

Segunda-feira à tarde, 28 fevereiro 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto tibetano, página 51) diz:

4 A inadequação de voltar de mãos vazias, uma vez que não apenas os objetivos supremos mas também os temporários são facilmente realizados.

Portanto, você deve também considerar o método que lhe permita alcançar de maneira fácil as causas de um excelente corpo de reino superior¹, recursos e uma comitiva, que não apenas sejam altamente significativos do ponto de vista supremo, como também do ponto de vista temporário, pelo meio da base: generosidade, disciplina ética, paciência e assim por diante. Se você não se empenhar hoje, noite e dia, pelas causas desses dois, por meio desta base altamente significativa, seria como retornar de uma ilha de jóias preciosas com as mãos vazias.

Não devemos ser como alguém que volta com as mãos vazias de uma ilha onde existem jóias que realizam desejos. Agora que obtivemos este precioso renascimento humano, precisamos tomar a sua essência para alcançar os objetivos ou metas finais, ou supremas, bem como todas as nossas metas temporais. Para tanto, precisamos praticar generosidade e coisas assim, para obter um corpo de alto status, de muitos recursos, e nos rodearmos de pessoas boas. Em suma, precisamos praticar generosidade, proteger a moralidade e desenvolver paciência, porque essas três são importantes para se alcançar um bom corpo humano. Monges e monjas, que têm menos trabalho que as pessoas leigas, devem estudar e meditar mais para que possam também desenvolver concentração e sabedoria. Todos nós, tanto os ordenados como os leigos, precisamos de esforço para alcançar nossas metas. Em outras palavras, todos nós precisamos eliminar a preguiça e desenvolver o esforço entusiástico.

A generosidade é a causa da riqueza. Assim, se quisermos ter todas as condições necessárias para estudar e meditar no futuro, devemos praticar a generosidade. Se quisermos um renascimento humano no futuro, devemos praticar a moralidade e abandonar matar, roubar, ter má-conduta sexual, mentir, usar palavras que provocam discórdia, palavras ásperas que ferem a mente dos outros e tagarelice ou palavras fúteis. Também precisamos procurar abandonar mentalmente a cobiça, a má intenção e as visões errôneas. Em outras palavras, precisamos eliminar as dez ações não virtuosas e praticar seus opostos, as dez ações virtuosas. A moralidade é o desejo de abandonar ações negativas; ou seja, trata-se da mente do abandono. Alternativamente, é o desejo de abandonar o mau comportamento, más atitudes e maus hábitos. A moralidade é também a mente de proteção; isto é, o desejo de proteger as ações virtuosas de corpo, palavra e mente. Isso inclui a tomada de votos, como os cinco preceitos de leigos, os votos de monges e monjas noviços e coisas assim. Após tomar esses votos, devemos protegê-los.

Além disso, é necessário praticar diferentes tipos de paciência. Por exemplo, quando alguém diz algo ruim para nós, devemos tentar não responder com palavras nem ações duras. Não devemos retaliar e, em vez disso, devemos pedir perdão por quaisquer erros que hajamos cometido. Agindo assim, não perderemos nada. É igualmente necessário ter paciência no decorrer do estudo ou da meditação no Dharma. Especialmente, precisamos de paciência para compreender e meditar na vacuidade. É necessário, também, ter a paciência de aceitar voluntariamente o sofrimento com o seguinte pensamento, por exemplo: “Este carma negativo amadureceu agora sobre mim, portanto vai chegar a um fim e depois eu serei feliz”.

¹ JN: *mngon mtho'i lus*, “corpo de alto status”

É também necessário o esforço entusiástico, ou seja, é necessário desenvolver o esforço e eliminar a preguiça. Às vezes temos tendência a pensar “Hoje estou cansado; farei isso amanhã”. No dia seguinte pensamos, “Vou deixar para amanhã”. Até a morte, haverá sempre um amanhã. Precisamos eliminar essa atitude bem como todas as outras formas de preguiça. Mesmo quando o corpo estiver cansado porque trabalhamos muito, devemos pensar que se trata de um cansaço pequeno e que, se não praticarmos o Dharma, continuaremos a criar ações negativas que resultarão em renascimento nos reinos inferiores, onde haverá sofrimentos muito maiores. Portanto, por que não suportar um pequeno sofrimento agora? Devemos procurar suportá-lo.

A concentração pode ser difícil, já que temos muitas distrações. Contudo, devemos tentar meditar todos os dias por cinco minutos, ou até mais, ou até um, dois ou três minutos, em um objeto de meditação, não importa qual. Assim, a nossa mente tornar-se-á gradualmente mais estabilizada no objeto. Podemos, também, fazer meditação analítica. Foi dito anteriormente que a meditação analítica é muito importante quando meditamos nos estágios do caminho.

Dessa forma, devemos praticar as seis perfeições, as principais causas para se alcançar a iluminação. Por isso, devemos pensar: “Agora posso fazer isso. É fácil. Se, neste momento, tenho um renascimento humano, vou me esforçar para praticar as seis perfeições noite e dia”. Se fôssemos a uma ilha onde houvesse muitas jóias, mas voltássemos de mãos vazias, sem nada trazer, seria uma tolice. Da mesma forma, como agora temos este precioso renascimento humano que pode ser usado para alcançar nossas metas temporárias e supremas, seria uma tolice não usá-lo bem. Com este precioso renascimento humano podemos temporariamente alcançar um renascimento superior e evitar um renascimento inferior e, em última instância, poderemos alcançar o nirvana ou onisciência. Portanto, é necessário aplicar esforço para fazer isso.

O Lam-Rim Médio diz:

2B4B-1C Considerando a dificuldade de encontrá-lo

- 1 Elucidação da dificuldade de encontrá-lo
- 2 Razões da dificuldade de encontrá-lo
- 3 A raridade daqueles que obtêm as causas de lazer e dotes
- 4 O resultado de se sustentarem esses objetivos
- 5 O método de meditação com as quatro características especiais
- 6 Modo diferenciado e sustentável [de praticar]

2B4B-1C1 Elucidação da dificuldade de encontrá-lo

Terceiro: Em *A Base da Transmissão Escritural* está dito que os seres que morrem nos reinos infelizes e felizes e que migram para os reinos infelizes são como a poeira da grande terra; e que os seres que nascem de lá para os reinos felizes são como a poeira acumulada na ponta da unha. {52} Portanto, [um precioso renascimento humano] é difícil de encontrar tanto vindo dos reinos felizes como dos infelizes.

Não só é difícil encontrar um precioso renascimento humano específico como é difícil encontrar até mesmo um renascimento humano em geral. O texto aqui citado diz que aqueles que morrem em uma má migração ou em uma migração feliz e renascem nos reinos inferiores são numerosos como a poeira que compõe a terra inteira. Por outro lado, aqueles que morrem em uma má migração ou em uma migração feliz, e renascem em uma migração feliz, são como a quantidade de poeira que cabe na ponta da unha, ou seja, isso ocorre muito raramente. Portanto, ter um renascimento inferior é muito fácil, como um estalar de dedos. Por outro lado, renascer nos reinos superiores é muito difícil. E por quê? Para descobrir a resposta podemos examinar nossas mentes. Ao fazer isso, veremos que estamos continuamente criando muitas causas para renascer

nos reinos inferiores, enquanto criamos muito poucas causas – virtudes – para renascer nos reinos superiores. A maior parte de nossas ações são não virtuosas, resultando em sofrimento; ou seja, renascimento nos reinos inferiores. Há diferentes reinos inferiores, nos quais diferentes níveis de sofrimento são vivenciados: os reinos dos infernos, o reino dos fantasmas famintos e o reino animal. Contudo, em todos eles há sofrimento. Após criar as causas do sofrimento, experimentaremos o resultado. Por outro lado, as nossas ações virtuosas são muito pequenas. Na maioria das vezes criamos ações não virtuosas movidos por raiva, apego, inveja, dúvida, visões errôneas, beligerância, ressentimento e coisas assim. Portanto, a nossa mente é rica em fatores mentais não virtuosos; de fato, está cheia deles, como a casa de tesouro de uma pessoa rica. As nossas mentes virtuosas, por sua vez, são muito poucas. É necessário observar a própria mente para verificar isso, não as mentes dos outros! Quando se é pago como espião é adequado observar as faltas dos outros para, dessa forma, fazer jus ao salário. Contudo, uma vez que não somos pagos para tanto, por que fazer uma coisa que só nos faz criar carma negativo, que nos traz infelicidade e sofrimento? Devemos compreender isso e depois fazer uma opção quanto ao que é o melhor a se fazer. Com essa compreensão, devemos nos esforçar ao máximo para eliminar as ações não virtuosas e não permitir que surjam as mentes não virtuosas; ou seja, procurar cessá-las aplicando seus antídotos. Isso pode ser difícil, mas devemos pelo menos tentar deixar de ter pensamentos não virtuosos e ficar mais relaxados. Ao fazer a meditação Zen, tentamos parar o surgimento de pensamentos, às vezes isso pode ser útil. Precisamos cuidar de nós mesmos, porque os outros não podem fazer isso por nós. E, apesar dos budas tentarem cuidar de nós, não conseguimos perceber isso.

O Lam-Rim Médio diz:

2B4B-1C2 Razões da dificuldade de encontrá-lo

Se perguntar por que é tão difícil encontrá-lo, em *Os 400 [Versos]* encontramos:

Na maior parte das vezes as pessoas se fixam
No lado que é profano.
Conseqüentemente, os seres comuns
Com certeza vão para os reinos infelizes.

