

Quarta-feira, 2 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

D Como os seres de grande capacidade alcançam a onisciência

Existem dois meios para se alcançar a onisciência: o grande veículo do mantra secreto e o das perfeições. Esses dois estão contidos no ciclo de ensinamentos dos seres de grande capacidade. Como os seres de grande capacidade estão sob o poder da grande compaixão e fizeram da iluminação sua meta para levar todos os sofrimentos dos seres sencientes a um fim, eles se treinam nas seis perfeições, os dois estágios etc. Em *Luz no Caminho*, encontramos:

Aquele cuja própria mente está afetada pelo sofrimento,
E que assim anseia levar a um fim total
Todo o sofrimento dos outros,
{56} Este é um ser superior.

Quanto aos meios para que esses seres alcancem a iluminação – são apresentados sob dois [títulos]: perfeições e mantra.

Os budas são oniscientes. Existem duas maneiras para se alcançar a onisciência: (1) através do veículo secreto do mantra e (2) através do veículo das perfeições. A palavra “mantra” é composta pelas sílabas *man*, que significa mente, e *tra*, que significa proteção. Portanto, mantra é “aquilo que protege a mente”. A palavra “tantra” significa contínuo; isso incluindo o tantra da base, tantra do caminho e tantra do resultado.

Tanto o mantra secreto como o veículo das perfeições estão englobados no ciclo dos ensinamentos dos seres de grande capacidade. Um ser de grande capacidade é alguém cuja mente é controlada pela compaixão. Ao desejar libertar todos os seres sencientes do sofrimento, ele utiliza a iluminação ou budeidade como seu objeto de realização. Depois, para alcançar esse estado, ele se engaja na prática das seis perfeições e dos dois estágios dos aprendizes. As seis perfeições são as perfeições de generosidade, moralidade, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria. Os dois estágios são o estágio da geração e o estágio da consumação. Para alcançar a iluminação, precisamos praticar tudo isso. Seres de grande capacidade compreendem que todos os seres sencientes, como eles próprios, estão sofrendo. Portanto, desejam pôr um fim a todos os seus sofrimentos e tomam a resolução de alcançar a iluminação. Esses seres não pensam apenas em si próprios.

A palavra “ser”, *kye bu* (*skys bu*), em tibetano e *parusha*, em sânscrito, significa “aquele que é capaz”, ou seja, alguém que é capaz de alcançar a iluminação. Para alcançar esse estado, os seres praticam o sutra, ou veículo mahayana das perfeições, e depois o tantra, veículo do mantra. Dizem que é possível chegar até o décimo nível através do caminho do sutra, mas que é necessário que o bodisatva do décimo nível entre no caminho do tantra e alcance a própria clara luz, através da qual ele alcançará a budeidade, a união da própria clara luz com o corpo ilusório puro, ou estado de Vajradhara. Precisamos compreender isso e tentar praticar da maneira correta.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E Elucidação das origens do termo “três [tipos de] seres”

O termo “três seres” é mencionado em muitos textos, como no *Compêndio de Determinações e no Comentário sobre o Tesouro*.¹

“Os três seres” são mencionados no *Compêndio de Determinações* de Asanga, que estabelece muitos tipos diferentes de seres e diferentes nomes para eles. São igualmente mencionados no comentário do *Tesouro do Darma Manifesto*. Como nós somos seres, *parusha*, somos capazes. Capazes de quê?

¹ Vasubandhu’s *Autocomentário sobre o Tesouro do Conhecimento Manifesto* cf. Nota 18

Somos capazes de aprender, de estudar e de alcançar as realizações e qualidades internas como a quietude mental e coisas assim.

O *Lam-Rim Médio* diz:

F Esclarecimento de dúvidas

Embora, com relação aos seres de pequena capacidade, existam tanto aqueles que se dedicam a essa vida como aqueles que se dedicam às vidas futuras, isso se refere a este último tipo. Devemos considerá-los como engajando-se nos meios inequívocos para o alto estado.

Há dois tipos de seres pequenos, ou seres de pequena capacidade. Um tipo pensa nesta vida e aplica esforço nela, enquanto o outro se esforça para alcançar a felicidade nas vidas futuras. Entre esses dois, neste contexto estamos discutindo o segundo tipo, ou seja, aquele que pensa na própria vida e a enfatiza. Para alcançar um renascimento superior na próxima vida, é necessário praticar um método perfeito e inequívoco, sendo que esse método é a meditação em confiar em um guru, no precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades, seus dotes e qualidades, em como é significativo, a dificuldade de encontrá-lo do ponto de vista de causa, exemplos e número, no fato de que após encontrá-lo ele não dura muito em razão da morte e da impermanência e na necessidade de abandonar as ações não virtuosas e criar ações virtuosas e assim por diante.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2A2 Apresentando motivos para a condução gradual do ponto de vista dos três [tipos de] seres

- A A finalidade de se conduzir alguém através dos caminhos dos três tipos de seres
- B Motivos para esse tipo de condução gradual

O segundo tem dois pontos: qual é a finalidade de se guiar alguém através dos caminhos dos três tipos de seres e os motivos para esse tipo de guia gradual.

2B4B-2A2A A finalidade de se guiar alguém através dos caminhos dos três tipos de seres
Primeiro: assim, embora seja explicado em termos de três tipos de seres, o caminho dos seres de grande capacidade contém em si os caminhos dos outros dois [seres], motivo pelo qual o Mestre Ashvagoshá disse que esses dois são ramos do caminho Mahayana. Portanto, aqui, eles não são orientações sobre o caminho dos seres de pequena capacidade que só fazem da felicidade da existência o objeto de sua meta, nem sobre o caminho dos seres de média capacidade, que só fazem da liberação do samsara para o seu próprio benefício o objeto de sua meta. No entanto, ao considerar alguns caminhos comuns àqueles dois como sendo práticas preparatórias que levam ao caminho dos seres de grande capacidade, eles são considerados como ramos para o treinamento no caminho dos seres de grande capacidade.

Porque é necessário conduzir alguém nos caminhos dos três tipos de seres, os de pequena, média e grande capacidade? Apesar de existirem tantos ensinamentos nos objetos de prática dos três tipos de seres, o caminho dos seres de pequena capacidade e o caminho dos seres de média capacidade estão incluídos no caminho dos seres de grande capacidade. De fato, Ashvagoshá disse que esses dois caminhos são ramificações do caminho do grande veículo, ou seja, eles são as suas causas. Por isso, antes de praticar o caminho Mahayana é necessário praticar os caminhos dos seres de pequena e média capacidade como causa do caminho Mahayana. Isso porque em alguns contextos “ramo” pode significar “causa”. Portanto, precisamos praticar o caminho dos seres de pequena capacidade; em seguida, o caminho dos seres de média capacidade, e só depois entraremos gradualmente no caminho dos seres de grande capacidade. Por exemplo, no caso de se conseguir uma educação, o certo é frequentar primeiramente o ensino básico, depois o ensino médio e só depois de concluir esses dois é que poderemos entrar na universidade. Da mesma forma que, sem concluir em primeiro lugar esses dois níveis de ensino, não poderemos entrar para a faculdade, de

forma semelhante, devemos concluir os caminhos dos seres de pequena e média capacidades antes de adentrar o caminho Mahayana.

Os seres que desejam obter a felicidade da existência cíclica, ou seja, ter isso como seu objeto de realização, são seres pequenos ou seres de pequena capacidade. Aqueles que desejam alcançar primordialmente a liberdade da existência cíclica são seres médios ou seres de média capacidade. Eles se esforçam para alcançar o nirvana para si próprios, sem pensar nos outros. Pensando apenas no seu propósito, desejam alcançar a liberação da existência cíclica. Para tanto, precisam se engajar no caminho dos seres de média capacidade.

Assim, o caminho dos seres de pequena capacidade e o caminho dos seres de média capacidade podem ser considerados como preliminares ao caminho dos seres de grande capacidade. Portanto, tomamos refúgio primeiramente no Buda, Dharma e Sangha e tentamos proteger os preceitos do refúgio. Depois, guardamos a lei de causa e efeito, agindo de acordo. Então, tentamos compreender as quatro nobres verdades e nos treinar nos três treinamentos superiores de moralidade, concentração e sabedoria. Tudo isso deve ser feito antes de nos engajarmos no caminho Mahayana. Tudo isso se assemelha à necessidade de se realizarem as seis práticas preparatórias antes do engajamento na meditação do Lam-rim.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2A2B Motivos para este tipo de condução gradual

- 1 As finalidades reais
- 2 A finalidade

O segundo tem dois pontos: os motivos efetivos e a finalidade.

2B4B-2A2B-1 Os motivos efetivos

- A O portal de entrada para o Mahayana
- B A necessidade de considerar seus benefícios e permitir que o deleite pessoal aumente, antes de gerar a mente [da iluminação] juntamente com as origens [relevantes]
- C Os benefícios de se esforçar por essa mente
- D Como [os caminhos] de pequena e média capacidades são necessários ao estabelecimento da base para aqueles benefícios
- E Como as mentes pequena e média são necessárias ao treinamento da mente efetiva
- F Como as mentes pequena e média são necessárias aos rituais de acumulação e purificação dessa atitude mental
- G Conselho para estimar a maneira como os ciclos de ensinamentos dos seres de pequena e média capacidades se tornam ramificações daqueles dos seres de grande capacidade
- H [A ordem no caminho]
- I Síntese de todos os caminhos nos três treinamentos
- J Para ter uma classificação habilidosa: síntese de todos os caminhos nas duas coletâneas
- K A necessidade de entrar no Mantrayana
- L Como buscar o caminho somente de perfeições
- M Os estágios do engajamento no mantra
- N Explicação de que a intenção de *A Luz no Caminho* etc. é o engajamento em ambos [os veículos do] sutra e do tantra

2B4B-2A2B-1A O portal de entrada para o Mahayana

Primeiro: o portal de entrada para o Mahayana consiste em formar a mente dirigida à suprema iluminação. Após surgir na mente, segundo o *Guia do Caminho do Bodisatva*:

Quando a bodichita surgir, de imediato,
Os desditosos atados à prisão da existência cíclica
Serão chamados “filhos dos que foram além”.

{57} Pois, segundo essa afirmação, [um indivíduo] que obteve o nome de “bodisatva” é admitido entre os seres Mahayana. Se ela² (a bodichita) se deteriorar, ele deixará o ambiente dos seres Mahayana.

