

Manhã de Terça-feira, 22 de fevereiro de 2005

(De 7 a 21 de fevereiro 2005 não houve ensinamentos devido à pausa para o Losar anual e retiro do grupo)

O *Lam-Rim Médio* (texto tibetano, na página 40) diz:

2B4A-2A1B O que fazer durante a parte principal

- 1 Como sustentar [a meditação] em geral
- 2 Como sustentar [a meditação] nesse contexto

O segundo tem dois pontos: como sustentar [a meditação] em geral e nesse contexto.

2B4A-2A1B-1 Como sustentar [a meditação] em geral

A Identificação e necessidade de meditação

Primeiro: A meditação no caminho, como será explicada, serve para deixá-lo apto a usar qualquer objeto virtuoso que você desejar.

Em primeiro lugar, devemos escolher um objeto de meditação que seja virtuoso, ou seja, aquele com o qual, ao meditarmos unifocadamente, desenvolveremos mais energia virtuosa e nossa mente ficará mais forte na prática de atividades virtuosas. É isto que significa identificar o objeto de meditação.

A meditação no caminho será explicada posteriormente. Há diferentes tipos de caminho, como os cinco: o caminho da acumulação, caminho da preparação, caminho da visão, caminho da meditação e o caminho do não-mais-aprender. Existe também o caminho do ser de pequena capacidade, o caminho do ser de média capacidade e o caminho do ser de grande capacidade. No contexto que estamos estudando, a “meditação no caminho” refere-se principalmente aos últimos três.

Quando meditamos no caminho de um ser de pequena capacidade, precisamos primeiramente reconhecer que este renascimento humano dotado das dezoito qualidades é precioso, que no presente nós temos tal renascimento e que ele é muito útil. Devemos identificar cada uma das dezoito qualidades, as oito liberações e os dez dotes em relação a nós mesmos, por meio do que nós nos sentiremos muitos felizes, pensando: “Sou muito afortunado. Posso realizar o que quiser”. Entretanto, embora tenhamos encontrado presentemente este precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades, será difícil achar um renascimento assim outra vez. Por exemplo, embora existam muitos seres humanos neste mundo, aqueles que têm um precioso renascimento humano são muito poucos. Entre eles, os que estão interessados na próxima vida ainda são muito poucos, pois a maioria das pessoas só se interessa em obter felicidade, riqueza, fama e assim por diante, nesta vida. Por apego a estas coisas, constantemente nos esforçamos para obtê-las, mas, em razão de interferências, nem sempre conseguimos, e por isso ficamos tristes e até loucos. Algumas pessoas chegam a pular de uma ponte em um rio para se matar ou de uma janela de um prédio alto. Isso é motivado pela insatisfação. Portanto, precisamos tentar pensar menos nesta vida e mais na vida futura. Por isso, precisamos provar a existência de vidas passadas e futuras pensando, por exemplo, no fato de que esta flor tenha se originado de uma semente, que veio de uma flor, que veio de uma semente e assim por diante. Sem a semente, a flor não pode crescer. Precisamos praticar ações virtuosas que trarão como resultado a felicidade.

Portanto, qual é o objeto da meditação? Devemos examinar isto. Em nossa vida diária, mesmo que nossa prática não seja perfeita por causa de nossas aflições mentais, devemos tentar colocar nossa mente unifocada no objeto de nossa prática. Por exemplo, quando recitamos uma prece, sadana ou mantra, devemos procurar concentrar a nossa mente nisso, sem pensar em outras coisas. Isso, em geral, é importante, mas, no nosso caso, quando tentamos meditar ou visualizar, uma parte de nossa mente tende a pensar: “Preciso fazer isto. Esqueci de fazer aquilo”. Isto não é muito bom. Devemos abandonar esse tipo de pensamento.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B As faltas da meditação ruim

Além disso, ao ficar atento a esse e àquele objeto, pensando em tomar meramente esse número de objetos virtuosos e em qualquer ordem que quiser, nada resultará e, tendo começado errado desde o início, sua prática¹ espiritual continuará defeituosa por toda a vida

C Como sustentar a boa meditação

Portanto, em primeiro lugar, você deverá desenvolver a certeza quanto ao número e a ordem dos objetos a serem sustentados. Depois, deverá desatrelar {41} uma força propulsora que não permite o surgimento de pensamentos que não sejam o que foi determinado, e com memória e mente alertas,² sustentar o que foi determinado sem adição nem omissão.

Quando meditamos, precisamos primeiramente identificar os objetos nos quais meditaremos; determinar o número de objetos nos quais meditaremos, e qual ordem seguir. Após compreender e lembrar isso em totalidade, devemos pensar em fazer uma meditação particular sem permitir que nossa mente vá para outros objetos. No início, devemos ter uma determinação forte ou desenvolver uma forte motivação, pensando, por exemplo: “Pensarei apenas neste precioso renascimento humano. Vou me concentrar apenas nisto. Não permitirei que minha mente se ocupe de outros objetos”.

Dois fatores mentais são necessários à meditação: um é a plena atenção e o outro a introspecção. Precisamos procurar ter ambos presentes em nossa mente o tempo todo. Quando em vez disso surgir a desatenção, a distração etc., devemos interrompê-las. Dessa maneira conseguiremos fazer qualquer coisa que precisarmos fazer.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1B-2 Como sustentar [a meditação] nesse contexto

A Pensando nos benefícios de confiar e nas desvantagens de não confiar

Segundo:

Você deve pensar primeiramente nos benefícios de confiar e nas desvantagens de não confiar.

B Como treinar-se na fé por meio de pensar em suas qualidades positivas

Portanto, decida-se repetidamente nunca permitir que a sua mente se perca em conceber as faltas no guru, e pense nas qualidades como disciplina e estabilização meditativa³ que você próprio percebeu nele, cultivando a fé que é uma mente com aspecto de fé, até que ela surja.

Se você confiar em um guru haverá benefícios ou bons resultados e, se não confiar, por exemplo, no Buda Shakyamuni, haverá erros e maus resultados. Devemos pensar nisso e, então, contemplar os benefícios de se confiar em um guru; ou seja, a obtenção de conhecimento. Quer confiemos em um mestre do Dharma ou em um professor mundano que nos ensina, por exemplo, como uma determinada máquina é feita, como usar o computador, como a eletricidade funciona etc., podemos adquirir conhecimentos. Assim sendo, confiando em um mestre podemos adquirir conhecimentos que podem ser usados para objetivos financeiros, fama e assim por diante. Por outro lado, confiando em um mestre de Dharma e desenvolvendo por esse meio a mente da iluminação ou compaixão, podemos continuar em vidas futuras a beneficiar os outros através da virtude que acumulamos. Portanto, a confiança em um mestre traz benefícios. Se, por outro lado,

¹ JN: *dge sbyor*, poderia também ser traduzido como “aplicação na virtude”

² JN: *dran shes*, memória e introspecção

³ JN: Devido à familiaridade com certas terminologias, a tradução de *ting nge 'dzin* foi alterada de “concentração” para “estabilização meditativa”, e a tradução de *bsam gtan* como “estabilização meditativa” foi alterada para “concentração” em todo este texto.

tentamos aprender as coisas por nós mesmos, sem confiar em um mestre, o mais provável é que ocorram enganamentos.

Resumindo, precisamos pensar, neste contexto em particular, nas qualidades do guru. A palavra sânscrita *guru* é composta de duas sílabas: *gun*, que significa boas qualidades e *rup*, que significa abundante. Assim sendo, a palavra *guru* significa “abundante em boas qualidades”. Confiando em tal guru, seremos também capazes de adquirir as mesmas boas qualidades. Portanto, precisamos desenvolver fé e confiança no guru, compreendendo que o que ele nos ensina é inequívoco e que, agindo de acordo com o que ele diz, nós também desenvolveremos qualidades semelhantes.

Por outro lado, não devemos procurar defeitos e erros no guru. Ao contrário, devemos procurar ver o seu lado positivo e não examinar seu lado negativo pensando, por exemplo, “Ele tem tais e tais defeitos. Ele não medita com perfeição. Ele age de maneira imprópria. Toma conta de umas pessoas e não de outras”. É melhor não fazer isto. Em vez disso, devemos pensar que o guru tem boas qualidades, como moralidade, concentração e sabedoria. Em outras palavras, ele possui os três treinamentos superiores de moralidade, concentração e sabedoria. A base dos dois últimos é a moralidade ou disciplina ética. Em sânscrito, moralidade é *shila* que significa *calma*. O nome indica que a prática da moralidade produz calma, ou liberação do sofrimento físico e mental. Praticar moralidade significa nos disciplinarmos ou nos dominarmos. Até os políticos falam na necessidade de moralidade. Esta deverá ser a base principal de nossa prática. Moralidade subentende uma regra natural, não um conjunto de regras criado por alguém. Precisamos respeitar essas regras naturais.

Concentração significa colocar nossa mente unifocada no que fazemos, seja trabalhar ou meditar. Se colocarmos nossa mente no que fazemos, vamos fazê-lo bem, mas, se nos distrairmos, cometeremos muitos erros. Portanto, a concentração é útil o tempo todo. Precisamos compreender que o guru possui a qualidade da concentração. Então, desejando desenvolvê-la em nosso próprio contínuo, devemos seguir seus conselhos e meditar nos estágios do caminho. Pensando em suas qualidades, devemos fazer com que elas surjam claramente em nossa mente e, depois, desenvolver essa fé ou confiança nele. Devemos meditar continuamente nisso até desenvolvermos essa fé. Por exemplo, podemos meditar no Buda Shakyamuni como sendo nosso mestre que, tendo nos dados os ensinamentos que tentamos seguir neste momento, é um guru perfeito. Devemos procurar compreender essas qualidades de corpo, palavra e mente e desenvolver a fé ou a confiança de que ele pode nos levar à iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Treinando-se no respeito que recorda a bondade

Portanto, você deve considerar, de acordo com as citações acima, da coletânea de sutras, as [instâncias de] bondade benéfica que você recebeu e que ainda recebe, e cultivar sinceramente o respeito até que ele surja.

Devemos nos lembrar da bondade do guru e, assim, desenvolver respeito por ele, pensando em como ele nos beneficiou no passado, está nos beneficiando agora, nos beneficiará no futuro, e que por isso é muito bondoso. Semelhantemente, nossa mãe foi bondosa conosco no passado, é bondosa agora e será no futuro. Devemos recordar essa bondade, não pensar que ela é má e que está contra nós e, por isso, não desejar vê-la. Essa é uma atitude errada e uma falha. Nossa mãe nos beneficiou, está nos beneficiando e nos beneficiará. Está constantemente pensando em seu filho ou filha. Contudo, por ser também uma pessoa comum, ela às vezes fica com raiva e grita conosco ou nos bate um pouco. Porém, mesmo assim, não é correto pensar que ela seja má. Se nos diz palavras desagradáveis é porque quer nos ensinar a mudar de atitude. Então, devemos pensar em suas palavras como instruções. Isto é importante em nossa vida diária.

O budismo ensina que todos os seres sencientes foram nossas mães no passado. Isto porque tendo renascido desde os tempos sem princípio até agora, ou seja, tendo nascido infinitas vezes

como seres humanos, em cada um desses renascimentos tivemos uma mãe. Portanto, não existe ninguém que possamos apontar e dizer que não foi nossa mãe. Assim, todos os seres sencientes foram nossa mãe. Naquela época foram muito bondosos conosco. Além disso, mesmo quando não foram nossa mãe, foram muito bondosos conosco. Devemos recordar sua bondade e desenvolver o desejo de retribuição dessa bondade. De uma maneira similar, nosso mestre tem sido bondoso conosco, portanto necessitamos desenvolver respeito por ele e desejo de retribuir à sua bondade, ajudando-o com nosso corpo e nossa palavra. É bom fazer isso.

Devemos pensar nas citações anteriores dos sutras e continuamente meditar nelas, até que o respeito surja em nossa mente com a lembrança da bondade do guru. Diz-se que o melhor oferecimento para o guru é nossa prática ou meditação. Oferecer-lhe dinheiro, comida, roupa etc. não é oferecimento; o melhor é tentar praticar e meditar conforme ele nos explicou. Podemos imaginar que nossas virtudes se transformam em jóias que realizam desejos e oferecê-las ao guru.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1C O que fazer no final

- 1 O que efetivamente se deve fazer no final
- 2 Quantidade de vezes e duração da meditação

2B4A-2A1C-1 O que efetivamente se deve fazer no final

Terceiro: Através da *Prece de Bom Comportamento* e as *Setenta Aspirações* a virtude acumulada deve ser dedicada com forte determinação para as aspirações temporais e supremas.

Quando iniciamos uma prática devemos gerar uma boa motivação e, ao final, devemos dedicar a virtude acumulada. A dedicação pode ser feita recitando a *Prece do Bom Comportamento*, também chamada *Prece de Samantabhadra* e a *Rainha das Preces (Oração Soberana)*, ou as *Setenta Aspirações*, uma prece que tem setenta versos, e que foi escrita por um indiano. Há também preces de dedicação curta como:

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também,
Compreenderam as coisas como elas são,
Eu também dedico todos estes méritos da melhor maneira,
A que eu possa seguir seu exemplo perfeito.

Dedico todas essas raízes de virtude
Com a dedicação louvada como a melhor
Pelos vitoriosos dos três tempos,
De modo que eu possa realizar boas obras.

É necessário fazer tais dedicações, pois, dedicando a virtude que criamos para se tornar a causa de todos os seres sencientes alcançarem a budeidade, então, mais tarde, mesmo que o ódio ou a raiva surjam em nossa mente, não poderão destruir esta virtude. Em vez disso, dedicando nossa virtude a essa causa, ela permanecerá até todos os seres sencientes alcancem o nirvana ou a iluminação. Portanto, é muito bom dedicar. Se não dedicarmos nossa virtude, quando tivermos raiva nossa raiva destruirá nossas virtudes, de tal forma que as virtudes não mais existirão. A raiva assemelha-se ao fogo. Até uma brasa minúscula ardendo na ponta de um cigarro pode incendiar milhares de hectares de campos e florestas e muitos edifícios. O fogo queima tudo que toca. Similarmente, a raiva é como fogo: um único instante de raiva pode destruir uma grande quantidade de virtudes. Da mesma forma que uma semente fértil que for queimada pelo fogo não brotará, a raiva queima nossas virtudes de tal maneira que elas não podem trazer resultado. Por esse motivo, precisamos dedicar as nossas virtudes imediatamente. Contudo, se não for possível fazer isso, então, para purificar as negatividades cometidas durante aquele dia, antes de dormir devemos reservar dez minutos (ou mesmo cinco minutos) para recitar, por exemplo, OM MANI PADME HUM ou OM

TARE TUTTARE TURE SVAHA sete vezes, ou OM VAJRASATTVA HUM vinte e uma vezes, juntamente com a determinação de não cometer aquelas negatividades outra vez, além da dedicação de nossa virtude. Se fizermos isto, causaremos o resultado da felicidade. Quando, eu não sei; porém, isso nos trará realmente a felicidade.

