inclusive o lam-rim Kagyu (*Ornamento da Liberação*), não dizem isso. Ele disse que essa é uma instrução baseada na experiência pessoal de seu Lama Ugyen, que se os olhos estiverem quase fechados, o sono virá e que, em função disso, não será possível meditar. Talvez por existirem mentalidades diferentes, há a necessidade de técnicas diferentes de meditação.

Após sentarmos na posição correta, devemos tomar refúgio mentalmente nas Três Jóias, Buda, Darma, e Sanga e gerar a mente da iluminação que deseja alcançar a iluminação em benefício de

todos os seres sencientes. Precisamos desenvolver uma atitude dessas e depois recitar a prece do refúgio:

Eu tomo refúgio no Guru.	(<i>lama la kyab su chi o</i>)
Eu tomo refúgio no Buda.	(<i>sang gye la kyab su chi o</i>)
Eu tomo refúgio no Darma.	(<i>cho la kyab su chi o</i>)
Eu tomo refúgio na Sanga.	(<i>ge dun la kyab su chi o</i>)

Alternativamente, podemos recitar a versão abreviada:

Eu tomo refúgio no guru, nas deidades de meditação e nas Três Jóias. (*lama yidam kon chog sum la kyab su chi o*)

Há um verso de refúgio na tradição Nyingma que, em vez disso, toma refúgio no lama, a raiz das bênçãos; nas deidades de meditação, a raiz das realizações; e nos viras, dakinis e protetores de Darma, a raiz das atividades iluminadas.

Devemos também gerar a mente da iluminação recitando:

Até alcançar a iluminação, eu tomo refúgio
No Buda, Darma, e Assembléia Suprema.
Pelos méritos que colecionei praticando a generosidade e as outras perfeições,
Possa eu alcançar a budeidade em benefício de todos os seres migrantes.

Precisamos gerar as causas para tomar refúgio. A primeira causa para tomar refúgio é o medo de sofrer nos reinos inferiores, enquanto a segunda é a fé ou a confiança nas Três Jóias, o Buda, Darma, e Sanga, fundamentada na compreensão de que eles realmente podem nos ajudar. Essas são as causas gerais para se tomar refúgio, enquanto que a causa especial do refúgio Mahayana é o medo da mente de auto-estima egoísta. Vendo que essa atitude nos prejudica, geramos o desejo de abandoná-la e de desenvolver a mente que estima o outro. Então, pedimos ao Buda, ao Darma, e à Sanga para nos abençoem para que consigamos realizar isso. Com essa causa, que deve ser muito forte e do fundo do coração, tomamos refúgio nas Três Jóias.

Existem formas diversas para se tomar refúgio. Por exemplo, podemos pensar que o Buda é semelhante a um médico, o Darma é semelhante ao remédio e a Sanga é semelhante a enfermeiras, enquanto nós somos como pessoas doentes que estão no hospital da existência cíclica. O médico nos examina, identifica nossa doença e prescreve o tratamento. As enfermeiras nos ajudam aplicando injeções e coisas assim. Ao tomar o remédio, podemos nos curar e deixar o hospital. Do mesmo modo, para nós que atualmente estamos doentes no hospital da existência cíclica, o Buda dá ensinamentos, o Darma. Se o praticamos e o integramos à nossa mente, purificamos nossas negatividades e acumulamos mérito com a ajuda da Sanga. Nosso mérito e sabedoria aumentarão e nossa doença mental das aflições diminuirá e será gradualmente abandonada. Assim, seremos curados e sairemos da existência cíclica e entraremos no nirvana, a cidade da liberação. Portanto, querendo sair da existência cíclica devemos nos esforçar na nossa prática. Não devemos ser como alguém em um hospital que, em vez de tomar o remédio dado pelo médico, esconde-o na gaveta ou coloca-o debaixo do colchão! Por exemplo, quando nosso venerável e bondoso guru, Geshe Yeshe Tobden, esteve aqui na Itália, recebeu muitos remédios para tuberculose, mas após sua partida para a Índia eu vi que ele havia colocado todos esses remédios debaixo de seu colchão. Ao fazer isso, ele não poderia se curar de sua doença. Quando estamos doentes, precisamos seguir os conselhos do médico e tomar o remédio que ele prescreve. Eu próprio fiquei hospitalizado por dois anos depois que cheguei à Índia em 1959. Tomei todos os remédios ou injeções prescritos e fiquei curado. Obviamente, a cura completa sem sempre é possível enquanto tivermos um corpo contaminado e ainda não alcançamos um corpo mental. Contudo, precisamos tomar o remédio

certo na hora certa conforme o conselho médico. A prática do Darma é similar no sentido que tomar o refúgio nos protege do sofrimento. Portanto, precisamos reconhecer o Buda como médico, o Darma como remédio, e a Sanga como enfermeiras.

Outra analogia é pensar no Buda como sendo um professor universitário, o Darma como sendo a matéria estudada e a Sanga como sendo os colegas de turma que nos ajudam a estudar. Se estudarmos o que o professor nos ensina e o colocarmos em prática, podemos passar nas provas e mais tarde nos tornarmos professores universitários com PhD. Da mesma forma, se praticarmos o Darma nós também nos tornaremos um Buda no futuro. Não devemos pensar que é impossível alcançar a Budeidade. Da mesma forma que estudando bem na universidade podemos vir a ser um professor qualificado, podemos também nos tornar um Buda. Devemos tomar refúgio nas Três Jóias pensando dessa maneira.

Além disso, devemos gerar a mente da iluminação que deseja beneficiar todos os seres sencientes. Podemos gerar qualquer um dos diferentes tipos de mente da iluminação, seja aquela de um rei, de um capitão, ou de um pastor ou cowboy! Assim como um pastor só vai para casa após colocar todos os seus animais nos estábulos, da mesma forma alguém com a mente da iluminação de um pastor pensa em estabelecer todos os seres sencientes na Budeidade para depois alcançar a iluminação para si. Assim como um capitão ou barqueiro navega pelo oceano juntamente com todas as outras pessoas no barco (as pessoas não seguem em primeiro lugar e depois o capitão segue; nem ele vai em primeiro lugar e depois as pessoas seguem), do mesmo modo, alguém com a mente da iluminação de um capitão pensa em alcançar a iluminação em conjunto com todos os seres sencientes. Assim como a princípio uma pessoa se torna rei ou presidente para fazer seus súditos felizes, também alguém com a mente da iluminação de um rei pensa em alcançar primeiramente a iluminação para depois cuidar de todos os seres sencientes, guiando-os até a Budeidade. Devemos gerar o tipo de geração de mente que for mais adequado para nós.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-4 [Visualização do campo de méritos]

Imagine que no espaço à sua frente residem os lamas da linhagem da conduta vasta e da visão profunda, bem como incontáveis budas, bodisatvas, aryas ouvintes e realizadores solitários, juntamente com seus atendentes; visualizando [assim] o campo de méritos.

Em seguida devemos visualizar o campo de méritos. Existem dois tipos de campos de méritos, um com Buda Shakyamuni no centro e um com Lama Tsongkhapa no centro. Nesse contexto devemos visualizar Buda Shakyamuni cercado pelos lamas das linhagens vasta e profunda de cada lado seu, bem como os lamas da linhagem das bênçãos atrás dele. Devemos tentar fazer essa visualização clara, de tal forma que vemos cada guru com seu respectivo mudra, implementos e coisas assim.

Em termos de “Budass”, podemos visualizar os trinta e cinco Budas de confissão e os oito Budas da Medicina, já que é difícil visualizar todos os 1.000 Budas. Em termos de “bodisatvas”, há os oito bodisatvas que foram discípulos próximos do Buda, como Manjushri, Vajrapani, Kshitigarbha e assim por diante. Depois, há os dezesseis arhats ou destruidores de inimigos que mostram o aspecto de ouvintes, embora não sejam ouvintes, e os doze realizadores solitários. Além disso, há os protetores do Darma como Mahakala, Kalarupa, Shridevi (Palden Lhamo), Vaishravana e assim por diante. Todos os protetores do Darma incluídos no campo de méritos são seres supramundanos. Aqueles que são seres mundanos como Nechung, o oráculo do governo tibetano, não devem ser visualizados no campo de méritos. Nechung é considerado um ser mundano porque ele entra no corpo de outro e depois sai do corpo novamente, após o que o médium parece estar desmaiado. De fato, ele até se refere a si mesmo como um espírito. Por outro lado, Khadroma, um outro oráculo que esteve no Instituto há alguns meses, que é também chamada de Tsering Che Nga (Cinco Irmãs de Longa Vida), aparece como um ser humano normal quando está fazendo previsões. Ela não parece ser alguém que esteja possuída por um espírito, como é o caso de quando

Nechung entra no corpo de alguém, e aquela pessoa fica com a boca espumando, se treme toda e mostra os dentes.