² i.e. “bodichita” ou “a mente dirigida à suprema iluminação”

O portal de entrada ou porta para o Mahayana é a mente da iluminação ou bodichita. Quando geramos isso em nossa mente, nós nos tornamos um bodisatva, um ser Mahayana ou Mahayanista. Se não tivermos a mente da iluminação, a aspiração de alcançar a mais elevada iluminação, não seremos Mahayanistas. Há uma diferença entre Mahayanistas e praticantes Mahayana. Os praticantes Mahayana são aqueles que ainda não geraram a mente da iluminação, mas que estão praticando a estima pelos outros seres sencientes; desenvolvendo grande amor e compaixão e que têm uma mente de iluminação produzida ou artificial. Assim, tentam praticar o caminho Mahayana. No entanto, eles não são seres Mahayana ou Mahayanistas.

Shantideva disse que no mesmo instante em que geramos a mente da iluminação, nós nos transformamos em objeto de veneração dos seres humanos e deuses e passamos a ser chamados de “filho dos idos ao êxtase” ou “filho dos conquistadores”. Uma pessoa que gerou a mente da iluminação é um bodisatva. Embora o nosso corpo continue sendo um fenômeno miserável e contaminado que se encontra na existência cíclica, após gerarmos a mente da iluminação passamos a ser um objeto de veneração. Há também aqueles que geram a mente da iluminação tendo a base de um corpo do reino dos infernos ou um corpo de um animal, ou seja, o corpo de um naga. Dizem que, por terem recebido ensinamentos do Buda Shakyamuni, alguns nagas geraram a mente da iluminação enquanto seus corpos permaneciam de naga. Um ser assim é denominado “bodisatva” e “ser Mahayana”.

No início geramos a bodichita, bodichita ou a mente da iluminação; porém, mais tarde, se ela se degenerar, seremos expulsos da categoria dos seres Mahayana. Há pessoas que inicialmente geram a bodichita, mas depois, ao se engajarem nas atividades de um bodisatva, ficam desencorajados e geram o pensamento de que seria melhor alcançar suas próprias liberações da existência cíclica, entrando no Hinayana e saindo do caminho Mahayana. Isso pode acontecer aos bodisatvas no pequeno caminho da acumulação. Por terem degenerado suas mentes de iluminação, eles entram no caminho Hinayana dos ouvintes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2A2B-1B A necessidade de considerar seus benefícios e permitir que o próprio deleite aumente antes de gerar a mente [da iluminação] juntamente com as origens [relevantes]

Sendo este o caso, aqueles que desejam entrar no Mahayana precisam se treinar de várias maneiras para fazer surgir aquela mente. Contudo, antes de despertá-la, é necessário que eles se familiarizem com os benefícios de despertar essa mente e de depois aumentar seu deleite com relação àqueles benefícios; fazer a prática dos sete ramos e tomar refúgio, conforme estabelecido em o *Compêndio de Treinamentos* e no *Guia do Caminho do Bodisatva*.

Para gerar a mente da iluminação, é preciso contemplar primeiramente seus benefícios ou vantagens. Dessa forma, a nossa mente torna-se muito feliz. Depois, poderemos entrar no caminho Mahayana.

Há muitos métodos diferentes para gerar a mente da iluminação, portanto precisamos criar as suas causas. Para isso, é necessário contemplar ou familiarizar-se com os benefícios da mente da iluminação e assim vamos gerar um firme interesse nela. Devemos fazer a meditação analítica, contemplar as diversas razões pelas quais gerar a mente da iluminação e entrar no caminho Mahayana. Depois disso, o que é necessário fazer? É necessário recitar a prece de sete ramos e tomar refúgio conforme é ensinado em o *Compêndio de Treinamentos* e no *Guia do Caminho do Bodisatva*. O primeiro capítulo do último desses textos apresenta os benefícios de se gerar a mente da iluminação e, juntamente com isso, a prática dos sete ramos. O primeiro dos sete ramos é a prostração. Podemos nos prosternar com todas as três portas – nosso corpo, palavra e mente. Contudo, a prostração refere-se principalmente a projetar o corpo no chão, ou seja, tocar a própria cabeça, mãos e joelhos ao chão. Contudo, se isso for difícil devido a problemas físicos, basta que a pessoa una as palmas das duas mãos.

Imaginamos o campo de méritos com Buda Shakyamuni à nossa frente. À sua direita fica a linhagem do vasto, à esquerda a linhagem do profundo. Atrás dele encontra-se a linhagem das

bênçãos. O Buda está rodeado de gurus e deidades meditacionais dos tantras de ação, desempenho, ioga e ioga superior. Além disso, lá estão todos os budas, os oito bodisatvas, os doze realizadores solitários e os dezesseis arhats ou destruidores de inimigos. Há também dakas, dakinis e protetores do Darma. Externamente estão os quatro Grandes Reis das quatro direções. Após visualizá-los, devemos nos prosternar e fazer-lhes oferecimentos. Podemos oferecer substâncias físicas específicas, como água, luzes, flores e assim por diante, bem como oferecer todas as coisas que não nos pertencem, como montanhas nevadas, jardins floridos e assim por diante, trazendo-os à mente.

Em seguida, devemos confessar todas as nossas ações não virtuosas, desenvolvendo arrependimento por tê-las cometido, determinando-nos a não as cometer novamente, tomando refúgio no Buda, Darma e Sanga, gerando a mente da iluminação e aplicando um antídoto eficaz. Depois, nós nos alegramos com as ações virtuosas ou boas feitas por nós mesmos e pelos outros, sem sentirmos inveja deles. Depois, pedimos aos mestres para que girem a roda do Darma e lhes suplicamos que não passem para além até que todos os seres sencientes se iluminem, ou seja, até que a existência cíclica fique vazia. Então, dedicamos toda virtude que foi criada através dos seis ramos anteriores à iluminação. Dedicamos, também, toda a virtude que criamos nos três tempos – as que criamos no passado, as que estamos criando agora e as que ainda criaremos no futuro – para que todos os seres sencientes possam alcançar a iluminação. Essa é uma explicação muito resumida dos sete ramos.

Em seguida, o texto diz que devemos tomar refúgio. Podemos fazer isso recitando o verso “Eu tomo refúgio no Buda. Eu tomo refúgio no Darma. Eu tomo refúgio na Sanga”. No contexto do tantra também tomamos refúgio no Guru. Contudo, Buda, Darma e Sanga englobam todos os supremos objetos de refúgio. Em termos de refúgios mundanos, até esta casa é um refúgio, porque nos protege do calor, do frio, da chuva e da neve etc. Se alguém estiver tentando nos matar e nós nos escondermos em uma floresta, a floresta também se tornará um objeto mundano de refúgio. Há ainda pequenas pousadas no alto das montanhas, chamadas de “refúgio”, porque nos protegem do sofrimento, aliviam nossa fome e coisas assim. Contudo, os refúgios supremos são apenas três: Buda, Darma e Sanga.

Podemos tomar refúgio com esse pequeno verso:

Até alcançar a iluminação, eu me refugio
No Buda, no Darma e na Assembléia Suprema.
Pelos méritos de praticar a generosidade e as outras perfeições,
Possa eu alcançar a budeidade para beneficiar todos os seres migrantes.

Ou:

NAMO BUDDHAYA
NAMO DHARMAYA
NAMO SANGHAYA

Ou ainda:

BUDDHAM SARANAM GACCHAMI
DHARMAM SARANAM GACCHAMI
SANGHAM SARANAM GACCHAMI

Devemos recitar essas palavras quando estamos gerando fé no Buda, no Darma e na Sanga.

O *Compêndio* é o *Compêndio de Treinamentos*, de Shantideva. É igualmente mencionado no seu *Guia do Caminho do Bodisatva*. Nós devemos estudar esses dois textos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2A2B-1C Os benefícios de se esforçar por essa mente

Se sintetizarmos os benefícios assim apresentados, serão de dois tipos: os benefícios temporários e supremos. O primeiro, mais uma vez, dividimos em dois tipos: não cair nos reinos inferiores e nascer em reinos felizes. Depois do surgimento dessa mente, as causas para as existências desafortunadas que foram acumuladas antes são purificadas e a continuidade daquelas acumuladas depois é interrompida. As causas para se renascer em reinos felizes, que foram acumuladas antes, por estarem ligadas a essa mente, aumentam imensamente e aquelas recém-criadas, por estarem motivadas por ela, tornam-se sem fim. Quando se trata de alcançar os objetivos supremos da liberação e onisciência com a facilidade de confiar nessa mente: caso não haja um desejo não produzido de alcançar os benefícios temporários e supremos, você poderá dizer “Como esses benefícios surgem por causa da geração dessa mente, vou me esforçar para gerar essa mente”, mas serão apenas palavras. Isso fica muito claro se examinarmos a nossa própria mente.

Precisamos desenvolver interesse em gerar a mente da iluminação. Se gerarmos a mente da iluminação teremos dois tipos de benefícios: benefícios temporários e benefícios supremos ou últimos. São dois os benefícios temporários de se gerar a mente da iluminação: não cairemos mais nos reinos inferiores e renascemos em migrações felizes. Em termos de renascimento, há apenas duas possibilidades, ou renascimento em más migrações ou renascimento em migrações felizes. Contudo, se gerarmos a mente da iluminação que deseja alcançar a iluminação pelo bem de todos os seres sencientes, não teremos mais renascimentos nos reinos inferiores e só teremos renascimentos nos reinos superiores. Isso acontece porque ao gerar a mente da iluminação, as causas de renascimento nos reinos inferiores – ações não virtuosas – cessarão ou serão purificadas. Além disso, não mais coletaremos novas causas para tal renascimento: mais ações não virtuosas. Elas cessarão, ou seja, não as criaremos mais. E, também, a reunião das virtudes em nosso contínuo para termos um renascimento elevado, por ser feita juntamente com a mente da iluminação ou por ser sustentada pela mente da iluminação, aumentará imensamente, ou seja, tornar-se-á mais forte. Além disso, nossas ações virtuosas recém-criadas, por terem sido motivadas pela mente da iluminação, se serão infundáveis. Portanto, as nossas virtudes só aumentarão e nunca se esgotarão. Esses são os benefícios temporários de se gerar a mente da iluminação.