Por exemplo, é como ter duas bolsas: uma abarrotada com as nossas negatividades, muito pesada para carregar, e a outra que é muito leve e que contém apenas algumas virtudes. Existe a história de um meditador que colocou uma pilha de pedras pretas e uma pilha de pedras brancas à sua frente. Quando a mente não virtuosa surgia, ele colocava ao lado uma pedra preta e, quando surgia a mente virtuosa, uma pedra branca. A princípio havia muitas pedras pretas e poucas brancas, mas, gradualmente, ele conseguiu separar mais pedras brancas, até que se equivalessem às pretas. Continuando a praticar, veio finalmente a ter muito mais pedras brancas que pretas. Nós também precisamos gerar em nossa vida cotidiana uma boa motivação ao acordar, pensando que tudo que fizermos durante o dia nós faremos em benefício de todos os seres sencientes; ou seja, nós serviremos todos os outros seres humanos. Em outras palavras, trabalharemos para eles mesmo sem receber salário para isso. Se tudo que fizermos for feito com uma motivação que pensa nos outros, então mesmo trabalhando estaremos criando virtudes.

Duas coisas são importantes, uma no início e outra no fim. No início, o importante é a motivação. A nossa motivação deve ser a da mente da iluminação, compaixão e renúncia ou emergência definitiva. Ao final, o importante é dedicar. Independentemente do que fizermos, seja prática ou trabalho, devemos dedicar a virtude criada. Mesmo quando estamos fazendo uma limpeza, se a fizermos com a motivação de limpar nossas aflições mentais, estaremos criando virtude. Existe a história de um monge que entrou para a minha kangtsen em Sera há aproximadamente duzentos anos. Dizem que ele não estudava, mas passava o tempo limpando a área externa das casas dos monges, onde esses urinavam. Quando ficou velho, voltou a Manghi, o lugar onde havia nascido, e construiu uma pequena casa onde meditou e fez retiro durante alguns anos. Finalmente morreu e, quando foi cremado, surgiu nas cinzas uma estátua de Chakrasamvara, com cerca de um metro de altura. Depois disso, passou a ser chamado “Manghi Dorje Chang” (Vajradhara de Manghi). Apesar de nunca ter estudado e de só limpar dia e noite, após voltar à sua terra, fazer retiro e morrer, passou a ser chamado de Manghi Dorje Chang. Quando sua encarnação morreu, também apareceu como uma estátua perfeita, talvez de Kalachakra, como se tivesse sido feita por alguém. Uma de suas últimas encarnações veio para Sera quando eu era jovem. Lembro-me dele como um homem muito alto que à noite recitava versos com uma voz alta e estrondosa. Mais tarde, voltou para a sua terra natal, mas os chineses o pegaram, surraram e o aprisionaram. Ele morreu, foi cremado e novamente surgiu uma imagem especial nas cinzas. Essas histórias mostram que, pela aparência externa, não é possível dizer quem é praticante e quem não é.

Resumindo, mesmo quando limpamos, trabalhamos etc., devemos ter uma boa motivação. Isso é importante em nossa vida diária.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A1C-2 Quantidade de vezes e duração da meditação

A Indicação da quantidade de vezes da meditação

Portanto, você deve meditar em quatro sessões: ao alvorecer, pela manhã, à tarde e à noite.

Devemos fazer quatro sessões de meditação todos os dias. A hora de meditar é na aurora, pela manhã, à tarde e à noite. Por outro lado, não devemos começar a meditar ao meio-dia, meia noite, no nascer ou por do sol, pois nessas horas podem trazer interferências para a nossa meditação. A aurora é quando o céu começa a clarear; a manhã consiste em 9h, 10h ou 11h; tarde, em 13h, 14h, 15h ou 16h; e noite é quando começa a escurecer, mais ou menos às 18h.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Como meditar no início

Ainda mais quando [as sessões são] longas no começo, é possível cair sob o poder da lassidão e da excitação. Já que é difícil corrigir esse estado mental porque você pode estar habituado a ele, faça várias sessões curtas. Se você encerrar a sessão quando ainda há o desejo de meditar, desejará verdadeiramente começar a meditar também da próxima vez. Dizem que se não for assim você será tomado por uma sensação de náusea só de ver o seu local de prática.

A princípio não devemos fazer sessões muito longas. Isto porque se as sessões forem muito demoradas, a lassidão e a excitação, os principais obstáculos à meditação, surgirão. Se meditarmos por muito tempo, a mente ficará cansada e a lassidão ou afundamento mental poderá facilmente ocorrer. Ou, se meditarmos por muito tempo, poderemos começar a pensar nas coisas que precisamos fazer, lembrar de um encontro com certa pessoa, e assim por diante. Dessa forma, a meditação não será boa. Além disso, se a lassidão e a excitação surgirem e esmagarem a sua mente, vai ficar difícil mudar. Portanto, no início devemos fazer sessões curtas de meditação, ou seja, uma hora seguida de pausa, ou apenas vinte ou trinta minutos seguidos de pausa. De fato, devemos parar de meditar enquanto ainda desejamos meditar, e assim será fácil enfrentar e concluir a próxima sessão. Por outro lado, se ficarmos muito cansados durante a meditação, e devido a isso a nossa mente se sentir infeliz ou desanimada, será difícil meditar na próxima sessão. Bastará pensar em meditar e a mente mais uma vez sentirá cansaço. Aqui o texto diz que, só de olhar para a almofada de meditação, sentimos náusea e não queremos nem chegar perto. Talvez isto ocorra a algumas pessoas. Eu me sinto nauseado e às vezes até vomito quando viajo de carro, e então toda vez que preciso viajar sinto náuseas só de ver o carro.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Como sustentar [a meditação] uma vez que esteja um tanto estabilizada, e conselhos sobre como evitar a exaustão

Quando ela estiver um tanto estabilizada, você deve prolongar as sessões, mantendo-as todas {42} livres das faltas de estar excessivamente tenso ou relaxado. Desse modo, pequenos obstáculos bem como a superexaustão e a sonolência serão pacificados.

Quando estamos treinados em meditação, conseguimos meditar durante seis ou sete horas sem que a mente seja perturbada nem pela lassidão nem pela excitação. Em vez disso, a mente permanece clara e capaz de permanecer unificada no objeto. Nesse ponto podemos fazer sessões de meditação muito longas, mas no início devemos manter as nossas sessões curtas.

Contudo, quando a nossa meditação começa a ficar um pouco mais estável, devemos fazer a sessão só um pouco mais longa, mas não muito longa. Se colocarmos em nossa meditação uma energia muito forte, ou se ficamos muito relaxados, podem surgir falhas. Precisamos fazer o caminho do meio, onde há menos interferências, menos cansaço e menos monotonia ou afundamento mental. Quando meditamos e ficamos cansados, a lassidão tende a surgir. No início, o objeto fica ofuscado, embora ainda possamos vê-lo. Depois, gradualmente surge mais escuridão, até que não conseguimos mais ver o objeto da meditação. Essa é a principal interferência ou falha da meditação, que precisa ser eliminada. Por esse motivo, é importante meditar na hora certa e sem muito esforço. Mantendo a mente silenciosa e calma, será mais fácil meditar e mais fácil para a mente se engajar na meditação da próxima vez.

Embora quando tentamos meditar tenhamos tendência a cair no sono, quando assistimos a um filme, um show, ou quando dançamos ou coisas assim, não temos sono e conseguimos ver tudo com os olhos bem abertos. Por outro lado, quando tentamos fazer algo virtuoso, ficamos com sono. Podemos observar isso com a nossa própria experiência. Então, devemos meditar por um tempo certo, nem muito curto nem muito longo, procurando estabilizar a mente, e depois prolongar gradativamente a sessão, mas não muito.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A2 O que fazer durante os intervalos entre as sessões

- A Práticas gerais que aperfeiçoam o objeto [da meditação]
- B As causas da quietude mental e visão especial

2B4A-2A2A Práticas gerais que aperfeiçoam o objeto [da meditação]

Falando de forma geral, há inúmeras práticas que aperfeiçoam o objeto, como as prosternações, circunvoluções e recitações; contudo, o ponto principal é que, havendo se esforçado na essência da sessão, se, durante os intervalos entre as sessões, você descuidadamente deixar de confiar na memória e na introspecção com relação aos objeto e aspecto observados – que são a causa da sustentação [da meditação], o resultado será muito pequeno. Portanto, entre as sessões você também deve estar atento aos [textos] de Darma que ensinam aquele [objeto], e recordá-lo vezes e vezes seguidas. Através de vários meios, você deve acumular a coletânea de condições favoráveis ao surgimento de qualidades positivas e deve purificar as condições adversas – os obscurecimentos. A sua determinação com relação à disciplina que aceitou, a base de tudo, deve ser reafirmada inúmeras vezes.

Entre sessões, ou seja, depois das sessões de meditação, devemos procurar manter a nossa mente virtuosa. Em geral, devemos fazer prosternações, circunvolver estupas, recitar os compromissos diários, e coisas assim, entre as sessões. Devemos também procurar lembrar o objeto de meditação repetidamente, trazendo-o à mente sem deixar a mente vagar. Com plena atenção e introspecção, devemos ler textos de Darma sobre o objeto da nossa meditação. Como nós meditamos para obter qualidades mais elevadas, precisamos também acumular méritos de diversas maneiras, e purificar as condições desfavoráveis. Desta forma, a nossa mente por um lado conquistará méritos e, por outro, purificará negatividades e não-virtudes, e assim as condições desfavoráveis serão purificadas.

“A base de todas as coisas” é a moralidade, neste contexto, a tomada de votos; por exemplo, votos de monge, de monja, de leigo, votos de bodisatva e assim por diante. É necessário cumprir e proteger os votos que tomamos. Isso é importante em nossa vida diária. Para tanto, precisamos fechar as cinco portas dos nossos sentidos, pois elas são a causa de muitas faltas. Por que é assim? Devemos examinar essa matéria. Por exemplo, se olharmos para tudo que está ao nosso redor, veremos objetos atraentes pelos quais surgirá o apego, assim como objetos feios, em relação aos quais surgirá a raiva. Se escutarmos uma música ou canto agradável, virá o apego. Em contrapartida, se ouvirmos alguém fazendo muito barulho desagradável, virá a raiva. Assim, objetos diferentes produzem o apego, o ódio e a ignorância. Portanto, precisamos fechar ou amarrar as portas dos sentidos, como se as cobríssemos com as mãos.

Tarde de terça-feira, 22 de fevereiro de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A2B As causas para a quietude mental e visão extraordinária

- 1 Controlar das portas dos sentidos
- 2 Comportamento vigilante
- 3 Saber a medida certa da comida
- 4 Empenhar-se em não dormir e praticar ioga, e o que fazer quando se deitar para dormir

Além disso, treine-se na coletânea das quatro causas para facilitar o surgimento dos caminhos de quietude mental e da visão extraordinária.

Aqui há uma discussão sobre a quietude mental (shi ne) e a visão extraordinária. Shi significa pacificar as distrações e permanecer unifocado no objeto. Visão extraordinária (lhag tong) significa alcançar a concentração que faz surgir a visão extraordinária. Primeiramente se faz a meditação analítica, pela qual é possível alcançar a quietude mental e a visão extraordinária. Necessitamos de causas para isso, as quatro acumulações ou coleções, para rapidamente gerar em nossa mente a quietude mental e a visão extraordinária. Precisamos treinar-nos nestas quatro causas:

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A2B-1 Controlar as portas dos sentidos

A esse respeito, quando as seis consciências surgirem na dependência de seus objetos e poderes dos sentidos, depois disso surgem o apego e a aversão aos seis objetos agradáveis e aos seis objetos desagradáveis da consciência mental. [Controlar as portas dos sentidos] protege contra esses surgimentos.

A primeira das quatro causas da quietude mental e da visão extraordinária é a coibição das portas dos sentidos. Para que surja uma consciência, são necessárias uma condição de objeto observado, uma condição de aquisição de poder e uma condição imediatamente anterior. Por exemplo, no caso do apego, um objeto prazeroso e um poder de sentido físico, que é a forma lúcida, são necessários ao surgimento da consciência. Essa consciência, ou seja, a consciência da visão, atua como condição precedente imediata para a manifestação da consciência mental.

Quando vemos um objeto atraente, surge o apego. Quando vemos um objeto feio ou repulsivo, surge a raiva e o ódio. Portanto, necessitamos proteger nossa mente para que não surjam apego e raiva, controlando o poder do sentido da visão, não olhando demais ao nosso redor. Devemos também não ouvir muitos sons, cheirar muitos odores, provar muitos sabores ou tocar muitos objetos tangíveis. Para que algumas consciências surjam, seu objeto precisa entrar em contato com o seu poder de sentido, ao passo que, no caso dos olhos, objetos a grande distância do poder do sentido da visão podem ser vistos. O som, por outro lado, deve estar um pouco mais perto para ser ouvido. Os odores precisam realmente entrar em contato com as narinas, embora a sua fonte possa estar distante. Os sabores, independentemente de serem doces ou azedos, entre outros, precisam entrar em contato real com a língua. Da mesma forma, objetos tangíveis têm que entrar em contato com o corpo para serem experimentados. Se forem agradáveis, produzirão apego em nossa mente. Se não forem agradáveis, produzirão raiva. Portanto, devemos procurar evitar gerar apego e ódio, fechando as portas de nossos sentidos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A2B-2 Comportamento vigilante

Comportamento vigilante – o *Guia do Caminho do Bodisatva*⁴ diz:

Para examinar vezes e vezes seguidas,
A situação de sua mente e corpo -
Entenda em suma que esse e apenas esse
É o sinal da vigilância protetora.⁵

A seguir, sempre que o corpo etc. se engajar em tal e tal ação, com a compreensão de que se deve ou não fazer isso, comporte-se apropriadamente.

Além disso, necessitamos de um comportamento introspectivo ou vigilante. A introspecção, como um policial que verifica o comportamento dos motoristas na estrada, examina constantemente a situação do nosso corpo e mente quanto ao que estão fazendo. Precisamos examiná-los repetidas vezes, perguntando, por exemplo: “O que o meu corpo está fazendo?” Há uma expressão em tibetano que diz que quando estamos sozinhos na casa de alguém precisamos observar o que nossas mãos estão fazendo; ou seja, precisamos nos certificar de que não estão pegando o que não nos pertence. Como há esse risco, é necessário verificar constantemente a situação do nosso corpo. Devemos verificar a nossa mente, da mesma forma, procurando ver em quê ela está pensando. Está pensando em coisas boas ou más? Para que tipo de objetos se direciona? Devemos examinar

⁴ de Shantideva, conhecido também como *Guia do Caminho do Modo de Vida do Bodisatva ou Engajando-se nos Feitos dos Bodisatvas*

⁵ JN: *shes bzhin*, também traduzido como “introspecção” e “atenção”

se ela está se dirigindo a um objeto que gera apego, a um que gera raiva, ignorância, orgulho, dúvida ou visão aflitiva. Isso é importante.