Segundo isso, existem muitos humanos e outros seres que se fixam mais no lado das dez não-virtudes, e é por isso também que, conseqüentemente, eles vão para os reinos infelizes. Além do mais, se, para cada momento de raiva e coisas assim dirigidos a um bodisatva, você terá que despende um éon no inferno das Tormentas Incessantes (Avici), as negatividades acumuladas ao longo de muitas vidas, que ainda não amadureceram nem foram superadas pelos antídotos, e que estão presentes no seu contínuo mental, sem dúvida serão causa para que você passe muitos éons em reinos infelizes.

Por que este precioso renascimento humano é difícil de encontrar? Em seus *Quatrocentos Versos*, Aryadeva diz que é difícil de encontrar porque a maioria dos seres humanos adere mais ao lado não salutar, em vez de seguir o caminho salutar. Isto é, por virarem para o lado mau e não para o lado bom, a maioria dos seres comuns definitivamente vai para más migrações. Em outras palavras, renascem principalmente nos reinos inferiores por terem criado ações não virtuosas e por não terem criado ações virtuosas. Um ser comum é alguém que não é um ser arya, um ser superior. Seres comuns assim estão mais ligados ao que não é sagrado, ou seja, não estão interessados no que é sagrado e sustentam o seu oposto. “Sagrado” refere-se àquilo que é bom; por

exemplo, ações positivas nas quais os seres arya se engajam. Portanto, o “não salutar” é aquilo que um ser arya evita, ou seja, os maus atos. Portanto, a razão pela qual é difícil para nós obter um precioso renascimento humano é que apreciamos o não salutar ou não virtuoso, e assim criamos muitas ações não virtuosas. Dessa forma não renascemos em migrações felizes.

Resumindo, na maior parte das vezes nos engajamos nas dez ações não virtuosas porque as nossas mentes estão fixadas principalmente no lado não virtuoso. Em função da causa, a não-virtude, tomamos renascimento nos reinos inferiores, significando que após morrer iremos para os reinos inferiores. Não é que estejamos nos encaminhando para lá neste momento!

Até um instante de raiva dirigida a um bodisatva, um ser que tenha gerado a mente da iluminação, pode destruir centenas de éons de virtudes e, como resultado, nós renascemos no inferno da Tormenta Incessante (Avici), por éons. Porém, criamos ações não virtuosas durante muitas vidas, e os seus resultados ainda não amadureceram nem foram destruídos pelos antídotos, por isso essa energia ou marca não virtuosa ainda reside em nós. É isso que age como causa para renascermos nos reinos inferiores, e não nos reinos superiores. Devido a todas as ações não virtuosas que já cometemos e à falta de ações virtuosas, fica difícil renascer nos reinos superiores.

Se passássemos um dia sentados em almofadas de meditação observando o nosso corpo em termos de como nos mexemos; verificando nossa fala em termos do que dizemos; e verificando nossas mentes em termos do que pensamos, compreenderíamos que criamos mais ações não virtuosas que ações virtuosas. Por essa razão, é difícil encontrar um renascimento nos reinos felizes, especialmente como ser humano, tendo o precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades. Em vez disso, na maioria das vezes renascemos nos reinos inferiores. Após obter essa atual oportunidade uma única vez, é necessário cuidado para não a desperdiçar, mas sim tomar a sua essência praticando o Dharma, desenvolvendo amor por todos os seres sencientes, a mente da iluminação, o bom coração. Devemos desenvolver essas atitudes para com todos. Não se trata de desenvolvê-las com relação aos amigos, mas com relação às pessoas que consideramos neutras. Também com relação aos inimigos que, ao invés disso, desejamos que sejam infelizes e que sofram. Devemos abrir mão desse tipo de atitude. Desenvolver o amor pelos outros, entre outras coisas, é considerado a melhor forma de cuidar de nós mesmos.

O Lam-Rim Médio diz:

2B4B-1C3 A raridade daqueles que obtêm as causas de lazer e dotes

Se você se certificar de limpar e purificar as causas das más migrações acumuladas anteriormente e fechar a porta para novos envolvimento com essas causas, as migrações felizes não serão raras, como são. Elas são verdadeiramente muito raras. Se deixar de o fazer, você renascerá em más migrações e, após ir para as más migrações, não criará virtudes, mas sempre cometerá negatividades, sem nem ao menos ouvir os nomes dos reinos felizes por muitos éons, conforme mencionado em *O Guia do Caminho do Bodisatva*.

Isso é semelhante ao que foi dito anteriormente. Resumindo, por que é difícil conseguir um renascimento feliz ou superior? Porque não criamos as causas dos oito lazeres e dez dotes. Como raramente fazemos isso, não conseguimos um precioso renascimento humano. Além disso, ainda não purificamos as ações não virtuosas que criamos tanto nas vidas passadas como anteriormente nesta vida, que são as causas para se renascer

nos reinos inferiores. Continuamos igualmente a nos engajar em novas ações não virtuosas. Em outras palavras, não bloqueamos nem fechamos a porta para elas. Tendo cometido ações não virtuosas, é necessário purificá-las. Precisamos, também, parar de criar novas negatividades; ou seja, devemos tentar bloquear a porta do engajamento nelas. Agindo assim não será difícil obter um renascimento superior. Contudo, se não agirmos dessa forma, será difícil conseguir tal renascimento.

Estamos constantemente nos engajando em muitas ações não virtuosas novas e, como não as purificamos, elas aumentam continuamente em força. Isso será causa para renascermos em más migrações por muitos, muitos éons. Após renascer lá, não ouviremos nem mesmo as palavras “migração feliz” e só experimentaremos o sofrimento. Assim, não alcançaremos novamente um renascimento superior.

Portanto, precisamos criar – agora mesmo – as causas para um precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades. Em outras palavras, precisamos criar ações virtuosas, purificar as ações não virtuosas que já criamos, e evitar criar novas ações não virtuosas. Ao agir assim, vamos conseguir novamente um renascimento elevado; ou seja, na próxima vida conseguiremos um precioso renascimento humano com as dezoito qualidades. Havendo causas criadas para isso, ninguém poderá impedir que isso ocorra. Ninguém pode nos jogar nos reinos inferiores. Mesmo se alguém nos jogasse no oceano, ou se nos atirássemos nele pensando em cometer suicídio, se não tivéssemos o carma para morrer, conseguiríamos escapar. Por outro lado, se tivermos criado ações não virtuosas, saltaremos desamparadamente para os reinos inferiores, igual a alguém que, no desejo de se suicidar, pula de uma ponte alta para dentro de um rio. Embora mentalmente não queiramos cometer suicídio, as nossas ações serão semelhantes porque voluntariamente pulamos para os reinos inferiores. Após renascer lá, nem mesmo ouviremos os nomes das migrações felizes – “ser humano” “semideus” ou “deus”, nem ouviremos os nomes “buda” “destruidor de inimigos” ou “ser santo”. Os seres nascidos nos reinos dos infernos gemem com pena de seus sofrimentos. Portanto, devemos procurar não criar ações não virtuosas no futuro, se quisermos ter um renascimento em uma migração feliz.

O Lam-Rim Médio diz:

2B4B-1C4 O resultado de sustentarem esses objetivos

Potowa disse:

Na região de Phan havia um sólido forte chamado Ma'i Chakar, que tinha sido tomado pelo inimigo. Durante muito tempo o povo passou a ser seus pobres servos. Um homem idoso costumava sentir angústia por causa desse forte e, quando certo dia ouviu as pessoas dizendo que havia sido reconquistado, ele pegou a sua lança e, sem conseguir andar, se arrastou dizendo, “Que alegria se a captura do Ma'i Chakar não for um sonho”. Dessa forma, tendo conquistado lazer e dotes, devemos também sentir uma alegria como essa e praticar o Darma.

{53} De acordo com essa afirmação, você deve meditar para alcançar este tipo de atitude.

Essa passagem citada de Potowa é difícil de compreender em tibetano. “Potowa”, o nome do lugar, é o nome de um geshe Kadam muito conhecido, cuja atual encarnação é Dra-gyab Rimpochê (Atrás da Porta), que vive no Monastério Sera, na Índia.