Resumindo, os protetores de Darma no campo de méritos são supramundanos. Após visualizar o campo de méritos, devemos fazer-lhe oferecimentos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-5 [Acumulação de méritos e purificação das negatividades]

- A A razão pela qual é necessário acumular [méritos] e purificar [negatividades]
- B Explicação detalhada da acumulação e purificação
- C Categorização dos [elementos] individuais

2B4A-2A1A-5A A razão pela qual é necessário acumular [méritos] e purificar [negatividades]

É extremamente difícil para os caminhos surgirem se as condições favoráveis para o seu surgimento em seu contínuo, as acumulações, não foram acumuladas, e suas condições adversas, os obscurcimentos, não foram purificados. Portanto, você deve purificar a mente através da prática dos sete ramos que reúne os pontos chave da acumulação e da purificação.

Precisamos purificar as nossas negatividades e acumular méritos. Podemos acumular méritos meditando, fazendo prosternações, fazendo oferecimentos de tigelas de água, alimentos, ablução, vestimentas, perfume, e coisas assim. Podemos purificar as nossas muitas ações negativas lembrando delas e confessando-as. A palavra tibetana *jang* (*sporang*) significa purificar, ou seja, purificar negatividades, e a palavra *sag* (*bsag*) significa acumular, ou seja, acumular méritos.

Depois disso, devemos oferecer um mandala e fazer a súplica:

Eu rogo para que todas as atitudes erradas com relação ao mestre espiritual, como o desrespeito, possam cessar, e que todas as atitudes corretas com relação a ele possam ser tomadas com facilidade, e suplico suas bênçãos para uma pacificação completa de todos os obstáculos externos e internos.

Rezamos para que todos os obstáculos ou condições adversas, tanto internos como externos, sejam pacificados ou eliminados, e para que todas as qualidades sejam geradas em nosso contínuo. Mais tarde isso será explicado em detalhes.

Quarta-feira, tarde de 2 de fevereiro de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-5B Explicação detalhada da acumulação e purificação

- 1 A efetiva explicação detalhada
- 2 A necessidade de levar ao coração o significado das palavras

2B4A-2A1A-5B1 A efetiva explicação detalhada

- A [O ramo das prosternações]
- B [Oferecimentos]
- C [Confissão das ações negativas]
- D [Alegrar-se]
- E [Pedir para girar a roda do Darma]
- F [Súplicas]
- G [Dedicação]

2B4A-2A1A-5B1A [O ramo das prosternações]

- 1 [Prosternações combinando as três portas]
- 2 [Prosternações das três portas individuais]

2B4A-2A1A-5B1A-1 [Prosternações combinando as três portas]

{37} Com relação ao ramo das prostrações, a prostração combinando as três portas¹⁰ é [apresentada na] única estância “Quem quer que...” Isso não é [prostração] aos reinos do mundo de uma única direção e aos budas de um tempo. Mas sim, concentrando-se em todos os Conquistadores que residem nas dez direções e nos três tempos, você se prostrana a todos eles com corpo, palavra e mente, respeitosamente, e do fundo do coração.

Nós nos prosternamos com corpo ao esticar o corpo completamente no chão em uma prostração “longa”, tocando os cinco pontos no chão (joelhos, mãos, e testa) em uma prostração “curta”, ou simplesmente unindo as mãos em oração. Nós nos prosternamos com a fala ao louvar verbalmente as qualidades dos seres santos, o campo de méritos e assim por diante; por exemplo, dizendo “Eu me prosterno ao tathagata...” Nós nos prosternamos com a mente ao desenvolver respeito. Isso está explicado em detalhes com relação ao verso citado acima de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)* (traduzida por Jesse Fenton) que diz:

Oh leões entre humanos,
Budas do passado, presente e futuro
Em todos os mundos das dez direções,
A todos, eu me prosterno com corpo, palavra e mente sincera.

Ji nye su dag chog chü jig ten na
Dü sum sheg pa mi yi seng ge kün
Dag gi ma lü de dag tam che la
Lü dang ngag yi dang we chag gyi o

Não devemos nos prosternar aos Budas dos mundos em apenas uma direção, mas ao Buda de todos os mundos nas dez direções. Da mesma forma, não devemos nos prosternar ao Buda de apenas um tempo, por exemplo, Buda Shakyamuni, mas a todos os Budas dos três tempos – passado, presente, e futuro. Por exemplo, não devemos nos prosternar somente aos Budas da Toscana ou aos de Milão! Devemos, sim, nos prosternar a todos os Budas residindo nas dez direções – aqueles do leste, sul, oeste, norte, sudeste, nordeste, noroeste, sudoeste, acima, e abaixo. Do fundo do nosso coração, devemos recitar “A todos vocês Budas, com corpo, palavra, e mente, eu me curvo”, gerando respeito pelos conquistadores residindo nas dez direções e nos três tempos. Dessa maneira, nós nos prosternamos respeitosamente com nosso corpo, palavra e mente.

A palavra tibetana *chag tsel* (*phyag 'tshal*), normalmente traduzida como “prosterno” ou “rendo homenagem”, nesse contexto significa “Eu desejo alcançar todas as qualidades de conhecimento, compaixão e energia de todos os Budas dos três tempos. Portanto, por favor concedam-me as qualidades de seus nobres corpo, palavra e mente”. As qualidades de corpo, palavra e mente do Buda, bem como a qualidade das atividades iluminadas do Buda, são apresentadas no capítulo oito de *O Ornamento para Realizações Claras*. Como os Budas possuem essas qualidades, e como nós desejamos alcançá-las, suplicamos que eles as concedam a nós. Esse é o significado de “prostração” (*chag tsel*).

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-5B1A-2 [Prostrações das três portas individuais]

Com relação às prostrações das três portas individuais, há três pontos:

A [Prostração física]

A prostração física [é apresentada] na única estância “Comportamento excelente...” Concentre-se em todos os Conquistadores pertencentes às direções e tempos como objetos de sua mente, como se os percebesse diretamente. Emanando o seu próprio corpo em

¹⁰ JN: *sgo*, alterou-se de “portal” para “porta” por ser a tradução mais familiar

manifestações tão numerosas quanto finas partículas, você deve se prosternar. Além disso, havendo gerado o poder da confiança na excelente conduta dos objetos, seja motivado por isso.

O verso citado acima de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)* diz:

Com a energia de aspiração pelo caminho do bodisatva,
Com um senso de profundo respeito,
E com tantos corpos quanto os átomos do mundo,
A todos os budas visualizados como reais, eu me prosterno.

Zang po chö pe mön lam tob dag gi
Gyel wa tam che yi kyi ngön sum du
Zhing gi düil nye lü rab tü pa yi
Gyel wa kün la rab tu chag tsel lo

Devemos imaginar todos os Budas dos três tempos – passado, presente e futuro – e das dez direções como se os vissemos diretamente. Em seguida, emane corpos infinitos iguais ao número de partículas finas da terra. Imaginamos nosso corpo imenso e nos prosternamos no chão enquanto imaginamos que todas as manifestações imaginadas também se prosternam com uma fé muito forte. Assim, receberemos benefícios imensos embora nós mesmos, fisicamente, só tenhamos feito uma prostração. Assim, pelo poder de nossa mente, criamos méritos infinitos tocando nossos cinco pontos, pernas, braços e cabeça no chão. Imaginar que o nosso corpo cobre as partículas abaixo de nós até a base dourada deste sistema mundial também nos trará uma grande coletânea de méritos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B [Prostração mental]

A prostração mental [é apresentada] na única estância “Em uma fina partícula...” Acima de cada minúscula partícula, residem budas, incontáveis quanto partículas de poeira, rodeados por bodisatvas. Gere a fé resoluta¹¹ que recorda as suas qualidades positivas.