A expressão tibetana diz que quando estamos sozinhos devemos observar o nosso corpo, e quando estamos acompanhados de muitas pessoas devemos observar a nossa boca. Em outras palavras, devemos examinar o que estamos dizendo, se é bom ou ruim, se nossa fala é mentirosa, se semeia a discórdia etc. Assim sendo, quando estamos na companhia de várias pessoas devemos verificar a nossa boca. Além disso, devemos examinar a nossa mente o tempo inteiro. Dessa mesma maneira examinamos constantemente as três portas, do corpo, da fala e da mente. Quando observarmos com a introspecção que uma delas está engajada em uma ação negativa, devemos interrompê-la de imediato.

Resumindo, quando o corpo se engaja em uma ação devemos verificar se é uma boa ou má ação. Se for boa, devemos fazê-la. Se não for, devemos interrompê-la. Por exemplo, se estivermos fazendo prosternações, é bom, não é? Se estivermos batendo em alguém, isto não é bom. Aqui as palavras “o corpo etc.” incluem a mente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A2B-3 Saber a medida certa da comida

Saber a medida certa da comida significa abandonar comer demais ou muito pouca comida e só comer a quantidade que não prejudique as nossas atividades virtuosas. Além disso, havendo meditado nas desvantagens de ansiar por comida, você deve também lembrar do que está dito nas escrituras sobre comer, pensando que isso deve ser feito sem aflições mentais, que deve trazer benefícios ao doador, {43} e que enquanto agora você congrega os microorganismos do seu corpo através de coisas materiais, no futuro você os reunirá através do Darma, e que você será a causa do bem-estar dos seres sencientes.

A terceira causa da quietude mental e da visão extraordinária é saber a medida certa da comida. Precisamos comer a quantidade certa de comida, isto é, nem demais nem muito pouco. Comer muito pouco não é bom porque nosso corpo emagrece e fica fraco. Diminui a energia do corpo e, assim, podemos facilmente adoecer. Nosso estômago fica cada vez menor, até não poder mais aceitar a comida, o que pode nos levar à morte. Por outro lado, comendo demais ficamos sonolentos; por exemplo, quando tentamos meditar. Portanto, não é bom comer demais nem muito pouco. Precisamos comer a quantidade certa.

Também, não devemos nos apegar à comida boa. É uma falta, uma vez que faz surgir um forte apego pela comida, o que nos faz comer demais e ficar constantemente pensando em comer. Já que a comida boa pode produzir o surgimento de faltas, devemos contemplar as desvantagens do apego. Embora o apego pareça ser um amigo íntimo, só nos traz problemas. Exatamente como quando temos um amigo muito íntimo não reconhecemos seus defeitos, da mesma forma não reconhecemos os defeitos do apego. Por esta razão, precisamos nos esforçar pensando nas desvantagens do apego à boa comida. De fato, ninguém tem apego à comida ruim. Podemos ver que, se o cozinheiro daqui do Instituto nos prepara uma comida ruim, torcemos o nariz e não comemos, mas se a considerarmos boa, nós geraremos apego por ela e comeremos muito.

Em suma, quando comemos devemos fazê-lo sem uma mente aflitiva. Quando alguém nos dá um alimento devemos pensar em comer para beneficiar aquela pessoa e gerar amor por ela. Devemos pensar também em comer pelo bem dos muitos organismos minúsculos que existem em nosso corpo, que também necessitam consumir alimento para sobreviver. Devemos pensar que, enquanto agora nós lhes damos coisas materiais, no futuro, quando tomarem a forma humana, nós lhes daremos ensinamentos de Darma. Assim sendo, devemos comer com o desejo de ter um corpo forte e saudável para poder beneficiar os seres sencientes, pois se nosso corpo não for forte não poderemos ajudar os outros. Pensando assim, devemos comer por generosidade, não pela vontade de encher o estômago. Assim, enquanto comemos estamos alimentando os microorganismos do nosso corpo, pensando que neste momento oferecemos comida, mas que, quando eles morrerem e renascerem, dar-lhes-emos o Darma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Em *Carta a um Amigo* encontramos também:

Ponderando que os alimentos são como remédios,
Dependa deles sem apego ou ódio.
A finalidade deles não é a presunção nem a arrogância,
A finalidade deles não é a de engordá-lo, mas apenas de mantê-lo ativo⁶.

A comida pode ser considerada remédio, uma vez que cura o sofrimento da fome e da sede. Devemos depender dela sem apego nem ódio. Por exemplo, não devemos ficar com raiva quando não recebemos uma comida boa. Nem devemos deixar de comer por arrogância (*rgyags*) ou presunção (*bsnyems pa*), que são um pouco diferentes de orgulho. Nem devemos comer para ter uma pele firme e sem rugas. Por que comemos? Devemos comer apenas para permanecermos vivos. Resumindo, devemos comer o alimento pensando nele como um remédio que pode curar doenças; por exemplo, certos alimentos podem curar doenças relacionadas aos ventos internos. Não devemos gerar apego nem raiva em relação à comida.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2A2B-4 Empenhar-se na ioga sem dormir, e o que fazer ao deitar-se para dormir

- A O que fazer ao deitar-se para dormir
- B Como aplicar [tudo isso] aos intervalos entre as meditações

Empenhar-se na ioga sem dormir, e o que fazer ao deitar-se para dormir.

2B4A-2A2B-4A O que fazer quando deitamos para dormir

1 O que fazer ao deitar-se para dormir

- 1 [A hora de deitar-se]

Em *Carta a um Amigo* encontramos:

Grande ser sensível, após todas as sessões do dia,
Inclusive a primeira e a última da noite,
Durma igualmente entre elas com a memória atenta
Para que durante o sono, também, o fruto não se ausente.⁷

A essência das sessões, tanto as do dia inteiro como a primeira e última partes da noite, bem como o que deve ser feito entre as sessões, está explicado. Portanto, após ter andado um pouco e ter se sentado, você deve purificar a sua mente dos cinco obscurecimentos por completo, e assim fazer [o que quer que faça] de maneira significativa.

A quarta causa da quietude mental e visão extraordinária é a ioga do sono. O que é a ioga do sono? Significa dormir de uma maneira boa e inclui a hora certa de se deitar, entre outras coisas. Não devemos dormir o dia todo, e à noite não devemos dormir durante a primeira e a última das três partes da noite, ou seja, devemos dormir somente na parte do meio da noite. Isto é mencionado em *Carta a um Amigo* dizendo que, se alguém não dormir nessas horas, haverá bom resultado.

⁶ *lus gnas 'ba' zhig phyir* – lit. “apenas para o corpo durar”

⁷ JN: Uma tradução alternativa é:

O instruído, o dia inteiro, e havendo passado
O primeiro período e o último da noite,
Para que nem o tempo de dormir seja infrutífero,
Entre eles, durma com a memória atenta

Resumindo, isto pressupõe que devemos dormir somente por três ou quatro horas no meio da noite. Por que? Porque nas outras horas devemos meditar.

Devemos caminhar um pouco e depois nos sentar em nossa almofada de meditação e tentar purificar a mente dos cinco obscurecimentos, que não foram apresentados aqui. Os cinco obscurecimentos são: (1) excitação e arrependimento, (2) maldade, (3) desejo ardente, (4) dúvida, (5) letargia e sono. Precisamos procurar reconhecê-los e eliminá-los. E devemos agir de forma significativa entre as sessões.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 O comportamento do sono

Como o comportamento de dormir ocorre entre as sessões, também não deve ser desperdiçado desnecessariamente. Sobre isso, a conduta do corpo consiste em deitar-se, durante a parte do meio das três partes da noite, do seu lado direito, colocar a perna esquerda sobre a perna direita, e dormir como um leão.

Entre as sessões devemos fazer o ioga do sono, e assim, não permitir que nosso sono se torne sem sentido. Qual é a conduta correta do corpo? É deitar-se do lado direito com a perna esquerda em cima da direita, e a mão direita na bochecha direita. Devemos dormir como o leão que, sem medo de outros animais, dorme de forma relaxada e confortável. É também aconselhável tampar a narina direita com a ponta do dedo direito, pois isto faz parar o fluxo do ar relacionado ao apego, tornando assim o nosso sono mais virtuoso. Nos ensinamentos dos Estágios do Caminho está dito que, quando vamos dormir, devemos gerar a mente da iluminação, pensando em alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Podemos gerar também o pensamento “Como seria maravilhoso se todos os seres sencientes tivessem a felicidade e as causas da felicidade. Que tenham a felicidade. Eu próprio farei com que eles a tenham”. Podemos também pensar que todos os fenômenos são vazios de existência inerente (a clara luz do objeto), e meditando assim vamos dormir nessa clara luz. Desta maneira praticamos o Darma ou criamos virtude por toda a duração do sono.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 Memória

Quanto à memória, você deve confiar no fato que, até que caia no sono, ela busca as ações virtuosas predominantes que você cultivou durante o dia. Portanto, você pode sustentar a sua prática espiritual, como a estabilização meditativa, mesmo enquanto dorme, de forma similar a quando não está dormindo.

Diariamente, devemos ir dormir lembrando as atividades virtuosas que cultivamos durante o dia. Desta maneira, é certo que o nosso sono não se tornará não virtuoso nem neutro. Em vez disso, enquanto dormimos, ainda estaremos meditando, ou seja, praticando uma ação virtuosa devido à qual o nosso sono tornar-se-á significativo e servirá para aumentar nossas qualidades virtuosas. Portanto, quando for dormir, lembre-se das virtudes com as quais se familiarizou e gere uma boa motivação pensando em beneficiar todos os seres sencientes. Assim, praticaremos a estabilidade meditativa mesmo dormindo, aumentando a energia virtuosa ou potencial em nosso contínuo mental, e diminuindo a energia negativa ou potencial. Ao aumentar o potencial positivo e reduzir o potencial negativo, poderemos gradualmente vir a criar apenas virtude e, através disso, chegar à nossa meta final.

(Transmissão oral do texto tibetano, páginas 43 a 50)

O *Lam-Rim Médio* (página 43 do texto tibetano) diz:

4 Vigilância⁸

Vigilância: Se alguma aflição mental surgir enquanto você estiver cultivando a memória, {44} ao se conscientizar disso, em vez de se agarrar a essa aflição, abandone-a avidamente.

Se surgir alguma das diversas aflições mentais, é necessário compreendê-la ou reconhecê-la e depois procurar abandoná-la. Isso quer dizer que precisamos examinar com introspecção se uma aflição surgiu ou não. Se acharmos que uma delas surgiu, devemos imediatamente tentar eliminá-la ou abandoná-la. Às vezes surge o apego, outras vezes a raiva ou o ódio; às vezes surge a ignorância, outras vezes o orgulho, a dúvida e alguma das visões aflitivas. Se surgir alguma das seis aflições raízes, devemos aplicar imediatamente o antídoto a fim de cessá-la. Outras vezes, surge beligerância, às vezes preguiça, ciúme, soberba e assim por diante, pois existem muitas aflições que são fatores mentais. Sendo assim, precisamos verificar que tipo de aflição mental surge em nossa mente e procurar cessá-la imediatamente. Por exemplo, se deixarmos a porta do quarto aberta e entrarem cães, gatos e coisas assim, será necessário mandá-los sair e fechar a porta, ou eles farão uma bagunça no quarto. Semelhantemente, com plena atenção e introspecção devemos examinar se surgem o apego, a raiva etc. e, caso surjam, devemos procurar abandoná-los de imediato. Não devemos aceitar a presença do apego, por exemplo, pensando que é bom ou que pode nos dar prazer. Se consentirmos na permanência do apego, sem tentar impedi-lo, ele só se fortalecerá. Então, é necessário procurar cortá-lo prontamente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

5 A discriminação de levantar-se

A discriminação de levantar-se consiste em projetar o pensamento “Vou levantar-me em tal e tal hora”.

Antes de dormir devemos tomar a determinação de acordar a uma certa hora; por exemplo, quando o dia raiar. Se agirmos assim, conseguiremos acordar naquela hora. Em outras palavras, para acordar às 5 horas da manhã para meditar, fazer prosternações, ou qualquer atividade virtuosa, precisamos ter tomado uma forte determinação, na véspera, de levantar cedo no dia seguinte.

Em nossa vida diária devemos gerar a mente da iluminação, fazer a meditação da respiração combinada com tomar-e-dar, ou fazer as Seis Iogas de Naropa, as seis rodas mágicas. Devemos também procurar relaxar, pensando que somos muito felizes, que não temos problemas. Se pensarmos que algo seja um problema, muitos problemas surgirão e a nossa mente ficará perturbada. Isso não traz nenhum benefício.

Quarta-feira de manhã, 23 de fevereiro de 2005

O *Lam-Rim Médio* (página 44 do texto tibetano) diz:

2B4A-2A2B-4B Como aplicar isso aos intervalos entre todas as meditações

Sendo assim, fora as maneiras incomuns de sustentar a meditação durante a meditação propriamente dita, [essas indicações quanto] ao que deve ser feito na preparação, durante a meditação propriamente dita, ao final, e entre as sessões, devem ser aplicadas a todos os objetos e aspectos observados sendo sustentados daqui até a visão extraordinária.

Para meditar precisamos fazer a preparação, a meditação em si e a conclusão. De fato, toda ação tem uma preparação, a ação em si, e uma conclusão. Por exemplo, cozinhar o alimento e colocá-lo no prato, arrumar os talheres etc. são ações preparatórias; comer a comida é a ação em si e lavar os pratos e guardá-los são as ações conclusivas.

⁸ JN: *shes bzhin*, “introspecção”

Quando fazemos meditações que se estendem da confiança no guru até a visão extraordinária, ou seja, quando fazemos meditações de seres de pequena, média e grande capacidade, em cada caso deverá haver uma preparação, a meditação em si e uma conclusão. Assim sendo, precisamos lembrar de fazer primeiramente isso, depois fazer aquilo, e assim por diante. Quando fazemos uma meditação analítica, devemos lembrar resumidamente de todas as meditações anteriores. Em todos os casos, devemos concentrar a nossa mente em um objeto virtuoso e em seguida procuramos fazer a meditação analítica unificada nele.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2B O motivo por que [a meditação] precisa ser sustentada por meio de dois modos de sustentação

- 1 [Os dois modos de sustentação]
- 2 Refutação da concepção equivocada de que, embora haja meditação analítica e meditação de estabilização, uma mesma pessoa não as pratica
- 3 Refutação da concepção equivocada que afirma que todas as concepções apreendem sinais
- 4 Refutação da concepção equivocada que afirma que se muita meditação analítica for feita antes do surgimento da estabilização meditativa isso se torna um obstáculo

2B4A-2B1 [Os dois modos de sustentação]

- A O motivo por que tanto a análise como a estabilização são necessárias à meditação

Segundo: Em *Ornamento dos Sutras*, encontramos:

Aqui, em primeiro lugar, a atenção⁹ mental adequada surge proporcionalmente ao estudo,¹⁰ e à atenção mental correta e, mais uma vez, surge a sabedoria exaltada com o significado de pura realidade¹¹ como seu objeto.

