

Tarde de segunda-feira, 7 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* (Texto em tibetano, página 62) diz:

2B4B-2A2B-2B As fontes

A necessidade de desenvolver estados mentais é gradualmente proclamada no [*Sutra*] de *Súplica ao Senhor Rei dos Dharanis*, aplicando-se a analogia de um hábil joalheiro limpando [e lapidando] gradualmente as pedras preciosas até seu significado. O protetor Nagarjuna também ensinou a guiar gradualmente no caminho do status elevado e bondade certa:

Primeiro o Dharma dos status superiores,
depois o da bondade certa se apresenta.
Portanto, quando tiver alcançado os status superiores,
A bondade certa virá excelentemente em estágios.

É necessário treinar a mente gradualmente sem pular de cá para lá. Assim como um joalheiro hábil limpa e lapida gradualmente as pedras preciosas, os seres sencientes também precisam ser guiados de forma gradual segundo suas disposições e impressões mentais. Portanto, os mesmos ensinamentos não devem ser dados a todos os seres. De fato, se certos ensinamentos forem transmitidos a certos seres eles não serão de benefício e podem até prejudicar. Portanto, é necessário ser habilidoso ao dar ensinamentos de acordo com as disposições mentais específicas das pessoas. Assim como um joalheiro habilidoso purifica e limpa gradualmente as gemas preciosas, de forma semelhante é necessário dar tipos diferentes de ensinamentos para que os seres sencientes possam limpar suas aflições mentais.

Nesse contexto, três níveis de ensinamentos são mencionados: ensinamentos fáceis de Dharma, ensinamentos médios de Dharma, e ensinamentos profundos de Dharma. O Buda, por exemplo, ensinou primeiramente a roda das quatro nobres verdades, depois ensinou a roda da vacuidade ou da ausência de sinais, em seguida ensinou a roda da diferenciação das características. Os seres a quem a primeira roda foi ensinada foram, do ponto de vista dos princípios da doutrina, os Vaibhashikas e os Sautrantikas e, do ponto de vista do caminho, principalmente os ouvintes. Os seres por quem a segunda roda do Dharma foi ensinada foram, do ponto de vista dos princípios da doutrina, os Svatantrika Madhyamikas e os Prasangika Madhyamikas. Os seres a quem a terceira roda foi ensinada foram, do ponto de vista dos princípios da doutrina, os Chittamatrins. O *Sutra Rei dos Dharanis* também estabelece três rodas do Dharma, mas as explica de forma ligeiramente diferente. Esse tópico pode ser estudado por meio de outros textos.

Nagarjuna disse que é necessário dar ensinamentos primeiramente no caminho dos seres de pequena capacidade para que os seres sencientes gerem um interesse maior em obter um renascimento de status superior; por exemplo, como um ser humano, em sua próxima vida. Em outras palavras, em primeiro lugar devemos deixar de pensar apenas nesta vida. Como esta vida é apenas uma, enquanto as vidas futuras são muitas, precisamos dar ênfase às vidas futuras, ou seja, conseguir um renascimento como ser humano ou deus. Portanto, é necessário, de antemão, ensinar a moralidade aos seres sencientes – o abandono das dez ações não virtuosas e a prática das dez ações virtuosas. Após ensinar a moralidade, a necessidade de se esforçarem para desenvolver a bondade certa ou definitiva deve ser ensinada. Os ouvintes devem receber ensinamentos de nível médio, ou seja, as quatro nobres verdades, e que os prazeres da existência cíclica não são completos e até trazem sofrimento, para que gerem interesse neles no que diz respeito ao estado de liberação ou nirvana. Depois, lentamente eles devem ser guiados no caminho superior, o Mahayana. Depois disso, seriam lentamente introduzidos ao ponto de vista Prasangika Madhyamaka – os ensinamentos profundos e vastos do Mahayana. Nagarjuna disse que os seres sencientes devem ser ensinados gradualmente, assim, o status superior e a bondade definitiva.