No Tibet havia um palácio ou fortaleza chamado Ma'i Chakar, que fora tomado pelo inimigo. Um ancião, ao ouvir que o palácio havia sido reconquistado, ficou imensamente alegre. Devemos fazer como ele, no sentido de ficar extremamente felizes por ter obtido o precioso renascimento humano com os oito lazes e os dez dotes. Com base nisso, devemos tomar a determinação de praticar o Darma e usar esta vida muito bem. Portanto, é necessário desenvolver uma forte motivação e envidar esforços no desenvolvimento dessa atitude. Agindo assim, vamos aos poucos obtendo as qualidades internas e experimentando felicidade interior. Se, por outro lado, é inútil ficar triste e desanimado, pensando: “Eu não consigo fazer nada. Coitado de mim!”; ao contrário, devemos pensar: “Sou capaz. Por que não posso fazer isso? Nesta mesma vida posso alcançar as realizações mais elevadas, até mesmo a budeidade”. Enquanto nos encorajamos dessa maneira, devemos colocar esforço entusiástico na prática do Darma e assim experimentaremos o resultado da felicidade. Se, ao contrário, tivermos maus pensamentos com relação a nós mesmos, só ficaremos mentalmente deprimidos e incapazes de realizar qualquer coisa. Não conseguiremos dormir, nem digerir ou apreciar a nossa comida, e talvez até sintamos náusea à simples visão da comida. Tudo isso é criado unicamente por nós mesmos. Quando pensamos que todos estão contra nós; que todos nos olham atravessado, e que ninguém quer se comunicar conosco, trata-se apenas de projeção mental nossa. Talvez outra pessoa queira falar conosco, mas somos nós que parecemos distantes. Isso não está certo. Portanto, é melhor pensar: “Agora, consegui este precioso renascimento humano. Tenho muita sorte. Já que quero ter outros renascimentos como este no futuro, vou praticar o Darma dia e noite para desenvolver a minha concentração interna, generosidade, moralidade, paciência e coisas assim”. Se tentarmos fazer isso, conseguiremos. Por exemplo, se não sabemos de algo, ao estudar o assunto passamos a saber. Ou seja, se quisermos aprender tibetano, primeiramente precisamos aprender o alfabeto. Pode parecer difícil no início, mas, com o esforço, um dia conseguiremos ler em tibetano. Eu mesmo não estudei muito o inglês, mas de tanto ouvir as traduções, agora consigo falar um pouco de inglês. Mesmo não sendo perfeito, outras pessoas podem me compreender e eu posso dizer muitas coisas. Eu não estudei muito, mas aprendi um pouco. Então, até para aprender um idioma precisamos suportar algumas dificuldades porque a pronúncia pode ser difícil, a gramática é diferente e coisas assim. Por exemplo, em italiano esta xícara é chamada de “*tazza*”, enquanto que em tibetano *ta* significa cavalo e *tsa* significa sal, portanto *tazza* seria sal para cavalo. Em inglês falamos A, B, C, D (*aye, bee, see, dee*), enquanto que em italiano falamos *a, be, chee, dee* e assim por diante. Não é fácil pronunciar nem mesmo uma letra corretamente. Por exemplo, o som tibetano *nga* é difícil para os não tibetanos pronunciarem. Para aumentar a dificuldade, até entre os próprios tibetanos há formas diferentes de pronunciá-lo.

Resumindo, quando nos esforçamos para aprender algo novo, lentamente, vamos aos poucos compreendendo. Não podemos esperar aprender algo novo de imediato.

Em nossa vida cotidiana, precisamos tentar manter a nossa mente feliz e relaxada, e estar menos preocupados. Devemos tentar isso! Pense: “Tudo vai melhorar. Um dia eu vou conhecer tudo. Vou também conseguir voar sozinho. Não vou mais precisar pegar um avião!” Há, por exemplo, uma realização chamada “andar-rápido”, que podemos realizar. Com essa realização, podemos ir e voltar de Pisa (40 km de distância) em dez minutos. Eu não estou brincando. Algumas pessoas conseguem fazer isso. Certa vez, havia um monge chamado Geshe Jampel Sengye. Um determinado dia alguém o encontrou enquanto andava em um lugar específico, e no mesmo dia outra pessoa o viu em outro lugar, e os dois lugares estavam distantes entre si como de Roma e Milão. Embora esse geshe parecesse andar em velocidade normal, os outros não

conseguiam acompanhá-lo. Isso acontecia por causa de suas realizações de “andar-rápido”. Nós também podemos alcançar tais qualidades.

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

O Lam-Rim Médio (texto tibetano, página 53) diz:

2B4B-1C5 O método de meditação com as quatro características especiais

Portanto, são necessários quatro pensamentos a respeito do Darma para que a geração de um desejo plenamente qualificado tome a essência desta base de lazer:

1. A necessidade de realizar [o Darma] – porque todos os seres sencientes querem somente a felicidade e não querem o sofrimento, e alcançar a felicidade e eliminar o sofrimento depende unicamente do santo Darma.
2. A habilidade de realizar [o Darma] – porque você tem as condições externas, um mestre espiritual, e as condições internas, os lazes e dotes.
3. A necessidade, também, de realizar [o Darma] nesta vida – porque se não o realizar nesta vida, será difícil encontrar lazer e dotes em muitos renascimentos [futuros].
4. A necessidade de realizar [o Darma] agora mesmo – porque a hora da morte é incerta.

O terceiro neutraliza a preguiça de abandoná-lo por pensar: “Vou praticar o Darma em vidas futuras”, e o quarto neutraliza a preguiça de não se engajar no Darma pensando: ‘É preciso realizá-lo nesta vida, mas, embora não tenha sido realizado em anos, meses e dias passados, basta realizá-lo bem mais tarde’. É admissível transformá-los em três ao agrupar esses dois sob [a necessidade de] realizá-lo rapidamente”. Assim, o pensar na morte pode também ser vinculado a eles. De qualquer forma, como este tópico é extenso, será explicado a seguir.

Para tomar a essência deste precioso renascimento humano que alcançamos, precisamos gerar os quatro pensamentos em nossa mente. Em primeiro lugar, *precisamos praticar o Darma*. Por quê? Porque todos os seres sencientes querem ser felizes e não querem sofrer, precisamos ajudá-los a alcançar a felicidade e a eliminar o sofrimento, e isso depende de se praticar o santo Darma ou um caminho espiritual. Não é possível fazer isso de qualquer outra maneira. Não podemos comprar suas felicidades com dinheiro, ou seja, independentemente do quanto sejamos ricos, não podemos comprar a felicidade para eles. Talvez o nosso dinheiro possa lhes dar alguma felicidade física, mas não pode lhes dar a felicidade mental. Portanto, a única coisa a fazer é praticar o santo Darma.

Além disso, *somos capazes de praticar o Darma*. E por quê? Nós temos as duas condições favoráveis para isso. Primeiramente, possuímos a condição externa favorável, de ter encontrado um amigo ou mestre espiritual virtuoso e, em segundo lugar, temos a condição interna favorável de ter o precioso renascimento humano com as dezoito qualidades. Devido a essas condições, somos capazes de praticar o Darma. “Praticar o Darma” significa se esforçar para abandonar todas as ações negativas de corpo, palavra e mente, e se esforçar para reunir todas as ações virtuosas de corpo, palavra e mente. Ao fazer isso, poderemos alcançar a felicidade no futuro e eliminar o sofrimento. Não há como fazer isso de outra forma. Portanto, é necessário aplicar esforço na prática do Darma. Não devemos fixar a nossa mente em coisas externas como ganhar dinheiro, fazer negócios e coisas assim. Temos tendência a nos fixarmos em projetos externos, porém, como muitas vezes eles não podem se realizar, ficamos tristes e não sabemos o que fazer. Não é fácil ter sucesso nos negócios e não é fácil ganhar dinheiro.

Então, *precisamos praticar o Darma nesta vida*. Por quê? Porque já obtivemos as condições favoráveis dos oito lazeres e dez dotes nesta vida, e é difícil encontrar essa oportunidade outra vez em nossa próxima vida.

Então, *precisamos praticar o Darma agora mesmo*. Por quê? Porque a hora de nossa morte é incerta. Podemos morrer amanhã, ou algo pode acontecer ainda hoje, mais tarde, e podemos morrer hoje à noite. Quando vamos morrer não é certo, mas é certo que definitivamente a morte virá. Isso será explicado em mais detalhes a seguir.

Podemos pensar em praticar o Darma mais tarde nesta vida, mas como não há garantias de que consigamos fazê-lo, é necessário eliminar essa preguiça. Por quê? Porque o momento da morte não é certo, podendo ocorrer qualquer dia desses. Assim, precisamos eliminar a nossa preguiça e praticar o Darma agora mesmo. Precisamos praticar o Darma nesta vida, e rapidamente. Não devemos pensar: “Hoje não vou praticar o Darma; talvez o faça amanhã,” ou “Este ano não vou praticar o Darma; talvez no ano que vem”, ou “Este mês não vou praticar o Darma; talvez no mês que vem”. Ao pensar assim, não vamos praticar o Darma agora e depois também será difícil praticá-lo. Portanto, precisamos eliminar essa preguiça neste momento, e rapidamente passar a praticar o Darma. Para tanto devemos lembrar que a morte virá definitivamente, mas que não sabemos quando. Tendo renascido na existência cíclica em qualquer lugar, morreremos inapelavelmente. Não há ninguém que não vá morrer. E como o momento de nossa morte é incerto, precisamos praticar o Darma agora. Talvez hoje nos sintamos muito bem de saúde, não tenhamos doença, mas até mesmo hoje à noite poderemos experimentar uma forte dor na cabeça ou no estômago e, amanhã bem cedo, pode ser necessário levar-nos para o hospital. Não podemos dizer que, como não estamos doentes agora, nunca vamos ficar doentes! Às vezes, devido ao frio, devido à comida, ou a outras condições, adoecemos. Em razão de um desequilíbrio dos elementos em nosso corpo – terra, água, fogo e vento – podemos perder a vida. Há muitas condições que podem nos tirar a vida, e poucas que a sustentam e que nos ajudam a permanecer saudável. Portanto, é necessário pensar: “Devo praticar o Darma agora mesmo”. Ao pensar assim na morte-impermanência, nós geramos um desejo mais forte de praticar o Darma, de forma que na hora da morte poderemos morrer felizes. Resumindo, após aceitar a existência de vidas futuras e de aspirar um renascimento feliz, precisamos praticar o Darma e praticá-lo agora mesmo, não mais tarde.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-1C6 Modo diferenciado e sustentável [de praticar]

- A Como contemplar de vários pontos de vista
- B Como contemplar em particular

2B4B-1C6A Como contemplar de vários pontos de vista

Uma vez que a mente é mais significativamente subjugada se você contemplar de vários pontos de vista, você deve contemplar conforme explicado acima. Se não conseguir fazer tudo isso, você deve agrupá-los nos três²: (1) o que é a entidade de lazeres e dotes; (2) a maneira pela qual eles são altamente significativos do ponto de vista temporário e supremo, e (3) como eles são difíceis de encontrar do ponto de vista de causa e efeito. Você deve escolher, entre os pontos explicados acima, aqueles que lhe sejam apropriados, e meditar neles.