Em outras palavras, da atenção mental adequada, através da sabedoria que surge da reflexão sobre o significado do que foi estudado, surge a sabedoria que se origina da meditação que realiza diretamente o significado da realidade pura.

É necessário fazer a meditação analítica e a meditação estabilizadora, pois ambas são importantes. Em primeiro lugar, devemos fazer a meditação analítica. Contudo, antes disso, precisamos ouvir atentamente muitos ensinamentos ou ler muitos livros a fim de desenvolver compreensão, de modo que surja a sabedoria que se origina do ouvir. Depois precisamos pensar no que lemos ou ouvimos, ou seja, a mente necessita se engajar no objeto. Desta maneira, aos poucos podemos vir a compreender o significado de vacuidade e alcançar o caminho da visão.

No caminho da acumulação, acumulamos méritos e ouvimos muitos ensinamentos. Então, pensamos no seu significado, pelo que alcançamos a sabedoria que surge do pensar e alcançamos o caminho de preparação. Depois, quando compreendemos diretamente o significado da vacuidade, alcançamos o caminho arya, o caminho supramundano, o caminho da visão. Por meio de nos familiarizarmos com isso no caminho da meditação, alcançamos finalmente o caminho do não-mais-aprender.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Em *Ornamento da Realização Direta*, também encontramos:

Com relação aos quatro aspectos da averiguação,¹²
Os caminhos da visão e da meditação,
Reflexão repetida, avaliação e

⁹ JN: *yid byed*

¹⁰ JN: *tos*, “ouvir” ou “escutar”

¹¹ JN: *yang dag don*, “significado perfeito”

¹² JN: *nges 'byed yan lag*, ramos de discriminação definitiva

Certeza são o caminho da meditação.¹³

Em outras palavras, existem os [tipos de] reflexões repetidas, avaliação e certa compreensão (“certeza”) que constituem o caminho da meditação dos aryas Mahayana.

Há quatro ramos de discriminação definitiva, ou os quatro ramos do caminho da preparação são calor, pico, tolerância e qualidades mundanas supremas. Depois do nível das qualidades mundanas supremas, ao realizar a vacuidade diretamente, alcança-se o caminho da visão. Em seguida, a pessoa medita na vacuidade que foi vista vezes e vezes, e assim alcança o caminho da meditação.

Existem dez níveis de arya bodisatvas. O primeiro está dividido em duas partes, sendo que a primeira parte está incluída no caminho da visão e a segunda no caminho da meditação. Do segundo até o décimo níveis estão todos incluídos no caminho da meditação. Por causa do objeto de abandono, a concepção de existência verdadeira está dividida em nove (grande da grande, média da grande, pequena da grande, grande da média, média da média, pequena da média, grande da pequena, média da pequena e pequena da pequena), assim sendo também o caminho da meditação, seu antídoto, dividido em nove rondas que abandonam os nove graus da concepção da existência verdadeira. A estabilização meditativa que é como um vajra é o antídoto final e o último caminho ininterrupto do caminho da meditação. No instante imediatamente seguinte alcança-se o nível de um buda ou a iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

No *Compêndio [de Treinamentos]* também está dito:

Portanto, você deve praticar meditação continuamente, abandonando, substituindo, guardando, purificando e aumentando o seu corpo, posses e mérito de todas as maneiras.

Com relação às meditações que devem ser feitas segundo o estabelecido para todas as quatro atividades – substituir, guardar, purificar e aumentar – com relação a cada um dos três – corpo, posses e raízes de virtude, há as meditações analíticas, que se baseiam na análise por meio da sabedoria da discriminação,¹⁴ e nas meditações de estabilização que servem para colocar [a mente] unificada, sem análise.

Há dois textos conhecidos pelo título abreviado de o *Compêndio (bslab btus)*, um de Asanga e outro de Shantideva. Aqui *Compêndio* refere-se provavelmente ao texto de Shantideva, *Compêndio de Treinamentos*. Esse texto diz que devemos meditar continuamente sobre dar, proteger, purificar e aumentar nosso corpo, posses e méritos.

Se dermos o nosso corpo, ele morrerá. Então, o que podemos fazer? Podemos dar aos outros partes dele, como as pernas, os rins, as córneas. Dar as nossas posses significa praticar a generosidade doando-as aos outros. Por exemplo, podemos fazer como São Francisco que doou todas as suas posses e foi meditar em uma caverna. Doar os nossos méritos significa dedicá-los para o benefício dos outros seres sencientes.

Podemos também proteger ou cuidar do nosso corpo. De forma similar, podemos purificá-lo lavando-o, e assim por diante, tanto externa quanto internamente. Dessa forma o corpo fica mais forte. “Aumentar o corpo”, neste contexto, deve referir-se ao aumento de energia do corpo, já que

¹³ JN: Uma tradução alternativa é:

O caminho da meditação é aquele que
Repetidamente reflete, determina, e definitivamente investiga
Aquilo nos ramos da discriminação definitiva,
Os próprios caminho da visão, e caminho da meditação. [4.53]

¹⁴ JN: *so sor rtog pa'i shes rab*, “wisdom of individual investigation”

o corpo em si não pode ser aumentado. Embora na juventude o nosso corpo cresça em tamanho, quando envelhecemos, ele diminui.

Podemos também guardar nossas posses. Além disso, podemos purificá-las, significando que não devemos obtê-las através de nenhum um dos cinco modos de vida errôneos, ou seja: enganando os outros, roubando, e assim por diante. Não devemos agir como a máfia italiana cuja riqueza é feita de “dinheiro sujo” e, por isso, eles são forçados a mantê-la escondida. Devemos aumentar nossas posses ou riqueza, por exemplo, investindo ou depositando o dinheiro em um bom banco onde os juros o fazem crescer, ou fazendo negócios com ele.

Devemos proteger nossos méritos dedicando-os tão logo sejam criados, para que se tornem causas de que todos os seres sencientes alcancem a iluminação. Devemos manter nossos méritos puros, protegendo-os para não serem contaminados pelas aflições mentais. Em outras palavras, não devemos permitir que se misturem com a não-virtude, e devemos procurar mantê-los totalmente imaculados e virtuosos. O que é totalmente imaculado ou virtuoso produz definitivamente um resultado imaculado ou agradável; entretanto, quando criamos mérito mesclado com aflições, ele não será inteiramente puro. Devemos também aumentar nossos méritos gerando uma boa motivação. No momento de se preparar para a ação, a motivação deve ser virtuosa, no momento da ação em si, a motivação deve ser virtuosa e, no momento de sua conclusão, a motivação deve ser virtuosa. Desta forma os nossos méritos aumentarão. Assim como uma semente minúscula, por exemplo, uma semente de maçã, ao ser semeada em um campo fértil, pode produzir uma árvore com muitos galhos carregados de frutos, da mesma forma a nossa energia virtuosa interior pode aumentar.

Há um tipo de meditação em que pensamos em um objeto, analisando-o. Isso se chama “meditação analítica”. Há também um outro tipo de meditação em que fixamos a mente em um objeto, que é denominada “meditação estabilizadora”.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Identificação de meditação analítica e estabilizadora

{45} Agora, caso você questione quais são os caminhos que constituem a meditação analítica e quais os que consistem na meditação estabilizadora: a meditação analítica é necessária para meditações como o cultivo da confiança no mestre espiritual, o grande significado das liberdades e dotes e sobre a dificuldade de encontrá-los, a morte e a impermanência, o carma e seus efeitos, as deficiências da existência cíclica e o cultivo da bodhicita. Para cada uma delas, são necessárias mentes muito fortes e hábeis na subjugação da mente por muito tempo, porque, se essas mentes estiverem ausentes, suas contrapartes, o desrespeito e coisas assim não poderão ser evitados, pois a geração dessas mentes depende apenas da meditação que as analisa e investiga individualmente várias vezes.

Como devem ser feitas a meditação analítica e a meditação estabilizadora? Devemos fazer primeiramente a meditação analítica e só depois a meditação estabilizadora. Por exemplo, para desenvolver fé ou confiança em nosso amigo espiritual virtuoso é necessário fazer a meditação analítica que analisa as qualidades que ele possui. Não devemos fazer essa análise por apenas um ou dois dias, podendo ser necessário fazê-lo por muitos anos. Desta maneira, conseguiremos confiar nele com toda fé e confiança. Similarmente, com relação ao dom no precioso renascimento humano com as dezoito qualidades, devemos analisar seu grande significado e a dificuldade de encontrá-lo novamente. Então, precisamos analisar o fato de que, tendo encontrado esse renascimento, vamos definitivamente perdê-lo porque a morte e a impermanência são certas.

Em seguida, precisamos também analisar as ações e seus resultados. Por exemplo, entre os quatro resultados, o principal é a fruição ou amadurecimento do resultado, ou seja, em razão de uma ação negativa a pessoa poderá renascer no reino animal, no reino do inferno ou dos fantasmas famintos. Por ser uma ação malévola ou não virtuosa, o resultado definitivamente será negro ou de sofrimento. Por outro lado, o resultado do amadurecimento de uma ação imaculada ou virtuosa que não está misturada com a não-virtude ou com as aflições é o renascimento como ser humano,

semideus ou deus. Há seis reinos e, ao morrerem, nasceremos forçosamente em um deles. Em qual deles dependerá de nossas ações. Se criarmos ações virtuosas, poderemos, por exemplo, renascer como um ser humano. Contudo, mesmo entre os seres humanos há os que têm um renascimento humano precioso e os que não têm tal renascimento. Os últimos são seres humanos, mas falta-lhes o Darma e a possibilidade de desenvolver a sabedoria e o bom coração. Assim sendo, mesmo entre seres humanos há tipos diferentes de renascimentos. Há também tipos diferentes de semideuses e, entre os deuses, há seis tipos de deuses do reino do desejo, dezessete do reino da forma e quatro do reino sem-forma. Para tomar um renascimento como ser humano, semideus ou deus é preciso ter criado ações virtuosas e meritórias.

Devemos analisar também as desvantagens ou deficiências da existência cíclica. Por exemplo, há muitas desvantagens em um renascimento humano porque os seres humanos experimentam os três, seis e oito tipos de sofrimentos. Assim, mesmo os seres que nasceram em migrações felizes experimentam sofrimento; podemos ver isto em nossa vida diária. Experimentamos o sofrimento do sofrimento, o sofrimento da mudança, e o sofrimento que tudo permeia. Devemos analisar isso. Analisar significa verificar se é assim ou não.

Ao cultivar a mente da iluminação, meditamos para gerar a mente da iluminação convencional. Há duas linhagens do desenvolvimento da mente da iluminação convencional, sendo uma delas a das “as seis causas e um resultado”, que foi transmitida por Buda Shakyamuni para Maitreya, para Asanga e assim por diante, chegando até nós. Nesse contexto fazemos a meditação analítica que examina o fato de que todos os seres sencientes foram nossa mãe, exatamente como a mãe desta vida. Por que é assim? Porque nós renascemos desde tempos sem princípio e sempre que renascemos - por exemplo, como um ser humano, tivemos uma mãe. Portanto, nossas mães são infinitas. Por isso, fazemos a meditação analítica que aplica o raciocínio de que, quando nascemos como ser humano, necessitamos de uma mãe. Por termos tido tantos renascimentos, até mesmo um único ser humano já foi nossa mãe durante incontáveis vezes. Mas se foram também nosso pai, avô, avó, tio, tia e assim por diante, por que enfatizamos que foram nossa mãe? Porque o nosso relacionamento mais próximo é com a nossa mãe, que nos carregou em seu útero por 39 ou 40 semanas. Durante todo esse tempo o nosso corpo esteve ligado ao corpo dela, enquanto que este não é o caso do nosso pai. Por isso, o Budismo enfatiza a mãe. Além disso, enquanto estivemos em seu útero, ela cuidou de nós e, quando nascemos, continuou a cuidar. Talvez haja algumas exceções, uma vez que algumas mães até abandonam seus filhos em latas de lixo. Há uma história dos tempos antigos, de uma mãe que, ao ver a placenta e por não reconhecer que aquilo continha o bebê, jogou-a em um campo. No entanto, por haver ali um corvo que bicou a placenta (uma manifestação de Mahakala de Seis Braços), apareceu um lindo bebê. Alguém então cuidou do bebê que, depois de grande, tornou-se um famoso mestre espiritual.

Depois de reconhecer que todos os seres sencientes foram nossa mãe, precisamos nos lembrar de suas bondades, fundamentando-nos nos raciocínios relacionados a isso. Então, necessitamos desenvolver o pensamento de retribuir suas bondades. Como podemos fazer isso? Precisamos desenvolver amor e compaixão por eles, seguidos do pensamento extraordinário de estar determinado a cuidar deles - eliminar seus sofrimentos e proporcionar-lhes o estado de felicidade. Contudo, compreendendo que ainda não estamos capacitados a efetivamente fazê-lo, devemos analisar quem poderia fazer isso, e assim compreendemos que somente um Buda pode fazê-lo. Então, geramos a mente da iluminação, que existe em dois tipos: uma mente da iluminação de aspiração e uma mente da iluminação de engajamento. Devemos analisar todos esses pontos.

Alternativamente, para gerar a mente da iluminação, podemos pensar nas muitas desvantagens da mente da auto-estima egoísta. Assim, pensamos nas vantagens de estimar os outros. Com base nisso, geramos a atitude de querer nos trocar pelos outros e, para fazer isso, fazemos a meditação do tomar-e-dar. Essa meditação chama-se *tong-len* em tibetano, literalmente dar-e-tomar. Entretanto, nós primeiramente tomamos os sofrimentos dos seres sencientes sobre nós mesmos enquanto realizamos a inalação da respiração. Visualizamos todos os seres sencientes à nossa frente, no aspecto de seres humanos, e, motivados pela compaixão, tomamos todos os seus sofrimentos, ações não virtuosas e aflições mentais com aspecto de uma fumaça negra, que

inalamos pela narina esquerda. A fumaça negra desce até o nosso coração, onde visualizamos um monte de poeira negra no meio do canal central, que é a natureza de nossa mente da auto-estima egoísta. A fumaça negra toca o monte de poeira negra, destruindo-o totalmente. Desse modo, a nossa mente da auto-estima egoísta é destruída e simultaneamente todos os outros seres sencientes são liberados de seus sofrimentos. Depois, fazemos a meditação do dar. Motivados pelo amor, geramos o desejo de dar aos outros nossas virtudes e méritos, nosso precioso renascimento humano, nossas posses, ou seja, todas as coisas boas que temos. Imaginamos que as nossas posses tomam o aspecto de uma luz branca que sai pela nossa narina direita e entra na narina esquerda dos seres sencientes visualizados à nossa frente. Eles alcançam tudo o que querem e em deleite. A meditação de dar-e-tomar é uma forma de desenvolver a mente da iluminação por meio de nos trocarmos pelos outros. Desta forma, fazemos a meditação analítica na mente da iluminação.