O *Lam-Rim Médio* diz:

O nobre Asanga, também, disse:

Além disso, para que o lado da virtude seja realizado adequada e gradualmente, o bodisatva inicialmente ensina o Darma fácil àqueles que têm a sabedoria de seres sencientes infantis, e causa-lhes seguirem as direções e instruções fáceis. Percebendo que eles desenvolveram uma sabedoria mediana, ele cria as causas para que sigam os ensinamentos intermediários do Darma e as direções e instruções intermediárias. Percebendo que desenvolveram uma sabedoria vasta, ele lhes ensina o Darma profundo e assim eles seguem as direções e instruções sutis. As atividades e benefícios descem progressivamente sobre aqueles seres sencientes.

Asanga também disse que, para aumentar gradualmente as virtudes necessárias para a iluminação, o bodisatva primeiro dá ensinamentos fáceis aos seres infantis com uma mente comum e os faz seguir conselhos, caminhos ou instruções compreensíveis. Depois ele aos poucos lhes ensina o nível médio dos Ensinamentos do Darma, ou seja, o caminho dos seres de média capacidade, e leva-os a seguir o caminho médio de conselhos e instruções, isto é, o caminho Hinayana até o nirvana. Ele ensina-lhes que a existência cíclica é por natureza sofrimento e que é necessário, portanto, se libertar da existência cíclica e alcançar o nirvana. Para isso, os principais objetos a serem abandonados são os obscurecimentos aflitivos – as aflições mentais como apego, raiva, ignorância, orgulho, dúvida e visão aflitiva. Então ele ensina-lhes como abandoná-las aplicando seus antídotos específicos. Ao receber ensinamentos do Darma dos seres de média capacidade desta forma, eles se tornam veículos para a vasta ou grande sabedoria. Então o bodisatva ensina-lhes a vacuidade, o profundo. Isto se refere aos Sutas da Sabedoria da Perfeição em 100.000, 25.000 e 8.000 versos, que ensina a vacuidade de forma explícita e o caminho de forma implícita, os oito tópicos e setenta categorias. Todos esses são necessários para desenvolver uma compreensão mais profunda da vacuidade. Então o bodisatva ensina que a vacuidade se divide em vinte, dezesseis, e quatro tipos, e que existem dois tipos de ausência de auto-identidade (selflessness), a ausência de auto-identidade de pessoas e a ausência de auto-identidade de fenômenos. Então ele ensina que a realização da vacuidade deve ocorrer juntamente com a grande compaixão e o amor, ou seja, com a mente convencional da iluminação que busca alcançar a budeidade para o benefício de todos os seres sencientes. Depois ele ensina que, com esta base, os seres sencientes devem praticar as atividades ou conduta dos bodisatvas, as seis perfeições e os quatro meios de reunir discípulos (generosidade, fala suave, dar ensinamentos e praticar o que ensina).

O *Lam-Rim Médi* diz:

Aryadeva, em seu *Luz no Comportamento Conciso*, estabelece que primeiramente há o treinamento nas contemplações do veículo da perfeição e, depois, que o modo de engajamento no mantra {63} precisa ser gradual. Resumindo o significado disso, ele diz:

Para os seres que são principiantes
Envolver-se na verdade suprema
Nos meios que o Buda perfeito expôs
Assemelha-se aos degraus de um lance da escada.