O benefício supremo ou final de gerar a mente da iluminação é que alcançaremos a onisciência. Portanto, aqueles que querem alcançar a liberação e aqueles que querem alcançar a onisciência conseguirão seus objetivos. Onisciência é “a grande liberação” – liberação tanto da existência cíclica como da paz solitária. Como um Buda só pensa em cuidar dos outros e nunca pensa em si mesmo, ele é livre nos dois extremos, o extremo da existência e o extremo da paz. Ele os abandonou inteiramente, ou seja, liberou-se deles. Portanto, alcançou a iluminação da budeidade ou a grande liberação.

Quando geramos a mente da iluminação, podemos rapidamente alcançar a iluminação. Portanto, precisamos compreender ambos os benefícios, temporários e supremos, da mente da iluminação. Em função dela podemos alcançar nossas metas temporárias e supremas, ou resultados temporários e supremos. Como todos esses benefícios só surgem quando geramos a mente da iluminação, precisamos nos esforçar para gerá-la em nosso contínuo. Contudo, simplesmente recitar meras palavras não basta. É necessário examinar o nosso contínuo e ver se geramos ou não a mente da iluminação. Se observarmos que geramos a mente que deseja alcançar a liberação ou o estado de um buda, devemos preservá-la e aumentá-la. Se ainda não a tivermos gerado, devemos nos esforçar para gerar a mente da iluminação produzida ou artificial. Para gerar a mente da iluminação precisamos de muitas causas; no entanto, a principal delas é a grande compaixão. Essa é a principal causa para gerar a mente da iluminação porque ao ver o sofrimento dos outros seres sencientes e ao reconhecer que eles estão sendo atormentados pelos três, seis e oito tipos de sofrimento, geramos o desejo de liberá-los do sofrimento e das causas do sofrimento. Em seguida, com essa atitude, geramos o pensamento extraordinário de fazer isso por nós mesmos. Depois de percebermos que ainda não podemos fazer isso, vemos que somente um Buda pode fazer isso e, ansiando por cuidar de todos os seres sencientes, damos origem o desejo de

alcançar a iluminação para o benefício deles. Dessa forma, é sempre necessário gerar a mente do amor e da compaixão e a mente da iluminação para com todos os seres sencientes.

Quarta-feira à tarde, 2 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* (Texto tibetano página 57) diz:

2B4B-2A2B-1D Como [os caminhos] da pequena e média capacidades são necessários para se criarem as bases daqueles benefícios

Para desenvolver o desejo de alcançar aqueles dois benefícios, um alto estado e certa bondade, é necessário desenvolver os pensamentos comuns aos seres de pequena e média capacidades. {58}

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2A2B-1E Como [os caminhos] da pequena e média capacidades são necessários ao treinamento da mente efetiva

Tendo desenvolvido o desejo de alcançar os dois benefícios, após cultivar a mente benéfica é necessário desenvolver a raiz daquela mente: o amor e a compaixão. A esse respeito, se os pêlos de seu corpo não ficarem em pé e arrepiados quando você pensar no modo pelo qual você vagueia pela existência cíclica, privado de felicidade e oprimido pelo sofrimento, não haverá como se sentir incapaz de suportar que outros seres sencientes estejam privados da felicidade e oprimidos pelo sofrimento. O *Guia do Caminho do Bodisatva* diz:

Como poderá surgir um pensamento assim
Pelo bem dos outros
Nos seres em quem, até o momento,
Esse pensamento nunca surgiu nem em sonhos?

Por isso, após pensar como, no contexto de seres de pequena capacidade, o mal dos sofrimentos das más migrações caem sobre você e como, no contexto dos seres de media capacidade, mesmo nos [renascimentos de] estado elevado há sofrimento e não há paz nem felicidade, meditar – conforme sua própria experiência – nos seres sencientes que passaram a ser queridos por você, torna-se causas para que surja o amor e a compaixão. Como a mente da iluminação nasce deles, treinar-se nos pensamentos compartilhados com os [seres] de pequena e média capacidades é o meio para fazer nascer a mente de iluminação não-produzida.

Se quisermos alcançar um estado elevado e a bondade certa ou definitiva, devemos gerar primeiramente os pensamentos que são comuns aos seres de pequena e média capacidades. Para gerar a mente da iluminação, é necessário pensar em primeiro lugar nos seus benefícios – que nós próprios podemos alcançar a iluminação e que depois poderemos guiar os outros ao estado elevado e à liberação. Porém, antes de gerar a mente da iluminação, é preciso desenvolver amor e compaixão. E, antes de gerar amor e compaixão, devemos nos treinar no caminho dos seres de pequena capacidade e no caminho dos seres de média capacidade.

Resumindo, para desenvolver a mente da iluminação, precisamos gerar primeiramente o amor afetivo e a compaixão. Esse tipo de amor vê todos os seres sencientes em um aspecto atraente e não como algo repulsivo a ser evitado. O amor é o desejo de que todos os seres sencientes tenham a felicidade e as causas da felicidade. Da mesma forma que nós queremos ter felicidade e as causas da felicidade, todos os demais seres sencientes também querem. Contudo, para obter felicidade, é necessário criar as suas causas. Em outras palavras, se quisermos obter um certo resultado, precisamos criar primeiramente as suas causas. Devemos pensar sobre o fato de que todos os seres

sencientes estão atualmente atormentados pelo sofrimento do sofrimento, sofrimento da mudança e pelo sofrimento que tudo permeia e depois gerar a atitude mental que deseja que eles fiquem livres de tais sofrimentos. Precisamos desenvolver especialmente o desejo de que eles fiquem livres do sofrimento que tudo permeia. Assim geramos a compaixão para com todos os seres sencientes, no desejo de que eles fiquem livres de todo sofrimento e das causas do sofrimento. Em seguida, assumimos pessoalmente a responsabilidade de libertar todos os seres sencientes do sofrimento e das causas de sofrimento e estabelecê-los no estado de felicidade; esse é o pensamento ou atitude extraordinários. Fazemos essa promessa, mas atualmente somos incapazes de cumpri-la. Quem conseguiria cumpri-la? Somente os budas, os seres iluminados, ou seres oniscientes conseguem isso. Portanto, geramos a mente da iluminação, que consiste em duas aspirações. A *aspiração causal* é o desejo de beneficiar todos os seres sencientes, ou seja, de alcançar o bem-estar de todos os seres sencientes. A *aspiração concomitante* é a aspiração de alcançar a iluminação. Com essas duas aspirações podemos gerar a mente da iluminação. A bodichita ou mente da iluminação é uma mente primária; portanto, quando os textos dizem que é uma aspiração, uma aspiração de alcançar a iluminação, trata-se do caso em que o nome do resultado é dado à causa.

Devemos pensar no fato de que nós próprios somos destituídos de felicidade e atormentados pelo sofrimento. Da mesma forma que vagueamos pela existência cíclica, os outros seres sencientes também vagueiam. Se não pensamos em nós próprios como não tendo felicidade e estando atormentados pelo sofrimento, será difícil desenvolver o pensamento de cuidar dos outros seres sencientes. Todos os seres sencientes são destituídos da felicidade e das causas da felicidade e todos eles estão atormentados por sofrimentos. Embora esses sofrimentos sejam difíceis de suportar, ainda não temos escolha a não ser vivenciá-los. O *Guia do Caminho do Bodisatva* diz que é difícil gerar tais pensamentos até mesmo em relação a nós próprios e que nós não geramos o bom coração, amor, compaixão, ou a mente da iluminação que pensa em cuidar dos outros nem mesmo em sonhos. Nós não geramos tais pensamentos nem com relação a nós mesmos. Contudo, como os seres sencientes são mais importantes que nós, é necessário desenvolver o pensamento de cuidar deles. Não devemos pensar em cuidar de alguns e não de outros, mas sim gerar o desejo de cuidar de todos igualmente. Para tanto, precisamos fazer nascer em primeiro lugar os pensamentos dos seres de pequena capacidade e os dos seres de média capacidade. Devemos pensar: “Se eu próprio experimentasse o sofrimento dos reinos inferiores, com o meu corpo queimando em ferro derretido, será que conseguiria suportar? Não, eu não conseguiria”. Como agora estamos livres desse tipo de sofrimento, precisamos garantir que em nossa próxima vida não renasceremos nos reinos inferiores e, para tanto, praticaremos a moralidade e coisas assim. Devemos checar se conseguiríamos suportar um sofrimento terrível como esse, ou não. Sabendo que não conseguiríamos suportá-lo, devemos cuidar para não renascer nos reinos inferiores. O meio para se fazer isso a prática da moralidade.

Contudo, mesmo se não renascermos nos reinos inferiores e renascermos nos reinos superiores, em migrações felizes, como a de um ser humano, semideus, ou deus, ainda assim experimentaríamos o sofrimento. Os seres humanos, em geral, experimentam mais sofrimento que os deuses, mas quando os deuses sentem os sinais da morte eles vivenciam um sofrimento mental intenso por sete dias do reino dos deuses, que é bem mais longo que todo o nosso tempo de vida como ser humano. É ainda mais longo que muitas vidas como ser humano, talvez tão longo quanto 1.000 anos.

Os semideuses também têm sofrimento pois estão continuamente lutando contra os deuses do Trinta-e-Três pela árvore *jambu*, que tem raízes em sua terra mas frutos no reino dos deuses. Por isso, os deuses colhem e apreciam a fruta, deixando os semideuses com muita inveja. Além disso, as semideusas, que são extremamente belas, são carregadas pelos deuses, deixando os semideuses ainda mais invejosos. Assim, eles lutam e são mortos e vivenciam o sofrimento.