Devemos fazer a meditação analítica com uma grande motivação, e por muito tempo, até que a nossa mente mude. Se isso não acontecer, pode ocorrer o oposto, ou seja, poderão surgir interferências. Essas interferências podem ser a mente da auto-estima egoísta, o pensamento de que não podemos gerar amor por alguns seres porque eles agem contra nós, a falta de respeito e assim por diante. Sabemos, por exemplo, que precisamos respeitar os direitos humanos, mas algumas pessoas estão convencidas de que há pessoas que devem ser torturadas. Se não gerarmos amor, compaixão e a mente da iluminação de forma contínua e forte por outras pessoas, há o perigo desse pensamento surgir. Por isso, precisamos fazer a meditação analítica muitas vezes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Por exemplo, assim como o apego intenso surge se você meditar muito em um objeto de apego, exagerando seus aspectos agradáveis, da mesma maneira a aversão intensa surge de você pensar nos muitos aspectos desagradáveis de um inimigo. Por conseguinte, com relação à meditação nesses caminhos, esses processos são semelhantes, independentemente de o aspecto do objeto aparecer claramente ou não; porém, o modo de apreensão da mente deve ser intenso e duradouro, motivo pelo qual você deve fazer a meditação analítica. No contexto da prática da quietude mental, que permite que se fixe [a mente] em qualquer objeto desejado, pelo fato de uma pessoa cuja mente não consegue repousar em um único objeto não se ajustar à quietude mental,¹⁵ se analisar profundamente, ela deve praticar a meditação estabilizadora nessa mesma constatação.

Quando um homem ou uma mulher é o nosso objeto de apego, pensamos muitas e muitas vezes no quanto ele ou ela é tão atraente, exagerando a beleza que realmente existe. Dessa maneira surge um forte apego que pode até nos impedir de dormir e comer. Se não pudermos nos encontrar com aquela pessoa, ficamos continuamente pensando nela e, por isso, o apego fica cada vez mais forte. Se não conseguimos ter um relacionamento com essa pessoa, experimentamos muitas dificuldades – não conseguimos dormir, comer, nos concentrar, nem trabalhar...

Da mesma forma, no caso do inimigo, exageramos os aspectos desagradáveis da pessoa, fazendo surgir muita raiva ou ódio, desejando feri-la ou destruí-la. A nossa mente torna-se continuamente perturbada por essa raiva ou ódio e, por isso, não consegue relaxar, não consegue ficar calma e pacífica e não se sentirá feliz. Em vez disso a mente estará constantemente infeliz. Quando isto acontece, precisamos meditar continuamente e com muita força no amor e na compaixão.

Por outro lado, se tivermos apego por alguém, devemos meditar sobre a feiúra do objeto. No oitavo capítulo de o *Guia do Caminho do Bodisatva*, Shantideva menciona o fato de o corpo ser composto de trinta e seis substâncias impuras e, portanto, ser como um saco de sujeira. Se um saco de sujeira fosse colocado à nossa frente, torceríamos o nariz e imediatamente tentaríamos nos livrar dele. Contudo, achamos que o nosso corpo e o dos outros – que são compostos de substâncias impuras – são agradáveis. Podemos meditar também nos esqueletos para superar o

¹⁵ JN: *sems gnas*

apego. Essa meditação foi apresentada em o *Tesouro do Darma Manifesto*. O *Vinayasutra* também propõe nove antídotos de vários tipos de feiúra para contraposição ao apego. Pensando assim, podemos reduzir o nosso apego.

Ao meditar, quer o objeto observado e seus aspectos apareçam claramente ou não, devemos procurar sustentar o objeto com firmeza. Por exemplo, devemos continuamente fazer a meditação analítica no precioso renascimento humano e na dificuldade de encontrá-lo novamente. Devemos meditar também no fato de que este renascimento logo estará perdido porque a morte é certa, mas a hora da morte é incerta e que, na hora da morte, o nosso corpo, posses e parentes não poderão nos ajudar, teremos que seguir sozinhos.

No entanto, em outras ocasiões não devemos analisar. Será preferível meditar na quietude mental. Nesse caso, sem analisar, devemos colocar a mente unifocada em seu objeto. Dessa maneira, fazemos a meditação estabilizadora.

Existem a quietude mental e a visão extraordinária. *Quietude mental* em tibetano é *shi-ne (zhi gnas)*, *shi* significando a pacificação de distrações e *ne*, a permanência no objeto. *Visão extraordinária* em tibetano é *lhag-tong (lhag mthong)*, literalmente visão suprema ou mais elevada. Em primeiro lugar precisamos alcançar a quietude mental para depois desenvolver a visão extraordinária. Isso está de acordo com o sutra, ou seja, elas são desenvolvidas de forma seqüencial, sendo primeiramente a quietude mental e depois a visão extraordinária. Entretanto, segundo o tantra, a quietude mental e a visão extraordinária podem ser desenvolvidas simultaneamente. Isto porque naqueles com mais realizações, a visão extraordinária (*vipassana*) pode realmente induzir à quietude mental (*samatha*).

Devemos fazer em primeiro lugar a meditação analítica para poder compreender a natureza do fenômeno - a natureza do corpo, dos sentimentos, das discriminações e assim por diante. Temos cinco agregados: o agregado da forma, o agregado da sensação, o agregado da discriminação, o agregado dos fatores composicionais e o agregado da consciência. Podemos fazer a meditação analítica do corpo, indagando a nós mesmos: "O que é este corpo? Qual é sua natureza?" Devemos procurar meditar dessa maneira. Externamente o corpo é coberto de pele, ao passo que dentro dele há músculos, ossos, órgãos, nervos etc. Podemos nos indagar, "Este corpo é puro ou impuro por natureza? É permanente ou impermanente por natureza? É sofrimento ou felicidade por natureza? Trata-se de um 'eu' existente substancialmente, auto-sustentado, ou é vazio de um 'eu' existente substancialmente, auto-sustentado?" Devemos fazer a meditação analítica em relação ao corpo dessa maneira. Devemos também analisar como, para existir, o nosso corpo depende de suas diferentes partes, os dois braços, as duas pernas, a cabeça, os órgãos internos e assim por diante. A totalidade das partes é chamado de "corpo humano". Portanto, ele existe independentemente, por si mesmo? Não; ele existe na dependência de suas partes. Assim, o corpo é vazio de existência inerente porque não existe independentemente ou por si só. Devemos analisar dessa forma a vacuidade ou a ausência da auto-existência do corpo, sua impermanência, sua natureza de sofrimento e sua impureza. Assim, devemos tentar fazer a meditação analítica no corpo e nos outros quatro agregados.

Quarta-feira à tarde, 23 de fevereiro de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2B2 Rejeitar a concepção errônea de que embora existam as meditações analítica e estabilizadora, uma única pessoa não as pratica

Embora quem não conhece essa abordagem afirme que, se você for um estudioso, só deverá fazer a meditação analítica, enquanto os *saddhus* só devem fazer a meditação estabilizadora, isto não é assim, pois é necessário fazer as duas, uma por uma. Isso porque o instruído também precisa alcançar a quietude mental, e os *saddhus* também precisam alcançar uma grande confiança no mestre espiritual [46]. Portanto, é inadmissível achar que análises repetidas por meio de sabedoria discriminatória pertençam ao contexto de ouvir e refletir, e não ao contexto da prática.

Há os que pensam que uma única pessoa não pratica ambas as meditações analítica e estabilizadora, mas isso é uma concepção errônea que deve ser rejeitada. Essas pessoas pensam que os eruditos muito estudiosos só devem fazer a meditação analítica, enquanto que os *kusali* (traduzido acima como “saddhus”) só devem fazer a meditação estabilizadora. Isto não é certo porque os eruditos que estudaram muita filosofia às vezes também precisam fazer a meditação estabilizadora, e os *kusali* ou *saddhus* às vezes também precisam fazer meditação estabilizadora. Os eruditos também necessitam alcançar a quietude mental e, por isso, precisam fazer a meditação estabilizadora. Os *kusali*, por outro lado, devem fazer a meditação analítica porque precisam, por exemplo, desenvolver fé no amigo espiritual virtuoso. Para tanto, devem determinar se alguém é ou não é um mestre qualificado, examinando se essa pessoa possui todas as dez qualidades, ou as cinco das dez necessárias nestes tempos degenerados, ou o mínimo as duas (ter mais compreensão que o discípulo e ter o desejo de beneficiá-lo). Em outras palavras, o *kusali* também deve examinar se a pessoa possui essas qualidades, antes de aceitá-la como mestre.

É também uma concepção errônea achar que a sabedoria da investigação individual, que examina diversas vezes, pertence às ocasiões de ouvir e refletir, mas não à prática. Isto porque, para praticar corretamente, precisamos desenvolver todas as três sabedorias: a sabedoria que surge do ouvir, a sabedoria que surge do refletir, e a sabedoria que surge do meditar. Em primeiro lugar precisamos ouvir muitos ensinamentos, depois contemplar ou pensar em seus significados, em seguida meditar de maneira unificada sobre o significado. Portanto, tanto os eruditos como os *kusalis* necessitam da meditação analítica e da meditação estabilizadora.

“*Kusali*” é um título dado a alguém que come, defeca, urina e dorme. Talvez esta palavra tenha sido traduzida aqui como “*saddhu*” porque parece que somente os *saddhus* fazem estas coisas. No entanto, embora alguém possa mostrar esse aspecto, talvez possua realmente grandes realizações como, por exemplo, *Shantideva*. Conta-se repetidas vezes que os monges do Mosteiro de Nalanda, na Índia, pensavam que *Shantideva* só comia, defecava e dormia. Assim, quando chegou sua vez de ensinar em um convento das redondezas no dia de *sojong*, as monjas, seguindo as instruções dos monges, prepararam um trono muito alto, porém sem escadas, para ridicularizá-lo. Quando *Shantideva* chegou ao templo, prosternou-se perante o trono e, então, sem ninguém explicar como, ele repentinamente apareceu sentado nele. A audiência ficou muito surpresa. *Shantideva* então perguntou se deveria ensinar alguma coisa que já havia sido ensinado, ou algo novo, e a resposta foi que deveria dar um ensinamento novo. Ele disse então que, apesar de não existir um único ensinamento que ainda não tivesse sido dado pelos seres sagrados do passado, e apesar de não ser versado em gramática e poesia, ele tentaria. Então, ensinou o texto *Guia do Caminho do Bodisatva* para uma audiência que incluía destruidores-de-inimigos clarividentes, retenções (*dharanis*), e assim por diante. Enquanto ensinava, começou a flutuar e foi subindo até sair pela janela do telhado e voar até o sul da Índia. Todos os presentes lamentaram profundamente a maneira como haviam tratado *Shantideva*, por ignorarem suas qualidades. O mesmo pode acontecer hoje em dia porque não sabemos as qualidades que os outros possuem. Um *kusali* é, portanto, alguém que não revela suas qualidades interiores.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2B3 Refutar as concepções errôneas que asseguram que todas as concepções apreendem sinais

A compreensão de que todas as concepções apreendem sinais¹⁶ e, portanto, criam obstáculos à iluminação, incide no erro de não discernir entre a atenção mental imprópria, a concepção da verdadeira existência,¹⁷ e a atenção mental apropriada, a concepção do perfeito.¹⁸

¹⁶ JN: *mtshan mar 'dzin pa*

¹⁷ JN: *bden 'dzin gyi rtog pa*

¹⁸ JN: *yang dag pa'i rtog pa*

Há quem pense que todas as concepções apreendem sinais, ou seja, o sinal da existência inerente ou da verdadeira existência. Tais pessoas pensam que todas as concepções são generalidades sem sentido e objetos de abandono porque criam obstáculos à realização da iluminação. Essa visão tem origem principalmente nos eruditos chineses denominados Hashang, que meditavam com a finalidade de abandonar toda a conceitualização. Por esse motivo eles tentavam impedir a mente de se engajar nos objetos. Contudo, se fosse assim, mesas e árvores também meditariam e alcançariam a iluminação uma vez que não conceitualizam. Portanto, essa é uma visão errônea.

Embora a mente da iluminação, a compaixão, o amor etc. sejam conceitos nas mentes dos seres comuns, eles são bons conceitos que não constituem objetos de abandono. Da mesma forma, a realização da vacuidade no caminho de acumulação e no caminho de preparação é um conceito, uma vez que não há ainda uma percepção direta, mas não é um objeto a ser abandonado. Repetidas vezes é contado que o Rei Trisong Detsen do Tibet convidou Kamalashila para um debate com um Hashang chinês que defendia que todas as concepções deveriam ser abandonadas. Antes do debate, Kamalashila e Hashang selaram um acordo de que aquele que perdesse o debate se tornaria seguidor do vencedor. Durante o debate Hashang não conseguiu responder os pontos levantados por Kamalashila e, por não querer tornar-se seguidor dele, fugiu, deixando para trás um de seus sapatos. Esse fato foi considerado um sinal de que a visão de Hashang permaneceria no Tibet. Contudo, a visão de que ambos os conceitos de verdadeira existência e de vacuidade devam ser abandonados não está correta. Os três principais aspectos do caminho – renúncia, mente da iluminação convencional e visão correta – são conceitos que precisam ser desenvolvidos. Neste mesmo momento nós devemos lutar por desenvolver pelo menos uma forma de renúncia idealizada ou fabricada, a mente da iluminação convencional, e a compreensão da ausência de existência inerente em todos os fenômenos. Esses são objetos a se praticar, não a abandonar. Isso porque, para alcançar a pequena iluminação do Hinayana, a renúncia é necessária quanto ao método, e a visão correta da vacuidade é necessária quanto à sabedoria, enquanto que, para alcançar a iluminação do Mahayana, a mente da iluminação é necessária no método, e a visão correta da vacuidade, na visão. Portanto, pelo fato de a visão correta da vacuidade ser necessária para se alcançar a pequena, a média e a grande iluminação, não significa que essas concepções sejam obstáculos à iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4A-2B4 Refutar a concepção errônea que assegura que se muita meditação analítica for feita antes do aparecimento da estabilidade meditativa, ela se torna um obstáculo

A idéia de que “É necessário obter uma estabilização meditativa não conceitual, capaz de fixar a mente em um único objeto de qualquer maneira que se deseje, enquanto ter feito muita meditação analítica anteriormente torna-se um obstáculo ao surgimento dessa estabilização meditativa,” não é confirmado nas presentes instruções. Por exemplo, quando um ferreiro queima ouro ou prata no fogo e lava esses metais em água muitas e muitas vezes, todas as impurezas são removidas e o ouro e a prata se tornam muito flexíveis e maleáveis, com o que podem ser moldados à vontade em qualquer jóia. Da mesma forma, exatamente como a princípio as aflições mentais, as aflições secundárias e a conduta errônea emergem na ocasião da meditação nas más ações e em seus resultados, e nas desvantagens da existência cíclica, por meio da meditação repetida nessas desvantagens com a sabedoria da investigação individual, a mente torna-se totalmente atormentada e desencantada, como a queima de ouro no fogo. Assim também, exatamente como a mente que se afasta do lado obscuro e da corrupção sendo purificados emerge na ocasião da [meditação nas] qualidades positivas do amigo espiritual, o grande significado das liberdades e dos dotes, as qualidades positivas das Três Jóias, ações brancas e seus resultados, e {47} os benefícios da mente da iluminação, pela meditação repetida nessas qualidades positivas com a sabedoria da investigação individual, a atenção mental torna-se receptora e sincera, pelo que é como o lavar do ouro com água. Através da mente que se aproxima do lado branco e que se rejubila com isso, a mente torna-se receptiva aos darmas virtuosos. Quando a mente estiver transformada dessa forma, independentemente do que se queira obter, seja a quietude mental ou a visão interior especial, será alcançado sem dificuldade,

bastando que a mente se concentre nessas realizações. Este é o motivo pelo qual a meditação analítica é o melhor meio para se obter uma estabilização meditativa não-conceitual.