² “três” – *dang gsum* é um acréscimo feito por Trijang Rimpochê.

Devemos verificar de várias maneiras como tornar a nossa mente mais forte na prática do Darma. Devemos pensar na entidade de lazer e dotes. Com este precioso renascimento humano, que possui as dezoito qualidades, podemos alcançar tanto as nossas metas supremas como as temporais. Mas, será que é fácil conseguir as dezoito qualidades? Não, não é, porque precisamos criar a causa perfeita para cada uma delas. Mesmo que renasçamos outra vez como um ser humano, não teremos necessariamente um precioso renascimento humano com as dezoito qualidades. A base da prática do Darma é a moralidade, ou disciplina ética: o abandono de matar, roubar, má-conduta sexual, mentir, palavras que provocam discórdia, palavras duras, tagarelice (que se torna pesada porque a fazemos com frequência), cobiça (uma mente que quer uma coisa e outra), má intenção (o pensamento de fazer mal), e visões errôneas (essas geralmente não surgem muito). Isso é o que significa praticar o Darma; portanto, devemos tentar praticar conforme foi explicado acima. Dessa maneira, consideraremos o êxito de nossas vidas futuras, que são muitas, mais importante que o sucesso desta vida apenas. Depois disso, nós desenvolveremos a renúncia ou emergência definitiva.

Com este corpo podemos alcançar muitas coisas temporais. Podemos estabelecer um negócio, sair para dançar, escalar montanhas nevadas, nadar no oceano... Podemos fazer tudo o que desejamos. Contudo, podemos também alcançar nossas metas finais, isto é, garantir a felicidade de nossas vidas futuras e igualmente alcançar a liberação ou iluminação. Para tanto, é necessário esforço na prática do Darma, através do que atingiremos nossas metas.

Este renascimento humano é difícil de encontrar porque é difícil criar as suas causas. Como é difícil criar as causas, o resultado será também difícil de obter. Sem uma causa um resultado não pode surgir. Portanto, devemos praticar o Darma. Devemos meditar neste precioso renascimento humano que tem as dezoito qualidades que são difíceis de encontrar, mas que ao serem encontradas são muito significativas e úteis. Então, após tê-las conseguido, rapidamente as perdemos. Portanto, devemos meditar na morte-impermanência, pensando no fato de que a morte é certa, o momento da morte é incerto, e que na hora da morte nada além do Darma poderá nos ajudar. Todas as nossas riquezas, os muitos amigos e parentes ao nosso redor, cujo pranto nos deixa ainda mais tristes, e o nosso corpo precioso que tanto mereceu nossos cuidados e que tanto estimamos, nada disso poderá nos ajudar. Quando morrermos, este corpo se tornará um cadáver e até aqueles que já gostaram dele vão prender a respiração contra o mau odor, experimentando uma sensação de rejeição ao se aproximarem dele. Na tradição indiana, quando um membro da família morre, muitas mulheres choradeiras se reúnem ao redor do cadáver, seguindo-o até a pira funerária de cremação. Não há benefício algum nisso. Talvez no passado a finalidade fosse mostrar que aquela pessoa havia mantido boas relações com as outras no vilarejo; contudo, nos dias atuais, essas mulheres são pagas para chorar.

O Lam-Rim Médio diz:

2B4B-1C6B Como contemplar em particular

1 A dificuldade de encontrar [lazers e dotes] do ponto de vista de suas causas

Primeiro: A dificuldade de encontrar [lazers e dotes] do ponto de vista de suas causas.

Falando de forma geral, {54} até para alcançar uma mera migração feliz, é necessário realizar uma das virtudes puras, como a disciplina. Em particular, para alcançar lazers e dotes completos, são necessárias várias raízes de virtude, como a de se conseguir uma base através da conduta ética pura, para reforçar isso com

generosidade e coisas assim, e para fazer conexões através de preces imaculadas. Nesse caso, fica claro que aqueles que realizam tais causas são muito poucos, e é por isso que se deve pensar que, proporcionalmente, o resultado – uma base geral e específica dos reinos felizes – é difícil de encontrar.

Um precioso renascimento humano é difícil de encontrar do ponto de vista de suas causas. Para ter um renascimento nas migrações felizes, em geral, seja como um ser humano, um semideus, ou um deus, é necessário ter criado virtude pura. A base para se ter um renascimento elevado assim é a prática da moralidade, ou disciplina ética, que é muito difícil de fazer. Como a causa é difícil de ser criada, é difícil conseguir um renascimento humano. Podemos examinar isso. Por exemplo, atualmente há cerca de 6 bilhões de seres humanos em nosso mundo, mas, se olharmos para os animais, por exemplo, veremos que até as formigas em uma pequena área no chão são mais numerosas. Então, se observarmos os animais que vivem no oceano, vamos ver que são ainda mais numerosos. Depois, há mais fantasmas famintos que animais, e mais seres nos infernos que fantasmas famintos. Portanto, apesar de os seres humanos parecerem muitos em número, na realidade não são tantos.

Conta-se que, certa vez, quando um lama estava ensinando o Lam-Rim e explicando o quanto é difícil obter um ser humano, um homem na audiência disse às pessoas à sua volta que era óbvio que o lama nunca havia estado na China, onde os seres humanos eram muitos e muitos; do contrário, o monge teria percebido que não é tão difícil renascer como ser humano. Embora a China seja o país mais populoso do nosso mundo, o povo chinês não é um povo muito feliz. As suas vidas são difíceis e eles estão sempre preocupados em não fazer nada errado, porque podem ser acusados de um crime, ser surrados, ou até fuzilados. Apesar de não serem felizes, não podem mostrar isso aos outros. Devem, ao contrário, sempre parecer felizes. Isso se dá porque os direitos humanos não são respeitados na China. Portanto, embora os chineses nasçam como seres humanos, não estão melhores que alguns animais. Os animais matam e comem uns aos outros. Ou seja, assim que os gatos que vivem aqui no Instituto vêm um inseto se mexendo, eles pulam sobre o inseto e o matam, mesmo sem vontade de os comer. Dessa forma os gatos criam não-virtudes. Os pássaros também não criam virtudes. Contudo, nós, os seres humanos, podemos criar virtude, embora essa virtude talvez não seja inteiramente perfeita. Podemos fazer uma determinação, pensando, por exemplo: “Vou tentar nunca matar um único ser senciente”, e envidar esforços no sentido de cumprir essa promessa. Isso é moralidade. Podemos também tomar a resolução “Não vou roubar um único objeto”; “Procurarei nunca me envolver em má-conduta sexual”; “Tentarei jamais mentir ou ludibriar pessoas” e coisas assim. Mesmo quando não conseguimos praticar todas as dez virtudes, devemos ao menos tentar praticar uma delas. Essa será a nossa prática de moralidade, que agirá como causa para renascermos em migrações felizes.

Após obter um renascimento humano precioso com todas as dezoito qualidades de uma maneira completa, precisamos praticar a moralidade como base. Além disso, precisamos praticar a generosidade, a paciência e as outras perfeições. Contudo, entre elas, precisamos praticar principalmente a generosidade: a generosidade de dar coisas materiais, a generosidade de dar proteção, e a generosidade de dar o Dharma ou o nosso conhecimento. Precisamos fazer isso de bom coração, não como um negócio ou uma forma de ganhar dinheiro.

Além da prática da moralidade e da generosidade, é necessário fazer preces puras e imaculadas para obter o precioso renascimento humano. Contudo, não é fácil criar tais ações virtuosas. Após tomar votos, por exemplo, embora possamos não transgredir um voto-raiz, freqüentemente transgredimos os votos minoritários. É

também difícil abandonar as dez não-virtudes e praticar as dez virtudes perfeitamente. Portanto, é difícil criar as causas de um precioso renascimento humano com as dezoito qualidades. Contudo, como agora temos este renascimento, precisamos garantir que conseguiremos outro em nossa próxima vida, para que assim possamos melhorar aos poucos e obter as realizações que levam a alcançar a pequena iluminação, a média iluminação, e a grande iluminação da budeidade. Precisamos praticar para criar as causas de um precioso renascimento humano. Se não criarmos as causas, é lógico que não vamos obter o resultado. O resultado é difícil de obter porque para consegui-lo é necessário criar causas de tipo semelhante. Não é que as ações não virtuosas tragam o resultado da felicidade, nem que as ações virtuosas tragam sofrimento. Portanto, se quisermos um resultado feliz precisamos criar as suas causas específicas. Como a causa é difícil de criar, o resultado – um renascimento humano – é difícil de conseguir, e um precioso renascimento humano é ainda mais difícil de encontrar. De fato, ele é raro, só muito poucas pessoas têm esse renascimento.