Imagine mentalmente que sobre cada uma de todas as partículas sutis residem muitos Budas cercados por incontáveis bodisatvas. Lembrando as qualidades dos Budas e bodisatvas e desejando alcançá-las, gere uma fé firme neles e recite o verso citado acima de *King of Prayers*:

Em cada átomo há Budas incontáveis como os átomos,
Cada um deles entre hostes de bodisatvas,
E eu estou confiante de que a esfera de todos os fenômenos
É, assim, inteiramente repleta de Budas.

Düil chig teng na düil nye sang gye nam
Sang gye se kyi ü na zhug pa dag
De tar chö kyi ying nam ma lü pa
Tam che gyel wa dag gi gang war mö

O *Lam-Rim Médio* diz:

C [Prostração verbal]

A prostração verbal [é apresentada] na única estância “Louvando aqueles...” De cada um dos corpos, inúmeras cabeças se emanam e igualmente de cada uma das cabeças, inúmeras línguas

¹¹ JN: *mos pa*, freqüentemente traduzido como “aspiração”

se emanam cantando inexauríveis louvores das qualidades positivas dos objetos através de doces melodias. Aqui, “melodias” são louvores, e seus “ramos”, isso é, suas causas, são as línguas. A palavra “oceanos” refere-se a muitos.

O verso citado acima de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)* diz:

Com infindáveis oceanos de louvores,
E oceanos de sons dos aspectos de minha voz,
Eu canto a excelência maravilhosa dos budas,
E celebro todos os Que Foram Além.

*De dag ngag pa mi ze gya tso nam
Yang kyi yen lag gya tsö dra kün gyi
Gyel wa kün gyi yön ten rab jö ching
De war sheg pa tam che dag gi tö*

Recorde todas as qualidades dos infinitos Budas e bodisatvas e recite esse verso de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)*. Ao fazer isso, devemos emanar corpos infinitos, cada um dos quais tem infinitas cabeças, e cada uma delas tem muitas línguas, todas elas recitando louvores com um canto melodioso.

Ao se prosternar assim, criamos uma imensa quantidade de méritos com nosso corpo, palavra e mente, e assim as nossas qualidades e realizações aumentarão. Além disso, ao coletar méritos, a nossa energia negativa ou não-virtuosa diminui.

“Ramos” pode significar “causa” em alguns contextos, como aqui. Nesse caso, a causa são as línguas por meio das quais oferecemos louvores melodiosos. Nesse contexto a palavra “oceanos” significa “muitos” e não se refere aos oceanos feitos de água.

Resumindo, fazemos prosternações com o nosso corpo, palavra e mente a todos os Budas dos três tempos que residem nas dez direções, enquanto geramos fé louvando-os. Assim, criamos muitos méritos. Esse é o ramo da prosternação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-5B1B [Respeitosos oferecimentos que agradam]
1 [Oferecimentos superáveis]
2 [Oferecimentos insuperáveis]

Existem dois tipos de oferecimentos: superável e insuperável. Embora oferecimentos superáveis sejam bons oferecimentos, eles podem ser superáveis por algo que é melhor ainda.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-5B1B-1 [Oferecimentos superáveis]

Oferecimentos superáveis [são apresentados em] duas estâncias “As melhores flores...” As “melhores flores” {38} são espécimes maravilhosos de flores divinas e humanas. “Guirlandas” são muitos tipos diferentes de flores misturadas e unidas por um cordão. Em conjunto, estão as flores reais e as imaginárias.

“Pratos”¹² são os sons de instrumentos tradicionais e coisas assim. “Ungüento aromático”¹³ é uma mistura de perfumes fragrantes. “Sublimes sombrinhas” são as mais finas das sombrinhas. “Lamparinas de manteiga” são luzes fragrantes e radiantes de manteiga ou incenso, bem como radiantes luzes de jóias. “Incenso” refere-se a combinações de substâncias aromáticas em um único.

¹² JN: *sil snyan*, traduzido por Jesse Fenton no verso abaixo como “música doce”

¹³ JN: *mar me*, traduzido por Jesse Fenton no verso abaixo como “luzes resplandecentes”

O verso citado acima de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)* diz:

Ofereço belas flores e gloriosas guirlandas,
Música suave, óleos perfumados e pára-sóis,
Luzes brilhantes e incenso sublime,
Eu ofereço a todos os Vitoriosos.

Me tog dam pa treng wa dam pa dang
Sil nyen nam dang jug pa dug chog dang
Mar me chog dang dug pö dam pa yi
Gyel wa de dag la ni chö par gyi

Enquanto recitamos esse verso, imaginamos belos oferecimentos ou flores supremas; por exemplo, na forma de pétalas de flores espalhadas ao redor. Podemos oferecer todas as flores deste mundo, sendo esse um tipo de oferecimento contaminado. Podemos também oferecer guirlandas, ou seja, um cordão de flores que pode ser pendurado no pescoço. Na Índia, também vemos mulheres com guirlandas amarradas nos cabelos. Imaginamos que estamos oferecendo uma guirlanda de flores a cada um dos Budas infinitos das dez direções. Podemos oferecer flores reais e imaginárias, bem como flores artificiais feitas de tecido ou plástico.

Podemos também oferecer música feita com instrumento de pratos. No caso da prática de Vajrayogini, por exemplo, são muitos oferecimentos musicais diferentes. No ocidente, há muitos tipos de instrumentos musicais e os tibetanos também têm tambores, cornetas, violões e pratos de vários tamanhos e formatos. Oferecemos toda essa música aos Budas dos três tempos e dez direções, bem como a todos os bodisatvas e seres santos, que ficam felizes e que, conseqüentemente, geram sabedoria em suas mentes.

Oferecemos unguentos, óleos ou bálsamos para o corpo, feitos de flores fragrantes e coisas assim, combinados com água ou óleo. Na Índia, as mulheres ungem o corpo de seus filhos com óleos aromáticos e depois limpam o excesso, sendo que o óleo que fica aderido ao corpo bloqueia os poros, e dizem que isso é saudável para o corpo.

Também oferecemos os melhores pára-sóis ou sombrinhas adornados com jóias, com o mastro feito de uma árvore preciosa e coisas assim. Não devemos oferecer sombrinhas normais!

Oferecemos lamparinas de manteiga feitas com manteiga derretida combinada com uma fragrância que ao ser acessa emite uma fragrância agradável. Contudo, hoje em dia não há muitas luzes feitas de manteiga! Em vez delas, podemos oferecer luz de lamparinas, velas ou luzes elétricas, que sujam menos do que lamparinas de manteiga, as quais também podem exalar um cheiro desagradável. Contudo, como a manteiga é a essência do leite e nós nos nutrimos com o leite de nossa mãe quando somos bebês, a manteiga ainda é considerada um bom oferecimento. Podemos também oferecer a luz do brilho das jóias, dizem que algumas jóias específicas podem iluminar um quarto escuro.

Há uma estória sobre uma jóia dessas. No passado, havia na Índia um rei que tinha uma jóia que realiza desejos que ele guardava escondida. Porém, certo dia um de seus ministros o aconselhou a colocar a jóia no alto de uma montanha para que a sua luz brilhante iluminasse a área. O povo, ao ver aquilo, ficaria maravilhado, e ele seria, dessa forma, mais famoso ainda. O rei concordou com isso e o ministro levou a jóia, mas em vez de colocá-la no topo da montanha, ele a colocou um grande bloco de gelo em seu lugar. Quando o sol brilhou, o gelo resplandeceu, iluminando o céu. Ao ver isso, o rei ficou satisfeito com a sua jóia. Porém, com o calor do sol, o gelo foi derretendo e a luz desapareceu. O rei então enviou o seu ministro para verificar o que havia acontecido. O ministro retornou e disse ao rei, “A sua jóia urinou e escapuliu! Se não me acreditar, vá e verifique por si mesmo”. Assim ele ludibriou o rei levando sua jóia. É fácil ludibriar aqueles que querem ser famosos!