Em seu texto *Comportamento Conciso*, Aryadeva diz que primeiramente é necessário treinar a mente nos pensamentos ou contemplações do Mahayana, ou seja, do veículo da perfeição. Isso significa que em primeiro lugar nós devemos treinar no vasto e no profundo, onde se desenvolve a mente da iluminação, bem como na grande compaixão e no amor, e na realização da vacuidade. Só depois disso é que devemos entrar no veículo do mantra. Para praticar o tantra, precisamos primeiramente receber uma iniciação. Sem a iniciação, não podemos praticar o tantra. Na verdade,

a porta para o tantra é a iniciação. Se alguém sem ter iniciação praticar o tantra lendo livros e coisas assim, ele não alcançará os resultados porque para alcançar os resultados é necessário receber a iniciação. Existem quatro classes de tantra: tantra de ação (kriya tantra), tantra de desempenho (charya tantra), ioga tantra, e ioga tantra superior (mahanuttarayoga). É necessário receber iniciação nessas diferentes classes de tantra. Após receber a iniciação, quando praticar a sadana da deidade, devemos tentar visualizar nós mesmo como sendo aquela deidade específica. Primeiramente, você se transforma em vacuidade, depois focando nesta mente que realiza a vacuidade, você pensa “Eu sou o corpo da verdade”. Então, da vacuidade você surge como, por exemplo, um cúbito de luz que é a natureza de sua mente e, concentrando-se nisso você pensa: “Eu sou o corpo de utilidade”. Então isso se transforma e você surge como a deidade com uma face e dois braços e, concentrando-se nessa visualização, você pensa: “Eu sou o corpo de emanação”. Quando praticamos o tantra, é necessário tomar a morte como caminho ao corpo da verdade, o estado intermediário como caminho ao corpo de utilidade e o nascimento como caminho ao corpo de emanação. Ao fazer esta visualização repetidas vezes, aos poucos se tornará mais e mais familiar. É assim que devemos praticar o tantra.

Para que os principiantes se engajem na verdade suprema, o método ensinado pelo Buda assemelha-se a uma escada que deve ser subida degrau por degrau.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B A maneira de efetivamente tomar sua essência

- 1 Treinando a mente nos estágios do caminho comum aos seres de pequena capacidade
- 2 Treinando a mente nos estágios do caminho comum aos seres de média capacidade
- 3 Treinando a mente nos estágios do caminho comum aos seres de grande capacidade

O segundo tem três pontos: treinando a mente nos estágios do caminho comum aos seres de pequena capacidade, treinando a mente nos estágios do caminho comum aos seres de média capacidade e treinando a mente nos estágios do caminho comum aos seres de grande capacidade.

O caminho comum aos seres de pequena ou menor capacidade começa com a meditação que reconhece o precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades, a dificuldade de encontrá-lo e o fato de que podemos perdê-lo devido à morte-impermanência. Portanto, a meditação subsequente é a meditação de nove pontos sobre a morte, cujos três principais pontos são: a morte é certa, a hora da morte é incerta e na hora da morte nada – nenhuma atividade nem nossa riqueza ou corpo – poderão nos ajudar. Depois há a meditação nos reinos inferiores: os sofrimentos dos reinos dos infernos, os sofrimentos do reino dos fantasmas famintos, e os sofrimentos do reino dos animais. Você examina se consegue suportar ou não tais renascimentos. Já que não os consegue suportar, você medita na necessidade de deixar de criar as causas que nos projetam nos reinos inferiores e se esforça para criar as ações que nos levam para os reinos superiores. Ao buscar algo que o leve a tais sofrimentos, você descobrirá que somente as Três Jóias, o Buda, o Darma, e a Sanga, são capazes de fazer isso. Portanto, contemple suas qualidades e, após gerar fé, busque refúgio neles. Ao fazer isso, é preciso respeitar os conselhos gerais e específicos sobre o que deve ser abandonado e o que deve ser praticado com relação a cada uma das Três Jóias. Depois, medite na necessidade de guardar a lei de ações e resultados. Contemple a natureza do carma, por exemplo, que o carma é definitivo, que o carma aumenta, que se o carma for criado ele nunca se perde, e que se o carma não tiver sido criado os seus resultados não serão experimentados. Medite, também, no fato de que existe carma que é acumulado e criado; carma que é acumulado mas não criado; carma que é criado mas não acumulado e carma que não é acumulado nem criado. Isso pode ser compreendido com o *Sutra das Cem Ações*, um dos ensinamentos do Buda, bem como o quarto capítulo de *O Tesouro do Darma Manifesto*.