Como há sofrimento até mesmo em nossa vida cotidiana, não é preciso dizer que os seres humanos sofrem. Só o fato de ser concebido e nascer é sofrimento. A doença também é sofrimento, assim como a morte. Por sermos incapazes de obter os objetos que desejamos, experimentamos sofrimento. Após conseguirmos algo que desejamos, passamos a nos preocupar em perdê-lo por

força dos outros e coisas assim. Portanto, experimentamos muito sofrimento, que podemos constatar por nós próprios. Além disso, o nosso corpo experimenta vários sofrimentos diferentes. Como é um agregado contaminado e causado por aflições mentais e ações contaminadas, o nosso corpo é a própria natureza do sofrimento. Às vezes sofremos por fome, às vezes por sede, às vezes pelo calor, às vezes pelo frio e assim por diante. Por exemplo, há muitos seres humanos em nosso mundo que não conseguem encontrar comida e todos os dias milhares de crianças morrem no terceiro mundo. Esses são todos sofrimentos dos seres humanos. Pensando nisso, devemos gerar compaixão e amor. Devemos desenvolver o desejo de eliminar ou aliviar esse sofrimento. Como fazer isso? Por exemplo, se tivermos uma dor de cabeça podemos pedir ao médico um remédio para aliviar a dor. Existem muitos remédios diferentes para os nossos sofrimentos físicos e mentais. Existem também diversas terapias e métodos de cura como pranaterapia, cromoterapia, reiki etc. Existem muitos métodos para aliviar a dor e as doenças dos seres humanos. Contudo, somos mais limitados em nossa habilidade de ajudar outros tipos de seres. Embora um cachorro, por exemplo, não possa fazer muito para aliviar a própria dor a não ser lambe suas feridas, os seres humanos podem levá-lo a um veterinário que receitará um remédio. Ainda assim, há muitos animais que vivem nas florestas e em outros lugares onde ninguém cuida deles. Como os seres humanos são inteligentes, podem eliminar seus sofrimentos. Por isso, precisamos compreender como nós próprios sofremos e assim gerar o desejo de nos livrarmos desse sofrimento. Como fazemos isso? Somente pela prática do Dharma. Talvez não possamos evitar o sofrimento dessa vida, mas podemos garantir que no futuro teremos renascimentos melhores e com menos sofrimento.

Seres de média capacidade compreendem que até mesmo os renascimentos mais elevados têm a natureza do sofrimento. Basta ser um ser senciente para experimentar o sofrimento. Portanto, é necessário gerar amor por todos os seres sencientes; o pensamento de cuidar de todos os seres nossas mães sencientes. Para fazer isso precisamos gerar a mente da iluminação. Antes disso, é necessário o treinamento nos caminhos comuns aos seres de pequena e média capacidades. Assim podemos gerar uma mente de iluminação genuína ou não-produzida. Para tanto, precisamos das causas do amor e da compaixão. Foi mencionado anteriormente que antes de desenvolver amor e compaixão nós precisamos fazer surgir o pensamento de retribuir a bondade de seres sencientes. Antes disso, é necessário recordar a bondade deles e, antes ainda, precisamos reconhecer que todos os seres sencientes já foram nossas mães. Se não tivermos tido um bom relacionamento com nossa mãe e estivermos convencidos de que ela foi muito dura e não nos tratou bem, talvez seja mais benéfico pensar que todos os seres sencientes já foram nosso pai, irmão, irmã, tio, tia ou até um amigo muito próximo por quem sentimos muito amor. Devemos pensar que essa pessoa é muito boa para nós e nos trata muito bem e, em seguida, pensar que todos os seres sencientes fizeram o mesmo quando foram nossos amigos muito próximos. Depois nós nos recordamos de que o nosso amigo próximo foi muito bom para nós. Então, geramos o desejo de retribuir a essa bondade. Em seguida, desenvolvemos amor por ele, a compaixão e a atitude extraordinária. Depois disso, geramos a mente da iluminação que deseja alcançar a budeidade para conseguir beneficiar todos os seres sencientes. Pensando dessa forma, devemos nos esforçar para desenvolver a mente da iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2A2B-1F Como o pequeno e médio [ramos do caminho] são também necessários aos rituais de acumulação e à purificação dessa atitude mental

Esforços para purificar e acumular por muitos meios através dos pensamentos de tomar refúgio, ações e resultados e coisas assim, por ocasião dos dois caminhos, também constituem métodos para treinar o contínuo mental – práticas preliminares para a geração da mente [da iluminação]. Ao se tornarem [parte da] prática de sete ramos juntamente com a tomada de refúgio, esses [pensamentos comuns aos seres de pequena e média capacidades] devem também ser compreendidos como métodos para o surgimento da mente [da iluminação].

Para gerar a mente da iluminação precisamos nos engajar nas suas práticas preliminares. Aqui no texto, a palavra “ritual” não se refere a preces e pujas, mas às práticas de purificação das ações negativas e da acumulação de energia positiva para gerar a mente da iluminação. Existem métodos diferentes para purificar as nossas negatividades; por exemplo, aquelas que são comuns a ambos sutra e tantra. Contudo, o melhor meio de purificação é meditar na vacuidade, pensando nas três esferas – o agente, a ação negativa e o recipiente – são todos vazios de existência inerente.

Os sete ramos são, conforme já mencionamos, prostração, oferecimentos, confissão, júbilo (alegrar-se), pedir para girar a roda do Darma, suplicar aos mestres para que não passem para além da dor (não entrem em nirvana) mas que permaneçam até que todos os seres sencientes alcancem a iluminação e dedicação. Junto com esses sete ramos, tomamos refúgio. Esses métodos são constantemente mencionados em termos de como coletar méritos. Devemos visualizar o campo de méritos de uma das diferentes maneiras retratadas em vários tangkas. Podemos meditar nos membros do campo de méritos, enfileirados um sobre o outro ou como em uma feira – o Buda no centro rodeado pelas deidades de meditação, budas, bodisatvas, dakas e dakinis e protetores do Darma – ou podemos imaginar o Buda sozinho e pensar nele como a incorporação de todos os Budas, Darmas e Sangas. Portanto, para coletar méritos precisamos fazer uma dessas visualizações, até mesmo a mais fácil, do Buda sozinho, ou a visualização mais completa com ele rodeado pelas outras deidades e assim por diante. Depois nos prosternamos ao campo de méritos, fazemos oferecimentos, confessamos nossas negatividades, nos alegramos e assim por diante. Há muitos textos do Lam-Rim traduzidos para o inglês e para vários outros idiomas, onde é possível ler e compreender mais sobre o campo de méritos.

Para gerar a mente da iluminação é necessário acumular muito mérito e purificar negatividades. Essa é a nossa principal prática. Se, após gerar a mente da iluminação ou o bom coração, dermos um punhado de comida a um cachorro, gato ou pombo, criamos uma imensa quantidade de méritos. Em contrapartida, se sem a motivação do amor, da compaixão ou da mente da iluminação, dermos muito dinheiro aos outros para que pensem em como somos tão generosos; para ter fama ou boa reputação e para receber a admiração de todos, criamos apenas uma quantidade muito pequena de méritos. Se, ao contrário, motivados pelo amor, pela compaixão ou pela mente da iluminação, mesmo quando doamos somente algo pequeno, criamos muito mérito. Portanto, a quantidade de mérito que criamos depende da nossa motivação.

Quando Buda Shakyamuni estava no caminho do bodisatva, ele circunvagou nove vezes um sábio brâmane meditador, que estava absorto em concentração, pulando em um pé enquanto gerava uma motivação muito boa de alcançar a iluminação. Dessa forma, ele colecionou méritos iguais aos que seria colecionado durante nove éons. Os brâmanes evitam comer comida negra, como carne, ovos etc., e comem principalmente manteiga, iogurte e leite. Além disso, alguns brâmanes só comem alimentos preparados por eles próprios ou por suas esposas e assim por diante. Alguns evitam beber chá; alguns só comem legumes; alguns só comem frutas e assim por diante. Eles têm muitas práticas ritualísticas porque há várias linhagens diferentes, dentre elas algumas muito rígidas. Enquanto eles tentam evitar cometer o menor erro; nós não agimos assim. Resumindo, é possível criar muitos méritos em um tempo muito curto.

Milarepa viajou desde o Tíbet superior até um lugar perto da fronteira com o Nepal e depois foi até um lugar ao sul de Lhasa, procurando por Marpa, o Tradutor. Até que, certa hora, alguém apontou Marpa, que trabalhava no campo. Milarepa pediu a Marpa que o aceitasse como seu discípulo. Marpa ofereceu alguma comida e bebida a Milarepa. Eles comeram juntos e depois Marpa disse-lhe para comer toda a sobra da comida, terminar o trabalho que ainda faltava fazer no campo e então retornar à casa de Marpa. Milarepa comeu toda a comida, terminou o trabalho e, em seguida, foi relatar isso a Marpa. Marpa pensou para si mesmo que aquilo era muito auspicioso e mandou Milarepa terminar todos os trabalhos que lhe pedisse para fazer. Contudo, recusou-se a dar ensinamentos a Milarepa e, em vez disso, deu-lhe trabalho físico para fazer. Ele disse a Milarepa que construísse uma casa alta, usando pedras que eram carregadas nas costas. Observando Milarepa, a esposa de Marpa sentiu tanta pena dele que certo dia ela carregou uma pedra para ajudá-lo. Quando o trabalho estava quase pronto, Marpa veio e repreendeu Milarepa,

argumentando que o trabalho não estava bom porque uma das pedras havia sido trazida por sua esposa. Ele disse a Milarepa para derrubar a torre e levar as pedras de volta aos seus locais de origem. Depois, disse a Milarepa para construir outra torre em outro local. Isso aconteceu oito ou nove vezes. Só depois que Milarepa terminou a última torre foi que Marpa aceitou dar-lhe um ensinamento especial sobre Mahamudra, mas disse-lhe que ele deveria fazer um oferecimento solicitando ensinamentos do Darma. No entanto, Milarepa não tinha posses e apesar de a esposa de Marpa ter dado algo para Milarepa oferecer a Marpa, esse não aceitou. Depois de algum tempo, Marpa aceitou ensinar Milarepa por um curto tempo, talvez apenas uma ou duas horas. Contudo, Milarepa compreendeu totalmente o que era ensinado e meditou durante uma semana imóvel, em quietude mental. Quando Marpa perguntou por Milarepa, disseram-lhe que ele estava sentado em meditação imóvel como uma estátua. Ele mandou chamar Milarepa. Tudo isso ocorreu porque, ao fazer o que Marpa pediu, Milarepa conseguiu purificar todas as suas negatividades e obscurecimentos e alcançou a iluminação naquela mesma vida. Isso pode acontecer.