Resumindo, entre aqueles que têm o renascimento superior, os que têm o precioso renascimento humano são muito poucos. Por exemplo, em uma família de dez filhos, talvez apenas um ou dois se interessem pelo Darma ou prática espiritual; a maioria não terá interesse nisso e só estará interessada em coisas mundanas e materiais. Podemos ver isso com os nossos próprios olhos. Devemos examinar o nosso próprio mundo, porque assim teremos mais entendimento deste assunto.

O Lam-Rim Médio diz:

2 A dificuldade de se encontrar [lazer e dotes] do ponto de vista do resultado

A dificuldade de encontrar [lazers e dotes] do ponto de vista do resultado.

Medite no fato de que, do ponto de vista dos seres das migrações infelizes, de patamar diferente do nosso, até mesmo os meros reinos felizes parecem difíceis de alcançar, e do ponto de vista dos seres de migrações felizes, do mesmo patamar, aqueles com lazers peculiares³ são também extremamente raros. Geshe Dolpa colocou grande ênfase nisso. Ele disse que todos os outros ensinamentos surgiram por esse motivo. Já que é assim, você deve se esforçar de acordo.

Em geral, um renascimento superior e particularmente um precioso renascimento humano são muito difíceis de conseguir porque precisamos criar as causas que se assemelham ao resultado, e só muito raramente criamos essas causas. Se pensarmos assim, vamos desenvolver o desejo de praticar o Darma. Por exemplo, devemos meditar na morte-impermanência pensando: a morte é certa, o momento da morte é incerto, e na hora da morte só o Darma nos trará algum benefício. Também devemos meditar no precioso renascimento humano e em sua causa, a moralidade pura, em cuja base é igualmente necessário praticar generosidade e fazer preces imaculadas. Pensando assim, vamos gerar o desejo de praticar o Darma. Pensando nesses assuntos e nas meditações dos seres de capacidade média e grande, desejaremos praticar o Darma ainda mais.

Ao perceber os benefícios de praticar o Darma, vamos querer praticá-lo. Quando compreendemos os benefícios de investir nosso dinheiro, por exemplo, os juros que renderão, vamos desejar investi-lo e investiremos na bolsa de valores. Da mesma forma, compreender que, se neste momento, lançamos sementes à terra, mais tarde colheremos o resultado de uma boa colheita: lançamos as sementes; realizamos o trabalho necessário para que brotem, e colhemos o resultado. Da mesma forma, se utilizarmos este corpo da maneira correta, vamos conseguir novamente o resultado de um outro

³ i.e., lazers complementados por dotes

precioso renascimento humano, com as dezoito qualidades, no futuro. Compreendendo isso, vamos querer praticar o Darma e efetivamente nos engajar em sua prática.

O Lam-Rim Médio diz:

2B4B-2 Como tomar a essência: a maneira dos três tipos de seres se aplicarem no caminho

- A Gerando a certeza com respeito à apresentação geral do caminho
- B A maneira efetiva de tomar a sua essência

O segundo tem dois pontos: gerando a certeza com respeito à apresentação geral do caminho e a maneira efetiva de tomar a sua essência.

2B4B-2A Gerando a certeza com respeito à apresentação geral do caminho

- 1 Como todos os ensinamentos do Buda estão contidos nos caminhos dos três [tipos de] seres
- 2 Apresentando razões para a orientação gradual do ponto de vista dos três [tipos de] seres

O primeiro tem dois pontos: como todos os ensinamentos do Buda estão contidos nos caminhos dos três [tipos de] seres e apresentando as razões para a orientação gradual do ponto de vista dos três [tipos de] seres.

Conseguimos este precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades, portanto, precisamos tomar a sua essência. Como devemos fazer isso? Há três maneiras de praticar o caminho segundo os três tipos de seres.

“A apresentação geral do caminho” refere-se aos caminhos dos seres de pequena capacidade, de média capacidade, e de grande capacidade. Não se refere ao caminho de acumulação, caminho de preparação, caminho da visão, caminho da meditação, nem ao caminho do não-mais-aprender.

O Lam-Rim Médio diz:

2B4B-2A1 Como todos os ensinamentos do Buda estão contidos nos caminhos dos três [tipos de] seres

- A Como o significado de todos os excelentes ensinamentos [do Buda] está agrupado na realização de dois objetivos

Primeiro: Como tudo que o Buda fez, no começo, a geração da mente [da iluminação]; no meio, a acumulação das coletâneas e, no fim, a budeidade completa e manifesta, foi feito unicamente pelo bem dos seres sencientes. Todos os seus ensinamentos do Darma também realizam somente o bem dos seres sencientes. Sendo assim, a meta a ser realizada – o bem dos seres sencientes – é dupla: de modo temporário, o alto status; e de modo supremo, a bondade certa.

Todos os ensinamentos do Buda estão incluídos no caminho dos seres de pequena capacidade, caminho dos seres de média capacidade, e caminho dos seres de grande capacidade. O caminho dos seres de pequena capacidade inclui o reconhecimento do precioso renascimento humano: esse renascimento possui as dezoito qualidades; é muito significativo; por meio dele todas as metas temporais e supremas podem ser atingidas; ele pode ser perdido rapidamente e é difícil de ser reobtido. Devemos pensar no precioso renascimento humano do ponto de vista de sua causa e do ponto de vista do resultado. Do ponto de vista da causa, é necessário praticar a moralidade pura e coisas assim. O fato de (*o precioso renascimento humano*) ser difícil de encontrar pode também ser compreendido por meio de exemplos ou analogias, muitos dos quais estão mencionados nos ensinamentos dos estágios do caminho.

Neste momento nós temos um renascimento assim, mas ele rapidamente se perderá. Portanto, devemos pensar na morte-impermanência com relação aos três pontos: que a morte é certa, que o momento da morte é incerto, e que na hora da morte só o Darma pode ajudar. Cada um desses três pontos é subdividido em três, dando um total de nove pontos nos quais meditar. Devemos também meditar na lei de causa e resultado; por exemplo, que ações não virtuosas trazem o resultado do renascimento nos reinos inferiores. Os reinos dos infernos são compostos de oito infernos quentes e oito infernos frios, vários infernos adjacentes, e infernos ocasionais. Há também tipos diferentes de fantasmas famintos: os que têm obscurecimentos externos; os que têm obscurecimentos internos, e os que têm os dois tipos de obscurecimentos, internos e externos. Quando aqueles com obscurecimentos externos procuram água, ao ver um rio à distância, ao se aproximar tudo o que encontram é o leito de um rio seco. Da mesma forma, quando vêem uma árvore carregada de frutas deliciosas à distância, ao chegar perto tudo que vêem é uma árvore murcha e sem nenhuma folha ou fruta. Por causa desses obscurecimentos externos, eles não conseguem encontrar nem comida nem bebida. Os (*fantasmas famintos*) que têm obscurecimentos internos, por outro lado, conseguem encontrar alguma comida, porém, ao colocá-la na boca e engolir, a comida se transforma em ferro derretido que lhes queima a garganta e o estômago. Alguns outros fantasmas famintos têm tanto os obscurecimentos internos como os externos. Em geral, os fantasmas famintos têm estômagos imensos, como montanhas; porém, as suas gargantas são finas e estreitas. Se renascermos como fantasmas famintos nós não poderemos suportar esse sofrimento. Mas é possível renascer nesse estado em função das negatividades que cometemos.

Devemos examinar a situação dos animais. Aqueles que são cuidados por seres humanos têm uma vida um pouco melhor, enquanto que os que vivem no oceano ou na vida selvagem da terra, devoram-se, são estúpidos e coisas assim. Tudo isso é resultado de ações não virtuosas. Ao constatar isso, devemos desistir de criar ações negativas e procurar proteção contra esse sofrimento. Olhando em torno veremos que só as Três Jóias, o Buda, Darma e Sanga podem nos ajudar. Portanto, precisamos desenvolver fé e confiança nas Três Jóias e pedir que nos protejam dos sofrimentos dos reinos inferiores. Neste momento nós não renascemos nos reinos inferiores, mas tememos cair neles futuramente e lá experimentar grandes sofrimentos, então pedimos ao Buda que nos ajude. O Buda nos ajuda dando-nos ensinamentos. Assim, ao praticar o Darma, o refúgio efetivo, estaremos protegidos do sofrimento; ao realizar as verdadeiras cessações; ao meditar nos verdadeiros caminhos. Esse, a jóia do Darma, é o verdadeiro refúgio que pode nos proteger de todos os sofrimentos. A Sanga são como auxiliares nossos. Por exemplo, seguindo o exemplo de como eles praticam o Darma, nós também conseguiremos parar de cometer ações não virtuosas, através do que estaremos protegidos contra a queda nos reinos inferiores. Portanto, tomamos refúgio no Buda, no Darma e na Sanga.

Quando tomamos refúgio nas Três Jóias, precisamos abandonar algo específico relacionado a cada uma delas. Quando tomamos refúgio no Buda como nosso refúgio final, devemos abandonar tomar deuses mundanos como nosso refúgio final. Se tomamos refúgio no Darma, devemos abandonar prejudicar até mesmo um único ser. Se tomamos refúgio na Sanga, devemos seguir os amigos virtuosos e abandonar os amigos não virtuosos, como os Tirthikas, Samkyas, Vaishashikas, Charvakas, e outros seguidores das antigas tradições hindus.