Após compreender como as ações funcionam, ou seja, como elas trazem um resultado, você passará a abandonar as ações não virtuosas e a se engajar nas ações virtuosas. Contudo, devido às muitas aflições mentais diferentes que surgem na mente dos seres comuns, as ações não virtuosas são criadas. Essas ações precisam ser purificadas, aplicando-se os quatro poderes oponentes: a força de buscar refúgio e gerar a mente da iluminação, a força de gerar arrependimento pelas ações negativas que foram feitas, a força de decidir não as cometer novamente, e a força de aplicar um antídoto efetivo, como recitar mantras, fazer prostrações e assim por diante. Ao purificar as ações negativas, conseguimos alcançar níveis mais e mais elevados.

Depois, no caminho comum aos seres de capacidade mediana ou intermediária, devemos meditar nos verdadeiros sofrimentos. Por exemplo, examine os muitos diferentes sofrimentos que são vivenciados mesmo como um único ser humano. Depois busque a causa, através da qual descobrirá as verdadeiras origens – ações e aflições mentais (carma e klesha). Ao compreender isso, aplique seus antídotos meditando nos verdadeiros caminhos, ou seja, na vacuidade, através de que você realizará as verdadeiras cessações, a cessação de todas as aflições mentais. Quando as causas forem purificadas, você não criará mais as ações para renascer novamente na existência cíclica. Além disso, você realizará o resultado – a liberação ou nirvana.

Então, no caminho dos seres de grande capacidade, contemple o fato de que mesmo se você alcançar o nirvana ou a liberdade da existência cíclica, mesmo assim todos os seres sencientes maternos continuarão atormentados na existência cíclica. Portanto, você deve gerar o desejo de cuidar deles e deve, portanto, entrar no caminho Mahayana. Depois, você deve se esforçar para gerar a bodichita, seja através da meditação nas seis causas e um resultado, que chegou até nós sendo transmitido por Buda Shakyamuni para Maitreya, dele para Asanga, e assim por diante, ou através da meditação de igualar-se e trocar-se pelos outros, que chegou até nós sendo transmitida por Buda Shakyamuni para Manjushri, dele para Nagarjuna, e assim por diante. Então, segundo a linhagem de Asanga, devemos meditar nas seis causas e um resultado e, segundo a linhagem de Nagarjuna, devemos meditar em nos trocar pelos outros pensando nas desvantagens de estimar-se egoisticamente e nas vantagens de estimar os outros. Devemos fazer a meditação que for mais confortável e mais fácil para a nossa mente. Depois disso, devemos receber uma iniciação e entrar no caminho do tantra.

O *Lam-Rim Médio* (Texto em tibetano, página 63) diz:

PARTE II: PEQUENO NÍVEL DE CAPACIDADE

Explicação dos estágios do caminho comum aos seres de pequena capacidade

- 2B4B-2B1 Os estágios do caminho comum aos seres de pequena capacidade
- A O treinamento efetivo nas contemplações dos seres de pequena capacidade
 - B A dimensão dessas contemplações surgidas
 - C Esclarecimentos de concepções errôneas sobre elas

{63} O primeiro tem três pontos: o treinamento efetivo nas contemplações dos seres de pequena capacidade, a dimensão dessas contemplações surgidas e esclarecimentos de concepções errôneas sobre elas.

Primeiramente há o tópico do treinamento no caminho efetivo dos seres de pequena capacidade, depois a medida de ter sido treinado assim e depois o esclarecimento de concepções errôneas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B4B-2B1A O treinamento efetivo nas contemplações dos seres de pequena capacidade

- 1 Desenvolvendo uma atitude mental de interesse em mundos futuros
- 2 Confiando nos métodos para a felicidade nos mundos futuros

O primeiro desses tem dois pontos: desenvolvendo uma atitude mental de interesse em mundos futuros e confiando nos métodos para a felicidade nos mundos futuros.