Antes de conhecer Marpa, Milarepa ouviu as súplicas de sua irmã, que não tinha um bom relacionamento com o povo da aldeia porque eles haviam levado todos os seus pertences quando o pai deles morreu, para que fizesse algo para revidar o mal causado pelos aldeões. Por causa disso, Milarepa estudou magia negra. Feito isso, sua irmã pediu-lhe insistentemente que usasse a magia negra para matar todos os aldeões, e Milarepa acabou cedendo à sua insistência. Usando magia negra, ele fez com que uma nuvem negra se formasse acima da aldeia, fazendo cair sobre ela imensos granizos. Ele então fez um raio incendiar a aldeia até que só restou a casa de sua irmã. Dessa forma Milarepa gerou um carma negativo pesado que depois precisou purificar. Por causa disso, Marpa deu-lhe a difícil tarefa de fazer muitas casas ou torres altas. Essa história é comumente contada pelos tibetanos e também consta da biografia de Milarepa. Ela demonstra que é possível alcançar a iluminação nesta mesma vida. Por termos um precioso renascimento humano, termos encontrado o Darma e por podermos praticar o santo Darma, não devemos desperdiçar tempo e desenvolver a mente da iluminação pelo bem de todos os seres sencientes.

O Lam-Rim Médio diz:

2B4B-2A2B-1G Conselho para estimar a maneira como os ciclos de ensinamentos dos seres de pequena e média capacidades se tornam ramos daqueles dos seres de grande capacidade

Aqui o mestre espiritual deve indicar como os ciclos de ensinamentos dos seres de pequena e média capacidade se tornam ramos para o surgimento da mente da iluminação, {59} e o discípulo deve também obter certeza a esse respeito. Ao recordar aqueles [pontos] com cada prática, você deve estimar imensamente esse treinamento. Se isso não for feito, o caminho dos seres de grande capacidade e os caminhos individuais tornam-se desconectados. Como não se tem certeza quanto à mente da iluminação enquanto não se alcança o caminho efetivo dos seres de grande capacidade, isso seria um obstáculo para o surgimento daquela mente ou, enquanto isso, a degeneração daquele grande objetivo. Portanto, devemos envidar esforços nesse sentido.

Precisamos compreender mais claramente que as práticas dos caminhos dos seres de pequena e média capacidades são ramos do caminho dos seres de grande capacidade. Em outras palavras, elas são necessárias para o desenvolvimento da mente da iluminação. É importante que isso seja ensinado pelo lama e que o discípulo compreenda definitivamente isso.

Devemos aplicar a memória para treinar a nossa mente nos pontos importantes dos caminhos dos seres de pequena e média capacidades – o método de gerar a mente da iluminação. Devemos lembrar e cuidar bem disso. Se não fizermos isso, vamos pensar que os três caminhos não estão relacionados. Resumindo, vamos acabar pensando que o caminho dos seres de grande capacidade não tem relação com os caminhos dos seres de pequena e média capacidades. Contudo, isso não está certo porque os caminhos dos seres de pequena e média capacidades são ramos ou causas para desenvolver o caminho dos seres de grande capacidade. Como são muito importantes, devemos fazer uma meditação breve em todos os pontos desses caminhos, como observando uma pintura na parede. Em outras palavras, todo dia devemos rever o caminho dos seres de pequena

capacidade e depois o caminho dos seres de média capacidade, antes de continuar a meditar no fato de que todos os seres sencientes já foram nossas mães, recordar sua bondade, fazer nascer o desejo de retribuir a essa bondade, desenvolver amor, compaixão e a atitude extraordinária e gerar a mente da iluminação.

Como é necessário ter todos esses pontos claros em nossas mentes, devemos tentar enfatizar as práticas de todos os três caminhos. Assim, alcançaremos o caminho efetivo dos seres de grande capacidade sem muito esforço. Por outro lado, se não meditarmos nos caminhos dos seres de pequena e média capacidades, não conseguiremos alcançar o caminho dos seres de grande capacidade. Vamos experimentar interferências e perder a grande meta ou objetivo. A nossa mente da iluminação vai se degenerar e não conseguiremos alcançar a meta da iluminação em benefício de todos os seres sencientes. Portanto, é importante, em definitivo, meditar nos dois caminhos comuns.

Quinta-feira de manhã, 3 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto tibetano página 59) diz:

2B4B-2A2B-1H [A ordem no caminho]

1 A ordem das duas mentes etc. e como treinar-se [nelas]

Após treinar-se dessa maneira, você deve fazer a mente de iluminação não produzida surgir em seu contínuo mental o máximo possível. Depois, para torná-la estável, tome primeiramente o refúgio incomum e depois faça o ritual da [mente da iluminação] de aspiração. Após gerar a [mente da iluminação] de aspiração através do ritual, pratique os treinamentos. Então, desenvolva várias vezes seguidas o desejo de treinar-se nos treinamentos – as seis perfeições, as quatro maneiras de reunir etc. Depois que o desejo de treinar-se neles surgir do fundo de seu coração, tome o voto puro da [mente da iluminação] de engajamento.

“As duas mentes” nesse contexto referem-se à mente da iluminação de aspiração ou desejo e à mente da iluminação de engajamento. Portanto, aqui elas não se referem às mentes da iluminação convencional e suprema.

Precisamos nos treinar na mente da iluminação meditando até gerarmos uma mente da iluminação não produzida. Precisamos aplicar esforço em meditar nisso. Após gerar a mente da iluminação, precisamos então torná-la estável, tomando refúgio de uma maneira que não seja comum nem compartilhada pelos seres de pequena e de média capacidades. No caso do refúgio incomum do Grande Veículo, a Jóia do Buda é o corpo de utilidade, que é um dos corpos de forma; a Jóia do Darma são as verdadeiras cessações e verdadeiros caminhos relacionados ao abandono dos obscurecimentos à sabedoria; e a Jóia da Sanga são os bodisatvas que alcançaram o caminho da meditação e coisas assim.

Depois devemos gerar a mente da iluminação de aspiração através do ritual. Feito isso, devemos abandonar os quatro Darmas negros e confiar nos quatro Darmas brancos. Em outras palavras, o que deve ser abandonado são os quatro Darmas negros e o que deve ser praticado ou adotado são os quatro Darmas brancos. Alguns textos explicam que ao desistir de até mesmo um ser senciente com o pensamento “Eu não consigo desenvolver amor e compaixão por ele”, perdemos o voto da mente da iluminação de aspiração e acumulamos muitas faltas.

Após gerar a mente da iluminação de aspiração, precisamos então praticar de acordo com o que deve ser praticado ou treinado. Devemos desenvolver o desejo de treinar seguidamente as seis perfeições e quatro meios de reunir discípulos. As seis perfeições são as usuais: generosidade, moralidade, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria. Os quatro meios de reunir discípulos são dar coisas materiais para aproximar os outros de você, falar com eles de forma gentil, ensinar-lhes o Darma e praticar conforme o que é ensinado. Podemos ver que os praticantes cristãos também se engajam nos quatro meios de reunir discípulos. Em primeiro lugar, eles dão coisas materiais aos pobres e falam com eles de forma gentil. Depois, ensinam-lhes as crenças do

cristianismo e então agem segundo o que ensinaram. Como esses quatro são também práticas dos bodisatvas, não devemos criticar seus comportamentos.

Depois, se realmente quisermos praticar as seis perfeições e os quatro meios de reunir discípulos, devemos tomar o voto da mente da iluminação de engajamento; ou seja, os votos do bodisatva. Em seguida a isso, o que é necessário praticar? É necessário praticar a conduta do bodisatva, as seis perfeições e assim por diante, o máximo possível em nossa vida cotidiana. Além disso, tendo tomado os votos de bodisatva, devemos estudar e depois salvaguardar-nos contra a quebra dos dezoito votos raízes e das quarenta e seis infrações secundárias.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 A ordem das explicações

Assim, até mesmo arrisque sua própria vida para não se macular com uma queda moral raiz. Esforce-se para não se deixar macular pelas contaminações pequenas e médias e pelas infrações. Contudo, se tiver máculas, purifique-as bastante bem através do que foi exposto com relação a restaurar quedas morais. Em seguida, treine-se em geral nas seis perfeições e especialmente na concentração, a essência da quietude mental, para tornar a mente maleável com relação a qualquer objeto virtuoso que você queira. A afirmação em *A Luz no Caminho* de que treinamos a quietude mental para desenvolver os superconhecimentos³ é apenas um exemplo. O próprio Atisha, em outras ocasiões, afirmou que isso também serve para desenvolver a visão especial. Portanto, devemos desenvolver igualmente a quietude mental para essa finalidade. Assim, {60} para cortar as amarras do agarrar-se aos dois “eus”, identifique o significado de vacuidade através da visão. Ao sustentar esse modo de meditação impecavelmente, realize a entidade da sabedoria, a visão especial.

Após tomar os votos de bodisatva, precisamos evitar as máculas de uma queda moral raiz mesmo à custa de nossa própria vida. Devemos também evitar as máculas de contaminações e infrações. Existem quatro contaminações que precisam ser abandonadas. Se cometermos uma delas, isso será considerado uma pequena contaminação; se cometermos duas ou três delas, trata-se de uma contaminação média; se cometermos todas as quatro, será uma grande contaminação. Essas quatro estão mencionadas nas Seis Sessões do Guru Ioga: (1) não considerar as quedas morais como algo prejudicial, (2) não abandonar o desejo de repetir tal comportamento, (3) deleitar-se e ter prazer com isso e (4) não ter vergonha nem ficar constrangido. Quando cometemos todas as quatro, perdemos os votos do bodisatva. Se, por outro lado, cometemos uma contaminação pequena ou média, podemos purificar e restaurar os votos de bodisatva tomando-os outra vez. De fato, mesmo após cometer uma grande contaminação, quando os votos são totalmente perdidos eles ainda podem ser tomados novamente. Os votos de bodisatva e votos tântricos são tais que mesmo se alguém cometer uma queda moral raiz, eles podem ser retomados. Por isso esses votos são comparados ao ouro ou à prata que, quando se quebram, podem ser derretidos e novamente moldados no mesmo objeto. Em contrapartida, os votos da liberação individual são comparados a um pote de argila que, uma vez quebrado, não pode voltar à sua forma novamente. Apesar disso, como há sempre o perigo de degeneração dos votos de bodisatva, devemos ser cuidadosos.