Podemos também oferecer incenso, ou seja, fumaça de incenso queimando. O incenso pode ser feito de sândalo, diferentes tipos de ervas, diferentes tipos de flores e coisas assim, que são

amassadas até se transformarem em pó e então o incenso é feito. Atualmente há muitos tipos diferentes de incensos tibetanos, bem como incensos da China, Índia etc. Há também o incenso que vem de Lawudo (Montanha de Pedra), o local de nascimento de Lama Zopa Rimpochê, no Nepal, onde em sua vida anterior ele meditou em uma caverna por trinta anos. Naquela vida ele era um leigo, que disse à sua esposa e ao seu filho que, após meditar muito, ele havia dedicado toda a virtude criada para que em sua próxima vida ele conseguisse fazer o Buda-Darma florescer no mundo, particularmente no ocidente. Naquela vida, ele foi chamado de “Lama Yeshe”, e nessa vida o seu mestre foi “Lama Yeshe”. O incenso de Lawudo, ao ser queimado, pode cessar poluições como epidemias como a SARS. Na época dessa epidemia, todo esse incenso foi adquirido pelos chineses, de tal forma que não se achava em Lhasa nem um único bastão.

O incenso pode também ser feito de apenas uma substância, como o sândalo, que é amassado e que, ao ser queimado, exala um aroma agradável. Contudo, pode fazer mal a quem tiver pressão alta. Além disso, outros os tipos de incenso feitos de flores exalam um aroma agradável ao serem queimados.

O *Lam-Rim Médio* diz:

“Vestimentas sublimes” são roupas finíssimas. Um “aroma supremo” é água e similares permeada por um aroma que preenche bilhões de sistemas mundiais com um fragrância aromática. “Vasos de pó”¹⁴ são pós de incenso aromático, embalados e adequados para se espalhar e queimar, ou o pó de uma mandala de areia colorida, em camadas múltiplas de largura e altura iguais ao Monte Meru. “Arranjos”, unidos no final a tudo o que foi dito acima, [significam] muitos, decorados e variados.

O verso citado acima de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)* diz:

Roupas finas e perfumes fragrantes,
E pó de sândalo, empilhado, alto como o Monte Meru,
De forma espetacular, arrumo todos os maravilhosos oferecimentos,
E os ofereço a todos os Vitoriosos.

*Na za dam pa nam dang dri chog dang
Che ma pur ma ri rab nyam pa dang
Kö pa kye par pag pe chog kün gyi
Gyel wa de dag la ni chö par gyi*

Oferecemos vestimentas majestosas ou magníficas, feitas de tecidos caros, como a seda, que é macia, clara, confortável etc. Talvez os nômades tibetanos ofereceriam roupas feitas de pele de ovelha, porque isso é o que os mantém aquecidos e é considerado uma roupa de ótima qualidade! Aqui na Itália as mulheres usam casacos de pele e se consideram muito elegantes. Enquanto os tibetanos viram a pele para o lado de dentro, os ocidentais usam a pele para o lado de fora. Na Rússia e em outros lugares frios, as pessoas usam chapéus feitos de pele. Devemos mentalmente imaginar e oferecer a roupa que for considerada de boa qualidade em todos os diferentes países para cada um dos Budas das dez direções. Por exemplo, podemos oferecer capotes, como aqueles usados pelos tibetanos, ou os mantos usados pelo papa e outros clérigos feitos de cores diferentes. Imagine que está oferecendo tais coisas para os seres santos, que ficam muito satisfeitos.

“Aromas supremos” ou “perfumes fragrantes” referem-se à água aromatizada. “Vasos de pó” refere-se a incensos de pós aromáticos arrumados em pacotes pequenos, e que podem, p. ex., ser jogados para o céu, um para cada um dos Budas das dez direções. Podemos oferecer também a

¹⁴ JN: *phye ma*, traduzido por Jesse Fenton no verso abaixo como “pó de sândalo”.

areia colorida usada para fazer mandalas de areia, imaginando-a como um monte tão alto e largo como o Monte Meru. A mandala de areia é uma representação da mansão inestimável de um Buda, completo com os quatro portais, arcos de onze camadas etc.

Quinta-feira, manhã de 3 de fevereiro de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-5B1B-2 [Oferecimentos insuperáveis]

A Os [oferecimentos] propriamente ditos

Insuperáveis oferecimentos [são apresentados] na estância única “Quaisquer oferecimentos...”
Como os oferecimentos dos seres mundanos são superáveis, este aqui consiste em tudo de bom que é emanado por seres poderosos, como os bodisatvas.

As primeiras duas linhas do verso citado acima de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)* diz:

Com vastos e inigualáveis oferecimentos transcendentais,
Com admiração profunda por todos os budas,

Chö pa gang nam la me gya che wa
De dag gyel wa tam che la yang mö

Com esse único verso nós oferecemos oferecimentos insuperáveis. Esses oferecimentos consistem principalmente em oferecimentos emanados por Buda Shakyamuni quando ele mostrou vários milagres na Índia durante quinze dias após o ano novo para derrotar seis renomados mestres indianos da escola Tirthika não budista. Podemos também oferecer tudo que for mentalmente criado, como a terra repleta de jóias, os oito signos auspiciosos, os sete emblemas reais, os cinco objetos dos sentidos etc. Podemos imaginar a terra inteira repleta desses oferecimentos e oferecê-los.

Nós, em geral, colocamos no altar oferecimentos de água, flores, reais ou artificiais etc. Esses oferecimentos são bons, mas o melhor oferecimento é ofertar as nossas virtudes transformadas em jóias etc. aos Budas, bodisatvas e seres santos das dez direções, em função de que eles ficam felizes. Outros tipos de oferecimentos, como alimento, bolos etc., são oferecimentos mundanos. Os oferecimentos dos bodisatvas são melhores que essas coisas materiais contaminadas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B motivação para as prosternações e oferecimentos

As últimas duas linhas devem ser unidas a todos os dois [conjuntos] anteriores para completá-los. Eles indicam a motivação para as prosternações e os oferecimentos, bem como os seus objetos.

As duas últimas linhas deste verso de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)* dizem:

Com a força da fé no modo de vida do bodisatva,¹⁵
Eu ofereço e me prosterno a todos os Vitoriosos.

Zang po chö la de pe tob dag gi
Gyel wa kün la chag tsel chö par gyi

¹⁵ JN: *bzang po spyod pa*, literalmente, “boa conduta”

Resumindo, fazemos oferecimentos a todos os seres santos, os conquistadores que existem em todos os bilhões de sistemas mundiais. Portanto, o objeto de oferecimento são os conquistadores etc. A motivação para se prosternar e fazer-lhes oferecimentos é o desejo de beneficiar outros seres sencientes, de tal forma que suas mentes se modifiquem e que eles desenvolvam amor, compaixão e a mente da iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-5B1C [Confissão das ações negativas]

A confissão das ações negativas [é apresentada] na estância única “Desejo...”. Dependendo da causa, dos três venenos, e por meio das três bases, o corpo etc., sua natureza é que eu as cometi (ou seja, eu verdadeiramente as criei); fiz com que os outros as criassem e (39) me regozijej nas aquelas criadas por outros; todas essas, em geral, sendo incluídas em “o que quer que eu tenha feito”. Se pela recordação das faltas, você se arrepende daquelas cometidas antes, e sinceramente as confessa com a mente de evitá-las no futuro, o aumento das ações cometidas antes e a continuidade de ocorrências futuras serão impedidos.

O verso citado acima de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)* diz:

Toda ação nociva que eu já cometi
Com meu corpo, palavra e mente
Sob o domínio de apego, raiva e confusão,
Na sua frente eu as declaro todas abertamente.