Precisamos desenvolver uma mente que esteja interessada em mundos futuros ou vidas futuras e depois confiar nos métodos para alcançar a felicidade nos mundos futuros ou vidas futuras.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-1 Desenvolvendo uma atitude mental de interesse em mundos futuros

- A Lembrar-se da morte: o pensamento de que você não estará muito tempo neste mundo
- B Como serão as coisas nas existências futuras: pensando na felicidade e no sofrimento dos dois tipos de seres migrantes

O primeiro tem dois pontos: Lembrar-se da morte – o pensamento de que você não estará muito tempo neste mundo; e de como serão as coisas nas existências futuras: pensando na felicidade e no sofrimento dos dois tipos de seres migrantes.

Geramos interesse por nossas vidas futuras ao nos lembrarmos de que não permaneceremos nesse mundo por muito tempo. Por quê? Porque logo vamos morrer. Não importa o quanto desejamos continuar vivos e o não desejarmos morrer, ainda assim morreremos. Qualquer dia a morte chegará.

Após pensar nisso, em seguida examinamos o que acontecerá se morrermos. Vamos descobrir que vamos prosseguir para uma migração feliz ou uma migração infeliz. Contudo, não sabemos para qual. Se praticarmos bem, talvez possamos estar confiantes de não renascermos nos reinos inferiores e de renascermos nos reinos superiores, contudo a maior parte das vezes não teremos certeza. Precisamos pensar nisso.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Explicação de como lembrar-se da morte – de que não estaremos por muito tempo neste mundo

2B4B-2B1A-1A Lembrar-se da morte: o pensamento de que você não estará muito tempo neste mundo

- 1 As desvantagens de não cultivar a lembrança da morte
- 2 As vantagens de cultivá-la
- 3 Que tipo de mente cultiva a lembrança da morte é gerada
- 4 Como cultivar a lembrança da morte

O primeiro tem quatro pontos: As desvantagens de não cultivar a lembrança da morte, as vantagens de cultivá-la, que tipo de mente que cultiva a lembrança da morte é gerada, e como cultivar a lembrança da morte.

Existem desvantagens de não recordar ou lembrar da morte. Por outro lado, há vantagens em lembrar-se da morte. Que tipo de mente que cultiva a lembrança da morte é gerada? Que tipo de mente que lembra a morte é uma mente analítica? Como se cultiva a lembrança da morte? Examinando o fato de que a morte definitivamente chegará. Todos os dias precisamos pensar na morte, como os elementos deixam de funcionar, como o corpo gradualmente fica incapaz de se mover, como a mente aos poucos vai ficando incapaz de se lembrar de qualquer coisa, e assim por diante.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-1A1 As desvantagens de não cultivar a lembrança da morte

A Demonstração que a tendência da mente para a idéia de que você não vai morrer é o portal para os males.

Primeiro: embora em todos nós haja o pensamento que no fim de nossos dias a morte virá, nós pensamos cotidianamente: “Não morrerei hoje”, “Hoje eu também não morrerei”. Assim, até o instante em que morremos, a mente sustenta o pensamento de que não vamos morrer.