Devemos praticar as seis perfeições e particularmente devemos tentar alcançar a quietude mental. Devemos meditar com a mente unificada em um objeto o máximo possível. Portanto, devemos tentar desenvolver primeiramente a quietude mental treinando-nos nela vezes e vezes seguidas. Após alcançar a quietude mental, o corpo e a mente se tornam totalmente maleáveis; ou seja, podemos fazer com eles o que quisermos. Em seguida, devemos desenvolver a visão especial com relação à vacuidade. Meditar na vacuidade é o principal antídoto contra todas as aflições mentais porque neutraliza diretamente a raiz de todas as aflições – a concepção de um “eu” das pessoas ou a concepção de todos os fenômenos como sendo verdadeira ou inerentemente existentes. Com efeito, “vacuidade” refere-se à falta de existência inerente de todos os fenômenos.

³ JN: *mngon shes*, podemos também traduzir como “clarividência”

É necessário abandonar as duas concepções de auto-existência: a auto-existência das pessoas e a auto-existência dos fenômenos. Os “fenômenos”, nesse contexto, referem-se aos cinco agregados: o agregado da forma, o agregado da sensação, o agregado da discriminação, o agregado dos fatores composicionais e o agregado da consciência. Com base nesses agregados (fenômenos), imputamos o “eu”, a pessoa, ou o ser. Assim, a pessoa depende dos agregados. Da mesma forma, o agregado do corpo não existe nem inerente nem verdadeiramente; ou seja, ele é vazio de existência inerente ou verdadeira. Devemos tomar esta falta de existência inerente ou verdadeira como nosso objeto de modo de apreensão e devemos envidar esforços para desenvolver a visão especial com relação a ela. A verdade suprema é a vacuidade. Verdades convencionais incluem tudo que vemos com nossos olhos, ouvimos com nossos ouvidos, cheiramos com nosso nariz, saboreamos com nossa língua e sentimos com nosso corpo, bem como todos os objetos da mente, como espaço, sonhos, visões e coisas assim. Essas verdades convencionais são também chamadas de “verdades enganadoras”.

Para meditar na vacuidade, precisamos estabelecê-la primeiramente por meio de muitos raciocínios. Um exemplo de um desses raciocínios é:

Esta mesa não existe inerentemente porque não é inerentemente existente uma, nem inerentemente existente muitas. Ela não é uma inerentemente existente porque a mesa contém partes. Ter partes e ser sem parte são contradições diretas e fenômenos sem partes não existem. A mesa também não é muitas inerentemente existentes porque não é uma inerentemente existente. Muitas não podem existir sem uma. Portanto, a mesa não é uma inerentemente existente nem muitas inerentemente existentes.

Devemos tentar obter uma imagem mental, um significado geral, de como seria a existência inerente. Por exemplo, embora não tenhamos chifres em nossas cabeças, podemos imaginar como seríamos se tivéssemos chifres na cabeça. Ou podemos imaginar qual seria a nossa aparência se tivéssemos um rabo. De forma semelhante, embora todos os fenômenos não existam inerentemente, podemos imaginar como eles existiriam se fossem inerentemente existentes. Por exemplo, eles seriam totalmente estáveis e imutáveis. Por outro lado, os fenômenos não são inerentemente existentes e se movem, podendo alterar-se e assim por diante.

Um outro raciocínio: uma flor não é inerentemente existente porque não é inerentemente produzida por si, por outro, por ambos, nem sem causas. Em outras palavras, todos os fenômenos compostos não são inerentemente produzidos por si mesmos, não são inerentemente produzidos por outros, não são inerentemente produzidos por si e por outros e não são produzidos sem uma causa; portanto, não são inerentemente produzidos. Nagarjuna apresenta esse raciocínio em seu texto *Sabedoria Fundamental* para refutar as visões das escolas diferentes da Prasangika Madhyamaka. Por exemplo, uma escola não budista afirma que todos os fenômenos são produzidos inerentemente porque eles são produzidos por si mesmos, enquanto outra escola afirma que eles são inerentemente produzidos por ambos. As escolas Vaibhashika, Sautrantika, Chittamatra e Svatantrika Madhyamaka, que são escolas budistas, por outro lado, afirmam que os fenômenos são inerentemente produzidos por outro. Os Jainistas afirmam que os fenômenos são produzidos por si ou sem uma causa. Os Charvakas também afirmam que os fenômenos são produzidos sem uma causa.

Todas essas visões coexistiam na Índia antiga. A visão Samkya, por exemplo, é de que todos os fenômenos estão incluídos em vinte e cinco categorias. Entre elas, a causa mais importante é o Princípio Primordial, que não tem partes, não é causado e é permanente. O ser, o “eu”, ou o conhecedor não são nem causa nem resultado; ou seja, não é uma causa nem tem uma causa. Algumas das vinte e cinco são tanto causa como resultado. Eles afirmam que quando o ser observa todos os resultados e pergunta quem os criou, vai descobrir que foram criados pelo Princípio Primordial. Tendo sido visto, o Princípio Primordial se envergonha e desaparece e assim todos os seus resultados – formas, sons, odores, sabores e objetos tangíveis e os quatro elementos – também

desaparecem, deixando apenas o ser. Nesse momento o ser alcança a liberação e a existência cíclica chega ao fim. Outras escolas dizem que tudo foi criado por Ishvara; isto é, por ele pensar em algo, a coisa surge. Como havia esses sistemas de doutrina muitos diferentes nas antigas escolas da Índia, Nagarjuna teve que refutar todas essas visões.

No Tibet, quando eu era pequeno, minha avó certa vez me contou como os seres humanos foram criados. Ela disse que os seres humanos foram moldados com manteiga pelo Velho, que depois lhes deu vida ao soprar em seus narizes. Contudo, quando ele chamou “Ser humano!”, a sua criação não respondeu. Por isso, ele depois moldou olhos, ouvidos, nariz e assim por diante com cinzas, soprou na figura novamente e mais uma vez chamou “Ser humano!” Desta vez o ser respondeu e surgiu vivo! Curioso para saber se isso era verdade ou não, eu também fiz pequenas figuras com manteiga e chamei “Cachorro! Gato! Ovelha!” e assim por diante, mas nada acontecia! Quando perguntei à minha avó porque nenhuma das figuras havia respondido, ela apenas riu! Há histórias semelhantes em várias culturas. Contudo, Buda Shakyamuni, o Ser Onisciente, ensinou que tudo é criado pela mente. Em outras palavras, criamos ações motivadas pela mente, assim como primeiramente desenvolvemos um projeto em nível mental e só depois o concretizamos. Por exemplo, os arquitetos traçam em primeiro lugar a planta da casa, indicando onde colocar o banheiro, quartos, cozinha, varanda etc., e depois é que realmente a constroem. Da mesma forma, objetos eletrônicos, como os computadores, são criados primeiramente em nível mental, por alguém, e depois são construídos no âmbito físico. Com os telefones celulares, que podemos agora usar não só para falar com os outros, mas também para enviar mensagens escritas, tirar fotos, ver a pessoa com quem estamos falando e coisas assim, é a mesma coisa. Todos eles são criados pela mente; isto é, a mente pensa primeiramente em fazer algo e depois concretiza o pensamento.

Devemos fazer um planejamento mental para meditar e alcançar a quietude mental e, em seguida, meditar na vacuidade ou na verdade suprema para alcançar a visão especial que usa a vacuidade como seu objeto de meditação. Essa sabedoria que realiza a vacuidade destrói a concepção de um “eu” de pessoas e a concepção da auto-existência dos fenômenos e assim corta a raiz da existência cíclica. Depois, mesmo se quisermos tomar um renascimento pelo bem dos outros, poderemos fazê-lo. Portanto, no momento devemos aplicar esforço em tentar compreender a vacuidade mais profundamente. Vamos falar sobre isso mais tarde, no contexto da visão especial.

O Lam-Rim Médio diz:

2B4B-2A2B-1I Todos os caminhos estão contidos nos três treinamentos

Conformemente, com exceção da realização da quietude mental e da visão especial, até e inclusive o treinamento no voto da [mente da iluminação] de engajamento constitui o treinamento na disciplina ética; a quietude mental é o treinamento na mente; e a visão especial é o treinamento na sabedoria. Assim consta de *O Comentário sobre a Luz no Caminho*.

Todos os caminhos estão incluídos ou contidos nos três treinamentos superiores: o treinamento superior na moralidade, o treinamento superior na concentração ou mente e o treinamento superior na sabedoria ou visão especial. Até a geração da mente da iluminação de aspiração e de engajamento e a tomada dos votos de bodisatva, tudo se inclui no treinamento superior da moralidade. A quietude mental é o treinamento superior da concentração ou da mente. A visão especial é o treinamento superior da sabedoria. A sabedoria em si é de fato a visão especial. Isso é ensinado em *O Comentário sobre a Luz no Caminho*, de Atisha.

Resumindo, os votos da liberação individual, os votos do bodisatva e os votos tântricos incluem-se no treinamento superior da moralidade. O treinamento em concentrar a mente unifocadamente em um objeto está incluído no treinamento superior da mente. A meditação analítica na vacuidade ou a meditação analítica nas quatro nobres verdades e suas dezesseis realizações incluem-se no treinamento superior da sabedoria.

O Lam-Rim Médio diz:

2B4B-2A2B-1J Para ter uma classificação habilidosa: todos os caminhos estão contidos nas duas coletâneas. Acima de tudo, até que e inclusive a quietude mental seja o método, a coletânea de méritos, o

caminho baseado na verdade convencional e nos estágios do caminho vasto, embora a geração das três verdades especiais seja sabedoria, a coletânea da sabedoria [o caminho baseado na verdade última, e os estágios do caminho profundo. Portanto, gere grande certeza com relação à ordem e ao número estabelecidos, assim como com relação ao fato de a iluminação não poder ser atingida por meio de método e sabedoria que sejam separados entre si.

Todas as seis perfeições estão incluídas nas duas coletâneas – a coletânea de méritos e a coletânea de sabedoria. As cinco primeiras – generosidade, moralidade, paciência, esforço entusiástico e concentração – estão, entre método e sabedoria, incluídas no método e, entre as duas coletâneas, estão incluídas na coletânea de méritos. Além disso, são caminhos que contam com a verdade convencional e que se apóiam na verdade convencional. São também os estágios do caminho vasto. As três sabedorias especiais, por outro lado estão – entre método e sabedoria – incluídas na sabedoria e, entre as duas coletâneas, incluem-se na coletânea da sabedoria. Elas contam com a verdade suprema e que se apóiam na verdade suprema. São também os estágios do caminho profundo.