Dö chag zhe dang ti mug wang gi ni
Lü dang ngag dang de zhin yi kyi kyang
Dig pa dag gi gyi pa chi chi pa
De dag tam che dag gi so sor shag

Devemos confessar quaisquer ações de corpo, palavra e mente que criamos, motivadas por apego, ódio e ignorância. Além de confessar as que nós próprios criamos, devemos também confessar as ações negativas que os outros criaram por ordens nossas. Movidos pelo apego, por exemplo, efetivamente criamos ações negativas, mas podemos também fazer com que outros as criem. Um exemplo disso é, por apego à carne, pedir a um açougueiro que mate um animal específico. Embora o açougueiro seja quem efetivamente mata o animal, somos nós que encomendamos a morte. Um outro exemplo é o de uma guerra, por exemplo, a guerra do Iraque, onde os militares americanos mataram muitas pessoas. Enquanto um único soldado mata um certo número de pessoas, o Presidente Bush, que deu a ordem para matá-los, cria a ação de matar todas as pessoas que foram mortas pelo exército americano no Iraque. De fato, o *Tesouro do Dharma Manifesto* diz que quando um país está em guerra com outro, embora não sejam todos que realmente lutam e matam, a população inteira está envolvida na guerra devido ao desejo de que seu país vença e o outro perca. Essa ação de ordenar a morte e coisas assim é um mau carma muito negativo. Nós, portanto, devemos confessar todas as ações de corpo, palavra e mente, motivadas por apego, ódio e ignorância, que ordenamos que os outros fizessem.

É necessário confessar as ações negativas de corpo que cometemos, movidos por ódio. Por exemplo, com raiva podemos nos apropriar dos pertences dos outros, estuprar suas esposas e coisas assim. Cometemos também ações negativas de corpo, movidos pela ignorância. Cometemos também ações negativas da palavra, como mentir, ordenar que os outros mintam e assim por diante. Cometemos também ações negativas da mente, contudo, essas só podem ser criadas por nós mesmos, sozinhos, já que outros não podem desenvolver nossa cobiça, má-intenção, ou visão errônea. Resumindo, Podemos ordenar que os outros cometam ações negativas de corpo e palavra, mas podemos fazer com que cometam as da mente.

Além disso, quando outros matam muitas pessoas, podemos ter nos alegrados com essa ação, pensando que é muito bom que os nossos inimigos fossem mortos. Ao fazer isso, criamos ações negativas. Por outro lado, se nos alegrarmos com as coisas boas dos outros, criamos virtude.

Precisamos confessar todas as ações negativas que criamos com o nosso corpo, palavra e mente. Devemos recordá-las, lembrar de suas muitas desvantagens e faltas e desenvolver arrependimento por tê-las cometido. Então, devemos estar determinados a tentar não as cometer outra vez no futuro. Devemos desenvolver essa determinação do fundo do nosso coração. Então, é necessário aplicar um antídoto virtuoso, como a meditação no amor, na compaixão, em uma deidade, na vacuidade, na ausência de auto-existência das pessoas, na ausência de auto-existência dos fenômenos e assim por diante. Podemos também recitar mantras como OM MANI PADME HUM ou os nomes de seres santos. Fisicamente, podemos fazer prosternações ou outras ações. Assim, o carma negativo que criamos pode ser purificado e impedido de aumentar e aos poucos conseguiremos deixar de criar mais ações negativas.

Quanto nos falta conscientização e memória, criamos muitas ações não virtuosas e nem nos lembramos que as cometemos! Portanto, devemos fazer purificação todas as noites antes de ir para a cama. Devemos, no mínimo, meditar dez minutos, tentando colocar a mente unifocada nessa prática. Mentalmente devemos nos arrepender de quaisquer ações negativas que criamos naquele dia, tomarmos a determinação de não as repetir, tomar refúgio no Buda, Darma e Sanga, gerar a mente da iluminação e recitar alguns mantras e coisas assim. Em seguida, no final, devemos dedicar. Se fizermos assim, conseguiremos purificar o carma negativo que criamos a cada dia e, mesmo se não conseguirmos purificá-lo totalmente, conseguiremos impedi-lo de crescer. Assim, a nossa energia virtuosa aumentará e nossa energia não virtuosa diminuirá.

Apego, ódio e ignorância são chamados de “os três venenos mentais”. Da mesma forma que veneno comum, quando consumido tira a nossa vida, de forma similar por estar a nossa mente cheia dos três venenos de apego, ódio e ignorância experimentamos muitos problemas e a liberação é cortada.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-5B1D [Alegrar-se]

Alegrar-se [é apresentado] na estância única “Os Conquistadores das dez direções...”
À medida que recordar os benefícios das virtudes das cinco pessoas, desenvolva alegria.

O verso citado acima de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)* diz:

Eu elevo o meu coração em júbilo por todo potencial positivo
De todos os budas e bodisatvas das dez direções,
Dos realizadores solitários, dos ouvintes ainda em treinamento e daqueles que foram
além,
E de todos os seres comuns.

Chog chü gyel wa kün dang sang gye se
Rang gyel nam dang lob dang mi lob dang
Dro wa kün gyi sö nam gang la yang
De dag kün gyi je su dag yi rang

Nós nos alegramos com a virtude de todos os conquistadores e seus filhos, os bodisatvas, que residem nas dez direções. Alegramo-nos também com a virtude dos realizadores solitários, bem como com a virtude dos ouvintes aprendizes e não-mais-aprendizes. Portanto, nós nos alegramos com as virtudes desses cinco tipos de pessoas específicas e nas virtudes de todos os seres comuns em geral. Ao fazer isso, a nossa mente deve ficar feliz e alegre, pensando que suas ações são muito boas e desejando imitá-las embora ainda não sejamos capazes de fazer isso.

As cinco pessoas são: (1) os Budas ou conquistadores, (2) seus filhos espirituais, os bodisatvas, (3) os realizadores solitários, (4) os ouvintes aprendizes e (5) os ouvintes não-mais-aprendizes. Além disso, nós nos alegramos pela virtude dos seres sencientes comuns. Resumindo, devemos nos alegrar com todas as coisas boas que os outros fazem, e não devemos ter inveja de suas boas ações. A inveja surge de maneiras diversas, mas sempre perturba a nossa mente. Portanto, não é correto. Devemos, ao contrário, tentar gerar alegria. Por exemplo, se alguém limpa a sala de meditação muito bem e faz bons oferecimentos no altar, devemos pensar “Que maravilha”, e nos alegrarmos. Dessa maneira, nós também criaremos virtude ou mérito. Por outro lado, pensar que “Ele fez isso porque é seu trabalho e sua obrigação”, não é bom, embora seja o que tendemos a pensar.

Devemos nos alegrar com todas as coisas boas que os outros fazem e não devemos nos alegrar com suas más ações, mas devemos pedir para que eles não repitam mais essas ações no futuro. Se falarmos com eles de forma agradável e humilde, eles podem ouvir nossos conselhos. Contudo, os ouvidos de algumas pessoas são como rochas, nada entra! Os nômades tibetanos dizem que algumas pessoas são como rochas, pois assim como a rocha que mesmo estando continuamente imersa na água nunca se flexibiliza, algumas pessoas que supostamente praticam o Dharma, ficam em determinado lugar, como em um monastério, fazendo recitações e coisas assim, mas suas mentes permanecem duras. Em outras palavras, embora tentem praticar o Dharma, são incapazes de subjugar suas mentes, que permanecem resistentes. Isso ocorre quando não praticamos da maneira correta. Tais pessoas são comparadas a uma bolsa de couro que, mesmo usada para guardar manteiga, não se deixa amaciar pela manteiga. Resumindo, devemos reduzir nossas aflições e desenvolver nossas qualidades internas, em especial a mente da iluminação, amor e compaixão, e estimar os outros.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-5B1E [Pedir para girar a roda do Dharma]

Pedir para que a roda do Dharma seja girada [é apresentado] na estância única “Nas dez direções...” Exorte aqueles que despertaram para a budeidade completa nos campos das dez direções, que são imparciais e encontraram o conhecimento desobstruído, a ensinarem o Dharma emanando-se naquele mesmo número de corpos por um longo tempo.

O verso citado acima de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)* diz:

Oh luzes brilhantes nos mundos das dez direções,
Que alcançaram a onisciência de um buda através dos estágios do despertar,
A todos vós, que sois meus guias,
Por favor, girai a suprema roda do Dharma.