Além disso, quando tomamos refúgio nas Três Jóias, precisamos praticar algo específico relacionado a cada uma delas. Assim, com relação ao Buda, é necessário

considerar todas as imagens de um buda como se fosse o buda atual e vivo, tratando-a com respeito. Com respeito ao Darma, como somos ensinados a meditar e a interromper o sofrimento, devemos tratar os textos do Darma com respeito, evitando passar por cima deles ou andar em cima deles, não se sentar neles e, em vez disso, colocá-los em um lugar alto. Com relação à Sanga, devemos respeitar todos os monges e monjas, vendo-os como nossos amigos espirituais que nos ajudam em nossa prática. Há também os preceitos gerais de refúgio que precisamos manter, que podem ser compreendidos através de leituras sobre o assunto. Tomar refúgio nas Três Jóias traz inúmeros benefícios, como mencionado acima. Por outro lado, se não tomarmos refúgio, haverá somente maus resultados.

Quando realizarmos uma ação não virtuosa, devemos nos arrepender por ela e fazer a determinação de não mais repeti-la. Em seguida, devemos tomar refúgio no Buda, no Darma e na Sanga, e gerar a mente da iluminação para o bem de todos os seres sencientes. Depois, devemos aplicar um antídoto real recitando mantras ou sutras, fazendo prostrações ou realizando algum outro tipo de ação virtuosa. Por exemplo, devemos recitar o mantra de cem sílabas de Vajrasattva, ou simplesmente o mantra curto OM VAJRASATTVA AH ou OM VAJRASATTVA HUM. Devemos tentar fazer alguma purificação todas as noites antes de dormir. Pensando que purificamos todas as nossas ações negativas, devemos ficar felizes e depois deitar para dormir, enquanto tentamos gerar o bom coração, a mente da iluminação, a compaixão, ou amor, e então caímos no sono lentamente. Assim, enquanto dormimos, continuaremos a praticar o Darma. Isso traz grandes benefícios, então devemos tentar fazê-lo.

Se eu disse algo útil, por favor, tentem colocá-lo em prática. Se não, simplesmente deixem de lado! Em todo caso, tentem manter as suas mentes relaxadas e não ficar agitados nem preocupados. Ao contrário, tentem relaxar! Tentem ter menos desejos por coisas materiais e tentem estar mais contentes e satisfeitos. Essa é uma forma de praticar o Darma na vida cotidiana.

Terça-feira à tarde, 1º de março de 2005

O Lam-Rim Médio (texto tibetano, página 54-55) diz:

B Como os seres de pequena capacidade alcançam o alto status

{55} Quanto ao que fazer para alcançar o anterior: tudo o que foi apresentado está incluído no ciclo efetivo de ensinamentos para os seres de pequena capacidade ou no ciclo de ensinamentos comuns aos seres de pequena capacidade. Seres especiais de pequena capacidade não agem principalmente pelo bem desta vida, [ao contrário] buscam a excelência do alto status em vidas futuras e engajam-se em alcançar as causas para tal. Em *Luz no Caminho*⁴ está dito:

Aquele que busca por todos os meios
Apenas a felicidade do samsara,
Apenas em seu próprio benefício,
Deve ser conhecido como o menor dos seres.

“Alto status” (*mngon mtho*) refere-se ao renascimento em um reino superior.

Todos os muitos diferentes tipos de ensinamentos que foram dados por Buda Shakyamuni estão incluídos no atual ciclo de ensinamentos dos seres de pequena

⁴ *Luz no Caminho Até a Iluminação*, de Atisha

capacidade, ou no ciclo de ensinamentos que são comuns aos seres de menor capacidade, compartilhados pelos seres de média e grande capacidades.

Os seres de pequena capacidade são de dois tipos: meros seres pequenos e seres pequenos especiais. Os meros seres pequenos são aqueles que trabalham pela felicidade desta vida, enquanto os seres pequenos especiais são os que não cuidam desta vida mas sim enfatizam a felicidade de vidas futuras, já que desejam melhorar em cada vida sucessiva.

Há um evento relacionado a isso, acontecido em algum momento no passado, no Tibet. Um homem no governo tibetano, que não havia estudado muito o Lam-rim, mas que escutara apenas um pouco de ensinamentos, afirmou que os grandes seres são os políticos que pertencem ao governo; que os seres medianos são os homens de negócios de Lhasa, e que os seres pequenos são os pobres monges dos Monastérios de Sera, Ganden, Drepung, que possuíam roupas pobres, poucas comidas e coisas assim. A pessoa a quem ele disse isso conhecia bem o Lam-Rim e apenas riu dele, dizendo que, segundo essa afirmativa, o parceiro de debate (Tsenshab) de Sua Santidade o Dalai Lama era um ser de pequena capacidade! Um outro ministro que conhecia bem o Dharma disse que os políticos não são seres de grande capacidade, mas sim os monges, porque eles são ricos interiormente. Não podemos ver as realizações internas dos outros. Pode acontecer que externamente alguém tenha um corpo atraente, use roupas finas e coisas assim, mas isso não significa que essa pessoa seja rico em qualidades internas. De fato, um pedinte vivendo na rua pode ser mais rico em qualidades, embora as suas roupas sejam pobres e seu corpo nada atraente.

Resumindo, meros seres pequenos só pensam nas necessidades desta vida, comida, dinheiro e coisas assim, enquanto que os seres pequenos especiais pensam em praticar o Dharma observando a moralidade, praticando a generosidade, e fazendo preces para criar as causas para a obtenção de um renascimento de alto status; ou seja, um precioso renascimento humano com as dezoito qualidades. Sem criar causas, não é possível obter resultados.

Atisha, em seu texto *A Luz no Caminho da Iluminação*, disse que alguém que só se esforça para obter a felicidade da existência cíclica e cuidar apenas de si mesmo é o menor dos seres. Essas pessoas só pensam em si mesmas e na felicidade desta vida. Contudo, mesmo pensar nas vidas futuras, e praticar para criar as causas de felicidade no futuro não é de grande benefício, porque ainda assim se trata somente de um renascimento na existência cíclica. Enquanto renascermos na existência cíclica, teremos que experimentar os diversos tipos de sofrimento. Portanto, pensando dessa forma, é necessário gerar forte interesse e aspiração para alcançar o nirvana, o estado além da existência cíclica e, por essa razão, engajar-se na prática do Dharma. Essa motivação é melhor, portanto, nós devemos gerá-la.

O Lam-Rim Médio diz:

C Como os seres de média capacidade alcançam a bondade certa da liberação

Existem dois tipos de bondade certa: (1) a liberação, que é o livrar-se meramente do samsara, e (2) a onisciência. A esse respeito, tudo que foi apresentado no início dos veículos dos ouvintes e realizadores solitários inclui-se no ciclo de ensinamentos para os seres de média capacidade ou no ciclo de ensinamentos comuns dos seres de média capacidade. Os seres de média capacidade desenvolvem o desencanto com a existência como um todo e, após alcançar a liberação, que é o se livrar da existência para o seu próprio bem – o seu objeto de realização, eles se engajam em métodos para isso, os três treinamentos. Em *A Luz no Caminho* encontramos:

Indiferente⁵ aos prazeres da existência,
Desiste dos atos nocivos –
Quem busca somente a paz pessoal
É chamado de “um ser de média capacidade”.

Seres de média capacidade se esforçam para alcançar o bem definitivo ou certo, que é de dois tipos. O primeiro tipo de bem definitivo é a liberação da existência cíclica ou realização do nirvana. O segundo tipo de bem definitivo é o estado onisciente da budeidade. Aqueles que abandonam a existência cíclica e alcançam o nirvana são os ouvintes e realizadores solitários. Todos os ensinamentos do Buda foram dados para cuidar dos diferentes tipos de seres, como ouvintes e realizadores solitários. Por exemplo, ele deu o primeiro ensinamento sobre as quatro nobres verdades para cuidar de seus discípulos Hinaiana. Alguns desses ensinamentos são o próprio caminho dos seres de média capacidade; alguns são comuns aos seres de pequena capacidade, e alguns ao caminho dos seres de grande capacidade.

Como podemos alcançar o caminho dos seres medianos? Para fazer isso, é necessário gerar o desejo de abandonar a existência cíclica como um todo. “Existência cíclica” refere-se à união constante pela força de aflições e ações. Ao nos reunimos repetidamente [com os agregados], nós circulamos, como uma roda de orações, na existência cíclica. Em outras palavras, nascemos de novo e de novo nos seus reinos: as três más migrações e as três migrações felizes. As três migrações infelizes consistem nos reinos dos infernos, no reino dos fantasmas famintos, no reino animal; enquanto as três migrações felizes constituem o reino dos humanos, o reino dos semideuses e o reino dos deuses. Nós circulamos nesses reinos, subindo e descendo, mas ainda não estamos fora deles.