As três sabedorias poderiam ser: (1) a sabedoria que analisa o convencional, (2) a sabedoria que analisa o supremo e (3) a sabedoria que analisa como estimar e beneficiar os seres sencientes. Talvez possam também ser outra coisa, mas eu não me lembro bem desse assunto agora.

Se coletarmos méritos, mas não sabedoria; ou sabedoria, mas não méritos; ou se coletarmos méritos e sabedoria separadamente, não conseguiremos alcançar a budeidade. Portanto, é necessário acumular tanto mérito quanto sabedoria. Em outras palavras, precisamos praticar generosidade e coisas assim para colecionar mérito e precisamos meditar na vacuidade para colecionar sabedoria. Alternativamente, podemos dizer que ambos são necessários, o método e a sabedoria. Assim como um pássaro com suas duas asas intactas pode voar, embora não possa fazer isso se apenas uma delas estiver quebrada, da mesma forma em razão de termos mérito e sabedoria poderemos atingir a iluminação.

(Transmissão oral do texto tibetano página 61-64. Começa em 2B4B-2A2B-1N)

Quinta-feira à tarde, 3 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto tibetano página 60) diz:

2B4B-2A2B-1K A necessidade de entrar no Mantrayana

Após treinar o seu contínuo mental por meio dos caminhos comuns, é preciso entrar no Mantrayana porque, depois de entrar, você completará rapidamente as duas coletâneas.

Após treinar-se no caminho comum do veículo das perfeições, devemos então entrar no veículo do mantra ou veículo do tantra. Por quê? Porque ao entrar no veículo do tantra e praticá-lo, é possível completar *rapidamente* as duas coletâneas, a coletânea de méritos e a coletânea da sabedoria. Por isso, é importante entrar no caminho do tantra.

Por exemplo, se formos a pé a algum lugar, não chegaremos com rapidez ao nosso destino; mas, se formos de bicicleta, chegaremos com um pouco mais de rapidez; de carro chegaremos ainda mais rapidamente e, de avião, chegaremos muito mais rapidamente. Viajar a pé é como o pequeno caminho; de bicicleta é como o caminho médio; de carro é como o veículo do bodisatva ou o mahayana, e de avião é como o caminho do tantra. Portanto, para completar rapidamente as duas coletâneas, precisamos entrar no caminho do tantra e praticá-lo. Do ponto de vista do tantra, é possível reunir simultaneamente mérito e sabedoria, embora isso não seja possível do ponto de vista do sutra, segundo o que coletamos primeiramente bastante mérito e só depois coletamos sabedoria. Como esses dois podem ser alcançados de maneira simultânea por meio do tantra, torna-se muito mais rápido alcançar a budeidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2A2B-1L Como buscar sozinho o caminho das perfeições

Se você não consegue lidar com mais que [o caminho da perfeição] ou em função do pequeno poder de sua linhagem você não deseja fazer isso, expanda esses mesmos estágios do caminho cada vez mais e mais.

Se trilharmos sozinhos o caminho da perfeição, não alcançaremos a iluminação muito rapidamente. Contudo, algumas pessoas só conseguem praticar o caminho da perfeição enquanto outros, em conseqüência do pequeno poder de suas linhagens, não querem entrar no caminho do tantra. Para tais pessoas não será fácil alcançar a iluminação porque será preciso praticar os estágios do caminho vezes e vezes seguidas, aumentando-os gradualmente.

Portanto, se quisermos alcançar rapidamente a plena budeidade, devemos praticar em primeiro lugar o veículo das perfeições e depois, em certo ponto, entrar na prática do tantra. Quando desejamos praticar o tantra, é necessário receber primeiramente uma iniciação. No tantra da ação (kriya tantra) há duas iniciações – a iniciação da água e a iniciação da coroa. No tantra do desempenho (charya tantra) há cinco iniciações das cinco linhagens de buda – as iniciações de água, coroa, vajra, sino e nome. No tantra ioga há cinco iniciações das cinco linhagens de buda além da iniciação do mestre vajra. No tantra ioga superior há a iniciação comum do vaso das cinco linhagens de buda além da iniciação do mestre vajra incluída na iniciação do vaso, juntamente com a iniciação secreta, a iniciação da sabedoria e a iniciação da palavra. No caso da iniciação do vaso, a substância que concede o poder é a água do vaso. O discípulo ou recebe a água para beber, ou recebe-a para colocar em sua testa, ou o próprio vaso é colocado em sua coroa. Depois disso seguem-se as iniciações secreta, de sabedoria e da palavra. Após receber essas quatro iniciações, podemos entrar na prática do tantra ioga superior. Portanto, a iniciação é considerada a porta para o veículo do tantra.

Para resumir, não é possível alcançar a iluminação apenas através do caminho do sutra.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2A2B-1M Os estágios do engajamento no mantra

Quanto a se engajar no mantra, como a adequada confiança no mestre espiritual geralmente recebe grande ênfase em todos os veículos, particularmente o veículo do mantra, você deve tornar isso [até] mais significativo [nesse contexto] do que antes. Em seguida, com o seu contínuo mental amadurecido através de uma iniciação de uma classe pura do tantra, você deve até arriscar sua vida, ou seja, proteger os compromissos e votos que recebeu naquela ocasião. {61}. Especialmente, se ocorrer uma queda moral raiz, mesmo se tomar o voto outra vez, isso prejudicará a sua mente e será difícil desenvolver qualidades positivas. Portanto, não se deixe macular por elas. Não se deixe macular nem mesmo por uma queda moral secundária e, se você se contaminar, não deve ficar despreocupado quanto a isso, mas purifique através da confissão e do restringir-se. Em seguida, você deverá ser guiado conforme apropriado no ioga, com sinais segundo as classes de tantra menores ou no ioga do estágio de geração segundo os tantras superiores. Com essa base, você deve se treinar conforme apropriado no ioga sem sinais segundo as classes de tantra menores ou no ioga do estágio de consumação segundo os tantras superiores.

Qual é a ordem dos estágios para entrar no mantra? No caso de todos os veículos em geral, seja o hinayana ou o mahayana, isto é, o pequeno, médio ou grande veículos, é necessário confiar em um guru, mestre ou amigo espiritual virtuoso. Assim, em particular, se quisermos nos engajar na prática do tantra ou mantra, precisamos confiar em um mestre que seja capaz de dar iniciações e coisas assim. Para conceder a iniciação, o próprio guru deve ter recebido aquela iniciação específica, ter concluído o retiro das “atividades adequadas” daquela deidade e ter feito o oferecimento de fogo de conclusão ou puja de fogo à deidade. Somente se tiver feito tudo isso ele estará qualificado a conceder aquela iniciação específica.

Uma prática de tantra perfeita ou pura surge quando se recebe uma iniciação originada de uma fonte pura. A iniciação amadurece o nosso contínuo. Durante uma iniciação, recebemos votos e compromissos que depois deveremos proteger mesmo correndo o risco de perder a vida. Portanto, é muito importante guardar bem esses votos e compromissos. Se cometermos uma queda moral raiz, devemos tomar novamente os votos tântricos. Contudo, quando isso ocorre, o nosso contínuo mental fica contaminado e os votos não são tão bons quanto eram antes. É como deixar um objeto na chuva e ele estragar e não poder mais ser usado como anteriormente. Portanto, quando isso acontece, torna-se difícil gerar boas qualidades em nosso contínuo.

Além disso, devemos também ter cuidado para não nos contaminarmos com as quedas morais secundárias. Com relação aos votos tântricos, existem derrotas e infrações grosseiras. Devemos evitar tais derrotas e infrações grosseiras, mas, se alguma ocorrer, em vez de pensar que não tem importância, devemos nos engajar em purificá-la através da confissão da transgressão. Se não fizermos isso, o nosso contínuo mental ficará maculado ou prejudicado.

Do ponto de vista dos tantras menores, precisamos nos engajar no ioga com sinais e depois, quando isso se tornar estável, no ioga sem sinais. Do ponto de vista dos tantras superiores precisamos nos engajar no ioga do estágio de geração e depois, quando isso ficar estável, no ioga do estágio de consumação. Há diferenças com relação às várias deidades, mas os estágios diferentes podem ser estabelecidos como o isolamento do corpo, o isolamento da fala, o isolamento da mente, a metafórica clara luz, o corpo ilusório impuro, a efetiva clara luz, o corpo ilusório puro, a união de um aprendiz da efetiva clara luz com o corpo ilusório puro e a união do não-mais-aprendiz com a realização da iluminação ou o estado de Vajradhara. Precisamos nos treinar nesses estágios para nos aprimorar cada vez mais neles.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2A2B-1N Explicação de que a intenção de *A Luz no Caminho* etc. é o engajamento em ambos [os veículos de] sutra e tantra

O corpo da apresentação do caminho está estabelecido em *A Luz no Caminho*, e o *Lam-Rim* também orienta [os alunos] da mesma forma.

O corpo da apresentação do caminho está estabelecido em *A Luz no Caminho até a Iluminação*, e o *Lam-Rim* também nos guia no caminho dessa mesma forma. Em primeiro lugar, nós nos engajamos no caminho do sutra e, após nos treinarmos nele, somos levados ao caminho tântrico. Isso assemelha-se ao texto de Atisha e aos ensinamentos dos estágios do caminho. Portanto, nós também devemos seguir esse procedimento. Em *A Luz no Caminho*, Atisha explica em primeiro lugar os veículos dos três tipos de seres e depois, no final, estabelece a necessidade de entrar no veículo do mantra.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2A2B-2 A finalidade

- A A efetiva finalidade
- B As fontes

2B4B-2A2B-2A A efetiva finalidade

- 1 Pergunta

Segundo: “Se os ciclos dárnicos dos seres de pequena e média capacidades são as práticas preparatórias dos seres de grande capacidade, de fato deve ser correto considerá-las como estágios do caminho dos seres de grande capacidade. Mas de que adianta dizer ‘os estágios do caminho que são comuns aos [seres] de pequena e média capacidades?’”