Temos a tendência de pensar, “Hoje eu não morrerei”. Contudo, esse tipo de mente é prejudicial a nós mesmos porque ao pensar que não morreremos hoje, nós não praticamos o Dharma. Em vez disso, pensamos: “Hoje eu não morrerei. Já que vou viver muito, posso fazer isso depois. Agora preciso cuidar das atividades mundanas, como os negócios e coisas assim para ganhar dinheiro e ficar rico”. Ao pensar assim, algumas pessoas se envolvem em ações prejudiciais como roubar, beber, fumar e assim por diante. Outras pessoas não cometem ações negativas mas, por preguiça, passam muito de seu tempo dormindo. Essas coisas acontecem quando não pensamos na morte. Como existem pessoas que vivem mais do que 100 anos, nós também podemos pensar que vamos viver tanto tempo. A mente que pensa “Morrerei quando eu tiver 80, 90 ou 100 anos de idade” é uma mente que pensa: “Morrerei no futuro, mas hoje eu não morrerei”. Então pensamos da mesma forma no dia seguinte e depois novamente no dia seguinte, de forma que, mesmo quando estivermos prestes a morrer, ainda vamos pensar: “Eu não morrerei”. Entretanto, esse não é o caso. Por exemplo, às vezes alguém compra uma moto e pouco depois sofre um acidente e morre. Da mesma forma, todo final de semana os jovens saem para dançar nas discotecas e se divertem até o amanhecer, mas quando dirigem para casa eles ficam sonolentos, têm um acidente, e morrem. Eles só tinham o pensamento de se divertir cantando e dançando, eles não pensavam em morrer, mas morreram. Às vezes também acontece de um ladrão arrombar a casa e atirar nas pessoas, e assim elas morrem. Essas coisas acontecem todos os dias, e ainda assim continuamos a pensar: “Eu não morrerei”.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Como isso nos impede até de ter interesse por vidas futuras

{64} Se você não levar a sério um antídoto para isso e estiver obscurecido por tal idéia, e então desenvolver o pensamento de que vai permanecer nessa vida, você continuará pensando em maneiras de alcançar a felicidade e eliminar o sofrimento somente nesta vida, pensando: “Eu preciso disso e preciso daquilo...” Uma vez que a mente que investiga metas significativas, como vidas futuras, liberação e onisciência, não surge, nenhuma concessão é feita para se engajar no Dharma.

Por a mente pensar que não vamos morrer, não pensamos em vidas futuras. Só pensamos no Hoje, “Hoje eu quero ser feliz. Hoje eu quero fazer isso e aquilo”. Por não pensar na morte, a nossa mente fica totalmente bloqueada de pensar no futuro.

Nós não pensamos nem aplicamos um antídoto contra não lembrar da morte porque estamos obscurecidos pelo pensamento: “Eu não morrerei. Eu não morrerei”. Nós nos agarramos ao fato de que não vamos morrer e por isso ficamos obscurecidos e pensamos que vamos continuar nesta vida e, portanto, precisamos disso e daquilo. Pensamos em fazer negócios, lavar o carro, cuidar de nosso marido, esposa, ou filhos e coisas assim. Algumas pessoas se envolvem no ramo de venda de jóias, outras em venda de carros, algumas em venda de roupas, algumas em venda de maquiagem, outras em ter um salão de beleza e assim por diante. Por que eles fazem isso? Porque precisam de dinheiro para comprar uma casa e coisas assim já que sem dinheiro não conseguiriam fazer isso.

Eu me lembro de um homem no Nepal que se casou com uma mulher tibetana. Toda semana ela ia às compras e comprava um par de sapatos novos. Eles tinham uma casa pequena mas estava cheia de sapatos! Em apenas um ou dois anos, ela havia comprado 45 pares de sapatos! O seu marido se

cansou disso e fugiu para o Monastério Drepung no sul da Índia onde ele pediu a um geshe que o ordenasse como monge. O geshe disse que não podia fazer isso porque o homem era casado. O homem explicou-lhe que ele não suportava estar casado e contou-lhe não só sobre os sapatos que sua mulher comprara, como também das muitas roupas, maquiagem e coisas assim que ela sempre comprava. Antes de seu casamento, esse mesmo geshe havia dito ao homem para se tornar um monge mas ele não aceitou e agora estava arrependido pelo seu erro. O geshe aconselhou que ele permanecesse no monastério por uns meses, para estudar filosofia budista, e depois fizesse um exame para se ordenar monge. Como o homem havia sido professor de uma escola, conseguiu fazer isso e logo se ordenou. Depois, estudou muito e mais tarde se tornou um geshe muito instruído e era também um praticante bom e humilde. Tudo isso aconteceu porque ele havia gerado um tipo de renúncia! Por outro lado, há pessoas que geraram primeiramente a renúncia e depois mudam de idéia, abandonaram a ordenação, procuram um parceiro, encontram um por algum tempo, depois trocam de parceiros várias vezes. Tudo isso é devido a pensar nesta vida – pensar em obter a felicidade desta vida e em eliminar o sofrimento desta vida. Isso não se refere a pensar em eliminar o pensamento de velhice etc., mas somente o sofrimento de pobreza etc. que queremos eliminar acumulando riqueza.