Quando Buda ensinou as quatro nobres verdades, ele primeiramente disse que é necessário reconhecer o sofrimento; que depois é necessário abandonar as causas do sofrimento; que elas podem ser abandonadas através da meditação no caminho, e que assim se realiza cessação do sofrimento. Resumindo, precisamos reconhecer o sofrimento como sofrimento, abandonar suas causas, realizar a cessação e meditar nos caminhos. De onde vêm os verdadeiros sofrimentos? Eles vêm das verdadeiras origens. Precisamos reconhecer que essas origens, a fonte dos verdadeiros sofrimentos, são as ações contaminadas e as aflições mentais. Devido às aflições, nós nos engajamos em ações negativas que resultam em sofrimento. Precisamos abandonar as causas do sofrimento – ações e aflições. Se as abandonarmos, o que alcançaremos? Alcançaremos as verdadeiras cessações. Como fazemos isso? Meditando nos verdadeiros caminhos. Quais são os verdadeiros caminhos a se meditar? Meditamos principalmente na ausência de auto-existência das pessoas e na ausência de auto-existência dos fenômenos. No contexto do Hinaiana, a ausência de auto-existência das pessoas refere-se à falta de um “eu” auto-sustentável e substancialmente existente, sendo esse o objeto de negação. A realização da ausência de auto-existência da pessoa ou ser age como antídoto para concepção de um “eu” (agarrar-se ao “eu”), ou seja, à concepção de um “eu” auto-sustentável e substancialmente existente. Essa realização tem o modo oposto de apreensão do conceito de um “eu”; portanto, pode ser abandonada. Essa concepção de um “eu” é o primeiro elo, a ignorância, entre os doze elos. Quando é abandonada, deixamos de criar carma, o segundo elo de formações cármicas. Quando não criamos mais as formações cármicas, não deixamos marcas em nossa consciência, o terceiro elo. Assim, conseguiremos cessar os resultados de sofrimento: consciência, nome e forma,

⁵ *srid pa'i bde la rgyab phyogs shing* – lit.: “com as costas viradas para a felicidade/prazeres da existência.”

os seis sentidos, contato, sensação, nascimento e velhice-e-morte. Portanto, precisamos de eliminar as causas. O primeiro elo é a ignorância; o segundo são as formações cármicas; o terceiro é a consciência; o quarto são nome e forma; o quinto são os seis sentidos; o sexto é o contato (a reunião de consciência, de um poder dos sentidos e de um objeto), e o sétimo é a sensação (que é produzida pelo contato. Por exemplo, o contato com algo macio produz uma sensação feliz; enquanto o contato com um espinho produz sofrimento. O contato com algo entre esses dois gera sensações neutras). Isso produz o oitavo elo, o desejo (anseio). Quando o desejo aumenta, dá-se o nono elo, o apego (agarrar-se). O apego produz o décimo elo, ou devir (vir a ser), ou existência (aumento da força das formações cármicas depositadas na consciência em razão da ignorância). Isso produz o nascimento (nascimento nesse contexto refere-se à concepção no útero como um ser humano). Isso então faz surgir o décimo-segundo elo, velhice-morte. “Velhice” inclui o fato de, às vezes, embora tenhamos sido concebidos, morrermos sem jamais nascer, e o fato de, por ocasiões, um avô ou avó permanecer vivo enquanto seu neto morre, não havendo uma ordem fixa com relação à morte, onde os velhos morrem anteriormente aos mais jovens. “Morte” significa que após tomar um corpo, a vida ou energia vital que mantém a ligação entre corpo e mente, deixa de funcionar e a mente deixa o corpo e não fica mais unida à sensação. Mesmo quando se deseja viver 80 anos, 90 anos, ou 100 anos, ou mesmo 110 ou 115 anos, é improvável que isso realmente venha a acontecer. Por outro lado, algumas pessoas não querem envelhecer porque reconhecem os problemas da velhice (por exemplo, que algumas pessoas idosas ficam semelhantes a crianças pequenas), e não querem viver mais que 70 ou 75 anos. Certa vez alguém me pediu para rezar para que ele morresse antes de alcançar a idade de 75 porque nessa idade a maioria das pessoas não conseguem ir ao banheiro sozinhas, lavar-se, sair da cama etc. Eu perguntei se ele tinha certeza de que após morrer renasceria como um ser humano, mas ele não estava preocupado com isso!

Resumindo, devemos tentar melhorar. Devemos praticar o caminho dos seres de média capacidade e assim alcançar a liberação da existência cíclica, ou seja, o nirvana. Qual é o método ou causa para alcançar isso? É praticando os três treinamentos superiores: o treinamento superior na moralidade, o treinamento superior na concentração e o treinamento superior na sabedoria. Esses são os principais objetos de prática. *A Luz no Caminho até a Iluminação* de Atisha diz que precisamos abrir mão do apego e nos afastar da felicidade da existência cíclica. É necessário também que evitemos as ações não virtuosas e evitemos esforços no sentido de obter a paz pessoal, ou seja, a cessação de todos os sofrimentos. Aqueles que estão interessados em alcançar sua própria paz pessoal ou nirvana são chamados de “seres de média capacidade” porque não são seres de pequena nem de grande capacidade.

Nós, por outro lado, estamos apegados aos prazeres da existência cíclica. Ou seja, somos apegados aos cinco objetos de desejo. Somos apegados às formas atraentes (formatos e cores) que são objetos da consciência do olho. E, quando vemos formas não atraentes, difíceis de suportar, experimentamos a infelicidade e sentimos raiva. Por causa do apego e da raiva, nos envolvemos em ações que trazem o sofrimento. Somos também apegados aos sons prazerosos; por exemplo, cantar ou cantarolar, que são objetos da consciência do ouvido. Somos apegados aos odores agradáveis, como perfumes, que são objetos da consciência do nariz. Somos apegados aos sabores agradáveis, comida deliciosa, que são objetos da consciência da língua. Somos apegados aos objetos tangíveis agradáveis, que são objetos da consciência do corpo. Em função desses apegos nós nos envolvemos em ações negativas que resultam em sofrimento. Por isso, é necessário abandonar o apego às formas atraentes, aos sons agradáveis, aos aromas fragrantes, aos sabores deliciosos e aos objetos tangíveis

agradáveis. É necessário que nos afastemos deles. Em nossa vida cotidiana, o poder do sentido se engaja primeiramente em um objeto. Em seguida, produz-se a consciência, devido ao que surgem as idéias. Precisamos abandonar todos esses apegos aos prazeres da existência cíclica, e assim poderemos alcançar o nirvana ou a paz pessoal ou individual.

Para tanto, precisamos praticar a moralidade como base. Por exemplo, podemos tomar os cinco preceitos leigos, ou até mesmo um, dois, três ou quatro deles. Após tomar esses votos, devemos protegê-los. Assim, estaremos praticando a base de tudo o que há de bom – a moralidade. Se a base for boa, algo de bom surgirá dela. Por exemplo, se construirmos uma casa em uma base ou alicerce estável, a casa também será estável, enquanto que se a base não for forte nem estável, qualquer coisa construída sobre ela desabarará. Assim, precisamos praticar a moralidade. Além disso, é igualmente necessário praticar a concentração, ou seja, a quietude mental. Podemos tomar qualquer objeto de que gostarmos como nosso objeto. Algumas pessoas usam a imagem de uma chama de vela e tentam se concentrar nela. Contudo, o melhor objeto é uma imagem sagrada, então devemos visualizar essa imagem e depois procurar concentrar a nossa mente nela. Podemos também meditar e desenvolver a concentração na vacuidade ou ausência de um “eu” auto-existente, mas isso não é muito fácil. Resumindo, desenvolvemos primeiramente a concentração para alcançar a quietude mental e, em seguida, com base nisso, alcançamos a visão extraordinária. Isso é discutido em detalhes no contexto do caminho dos seres de grande capacidade.

Quando o apego surge é porque vemos um objeto como atraente. Para neutralizar isso, devemos pensar que o objeto é muito feio. Ao meditar assim, a nossa imagem mental do objeto mudará e nosso apego diminuirá. Se tivermos raiva, a atitude mental que quer fazer mal a nós mesmos ou aos outros, devemos aplicar o antídoto do amor, a atitude mental que deseja a felicidade e as causas da felicidade para nós e para os outros. O amor é o oposto da raiva; por isso, ao tentar desenvolver o amor por nós mesmos e pelos outros seres sencientes, a nossa raiva diminuirá.

Quando o orgulho forte surge, devemos examinar onde está o “eu”. Podemos nos perguntar: “Entre os cinco agregados qual é o ‘eu’? O agregado da forma é o ‘eu’? O agregado da sensação é o ‘eu’? O agregado da discriminação é o ‘eu’? O agregado dos fatores de composição é o ‘eu’? O agregado da consciência é o ‘eu’? Então, dentre os agregados da forma: “O olho é o ‘eu’? O ouvido é o ‘eu’? O nariz é o ‘eu’? A língua é o ‘eu’? O corpo é o ‘eu’?” Devemos fazer a meditação analítica assim, tentando encontrar o ‘eu’. Porém, não conseguiremos encontrá-lo. O nosso corpo é composto de quatro elementos, então também podemos perguntar: “O elemento terra, a solidez de nosso corpo, é o ‘eu’? O elemento água, os líquidos em nosso corpo, é o ‘eu’? O elemento fogo, o calor em nosso corpo, é o ‘eu’? O elemento vento, o movimento em nosso corpo, é o ‘eu’?” Se verificarmos assim, não conseguiremos encontrar o “eu”. Dessa forma o orgulho que pensa “eu” será reduzido.