*Gang nam chog chü jig ten drön ma dag
Jang chub rim par sang gye ma chag nye
Gön po de dag dag gi tam che la
Kor lo la na me pa kor war küil*

O quinto ramo é o da súplica aos Budas para que girem a roda do Dharma. Mais precisamente, pedimos aos Budas iluminados que residem nas terras puras das dez direções, que não têm obscurecimentos e que alcançaram a onisciência, que girem a roda do Dharma, porque eles conhecem as diversas mentalidades dos seres sencientes e sabem se eles estão amadurecidos ou não e se estão amadurecidos mas não liberados. Resumindo, pedimos que girem a roda do Dharma de várias maneiras para corresponder às necessidades desses diferentes seres sencientes. Suplicamos a eles para que manifestem muitos corpos de emanação que surjam para diversos seres sencientes nos variados mundos, dando-lhes diferentes ensinamentos.

Dizem que o Buda Shakyamuni girou a roda do Darma pela primeira vez em Sarnath, onde ensinou as quatro nobres verdades; girou a segunda roda do Darma na Montanha Pico dos Abutres, onde ensinou a perfeição da sabedoria segundo o Caminho do Meio, e girou a terceira roda em Vaishali. Essa apresentação é a do ponto de vista do sutra; contudo, do ponto de vista do tantra o Buda também apareceu em outros lugares e em outras formas para ensinar os vários tantras.

No final do primeiro ensinamento sobre as quatro nobres verdades, devido ao poder do Buda, os cinco ascetas alcançaram de maneira espontânea a ordenação e de maneira simultânea o caminho da visão; ou seja, eles realizaram os verdadeiros caminhos. O Príncipe Sidarta, após deixar o palácio pela primeira vez e ir meditar nas proximidades do rio Narayana, passou seis anos em meditação e fazendo rígidas práticas ascéticas na companhia de cinco outros ascetas. Contudo, como consequência disso, ele se tornou muito fraco e, por fim, quando uma jovem mulher lhe ofereceu iogurte e frutas, ele os comeu e assim seu corpo recuperou a força. Ao ver isso, os cinco ascetas pensaram que a sua determinação havia enfraquecido e, deixando-o para trás, foram de Bodhgaya para Sarnath, onde permaneceram em um tipo de caverna sob uma rocha protuberante. Depois que Buda Shakyamuni alcançou a iluminação sob a árvore bodhi, permaneceu em meditação por outros quarenta e nove dias. Em seguida, viajou de Bodhgaya até Sarnath. Quando os cinco ascetas o viram chegar, combinaram entre si que não se levantariam em sinal de respeito quando o Buda se aproximasse, embora um deles protestasse dizendo que já que Sidarta era filho de um rei eles deveriam se levantar, mesmo que o Buda não tivesse alcançado realizações mais elevadas. Porém, quando o Buda chegou perto, eles imediatamente se levantaram apesar de suas determinações. O Buda conversou um pouco com eles e depois foram juntos até o Parque das Corças, até o local onde atualmente há uma estupa. Como o Buda estava disposto a ensinar, os ascetas construíram-lhe um tipo de trono feito de pedras. Lá, Brahma dos Trinta e Três e Indra da Primeira Concentração suplicaram ao Buda que girasse a roda do Darma. Ele escolheu um dia especial para ensinar e naquele dia em particular deu os ensinamentos sobre as quatro nobres verdades. Dessa forma, o Buda ensinou primeiramente o verdadeiro sofrimento, em seguida a verdadeira origem do sofrimento, a verdadeiras cessações do sofrimento e os verdadeiros caminhos para a cessação dos sofrimentos. Por exemplo, com relação aos verdadeiros sofrimentos ele ensinou os quatro atributos da impermanência, sofrimento, vacuidade e ausência de auto-existência. Devido a isso, alguns de seus ouvintes realizaram a ausência de auto-existência, alguns realizaram o vazio (não a vacuidade da existência inerente) e alguns realizaram a impermanência, que as coisas mudam continuamente. Um exemplo de impermanência é que às vezes nascemos no Pico da Existência e às vezes no inferno mais baixo da Tormenta Incessante; ou seja, subimos e descemos, subimos e descemos. Essa é a exata natureza da existência cíclica. É impermanente, sempre em mutação. Em termos de sofrimento, há o sofrimento do sofrimento, o sofrimento da mudança e o sofrimento que tudo permeia. Devido aos ensinamentos do Buda sobre os verdadeiros sofrimentos, alguns de seus ouvintes reconheceram os sofrimentos como sendo sofrimentos. Ele então ensinou a sua causa, isto é, as verdadeiras origens – as duas: ações e aflições. Uma vez que a causa raiz são as aflições, precisamos abandoná-las. Ao fazer isso, podemos alcançar as verdadeiras cessações. Como podemos fazer isso? Meditando nos verdadeiros caminhos, por exemplo, meditando na ausência de auto-existência. Assim, a raiz da existência cíclica, a ignorância ou a visão da coletânea transitória de “eu” e “meu” pode ser eliminada. O Buda deu isso como seu primeiro ensinamento neste mundo e nós também ainda podemos estudá-lo e realizá-lo.

A segunda girada da roda do Darma foi a da perfeição da sabedoria, quando Buda ensinou sobre a vacuidade da verdadeira existência ou existência inerente dos 108 fenômenos que vão desde a forma até o conhecedor de todos os aspectos. Sendo vazio de verdadeira existência, eles não existem de forma independente ou concreta. Ao contrário, eles existem dependentemente porque são relações dependentes. Esse é o ensinamento em que o Buda apresenta de forma explícita a vacuidade e de forma implícita as atividades dos bodisatvas, os cinco caminhos, os dez níveis, as oito categorias de realizações claras e assim por diante. Dessa forma, ele ensinou o

profundo explicitamente e o vasto implicitamente. Esse ensinamento, do ponto de vista dos princípios da doutrina, está de acordo com a escola Madhyamika (Caminho do Meio).

O Buda ensinou na terceira roda do Dharma o ponto de vista dos princípios Chittamatra, principalmente a vacuidade da dualidade dos objetos e possuidores-de-objetos. Isso foi feito com a finalidade de guiar discípulos que, do ponto de vista de seus princípios, eram Chittamatras. Essa escola pertence ao Mahayana, enquanto as escolas Vaibhashika e Sautrantika pertencem ao Hinayana. Embora, do ponto de vista dos princípios, alguém seja um Hinayanista, aquela pessoa ainda pode desenvolver a mente da iluminação. Da mesma forma, há pessoas que do ponto de vista dos princípios são Mahayanistas, mas desenvolvem a renúncia e não desenvolvem a mente da iluminação, tornando-se assim ouvintes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-5B1F[Súplicas]

Suplicar [é apresentado] na única estância “Mostrando a passagem para o nirvana...” Você suplica àqueles que mostram como ir além da dor nos campos das dez direções que permaneçam e que não entrem em nirvana por tantos éons quanto o número de partículas de poeira no universo, para realizarem o benefício e as felicidades dos seres migrantes.

O verso citado acima de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)* diz:

De mãos unidas, fervorosamente eu suplico:

A todos vocês que possam realizar o parinirvana,

Por favor, permaneçam entre nós por éons tão incontáveis como os átomos do mundo,

Pela felicidade e bem-estar de todos que vagueiam no samsara.