Há pessoas que têm a concepção errônea de que a meditação analítica é um obstáculo à realização da quietude mental. Contudo, isto não está certo pois a meditação não é uma interferência na geração da quietude mental. Por exemplo, o ferreiro que faz ornamentos em ouro ou prata coloca primeiramente o ouro ou a prata no fogo, lavando-os diversas vezes para remover as impurezas. Quanto mais ele faz isso, melhor será a qualidade de brincos, pulseiras, colares e coisas semelhantes que ele fizer, pois por esse processo o ouro ou a prata ficam completamente purificados. O ouro ou a prata puros podem também ser usados para fazer tigelas de oferecimentos, lamparinas de manteiga etc. Igualmente, com a realização da meditação analítica por diversas vezes, as nossas aflições raízes ou secundárias são mais facilmente removidas ou purificadas. Há seis aflições raízes: apego, raiva, ignorância, orgulho, dúvida e visão aflitiva, sendo a última dividida em cinco. Há vinte aflições secundárias que incluem a beligerância, o ressentimento, o rancor etc. Todas essas aflições existem em nossa mente. Somos, portanto, ricos em aflições mentais, enquanto somos pobres em fatores mentais virtuosos. Pensando nisso com meditação analítica, podemos purificar nossas aflições.

Por meio da meditação analítica passamos a ver também que as ações nocivas e não virtuosas trazem resultados nocivos ou maus, como o sofrimento, e que a existência cíclica é cheia de erros e desvantagens. Dessa maneira, fica fácil abandonar as ações negativas e a existência cíclica. Precisamos contemplar essas deficiências muitas vezes através da sabedoria da investigação individual. Dessa forma nossa mente ficará atormentada ou desencantada e desenvolveremos o desejo de sair da existência cíclica. Quando se leva o ouro ao fogo, inicialmente pode parecer que o ouro está queimando, enquanto, na realidade, o fogo limpa o ouro. Assim, pensar nas desvantagens da existência cíclica pode purificar as impurezas da mente e afastar o lado obscuro.

Devemos também analisar as qualidades positivas do amigo espiritual virtuoso, o significado de um precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades, as qualidades positivas das Três Jóias, as ações benéficas e os seus resultados, e os benefícios da mente da iluminação. Por exemplo, se a mente com base nesse corpo gerar a mente da iluminação, nós nos transformaremos em um objeto de veneração para humanos e deuses, pois apesar de o corpo não ter mudado, a mente muda. A mente da iluminação traz benefícios infinitos porque devido a ela podemos alcançar a budeidade e conseguir guiar outros seres sencientes até o nirvana ou à iluminação.

Devemos pensar dessa maneira e fazer meditação analítica sobre o que é bom e o que é mau. Se não fizermos a meditação analítica não conseguiremos compreender isso. Portanto, a meditação analítica é importante, é vital. Além disso, para desenvolver a sabedoria da investigação individual precisamos meditar diversas vezes. Meditar só uma vez não é suficiente. Se fizermos isto, a nossa mente será embebida pela mente da iluminação, isto é, a nossa mente dura ficará macia e suave, e não será mais dura como uma pedra. A nossa mente também ficará mais clara, como quando se leva o ouro ao fogo e depois se usa a água para lavá-lo até que fique mais flexível. Similarmente, devemos sempre voltar nossa mente para o lado positivo e virtuoso, ou o lado da iluminação, ou o lado da pureza completa, e devemos evitar o lado nocivo ou totalmente aflitivo. Dessa maneira, nossa mente ficará mais feliz e mais virtuosa, e não será mais dura nem má. Através da meditação, podemos transformar dessa maneira a nossa mente.

Se quisermos alcançar a quietude mental (*samatha*) ou a visão extraordinária (*vipassana*), precisamos focalizar a mente nisso e, assim, facilmente vamos alcançá-las. Isso significa que meditando diariamente podemos realizá-las. Por outro lado, se meditarmos um pouquinho e depois pararmos por um tempo, e só mais tarde recomeçarmos, nada acontecerá. Precisamos meditar de forma contínua, sem interrupção. Assim, poderemos produzir a mudança e facilmente alcançar as realizações. Portanto, devemos fazer primeiramente a meditação analítica, de maneira repetida, a fim de reconhecer nossas faltas. Em seguida, será mais fácil realizar a meditação unificada e alcançar a quietude mental.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Foi assim que Arya Asanga colocou:

Fazendo uma analogia, quando o ferreiro ou seu aprendiz habilitado queima o ouro no fogo, lavando-o com água algumas vezes para descarregar todas as impurezas e escórias, o ouro torna-se macio e maleável a essa ou àquela jóia, e isso é percebido diretamente. Através do *know-how* que consente com o que faz o ferreiro e seu aprendiz habilitado, qualquer modelo de jóia desejado é então feito com as ferramentas do ferreiro. De maneira semelhante, quando um iogue não se volta para impurezas e escórias como cobiça etc., ele se desencanta e se afasta das mentes aflitivas infelizes, aproximando-se da alegria manifesta no nível virtuoso, tornando-se assim manifestamente alegre. Nesse caso, esse iogue treina a mente na quietude mental e na visão extraordinária de maneira definitiva, de tal forma que sua mente se aplica a isso e aquilo, descansa em seu estado natural, fica imóvel e sem hesitação, e {48} também se move para alcançar perfeitamente qualquer finalidade que tenha contemplado.

Quando o ferreiro queima ouro ou prata no fogo, depois de lavados em água o ouro ou a prata ficam mais flexíveis e podem ser transformados facilmente em qualquer tipo de jóia que ele queira, tais como brincos, amuletos, pulseiras, tornozeleiras etc. Podem também ser transformados em pinos que são colocados nos lábios, peito, umbigo e assim por diante. De maneira similar, um iogue purifica a cobiça, a malícia e as visões errôneas – as ações não virtuosas da mente.

Uma aflição que surge em nossa mente atua para trazer a infelicidade e nunca para trazer a felicidade. No entanto, algumas pessoas pensam que, se não tiverem apego, estarão perdendo algum tipo de energia útil. Tais pensamentos não estão corretos. Precisamos aumentar a nossa energia positiva e diminuir a negativa. Em nossa vida cotidiana devemos procurar praticar a virtude com rigor cada vez maior e evitar nos engajar em ações não virtuosas, ou seja, precisamos tentar reduzir a não-virtude e aumentar a virtude. É possível mudar a nossa mente, o nosso comportamento e os nossos hábitos e, dessa forma, sermos capazes de melhorar cada vez mais.

Quando a mente estiver manifestamente alegre, pensaremos no que quisermos alcançar, seja a quietude mental ou a visão extraordinária, e conseguiremos alcançar essas qualidades rapidamente. Por isso, a nossa mente permanecerá estável no seu objeto de meditação e não mudará para outros objetos como faz agora. Conseguiremos realizar perfeitamente o nosso propósito e a nossa mente se aperfeiçoará mais e mais.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Além disso, as principais condições adversas que impedem a mente de permanecer continuamente no objeto de meditação são duas: a lassidão e a excitação. Se você tiver uma consciência plena e constante, que vê as qualidades positivas das Três Jóias etc., será bastante fácil superar a lassidão, pois muitas fontes válidas dizem que o antídoto para isso é elevar a mente para a visão das qualidades positivas. Se você tiver uma consciência plena e constante, que vê as desvantagens da impermanência, do sofrimento e assim por diante, será bastante fácil superar a excitação, pois, sendo a excitação a mente distraída, que pertence à categoria do apego, muitos textos exaltam a desilusão como sendo o seu antídoto.

As duas principais interferências ou condições adversas para se alcançar a quietude mental são a lassidão e a excitação. Lassidão (*bying ba*) significa literalmente *afundar*, como um objeto que derramamos em uma xícara de chá desce até o fundo da xícara. Excitação (*rgod pa*) é a mente que busca os objetos de apego. Estes dois fatores mentais são os principais obstáculos para a nossa meditação, especialmente para a obtenção da quietude mental. Quando tentamos fazer a meditação unifocada ou visualizar o corpo ou o rosto do Buda, o rosto de Tara e assim por diante,

devemos obter uma imagem clara de seus aspectos e, depois, focalizar a mente neles. Mas, observaremos que depois de algum tempo a imagem não aparece mais em nossa mente, e que foi substituída por outra coisa qualquer, talvez o rosto de nosso amado ou amada. De fato, o VI Dalai Lama escreveu em de seus poemas que, quando tentava meditar no rosto de seu guru, esse rosto não lhe aparecia claramente, mas, que até sem meditar, o rosto de sua amada aparecia nitidamente. Nós somos assim, embora isso provavelmente não fosse verdade no caso do VI Dalai Lama. Similarmente, quando meditamos numa deidade ou fazemos uma sadana, passamos a pensar em todas as atividades mundanas que precisamos realizar. Isso é distração. Precisamos eliminá-la. Vendo as qualidades das Três Jóias e desenvolvendo grande fé e confiança nelas, meditando nelas durante muito tempo, podemos cortar a mente que afunda, igualmente quando observamos com clareza as oito qualidades do Buda, do Darma e da Sanga, que são ensinadas no *Contínuo Sublime (Uttaratantra)*. Quanto mais compreendemos essas qualidades, mais desenvolvemos fé de que as Três Jóias são capazes de nos proteger de todos os diferentes tipos de sofrimento. Embora as Três Jóias possam nos proteger dos sofrimentos, os seres mundanos, como deuses e humanos, juízes e reis poderosos etc., não podem. Vendo isto, devemos desenvolver uma forte fé nas Três Jóias, acreditando que elas podem nos ajudar. Dessa maneira, a nossa mente se elevará e ficará livre da lassidão.

Por outro lado, se a excitação surgir em nossa mente, por exemplo, devido ao nosso apego a um amor do passado, pensamos nele e queremos estar com ele, nessa hora devemos meditar na morte-impermanência ou no sofrimento. Podemos pensar que definitivamente morreremos, que a hora da morte é incerta e que na hora da morte nosso corpo, posses e riqueza, bem como amigos e parentes, não poderão nos ajudar, e que somente a nossa prática de Darma ajudará. Pensando assim, devemos tentar lembrar que somos impermanentes e que, portanto, podemos morrer amanhã, que quem é nosso amigo hoje pode mudar e amanhã virar nosso inimigo, e assim por diante. Devido à impermanência, as coisas estão sempre mudando. De fato, na existência cíclica não há nada que seja estável. Tudo está constantemente mudando, movendo e iludindo. Quando pensamos dessa forma, a nossa mente não seguirá os objetos de apego e não gerará a excitação.

Alternativamente, para opor-se à excitação, podemos pensar no sofrimento. Por exemplo, podemos pensar que se tivéssemos que nascer na próxima vida no reino do inferno, em um dos oito infernos quentes, oito infernos gelados, quatro infernos adjacentes ou infernos ocasionais, experimentaríamos um sofrimento intenso. Podemos pensar também como seria renascer no reino dos fantasmas famintos sem conseguir encontrar comida ou, se a encontrássemos, ao comê-la o nosso estômago queimaria. Se igualmente encontrássemos algo para beber, isto se transformaria em ferro derretido que queimaria nossa garganta e estômago. Se víssemos uma árvore carregada de frutos deliciosos, quando chegássemos perto não veríamos mais os frutos, mas apenas galhos secos e sem folhas. Se víssemos um rio à distância, ao nos aproximarmos veríamos apenas um leite seco. Os fantasmas famintos possuem tal carma. Será que nós suportaríamos renascer lá? Já que não o suportaríamos, devemos evitar praticar ações não virtuosas.

Da mesma forma, se renascêssemos como um animal, embora isso fosse um pouco melhor porque alguns animais são cuidados por seres humanos, muitos matam e comem uns aos outros, muitos são usados como burros de carga e assim por diante. Portanto, mesmo renascendo como animal nós experimentamos o sofrimento. Pensando nesse sofrimento, geramos uma forte determinação de continuar a meditar, cortando facilmente a excitação.

Aqui, Lama Tsongkhapa afirma que a excitação é a mente distraída, um fator de apego. O melhor antídoto é a renúncia ou desilusão com a existência cíclica.

Terça-feira pela manhã, 24 de fevereiro de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B Os estágios de como treinar e mente após ter confiado

- 1 A base do lazer – uma exortação para captar sua essência
- 2 Como captar a essência

O segundo tem dois pontos: com relação à base do lazer – uma exortação para captar sua essência e como captar a essência.

Primeiramente, somos exortados a captar a essência deste precioso renascimento humano com as dezoito qualidades e, depois, o modo de fazer isso é explicado.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-1 A base do lazer – uma exortação para captar sua essência

- A Identificação de lazeres e dotes
- B Considerando seu grande valor
- C Considerando a dificuldade de encontrá-los

O primeiro tem três pontos: identificação dos lazeres e dotes, considerando seu grande valor e considerando a dificuldade de encontrá-los.

A fim de captar a essência deste precioso renascimento humano, precisamos reconhecer primeiramente os oito lazeres e os dez dotes. Depois, devemos pensar no grande significado e utilidade deles e na dificuldades de encontrá-los.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-1A Identificação de lazeres e dotes

- 1 Lazer
- 2 Dotes

O primeiro tem dois pontos: lazeres e dotes.

Existem oito lazeres e dez dotes. Entre os oito lazeres, quatro se referem aos seres humanos e quatro aos seres não-humanos.