Além disso, a ignorância surge em nossa mente, por exemplo, a ignorância que concebe um “eu” auto-sustentável substancialmente existente. Quando isso ocorre, devemos meditar na relação-dependente. O “eu” ou “pessoa” ou “ser” é imputado à base de qualquer um dos cinco agregados. Examinando isso, descobriremos que o eu depende dos cinco agregados; que a pessoa é imputada por pensamento à base de qualquer um dos cinco agregados. Portanto, a pessoa depende dos cinco agregados. A pessoa também depende de causas e condições, por exemplo, do carma. A pessoa depende igualmente do pai e da mãe, já que o nosso corpo vem de uma combinação do sêmen e sangue de nossos pais, onde nossa mente entra e depois o embrião se desenvolve passando pelos diversos estágios. A pessoa também depende das partes.

Assim, a pessoa é apenas uma imputação feita pelo pensamento à base de qualquer um dos cinco agregados. Devemos meditar assim na relação dependente, porque isso eliminará a ignorância, ou seja, a concepção de um “eu” ou visão de coleção transitória.

Às vezes surge a dúvida que pensa: “Talvez isso, talvez aquilo, talvez sim, talvez não”. Para neutralizá-la é necessário compreender a natureza de todos os fenômenos.

Resumindo, precisamos meditar na feiúra como antídoto contra o apego; no amor como antídoto contra a raiva; na relação dependente como antídoto contra a ignorância, e em qual dos elementos, fontes e coisas assim estaria o “eu”, como antídoto contra o orgulho e assim por diante. Os praticantes tântricos também podem imaginar que todos os fenômenos, inclusive o seu próprio corpo, tornam-se vazios, que do estado de vacuidade surge uma sílaba semente que é a natureza de sua mente, e que isso se transforma em você na forma de uma deidade, como Tara, Yamantaka, Chakrasamvara, Chenrezig, Gyalwa Gyatso, Avalokiteshvara e assim por diante. Após receber uma iniciação, podemos visualizar o nosso corpo como o corpo da deidade e coisas assim. Contudo, mesmo sem uma iniciação, podemos meditar na vacuidade, amor, compaixão, e impermanência. Por exemplo, podemos pensar “Todos os fenômenos compostos são impermanentes porque mudam de momento a momento”. Eles mudam até no instante de um estalar de dedos. Um estalar de dedos pode ser ainda dividido em sessenta e cinco partes e as coisas mudam até em uma dessas partes, não tendo a duração nem desse intervalo de tempo, porém mudando constantemente. Pela razão de mudarem de momento a momento, todos os fenômenos compostos são impermanentes.

Podemos também meditar na incerteza da existência cíclica. Às vezes estamos em altas posições; às vezes ainda estamos na prisão. Às vezes somos ricos, mais tarde perdemos tudo e ficamos pobres. Igualmente, os pobres às vezes ficam ricos. Assim, não há certeza. As coisas estão mudando sem parar. Hoje, alguém é nosso grande amigo; amanhã, algo pode ocorrer e essa pessoa se transforma no nosso pior inimigo. As coisas estão sempre mudando, elas são impermanentes. Não há certeza em toda a existência cíclica. Até os nossos amigos são incertos; por um tempo são nossos bons amigos e depois mudam. Vemos com frequência em nosso mundo que, após ter dado a luz a um filho, um casal começa a discutir, depois se separa, e então não há mais o desejo de se verem mutuamente. Isso acontece com mais e mais frequência. Por quê? Isso mostra que a natureza da existência cíclica é incerta, nada é fixo nem determinado. Devemos meditar assim nos verdadeiros sofrimentos. Também, com relação aos verdadeiros sofrimentos, devemos examinar o fato de que o corpo é um agregado contaminado apropriado. É um exemplo de verdadeiro sofrimento. Devemos checar de que forma é um verdadeiro sofrimento. Este corpo tem a natureza do sofrimento. Devido a isso, experimentamos o sofrimento do sofrimento, o sofrimento da mudança, e o sofrimento que tudo permeia. O sofrimento do sofrimento é a experiência da dor em si, por exemplo, dor nos rins, dor no fígado, dor nos pulmões e assim por diante. Assim, àquilo que já é da natureza do sofrimento a dor é acrescentada. O sofrimento da mudança refere-se àquilo que por um tempo é prazeroso. Por exemplo, quando deitamos ao sol na praia, inicialmente experimentamos prazer, mas quanto mais ficamos no sol, mais começamos a queimar e experimentar o sofrimento. Portanto, “mudança” refere-se ao fato de que algo é inicialmente felicidade e depois se transforma em sofrimento. Um outro exemplo desse sofrimento é que, ao comemos uma comida deliciosa, comemos mais porque nos dá prazer e, mais cedo ou mais tarde temos mal-estar no estômago e experimentamos dor. O sofrimento que tudo permeia é o fato de o nosso corpo estar permeado por sofrimento da coroa de nossas cabeças até a sola dos pés: experimentamos dor, por exemplo, quando somos espetados por uma agulha. Essa

experiência mostra que todo o nosso corpo está permeado pelo sofrimento. Essa é a explicação do sofrimento que tudo permeia com relação ao nosso corpo; contudo, isso pode também ser entendido em termos de toda a existência cíclica, que o sofrimento permeia desde o mais baixo dos reinos dos infernos até o Pico da Existência. Todos os seres experimentam sofrimento. Por exemplo, os seres humanos, sejam aqueles de posições mais altas, aqueles de posições medianas, ou aqueles de posições mais baixas, todos experimentam o sofrimento físico e mental. O pior é o sofrimento mental, como seja a preocupação de perder as posses. Isso nos leva a pensar nas formas de ludibriar os outros enquanto mantemos simultaneamente nossa reputação de honestidade e coisas assim. Todos esses sofrimentos são verdadeiros sofrimentos.

As causas do verdadeiro sofrimento são as ações e as aflições. “Ação” refere-se a todos os tipos de ações. Más ações trazem problemas.

Resumindo, como a natureza da existência cíclica é sofrimento, devemos desejar abandoná-la. Até as coisas que parecem trazer felicidade, no fim só trazem sofrimento. Elas também são da natureza do sofrimento. De fato, todos os prazeres e felicidades da existência cíclica são por natureza sofrimento e trazem sofrimento. Ao pensar assim, vamos gerar o desejo de sair da existência cíclica e alcançar a liberação ou nirvana. Ouvintes e realizadores solitários Hinaiana tomam as aflições mentais como seus objetos de abandono e assim também abandonam as ações contaminadas. Desse modo, eles alcançam suas próprias felicidade e paz. Essa é a meta dos seres de média capacidade.

Verdadeiras origens são ações e aflições. Quantas ações e aflições existem? Existem muitas. As aflições raízes são apego, raiva, ignorância, orgulho, dúvida e visões aflitivas. Essa última é ainda subdividida em cinco: a visão da coleção transitória, a visão extrema, a visão que sustenta uma visão má como sendo uma visão suprema, a visão que sustenta a má-conduta como sendo boa-conduta, e a visão errônea que a lei de causa e efeito, vidas passadas e futuras, e as Três Jóias não existem. Assim, existem as dez aflições ou dez incrementadoras-sutis. Depois, do ponto de vista da Escola Madhyamaka, existem vinte aflições secundárias. Elas têm naturezas e funções diferentes, mas sempre trazem um mau resultado. Devemos tentar aprender sobre todas elas.

Em seguida, em termos de ações, falamos com freqüência em “carma”. Existe o carma que é criado e acumulado; o carma que é acumulado mas não criado; o carma que é criado mas não acumulado; e o carma que nem é criado nem acumulado. Uma ação que seja tanto criada como acumulada é aquela na qual nos engajamos na preparação. Por exemplo, ir para a guerra querendo matar nossos inimigos (a preparação) e depois matando alguém e se alegrando com isso. Um exemplo de uma ação que é acumulada, mas não criada: não matar diretamente outras pessoas mas mandar alguém matar, sendo esse o tipo de ação que George W. Bush cria ao enviar soldados para o Iraque. Embora ele não cometa a ação de matar diretamente com seu corpo, mentalmente ele acumula a ação de matar. Por outro lado, um soldado que não quer matar, mas recebe uma ordem para fazê-lo, e depois mata alguém embora não deseje matar, comete uma ação que é criada, mas não acumulada. Uma ação que não é nem acumulada nem criada é, por exemplo, pisar acidentalmente e matar um inseto. Nesse caso, não tivemos a motivação que deseja matar e portanto, faltou a preparação. Há uma ação, um carma, mas ele nem é acumulado nem criado.

Há ainda as ações negras, as ações brancas, e as ações mistas brancas e negras. Existem ações de corpo, palavra e mente. Há também, do ponto de vista da existência cíclica, ações que projetam e ações que realizam. Por exemplo, tomamos um renascimento devido a uma ação que projeta, sendo essa uma ação que projeta um

resultado. Existem muitos e muitos tipos de ações diferentes. O carma, portanto, é muito profundo e não é fácil de compreender.

Resumindo, todos os dias devemos tentar colecionar ações virtuosas e evitar cometer ações não virtuosas. Este é o nosso trabalho do dia-a-dia. Vai nos trazer o resultado de um renascimento superior no futuro, um em que experimentaremos alegrias e conseguiremos praticar o Darma, e talvez até consigamos alcançar a iluminação ou a budeidade, e então nos manifestarmos em muitos sistemas mundiais diferentes para ensinar e beneficiar seres sencientes em todos esses lugares. É necessário obter o estado de felicidade.