*Nya ngen da tön gang zhe de dag la
Dro wa kün la pen zhing de we chir
Kel pa zhing gi diil nye zhug par yang
Dag gi tel mo rab jar söl war gyi*

Suplicamos a todos os seres sencientes, os Budas e assim por diante, que residem nas dez direções, para que não mostrem o aspecto de passar para além da dor, isto é, entrar no nirvana, mas que permaneçam neste mundo para a felicidade e benefício de todos os seres migrantes. Resumindo, suplicamos, dizendo: “Por favor, por favor, não passem para além da existência cíclica, para o nirvana, mas permaneçam por éons iguais às partículas de poeira do universo”. Em outras palavras, suplicamos que não morram, mas que permaneçam aqui conosco. Enquanto “nirvana” se refere ao estado de completo abandono do sofrimento, em linguagem normal cotidiana pedir alguém para não passar para o nirvana é dizer, “Por favor, não morram. Por favor, permaneçam aqui”. Por exemplo, podemos pedir a nossos pais, ao papa e assim por diante para que não morram, mas que continuem a viver. Porém, aqui especificamente pedimos aos seres santos que permaneçam por muito tempo para beneficiar os seres sencientes. Aqui, não estamos falando dos seres santos do budismo, cristianismo, islamismo e assim por diante, estamos pedindo a todos os seres santos existentes para que permaneçam. Portanto, pedimos a todas as pessoas com boas qualidades para que permaneçam, ou seja, que não faleçam. De forma similar, como gesto auspicioso, quando nosso mestre está doente, pedimos-lhe que permaneça por éons, embora de fato ninguém possa viver por éons!

Quinta-feira, tarde de 3 de fevereiro de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-5B1G

[Dedicação]

O ramo da dedicação [é apresentado] na estância única “Prosternações e...” Todas as raízes de virtudes representadas pelas virtudes dos seis ramos anteriores tornam-se [uma propriedade] comum a todos os seres sencientes e nunca chega a um fim porque elas foram dedicadas com uma forte determinação à iluminação plena.

O verso citado acima de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)* diz:

Que todos os potenciais positivos que eu possa ter criado,
Ao assim me prostrar, fazer oferecimentos e reconhecendo minhas falhas,
Alegrando-me e suplicando a todos os budas que permaneçam e ensinem,
Eu agora dedico tudo isso ao pleno despertar.

Chag tsel wa dang chö ching shag pa dang
Je su yi rang küil zhing söl wa yi
Ge wa chung ze dag gi chi sag pa
Tam che dag gi jang chub chir ngo o

Através dos primeiros seis ramos de prostração, oferecimento, confissão, alegrar-se, o pedido para girar a roda do Darma e o pedido ou súplica de permanência, criamos virtude. Além disso, já criamos virtudes desde os tempos sem princípio na existência cíclica. Agora, dedicamos todas elas para que possam ser a causa de que todos os seres sencientes alcancem a Budeidade. Essa é a maneira correta de dedicar a nossa virtude.

Há três possibilidades quanto ao que é dedicação e o que é uma prece:

1. aquilo que é prece mas não dedicação,
2. aquilo que é tanto prece como dedicação e
3. aquilo que não é prece nem dedicação.

A razão disso é que quando recitamos uma prece não é necessário que tenhamos acumulado virtude. Fazemos meramente um pedido para recebermos bênçãos, para que os obstáculos sejam eliminados e coisas assim. Tais pedidos são preces, mas não dedicações, uma vez que não há substância (virtude) que tenha sido criada e dedicada a uma finalidade específica. Portanto, para que se torne uma dedicação deve haver uma substância, ou seja, a virtude que possa ser dedicada. Quando alguém faz um oferecimento para um puja, por exemplo e dedica para o seu sucesso ou coisa assim, isso é tanto uma dedicação como uma prece. Não há dedicação que não seja uma prece; no entanto, há preces que não são dedicações; por exemplo, a prece “Que todos os seres sencientes alcancem a iluminação”.

Quando dedicamos a nossa virtude à iluminação, a virtude não se esgotará enquanto todos os seres sencientes não alcançarem a iluminação. Em outras palavras, quando fazemos uma dedicação de virtude assim, ela nunca se exaure, mas continua a permanecer. Por esta razão, com uma forte motivação ou aspiração devemos dedicar todas as ações virtuosas que criarmos para que todos os seres sencientes possam alcançar a Budeidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1A-5B2 A necessidade de levar ao coração o significado das palavras

Se você desenvolver uma compreensão assim sobre o significado dessas palavras e suavemente fizer como lhe foi ensinado, sem permitir que sua mente devaneie, você terá imensuráveis montes de méritos.

Devemos compreender o significado das palavras de *A Oração Soberana (A Rainha das Orações)* do fundo do nosso coração e manter esse significado em mente sem esquecer. Portanto, com uma mente sem distração, devemos, silenciosamente e aos poucos, tentar nos recordar do sentido das

palavras enquanto as lemos ou recitamos. Quando fizer prosternações, lembre-se dos objetos a quem estamos nos prosternando, do campo de méritos; quando fizer oferecimentos, lembre-se de fazer oferecimentos dos dois tipos, superáveis e insuperáveis; quando confessar, lembre-se de purificar as próprias ações de corpo, palavra e mente criadas quando estamos movidos por apego, ódio e ignorância; quando se alegrar, lembre-se das virtudes criadas pelos outros; quando pedir para girar a roda do Darma e suplicar pela permanência no mundo e pela não-entrada no nirvana, mas pela permanência enquanto durar a existência cíclica, lembre-se do significado desses versos; e, em seguida, dedique os méritos ou virtudes acumuladas por ter feito os seis ramos anteriores. Dessa maneira, recite todas as palavras lentamente enquanto se recorda de seus significados.

O Lam-Rim Médio diz:

2B4A-2A1A-5C Categorização dos [elementos] individuais

Assim, os cinco ramos de prosternação, oferecimento, pedir, {40} súplicas e alegrar-se constituem a coletânea de acumulações. A confissão purifica os obscurecimentos. Um aspecto de alegrar-se, o cultivar da alegria pela sua própria virtude multiplica a virtude. Através da dedicação, as virtudes de colecionar, purificar e multiplicar, por menores que sejam, são multiplicadas muitas vezes e aquilo que chegaria a um fim após produzir um efeito temporário torna-se inexaurível. Resumindo, há os três: (1) acumulação, (2) purificação, (3) multiplicação e o tornar inexaurível.

Os ramos de prosternação, oferecimento, alegrar-se, pedir e suplicar são a coletânea de méritos. O ramo da confissão purifica os obscurecimentos. Alegrar-se na virtude que criamos, pensando “Eu fiz o bem”, assim como todas aquelas criadas pelos outros, multiplica a nossa virtude. A dedicação aumenta a nossa virtude e torna-a inexaurível; ou seja, faça de tal forma que ela não chegará a um fim, mas permanecerá enquanto todos os seres sencientes não alcançarem a iluminação, ou enquanto a existência cíclica não se esvaziar.

Resumindo, através dos sete ramos coletamos ou acumulamos virtudes, purificamos e aumentamos as nossas virtudes de forma que não possam se extinguir. De fato, sempre que nos engajamos em qualquer atividade virtuosa devemos dedicar a virtude criada porque isso faz com que a nossa virtude não se extinga, ou seja, não seja roubada pelos ladrões da raiva e visão errônea. Portanto, quando dedicamos nossa virtude ao bem de todos os seres sencientes, é como colocar dinheiro em um banco para protegê-lo de ser roubado por ladrões.

O Lam-Rim Médio diz:

2B4A-2A1A-6 [Oferecimento de mandala e súplicas de bênçãos]

Depois, mantendo uma visualização clara dos objetos, ofereça uma mandala e, com uma forte aspiração, suplique muitas vezes: “Rezo para que todas as atitudes errôneas com relação ao mestre espiritual, como o desrespeito, possam cessar, e que todas as atitudes corretas com relação a ele possam surgir de maneira fácil. E peço bênçãos para uma pacificação completa de todos os obstáculos externos e internos”.

O objeto do oferecimento de mandala é o campo de méritos do lam-rim, os estágios do caminho que foram anteriormente visualizados. Devemos visualizar claramente esse campo de méritos. No centro está Buda Shakyamuni cercado pelos lamas, deidades de meditação, budas, bodisatvas, realizadores solitários, ouvintes destruidores de inimigos, dakas e dakinis e protetores do Darma. Tente imaginar todos eles à sua frente. Você pode pensar no campo de méritos como sendo um mercado agitado cheio de pessoas onde alguém está em uma mesa vendendo coisas! Isso, porque o Buda Shakyamuni está em um trono que é maior do que os outros e que é circundado pelos outros seres santos do campo de méritos. Devemos tentar imaginar todos eles, mas se não conseguirmos fazer isso, podemos simplesmente visualizar o Buda Shakyamuni pensando que ele é a incorporação dos lamas, deidades de meditação, sanga, dakas e dakinis, dos protetores do Darma.