2B4B-1A1 Lazer

- A Identificação dos lazeres

Primeiro: No *Resumo*¹⁹ ele diz:

Através de regras, a entidade dos vários mundos de animais
E os oito estados sem liberdades são renunciados; deste modo, o lazer vence para sempre.

Conseqüentemente, os lazeres consistem em livrar-se dos oito estados sem liberdade.

B Os oito estados sem liberdade:

(1) [Viver na] fronteira de um país remoto onde os quatro tipos de seguidores [do Buda] não cruzam; (2) ser tolo ou mudo e não ter todas as faculdades – não ter um membro, uma orelha etc.; (3) sustentar visões errôneas que consideram vidas passadas ou futuras, ações e seus efeitos e as Três Jóias como inexistentes; (4) viver sem a palavra de um conquistador, sem que um buda tenha aparecido [no mundo], são os quatro estados sem liberdade dos humanos. {49} (1-3) As três más migrações e (4) um deus de longa vida são estados não-humanos e sem liberdade. Quanto aos deuses de longa vida, o *Comentário sobre a Carta a um Amigo* discute dois tipos: os sem discriminação e os sem forma. Os primeiros vivem na região da quarta concentração, Grande Resultado, como em um lugar solitário, distante da cidade. Os últimos são seres comuns nascidos no reino sem forma. No *Discurso sobre os Oito Estados Sem Liberdades*, os deuses do

¹⁹ *Resumo da Perfeição da Sabedoria em 80.000 Versos*

reino do desejo, que estão constantemente distraídos pelas atividades do desejo, são explicados como sendo deuses de longa vida.

Os quatro não-lazeres de um ser humano são:

1. nascer como ser humano em uma terra bárbara, sem religião nem cultura;
2. nascer como um ser humano estúpido, isto é, com a mente incapaz de compreender, ser surdo ou mudo, ou seja, incapaz de falar, ou nascer com as faculdades ou membros incompletos;
3. nascer como um ser humano, mas ter visões errôneas pensando que não existem vidas passadas e futuras, a lei de causa e efeito nem as Três Jóias;
4. nascer como um ser humano em um éon de trevas quando nenhum buda vem ao mundo e, por isso, o Darma não existe. Tal período é chamado de “trevas” porque sem o Darma não existe a luz da sabedoria.

Os quatro não-lazeres de não humanos são:

1. nascer como um ser do inferno,
2. nascer como fantasma faminto,
3. nascer como um animal, e
4. nascer como um deus de longa vida.

Os deuses de vida longa são chamados de deuses “Sem Discernimento” que nasceram em uma parte da quarta concentração chamada Grande Resultado. Grande Resultado pode ser comparado ao Vaticano, que fica localizado dentro da cidade de Roma. Tais deuses discernem apenas que nasceram nesse estado, pensando “Agora eu nasci”, e permanecem durante éons sem nenhum discernimento até a hora da morte, quando discernem: “Agora vou morrer”. Entre nascimento e morte suas faculdades não funcionam e eles não têm nenhuma manifestação da mente, motivo pelo qual é impossível praticar o Darma. Dizem também que são “sem mente”, significando que não têm uma mente manifesta, ou seja, embora tenham mentes, elas não se manifestam.

O *Comentário sobre a Carta e um Amigo* também diz que seres comuns nascidos no reino sem forma em geral não podem praticar o Darma, pois não podem ouvir os ensinamentos. Contudo, existem também seres arya, chamados sem-regresso, que podem nascer no Espaço Infinito através do Pico de Existência, e que podem praticar o Darma no reino sem forma.

O *Discurso sobre os Oito Estados Sem Liberdades* também considera os deuses do reino do desejo como deuses de vida longa. Eles não podem praticar o Darma porque estão distraídos pelos muitos prazeres do reino do desejo e, portanto, não pensam em praticar o Darma.

Segundo a religião cristã, quando alguém transgride um dos Dez Mandamentos, depois da morte essa pessoa nasce no reino do inferno e lá permanece para sempre. Por que os cristãos dizem isto? Provavelmente porque a pessoa fica no reino do inferno por tantos éons que parece que nunca conseguirá sair.

Existem animais, como alguns insetos, que vivem apenas por um dia; outros que só vivem poucos dias; outros que vivem por muito tempo. Os fantasmas famintos vivem até 500 anos e, durante este tempo, sofrem principalmente por não terem conseguido praticar o Darma. No entanto, há algumas exceções à regra geral de que animais e fantasmas famintos não podem praticar o Darma. Entre os nagas, que integram o reino animal, dizem que alguns praticam o Darma, e no sutra está dito que são capazes de praticar o Darma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-1A2 Dotes

A Os cinco dotes pessoais

O segundo tem dois pontos, nos quais os cinco dotes pessoais são considerados como:

Natureza humana, nascimento em uma região central, faculdades completas,

Ausência de ações extremamente pervertidas e fé nos fundamentos.

Aqui, o “nascimento em uma região central” é nascer em um lugar onde os quatro seguidores percorrem. “Faculdades completas” consiste em não ser surdo nem mudo e ter membros, partes menores do corpo, olhos, ouvidos, e assim por diante, completos. “Sem ações extremamente pervertidas” pressupõe não ter cometido ou levado alguém a cometer uma ação de retribuição imediata. “Fé nos fundamentos” é a fé nos fundamentos a partir dos quais nascem todos os Darmas benéficos mundanos e supramundanos – disciplina. Aqui, a palavra “disciplina” deve ser aplicada a todas as três coletâneas [de escrituras].

Como esses cinco dotes estão reunidos no contínuo mental da própria pessoa, e como constituem as circunstâncias para a realização do Darma, são chamados “dotes pessoais.”

Há cinco dotes que são pessoais e cinco que são relacionados à sociedade. Os cinco dotes pessoais são:

1. nascer como ser humano,
2. nascer em uma terra central onde existem ensinamentos do Darma (em alguns contextos “centro” se refere a Bodhgaya, que é o centro da Índia. Aqui, porém, refere-se a um lugar onde há o Darma);
3. ter todas as faculdades, a faculdade mental e as cinco faculdades dos sentidos completas e sem nenhum defeito,
4. não ter cometido nenhuma das cinco ações de retribuição imediata – matar o pai, matar a mãe, matar um destruidor de inimigo, fazer um Buda sangrar, ou criar uma cisão na Sanga, cujos resultados amadurecem imediatamente após essa vida;
5. ter fé nos fundamentos ou base das qualidades boas ou virtuosas – disciplina. “Disciplina” (*dul ba*) refere-se a uma mente pacificada, ou às três cestas ou coletâneas das escrituras por meio das quais podemos dominar a mente. Pela moralidade as nossas ações grosseiras do corpo e da fala são dominadas, pela concentração a nossa mente distraída é dominada, e pela sabedoria a raiz da existência cíclica – a visão da coletânea transitória ou ignorância que afirma que todos os fenômenos são inerentes ou têm existência verdadeira – é dominada e desenraizada. Assim, por meio dessas três, o nosso corpo, fala e mente são pacificados e podemos alcançar a quietude mental, a base, e depois a visão extraordinária, com o que podemos alcançar todas as mais elevadas realizações e atingir a budeidade.

Como esses cinco dotes integram o nosso próprio contínuo mental e nos permitem praticar o Darma, são chamados de “dotes pessoais”.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Os cinco dotes condicionados por outros

Os cinco dotes condicionados por outros são:

A chegada de um buda, o santo Darma ter sido ensinado,
Os ensinamentos persistirem e serem seguidos,
Assim como haver corações de misericórdia pelos outros.

Aqui a “chegada ou aparecimento de um buda” significa que, depois de acumular as coletâneas durante três incontáveis éons, ele manifestamente alcançou a completa budeidade. “O santo Darma foi ensinado” significa que um buda ou seus ouvintes ensinaram o Darma. “Os ensinamentos do Darma permanecem” significa que o Darma que é realizado por meio da atualização do Darma supremo do Buda e dos ensinamentos do Darma até o não entrar no nirvana {50} não degeneraram. “Os ensinamentos do Darma que permanecem são seguidos” significa que através da própria realização do Darma há uma consciência de que os seres têm o poder de perceber diretamente o santo Darma, e que há aqueles que seguem os ensinamentos segundo essa compreensão. “Um coração misericordioso pelos outros” significa que existem os que fazem caridade e os benfeitores que dão mantos monásticos e coisas assim.

Quando esses cinco dotes estão presentes no contínuo mental de outros, e constituem as circunstâncias para a realização do Darma, são chamados “dotes condicionados pelos outros”.

Os cinco dotes circunstanciais são:

1. um buda visitou o mundo
2. ele ensinou o Darma
3. seus ensinamentos permanecem no mundo
4. há os que seguem ou praticam seus ensinamentos
5. há os que por misericórdia ou compaixão sustentam os praticantes oferecendo-lhes comida, roupa etc. Um monge totalmente ordenado, um bhikshu, é o que pede esmolas. A tradução tibetana de bhikshu é gelong (*dge slong*) que significa literalmente “mendicante de virtude”, ou seja, aquele que, carregando uma tigela, pede esmolas sem pedir comida de forma direta. Conseqüentemente quem lhe der comida criará virtudes.

De acordo com o sutra, devemos acumular méritos por três incontáveis éons para nos tornarmos um buda. Durante este afortunado éon, 1.000 budas visitarão este mundo. Entre eles, o Buda Shakyamuni é o quarto. Quando seus ensinamentos não existirem mais, o Buda Maitreya virá e ensinará. Por esse motivo, precisamos praticar os ensinamentos de Buda Shakyamuni e estudar os Cinco Tratados do Buda Maitreya, tais como o *Ornamento para Realizações Claras* e assim por diante. Dessa forma, mesmo não alcançando a iluminação nesta vida, quando Buda Maitreya vier a este mundo estaremos entre os seus primeiros discípulos e definitivamente alcançaremos a iluminação. Essa promessa foi feita pelo próprio Buda Maitreya. De fato, a razão de Lama Zopa Rinpoche quer fazer uma enorme estátua do Buda Maitreya é para criar a causa para que Maitreya chegue a este mundo sem demora, tão logo os ensinamentos do Buda Shakyamuni desapareçam. Estabelecendo uma conexão com Maitreya nesta vida, nasceremos em seu séqüito e alcançaremos a iluminação.

O Buda Shakyamuni deu ensinamentos e depois mostrou os aspetos da morte. Entretanto, seus ensinamentos foram memorizados e escritos por seus discípulos como o Venerável Kashyapa, sendo preservados, de forma que, até mesmo atualmente, há aqueles que ensinam o Darma e aqueles que o escutam. Por esses ensinamentos nos terem sido transmitidos sem interrupção, a doutrina do Buda ainda permanece no mundo. Como as escrituras, o sutra e o tantra, ainda permanecem em totalidade, ainda é possível alcançar seus resultados, o nirvana e a budeidade.

Além disto, no mundo há os que seguem os ensinamentos e lutam por realizá-los. Ouvindo e pensando no Darma da escritura é possível alcançar o Darma da realização, isto é, uma direta compreensão das quatro nobres verdades e de seus dezesseis atributos. As quatro nobres verdades são sofrimentos verdadeiros, origens verdadeiras, cessação verdadeira e caminhos verdadeiros, cada um deles contendo quatro atributos. Os sofrimentos verdadeiros têm os quatro atributos de serem impermanentes, sofrimentos, vazios e sem auto-existência. As origens verdadeiras têm os quatro atributos de serem causa, origem, forte, produtor e condição. A cessação verdadeira tem os quatro atributos de serem cessação, paz, elevação auspiciosa e emergência definitiva. Os caminhos verdadeiros têm quatro atributos de serem caminho, adequado, realização e libertação definitiva. O Buda Shakyamuni deu seu primeiro ensinamento sobre as quatro nobres verdades em Sarnath, na Índia. Esses ensinamentos ainda permanecem e podemos ouvir ensinamentos sobre esse material, pensar neles, e meditar neles. Algumas pessoas pensam que todos os fenômenos são criados pela mente de Ishvara ou por Deus, e assim por diante. Contudo, como isso significaria que Deus também criou o sofrimento e os problemas, ele não poderia ser compassivo. Essa é a principal diferença entre o Budismo e as outras religiões. Há também pontos de vista diferentes quanto à não-existência do “eu”. Há a visão ou princípio de que não existe um “eu” substancialmente existente e auto-sustentável.

O apego, por exemplo, é uma causa. Como ele traz muitos resultados, é uma origem. Uma causa produz um resultado. Por exemplo, uma ação é uma origem ou fonte que dá origem a um resultado. Quando os seres humanos trabalham, isso funciona como causa ou origem do dinheiro. Sem trabalho o dinheiro não cai do céu. Se o fazendeiro não semear as sementes, não haverá o

resultado da safra. Portanto, precisamos primeiramente da causa ou origem, da semente a partir da qual virá o resultado, a safra que pode ser usada como alimento, e assim por diante. O fazendeiro precisa trabalhar para experimentar o resultado. Sem ação, não haverá resultado.

O apego é também um forte produtor que faz surgir resultado – dor e sofrimento mental. Ele traz também bebês como resultado.

O apego é também uma condição. Por exemplo, quando semeamos uma semente de arroz em um campo, a semente em si é a principal causa da plantação de arroz, ao passo que as condições para a plantação de arroz são a água, os raios de sol etc. Se houver causa sem as condições necessárias, não se produzirá o resultado. O apego pode agir também como condição.

A verdadeira cessação é o cessar de aflições mentais e sofrimentos. E como podem cessar? Meditando-se no verdadeiro caminho e aplicando seus antídotos. Eliminando a causa, as aflições, o resultado – o sofrimento – cessará. Se não houver causa não haverá resultado. Por exemplo, se não desejamos ter determinada árvore em nosso jardim, porém cortamos apenas seus galhos, ela continuará a crescer. Enquanto as raízes não forem arrancadas, a árvore continuará produzindo um resultado. Além disso, mesmo deixando de nos engajarmos em ações negativas de corpo e fala, enquanto não extirpamos a visão da acumulação transitória, elas continuarão produzindo resultados. Se eliminarmos as aflições, teremos paz e uma elevação auspiciosa. Portanto, a raiz é eliminada por meio dos caminhos verdadeiros.

Temos em nossa mente um lado negativo e outro positivo. Precisamos tentar aumentar e fortalecer o lado positivo e diminuir o lado negativo e, através disso, eliminá-lo aos poucos. Dessa forma, o lado positivo crescerá como a lua crescente, e o lado negativo diminuirá como a lua minguante. O *Tantra de Kalachakra* chama a fase da lua crescente do primeiro ao décimo-quinto dia do mês de lado branco, e a fase minguante, do décimo sexto ao trigésimo, de lado negro. Resumindo, precisamos compreender que as más ações produzem sofrimento, dificuldades e problemas. Por outro lado, as boas ações têm como resultado felicidade e alegria, sem problemas, e o sucesso em tudo o que fazemos. Portanto, precisamos nos esforçar para eliminar nossas emoções negativas e, se não as pudermos eliminar, devemos pelo menos tentar reduzi-las. Nós podemos fazer. Todos podem fazer isso. Devemos manter nossa mente feliz.