Aqui é apresentada uma pergunta que é respondida na próxima seção. Por que é necessário praticar os caminhos dos seres de pequena e média capacidades antes de se engajar nas práticas dos seres de grande capacidade, já que seria suficiente engajar-se imediatamente nas práticas dos

seres de grande capacidade? Por isso, para que dizer “os estágios do caminho que são comuns aos seres de pequena e média capacidades”? Em outras palavras, já que somos seres de grande capacidade, ou seja, praticantes mahayana, por que deveríamos nos engajar nos caminhos que são comuns aos seres de pequena e média capacidades? Essa pessoa pensa que isso não é necessário e que basta se engajar apenas no caminho dos seres de grande capacidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Resposta

Existem duas principais finalidades para classificar ou guiar os três tipos de seres. Assim, (1) a presunção de dizer-se um ser de grande capacidade, embora as atitudes mentais que são comuns aos seres de pequena e média capacidades ainda nem tenham surgido, é superada, e (2) todas as três – as atitudes mentais mais elevadas, medianas e menores – trazem grandes benefícios. elas são grandes no sentido de que, como os dois tipos de seres mais avançados também precisam se esforçar para ter o alto estado e a liberação, não há erro em ensinar aos indivíduos de grande ou média capacidades, que devem ser guiados, os pensamentos daqueles dois, e qualidades positivas são desenvolvidas. Contudo, se uma pessoa de pequena capacidade treina começando com treinamentos mais avançados, os pensamentos mais avançados não surgirão e os menos avançados serão descartados, {62} então nada será desenvolvido. Além disso, através de ser ensinado o caminho comum e através do treinamento, os que têm a boa sorte da [capacidade] superior logo desenvolverão qualidades positivas que já haviam ou ainda não haviam surgido anteriormente, e assim poderão ser guiados a [graus] cada vez mais elevados depois que os graus menores tiverem surgido. Como isso está correto, seus caminhos não serão aumentados.

O caminho se divide em três em termos de alguns seres serem guiados no caminho dos seres de pequena capacidade, alguns no caminho dos seres de média capacidade e alguns no caminho dos seres de grande capacidade. Essa divisão é feita para reduzir ou eliminar o orgulho daqueles que, sem treinamento nos caminhos dos seres de pequena e média capacidades, pensam de si mesmos como seres de grande capacidade. Como alguns seres são muito inteligentes, alguns são medianamente inteligentes e alguns são menos inteligentes, é necessário ensinar os três caminhos respectivamente àqueles com as faculdades afiadas, faculdades medianas e pequenas faculdades. Em outras palavras, há seres com grande capacidade; seres com média capacidade e seres com pequena capacidade. Os que têm pequena capacidade devem ser ensinados no caminho pequeno, através do qual terão suas faculdades mentais aperfeiçoadas e poderão ser levados ao caminho mediano. Dessa mesma forma, aos de média capacidade deve ser ensinado o caminho mediano, pelo qual terão suas faculdades mentais aperfeiçoadas e poderão ser levados ao grande caminho, o Mahayana.

Como surge o grande benefício? Como os seres de pequena capacidade estão mais interessados em obter um renascimento superior, a eles deve ser ensinado o caminho dos seres pequenos. Aos que estão interessados em atingir a liberação ou nirvana deve ser ensinado o caminho dos seres medianos. No entanto, a ambos os que aspiram obter a felicidade de um renascimento superior, ou seja, o sucesso nas vidas futuras, e os que aspiram obter a liberação, precisam entrar primeiramente no caminho. De início todos nós somos seres comuns que não estão interessados nem no Darma nem na meditação. O interesse no Darma, portanto, precisa ser induzido em primeiro lugar, antes que esses seres possam ser guiados no pequeno caminho. Quando esse interesse tiver sido desenvolvido, esses seres deverão ser ensinados sobre o fato de que as vidas futuras são mais importantes do que esta vida, através da explicação de que quando esta vida cessa, nós não deixamos de existir, mas o nosso contínuo mental tem prosseguimento. Então, como esta vida é só uma e nossas vidas futuras serão muitas, as vidas futuras são mais importantes. Por isso é necessário praticar o Darma para obter um bom renascimento no futuro. Para tanto, é necessário que os seres recebam ensinamentos sobre como praticar a moralidade das dez virtudes. Eles devem também aprender como meditar, por exemplo, como fazer a meditação na respiração. Devemos ensinar-lhes que devem concentrar suas mentes na respiração, seguindo a inalação e

exalação da respiração enquanto tentam não deixar suas mentes distraídas com outras coisas. Quando muitos conceitos surgirem, deverão cessá-los através da meditação na respiração. Para fazer isso, pensamos, “Agora eu quero exalar”, enquanto concentramos uma parte da mente na respiração e a outra no desejo de exalar. Depois pensamos, “Agora eu quero inalar” e assim por diante. Então, a meditação na respiração pode reduzir os conceitos. A purificação pode também ser feita concomitantemente com a meditação na respiração, imaginando-se que a cada exalação, exalamos toda a energia negativa criada por nosso corpo, palavra e mente desde os tempos sem princípio. Por exemplo, quando estamos muito agitados ou nervosos ou quando a mente está totalmente escura, afundando, ou cheia de lassidão, podemos imaginar que estamos exalando toda essa energia negativa para uma enorme distância na forma de fumaça negra. Depois quando inalamos, podemos imaginar que estamos inalando, sob a forma de luz branca, todas as boas qualidades dos seres santos, a compaixão, o amor e a energia positiva deles, bem como toda a energia positiva do universo inteiro. Dessa forma alcançamos tudo de que precisamos e ficamos muito relaxados. Podemos meditar assim, treinando nossa mente. Essa é uma meditação simples, mas é necessário fazê-la. A nossa mente é como um elefante louco. Contudo, enquanto um elefante louco pode ser domado usando laços de ferro e varas para bater, a nossa mente não pode ser controlada por essas coisas. Nossas mentes só podem ser controladas pela meditação.

Assim, os seres de pequena capacidade podem ser guiados no caminho dos seres de pequena capacidade. Por outro lado, se o grande caminho lhes for ensinado, embora eles possam tentar se treinar nesse caminho, não poderão gerar as qualidades e realizações do caminho. Portanto, é melhor guiá-los inicialmente no pequeno caminho, através do qual será possível alcançar realizações e melhorar cada vez mais. Ao contrário, se alguém que tenha abandonado o pequeno caminho for guiado no caminho dos seres de grande capacidade, não conseguirá gerar nem o caminho menor nem o superior e, por esse motivo, as realizações não surgirão e só a ignorância surgirá. Portanto, todos precisam trilhar primeiramente o pequeno caminho, depois o caminho médio e depois o grande caminho, de maneira progressiva, subindo cada vez mais. Assim conseguiremos desenvolver de forma gradual todo o caminho até a iluminação.

Aqueles que são muito inteligentes ou que têm boa sorte, caso já tenham gerado os caminhos comuns e já tenham recebido ensinamentos no caminho superior, alcançarão rapidamente essas qualidades. Portanto, o melhor é ensinar o pequeno caminho em primeiro lugar, depois o caminho médio e em seguida o grande caminho. Se formos gradualmente guiados nos caminhos, conseguiremos gerar todos eles. Assim, vamos de maneira rápida fazer surgir o Caminho Mahayana. Portanto, em sua vida cotidiana tente desenvolver amor e compaixão para com todos os seres sencientes. Essa é a principal base para ampliar as qualidades Mahayana e as causas de se dar origem à mente da iluminação convencional.

Geramos em primeiro lugar a mente da iluminação de aspiração e em seguida a mente da iluminação de engajamento. Assim acumulamos méritos no caminho da acumulação e entramos no caminho da preparação. Depois, alcançamos o caminho da visão e de maneira gradual alcançamos paciência e conhecimento. Em seguida, alcançamos o caminho da meditação. Assim, todos os obscurecimentos ou objetos de abandono diminuem gradualmente. Dessa forma, através do caminho Hinayana, poderemos atingir o estado de um destruidor-de-inimigos quando todos os obscurecimentos aflitivos tiverem sido abandonados, embora ainda tenhamos obscurecimentos ao conhecimento. Após alcançar o estado de um destruidor-de-inimigos, poderemos então entrar no caminho Mahayana e gradualmente chegar à budeidade. Contudo, também podemos, logo de início, entrar no caminho Mahayana sem nos engajarmos no caminho Hinayana dos ouvintes ou realizadores solitários. Algumas pessoas, por outro lado, se engajam no caminho Hinayana por um tempo e depois, por causa de determinadas circunstâncias, encontram um amigo espiritual Mahayana, ouvem os ensinamentos Mahayana e, ao dão origem ao interesse por ele, desistindo do caminho Hinayana e entrando no caminho Mahayana. Existem essas maneiras diferentes de trilhar o caminho.

Resumindo, precisamos familiarizar as nossas mentes com o caminho dos seres de pequena capacidade, o caminho dos seres de média capacidade e o caminho dos seres de grande

capacidade. Precisamos gerar a emergência definitiva ou renúncia em nossa mente. É fácil querer desistir do sofrimento, porém não é fácil desistir dos prazeres e excelências deste mundo! No entanto, ao desistir deles, poderemos alcançar a iluminação. Buda Shakyamuni era um príncipe, o filho de um rei, que tinha esposa e filho. Porém, por gerar a renúncia, deixou a família e juntamente com cinco servos meditou durante seis anos enquanto se engajava nas práticas ascéticas, comendo e bebendo muito pouco. O Buda adquiriu maior concentração, mas seu corpo ficou como um esqueleto, apenas pele e osso. Quando ao final lhe foi oferecida uma tigela de manteiga e mel, ele comeu e seu corpo adquiriu força, mas os outros cinco ascetas pensaram que ele não era mais um verdadeiro praticante e o abandonaram. Então, o futuro Buda sentou-se sob a árvore Bodhi para meditar. Ele destruiu as interferências ou demônios com o poder de sua meditação no amor. Eles se manifestaram primeiramente como várias belas mulheres que dançaram e cantaram ao seu redor, mas pelo poder de sua meditação, o Buda conseguiu transformá-las em velhas horríveis com a pele toda enrugada. Elas não conseguiram atingi-lo. Os demônios, por sua vez, enviaram um exército de soldados que atiraram no Buda com arcos e flechas, mas quando as flechas tocavam seu corpo elas se transformaram em flores e assim não o prejudicaram. Dessa maneira ele destruiu os demônios e ao sol nascente alcançou a iluminação, manifestando a mente onisciente e tornando-se um Buda. Vamos parar por aqui nesse assunto tão auspicioso de que nós também alcançaremos a budeidade!

FIM