Devemos visualizar a imagem de Buda Shakyamuni muito claramente, não como uma estátua, mas como um Buda vivo. Em seguida, devemos oferecer uma mandala.

Existem muitos tipos diferentes de oferecimento de mandala. O oferecimento curto de mandala consiste nos sete localizados na base: o Monte Meru, os quatro continentes, o sol e a lua. Devemos visualizá-los e oferecê-los ao campo de méritos com o verso:

Esta terra, unvida com perfume e coberta de flores,
Adornada com o Monte Meru, os quatro continentes, o sol e a lua,
Eu ofereço, visualizando-a como um campo búdico.
Possam todos os seres desfrutarem desse reino puro.

*Sa zhi pö kyî jug shing me tog tram
Ri rab ling zhi nyi de gyen pa di
Sang gye zhing du mig te ul war gyi
Dro kun nam dag zhing la chö par shog*

Dedicamos esse oferecimento para que todos os seres migrantes possam alcançar uma terra pura. Depois, oferecemos a mandala com: IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI.

Para fazer o oferecimento de mandala fisicamente, segure a base de mandala na sua mão esquerda enquanto segura um pouco de arroz. Com a mão direita, coloque um pequeno monte de arroz no centro da base e depois esfregue-o fazendo círculos no sentido horário por três vezes com a parte interna do pulso. Quando esfregar a base pela primeira vez, pense que está limpando as suas ações negativas de corpo, de matar etc., motivado pelos três venenos mentais. Quando a esfregar pela segunda vez, pense que está limpando suas ações negativas da palavra, do mentir etc., motivado pelos três venenos mentais. Quando a esfregar pela terceira vez, pense que você está limpando as suas ações negativas da mente, cobiça etc., motivado pelos três venenos mentais.

Depois faça o oposto. Limpe a base três vezes esfregando-a em círculos anti-horários, enquanto realiza respectivamente as ações virtuosas de corpo, do não matar etc.; as ações virtuosas da palavra, não mentir etc.; e as ações virtuosas da mente, não cobiçar etc., motivado por não-apego, não-ódio e não-ignorância. Depois, coloque o aro maior sobre a base dourada, representando a cerca de ferro. Enquanto recita o oferecimento longo ou curto de mandala, vá colocando montes de arroz representando os vários oferecimentos. Por exemplo, quando fizer o mandala longo, coloque um monte em cada uma das quatro direções para os continentes, depois coloque um monte de cada lado dos continentes para os subcontinentes, em seguida coloque um monte sobre os continentes para as qualidades dos quatro continentes etc. Não vou entrar em detalhes sobre isso agora. Resumindo, devemos tentar imaginar que estamos oferecendo a mandala inteira na base.

Em seguida, se você não tiver uma base adequada, é possível fazer simplesmente o mudra de oferecimento de mandala, com os dedos representando o Monte Meru e os quatro continentes, como em geral fazemos nas pujas. A palavra “mandala” significa “tomar a essência”, ou seja, tomar a essência do Darma.

Depois do oferecimento de mandala, faça a súplica: “Por favor, eu rogo que todas as atitudes erradas com relação ao mestre espiritual, como desrespeito, possam cessar e que todas as atitudes inequívocas com relação a ele possam surgir facilmente. Peço também bênçãos para uma pacificação completa de todos os obstáculos externos e internos”. Devemos recitar essa súplica muitas vezes, com aspiração fervorosa. Assim, pedimos que todas as atitudes erradas, como desrespeito, que surgirem em nossa mente com relação ao amigo espiritual, possam cessar, ou seja, que possam parar completamente. Devemos sempre gerar respeito em nossa mente pelos nossos amigos espirituais virtuosos, nossa mãe e nosso pai, e pelas pessoas doentes. Depois pedimos bênçãos para que todas as interferências internas e externas possam ser pacificadas. Esse último pedido é geral.

Aqueles que, após receberem uma iniciação, praticarem o tantra, devem oferecer uma mandala três vezes durante o dia e três vezes à noite. Isso pode ser feito recitando-se as *Seis Sessões de Guru Ioga* três vezes pela manhã e três vezes à noite (ou seja, de manhã, ao meio dia, de tarde, ao anoitecer, à noite e antes do alvorecer). Contudo, como isso é difícil de se fazer, podemos fazê-lo três vezes de manhã e três vezes à noite. Alternativamente, quem é muito ocupado pode fazer todas as seis vezes juntas. Isso é apenas minha idéia, eu não a ouvi de mais ninguém. Eu penso assim porque a nossa vida moderna é muito agitada. Temos sempre algo a ser feito e, se não o fizermos, não conseguiremos comprar alimentos ou roupas e podemos até morrer de fome!

(Transmissão oral, texto tibetano pg 40-43)

Anteriormente, o *Lam-Rim Médio* disse “A Exortação à Intenção Superior apresenta dois grupos de vinte vantagens de se dar o Dharma na ausência de coisas mundanas e de preocupação por ganho, respeito e coisas assim”. Desejo retornar a esse assunto porque encontrei as vinte vantagens em *A Grande Exposição dos Estágios do Caminho* (Snow Lion Publications, Ithaca, 2000, página 63) que diz:

Pois, como está dito em *Exortação à Resolução Sincera*:

Maitreya, são vinte os benefícios da generosidade com que se dá um ensinamento sem preocupação por coisas materiais, lucro, ou honra. Quais são esses vinte? Eles são os seguintes. Você passará a ter:

- 1) memória
- 2) inteligência
- 3) compreensão
- 4) estabilidade
- 5) sabedoria
- 6) sabedoria supramundana
- 7) pouco desejo
- 8) pouco ódio e
- 9) pouca ignorância.

E também,

- 10) demônios não encontrarão uma oportunidade para prejudicá-lo;
- 11) os bhagavan Budas pensarão em você como seu filho único e precioso;
- 12) os não-humanos proteger-lhe-ão;
- 13) as deidades conceder-lhe-ão carisma e poder;
- 14) os inimigos não terão chance de prejudicá-lo;
- 15) os amigos permanecerão firmes;
- 16) suas palavras serão confiáveis;
- 17) você alcançará o destemor;
- 18) você terá felicidade abundante;
- 19) você será louvado pelos sábios, e
- 20) seus ensinamentos serão dignos de recordação.

Quando ensinamos, devemos abandonar o fazer as coisas por fama, riqueza etc. e, em vez disso, devemos ter a motivação de desejar beneficiar os outros seres. Dessa maneira, adquiriremos as vinte qualidades. Por exemplo, passaremos a recordar ou lembrar de tudo; nós teremos memória. Seremos inteligentes, isto é, conseguiremos discernir o que devemos fazer e o que não devemos fazer, e assim conseguiremos fazer o que é importante e abandonar o que não é importante. Além

disso, teremos menos apego, menos ódio e menos ignorância, ou, e o oposto dessas coisas aumentará. As vinte qualidades são importantes.

Eu também gostaria de dizer algo mais sobre as nove atitudes necessárias para se confiar em um guru, que são mencionados em *A Grande Exposição dos Estágios do Caminho* (vide Snow Lion Publications, Ithaca, 2000, pg 79). As nove atitudes são:

1. a atitude que é como um filho obediente,
2. a atitude que é como um diamante,
3. a atitude que é como a terra,
4. a atitude que é como montanhas,
5. a atitude que é como um servo diligente,
6. a atitude que é como um varredor,
7. a atitude que é como um alicerce,
8. a atitude que é como um cão e
9. a atitude que é como um barco.

Um diamante ou vajra tem as características de não mudar. Nós, como um diamante ou vajra, devemos ser capazes de suportar tudo que o guru nos pedir para fazer. A terra tem a característica de não reclamar, não importa o que fizermos com ela. Nós também devemos ser assim. Um cão tem a característica de nos seguir, mesmo após termos dado-lhe uma surra. Nós também devemos ser assim, ou seja, se o mestre nos bate devemos escapar um pouco e depois voltar! Você pode ler essa seção em *A Grande Exposição dos Estágios do Caminho*.

FIM