Os ensinamentos do Buda permanecem no mundo e também há as pessoas que ajudam e apóiam os praticantes. A doutrina é aquela das escrituras e da realização. Nós temos conhecimento das escrituras e conhecimento das realizações. Por exemplo, a prática das dez ações virtuosas para proteger a moralidade também é denominada realização. Uma realização não é necessariamente a capacidade de voar. Alguém certa vez perguntou-me se a capacidade de voar indica clarividência. Eu disse que não, pois os pássaros podem voar e, no entanto, não são clarividentes. Podem voar devido ao poder do carma deles. Os seres humanos não podem voar porque não têm asas!

Assim, as escrituras e as realizações existem no mundo, existem os seguidores dos ensinamentos e existem os que ajudam os praticantes motivados pela compaixão. Os últimos têm o desejo de dar, isto é, têm a mente da generosidade, em razão da qual doam aos praticantes do Darma comida, roupas e coisas assim.

Esses são os cinco dotes dos outros porque que existem no contínuo dos outros. Assim, possuímos presentemente todas as dezoito qualidades, os oito lazeres e os dez dotes. Nós somos extremamente felizes. Com essas qualidades e dotes podemos praticar o Darma. Conseguimos alcançar realizações mais elevadas nesta vida, ou, se não pudermos consegui-las nesta vida, deixaremos marcas em nossas mentes que amadurecerão em nossa próxima vida, quando, mais uma vez, praticaremos vigorosamente e alcançaremos realizações cada vez mais elevadas. Desse modo nós nos elevamos de maneira contínua.

Devemos tentar gerar mais compaixão em nossa mente para relaxar, relaxar, relaxar, e não nos preocuparmos, mas sim ficarmos mais relaxados. Desta maneira será mais fácil entender os ensinamentos. Lentamente seremos capazes de compreender mais, conseqüentemente mais

conhecimento surgirá em nossa mente. Será útil para nós e para os outros, para os membros de nossa família e assim por diante. Em sociedade é necessário ter bom coração uns para com os outros, para nos ajudarmos mutuamente e vivermos em harmonia. Devemos ter a mente pacificada com relação aos outros. Precisamos tentar fazer isto.

Quinta-feira à tarde, 24 de fevereiro de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-1B Considerando o grande valor deles

1 Considerando como é impróprio alguém com essa base especial agir como um animal

Segundo: Se não houver nenhuma prática completamente pura do Darma, em nome da felicidade duradoura, você será como um animal a despeito de seu nascimento em um reino superior,²⁰ porque os animais, da mesma forma, esforçam-se meramente para alcançar a felicidade e para eliminar o sofrimento até o momento da morte.

Já que atualmente temos este corpo ou base especial, não é correto agir como um animal. Entretanto, se pensarmos apenas nesta vida (em obter coisas como alimentos, roupas etc.) e não fizermos nada pelas nossas vidas futuras, ou seja, se não praticarmos o Darma apesar de termos o aspecto de um ser humano, seremos como animais, já que eles também se empenham em eliminar o sofrimento e obter a felicidade. Em outras palavras, apesar de termos nascido como seres humanos, comportando-nos assim não seremos diferentes dos animais. Andar ereto como um ser humano, mas comportar-se como um cão ou gato, pensando somente em obter felicidade temporal e eliminar o sofrimento, não é correto. Por exemplo, até os animais agem instintivamente para proteger seus filhotes de qualquer mal. Não é bom que nós, que nascemos como seres humanos, tenhamos um comportamento idêntico ao deles. Devemos fazer alguma coisa além do que fazem os animais. Já que temos um corpo humano, é preciso dar um sentido à nossa vida, trabalhando pelo bem de nossas vidas futuras. Não devemos levar uma vida sem sentido como a dos animais.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Como um corpo de lazes e dotes é o melhor

Para a realização do caminho Mahayana é necessário uma base, como a que foi explicada anteriormente. Em *Carta a um Discípulo* está dito:

A base do caminho dos que foram além, a ferramenta para guiar os seres,
Aquele mente muito forte, uma força que os seres humanos alcançaram,
Aquele caminho não foi encontrado pelos deuses ou nagas, nem pelos semideuses,
Nem por garudas, vidyadharas, kinnaras ou cobras.

Além do mais, embora alguns deuses do reino do desejo com fortes tendências habituais,²¹ por terem se treinado previamente no caminho tendo uma base humana, sejam adequados como base para ver as verdades pela primeira vez, não podem alcançar o caminho arya pela primeira vez com a base de um reino²² superior. Contudo, conforme já explicado, os deuses do reino dos desejos são considerados principalmente como estando em um estado sem liberdades e, portanto, essa base não é a melhor para que alcancem o caminho pela primeira vez. Mais uma vez, os habitantes do continente de Uttarakuru são inadequados como base para votos, e é por isso que as bases dos [outros] três continentes são louvadas; e, entre elas, [especialmente] os habitantes de Jambudvipa.

²⁰ JN: *bde 'gro*, literalmente “migração feliz”

²¹ JN: *bag chags*, também traduzido como “latência” e “impressões mentais”

²² i.e., reinos da forma e sem forma – em oposição a “reinos superiores”

Temos presentemente um precioso renascimento humano com os oito lazeres e os dez dotes. Este é o melhor dos corpos porque com essa base podemos realizar o caminho mahayana. Em outras palavras, este corpo pode atuar como base para a mente que gera a mente da iluminação, o caminho mahayana da visão etc. O corpo humano é a melhor base para isso e, entre os seres humanos, os do continente sul, Jambudvipa, têm o melhor corpo humano. Como possuímos os oito lazeres e os dez dotes que foram explicados anteriormente, precisamos utilizá-los para passar a estados mais elevados.

Nagarjuna compôs o texto mencionado aqui, a *Carta a um Discípulo*. Resumindo, ele afirma que temos um corpo humano que pode atuar como base ou suporte de um caminho. Temos também um mente poderosa, portanto podemos realizar o caminho com mais facilidade do que outros seres. Deuses, nagas e semideuses não têm um corpo que sirva de apoio para o caminho Mahayana. Embora alguns desses seres tenham corpos maiores e mais fortes que os nossos, nossa mente é mais forte e mais poderosa que a deles em termos de realização do caminho. Por exemplo, os deuses do reino do desejo são mais altos que nós, e os do reino da forma, mais altos ainda, porém suas mentes não são poderosas. Assim também os nagas podem ser muito grandes, porém os seus corpos não são bases ou suportes adequados ao caminho Mahayana. Igualmente, os corpos de semideuses, garudas, vidhyadharas, kinnaras e cobras não são suportes adequados.

Por ter se treinado no caminho como ser humano em vidas anteriores, quando alguém renasce na próxima vida como um deus do reino do desejo, pode chegar a ver diretamente as quatro nobres verdades ou realizar diretamente a vacuidade por causa das impressões mentais depositadas antes, quando essa pessoa era um ser humano. Entretanto, de modo geral, deuses do reino do desejo não podem realizar diretamente a vacuidade. Ademais, os deuses do reino da forma, embora possuam um corpo grande e possam ter alcançado uma concentração real, clarividência e outras qualidades, não podem gerar o caminho da visão pela primeira vez.

Assim, são principalmente os seres humanos do reino do desejo que podem alcançar o caminho da visão pela primeira vez e, entre todos os seres humanos, são os do continente sul que têm as melhores condições. Os seres humanos dos continentes sul, leste e oeste podem gerar a mente da iluminação e entrar no caminho de acumulação, caminho de preparação e caminho da visão. No entanto, os seres humanos do continente norte, do Som Desagradável, não são uma base adequada nem mesmo para os votos de liberação individual. Por que o suporte de um ser humano do continente sul é melhor? Porque um buda visitou este mundo e porque a hora da nossa morte não é fixa, por isso alguns humanos morrem no útero, alguns logo depois de nascerem, alguns como crianças pequenas, alguns como adolescentes e assim por diante. Nosso tempo de vida é tão incerto que um avô ou avó ainda pode estar vivo enquanto seu neto ou neta já morreu. Como o tempo de vida dos seres humanos de Jambudvipa não é fixado, é mais fácil gerar a renúncia ou a emergência definitiva e, assim, atingir rapidamente o caminho. Além disso, o suporte de um ser humano do continente sul é melhor porque o Buda, na forma de um corpo de emanação suprema, visitou este mundo no aspecto de um ser humano, um monge totalmente ordenado, e deu ensinamentos. Ele o fez porque dessa maneira seria mais fácil pacificar os seres e produzir resultado.

Por outro lado, os seres humanos do continente leste, do Corpo Alto, têm um tempo de vida fixo, não podendo morrer em idades variadas como os seres humanos do continente sul. Também os seres humanos do continente oeste têm tempo de vida fixo. Aqui “oeste” não se refere à Europa etc. Já que o nosso mundo inteiro, de acordo com a cosmologia budista, está incluído no “continente sul.” Portanto, o continente leste, e assim por diante, mencionados nas escrituras budistas, referem-se a lugares que não estão incluídos no nosso mundo, o planeta Terra. Todos os seres humanos do continente sul podem praticar o Dharma, gerar a renúncia, entrar em um caminho e alcançar o estado de um destruidor de inimigos, de um bodisatva, ou de um buda. Não há ninguém que se possa dizer que não pode alcançar a budeidade. Não podemos ver as qualidades interiores dos outros, assim sendo não é válido dizer que em razão de o corpo externo ser belo a pessoa teria muitas qualidades internas. O corpo de alguém pode ser bonito e a sua mente pode ser muito dura, ou cheia de apego, raiva, orgulho e coisas assim. Por outro lado, a

pessoa pode ter um corpo muito feio, mas ter uma mente muito boa e afetiva. Nem se pode dizer que alguém, por ser alto e ter um corpo bonito, tem muito conhecimento. Não podemos medir o conhecimento interior pelo tamanho ou pela beleza do corpo.

Os seres humanos do continente norte, do Som Desagradável, têm um tempo de vida fixo de 1000 anos. Não podem morrer antes desse tempo, isto é, não existe morte prematura. Além disso, todos eles estão naturalmente bem de vida, colhem facilmente colheitas sem precisar semear sementes nem precisar fazer negócios. Por conseguirem facilmente o que querem, eles são muito felizes. Por esta razão, não pensam no Darma e não sentem necessidade do Darma. Suas mentes estão distraídas pela felicidade. Similarmente, vemos pessoas que sempre ouvem música para distrair suas mentes e se sentirem felizes. Talvez alguns deles até bebam também um pouco para relaxar ainda mais.

Resumindo, o nosso corpo humano é o melhor, melhor, melhor. Ganhamos este corpo agora, portanto é necessário utilizá-lo para praticar o Darma, desenvolver nossas qualidades interiores de modo que as nossas realizações aumentem. Este é o nosso trabalho. Precisamos tentar fazer isso. Não devemos pensar só em ganhar dinheiro e fazer negócios, tentando de uma maneira e depois de outra, e pensando apenas nas preocupações financeiras desta vida, querendo aumentar nossas riquezas e posses. Este não é o nosso trabalho principal. Precisamos fazer um trabalho porque temos necessidade de comida, roupas, uma casa, camas etc. Sem trabalho, o dinheiro não aparece espontaneamente. Sendo assim, precisamos trabalhar e, ao mesmo tempo, devemos nos esforçar para desenvolver as nossas qualidades interiores.

(Transmissão oral do texto tibetano, páginas 50 a 61)

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 Como se treinar no desejo de apreender a essência, tendo em mente aqueles [dois] objetivos

“Conseqüentemente, por que motivo eu agiria de maneira tal que uma base excelente como esta que obtive {51} não gerasse resultado? Se eu não fizer com que ela seja significativa, poderá haver autotraição e estupidez maiores? Tendo passado repetidas vezes por muitos lugares perigosos onde não há liberdade, como as más migrações, se voltasse a esses lugares, desistindo da liberação e considerando-a sem sentido, eu seria tão negligente como uma pessoa paralisada pelo efeito de palavras de magia²³.” Com pensamentos como esses, devemos meditar muitas vezes.

Em *Guia do Caminho do Bodisatva* está dito:

Tendo encontrado este tipo de lazer,
O não cultivar do que é virtuoso,
Inexiste traição que possa ser maior,
Não há nada mais enganoso.

E:

Tendo encontrado esse lugar tão raro,
Difícil de encontrar e benéfico,
Se eu, bem consciente disso,
For levado novamente ao inferno

Como iludida por palavras mágicas,
Teria a minha mente aqui se desperdiçado?
Através de qual delusão também não sei
O que teria havido com a minha mente, e com os meus sentimentos?

²³ JN: *rig sngags*, literalmente, “mantra de conhecimento”

Como presentemente encontramos este precioso renascimento humano, não devemos desperdiçá-lo. Se não nos esforçarmos em apreender a sua essência, ele se tornará sem sentido porque não produzirá um resultado. Dessa forma, só enganamos a nós mesmos, ninguém mais está nos enganando. Seria uma grande ilusão criada pela ignorância. Por sermos inteligentes, às vezes procuramos enganar os outros não agindo honestamente e com bom coração, mas na realidade ao não tratarmos os outros bem, acabamos enganando a nós mesmos. Não devemos fazer isso.

Se, depois de viajar por uma estrada muito estreita e perigosa, alcançamos neste momento este precioso renascimento humano, devemos usá-lo bem. Agora mesmo escapamos dos não-lazeres, renascimento no reino do inferno, no reino dos fantasmas famintos e no reino animal e, desta vez, acabamos nascendo como seres humanos. Portanto, precisamos pensar em sua utilidade e em não desperdiçá-lo. Por exemplo, se quiséssemos comprar jóias e coisas bonitas em um determinado lugar e fôssemos lá, seria uma grande tolice voltar de mãos vazias. Seríamos como alguém sob o poder da magia negra ou de mantras negros, que nos deixam inconscientes ou intoxicados. Às vezes, ao viajar pela Índia, laranjas são oferecidas às pessoas que, se comerem, caem em um tipo de transe em que podem ver a outra pessoa roubando seus pertences, mas ficam petrificados e não podem fazer nada para impedir. Não devemos agir assim. Havia dois monges que foram de Buxa até Assam. Um era o Geshe Tsering, meio-irmão de Lama Yeshe que vive em Tushita, Dharamsala. O outro é um monge idoso, que tem agora uns 89 ou 90 anos, e mora em Sera. Ao viajar para Assam ofereceram-lhes uma laranja para comer e ficaram intoxicados, e foram subtraídos de todos os seus pertences, inclusive todos os documentos. Contudo, mais tarde os documentos foram entregues à polícia, que os devolveu aos monges.

FIM