Como não pensamos em nossas vidas futuras, nem é preciso dizer que não pensamos em liberação e onisciência. Só pensamos em obter felicidade nesta vida. Por isso, não geramos o desejo de praticar o Darma nesta vida. Não pensamos em alcançar a mais alta meta da onisciência, a meta mediana da liberação, nem a pequena meta de um renascimento superior no futuro. A nossa mente é incapaz de se engajar na prática do Darma, e permanece totalmente bloqueada. Por isso, precisamos pensar que, se fizermos uma opção entre esta vida e nossas vidas futuras, o mais importante são as nossas vidas futuras, pois aquelas são muitas enquanto a vida atual é só uma. Se compararmos um a muitos, a maioria é mais importante.

Depois precisamos pensar que, mesmo se tomarmos um renascimento superior na vida futura, ainda assim será na existência cíclica; portanto, gere o desejo de alcançar a liberdade da existência cíclica, ou seja, a liberação ou nirvana. Alternativamente, devemos gerar o desejo de alcançar a iluminação ou budeidade pelo bem de todos os seres sencientes. Precisamos treinar essas atitudes cotidianamente e aumentar a força dela em nossas mentes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Como resulta que esforços significativos também tenham pouco poder

Mesmo que você se envolva em estudo, contemplação e meditação por 100 [anos], qualquer virtude que tiver terá pouco poder se tiver sido feita unicamente em benefício desta vida. À medida que você se engajar neles com comportamento faltoso, negatividades e quedas morais, será raro para eles não se misturem com as causas das más migrações.

Mesmo se nos engajarmos em ouvir, refletir ou meditar muito, por não lembrarmos a morte, a maioria disso será feito pelo bem desta vida. Por isso, todas as virtudes que criarmos não serão muito poderosas. Por quê? Por exemplo, podemos estudar para ganhar qualidades e conseguir ensinar e ganhar dinheiro, ter um bom salário, e coisas assim. Alternativamente, podemos meditar para fazer as pessoas pensarem que somos um grande meditador devido ao que vamos receber oferecimentos, seremos cuidados pelos outros, e não teremos que fazer nada. Embora façamos um pouco de meditação, a motivação não será a de alcançar altas realizações, mas a de reunir riqueza e ser respeitado. Isso não é bom e se criarmos virtudes motivados por tais pensamentos, elas não serão poderosas. Essas ações estarão misturadas ou ligadas à não-virtude e à conduta equivocada. Ações que sejam uma mistura de virtude e não-virtude, em vez de trazer um renascimento nos reinos superiores, mais provavelmente tornar-se-ão causas de renascimento nos reinos inferiores. Portanto, qualquer que seja a nossa prática, precisamos ter cuidado para não misturar ações brancas e virtuosas com ações negras e não virtuosas. Em vez disso, devemos nos esforçar para

criar ações que sejam unicamente brancas e virtuosas, mas isso é muito raro. Mesmo quando ouvimos o Darma, em uma parte de nossa mente pode surgir apego, raiva, ignorância, orgulho, ciúmes, ressentimentos, e assim por diante. O nosso ouvir pode também estar misturado com sono. Em resumo, todas as pequenas virtudes que realizarmos, devemos assegurar que não esteja misturada com a não-virtude, mas que permaneça inteiramente branca.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D Como isso resulta em metas de longo prazo que também são adiadas

Mesmo se você almejar mundos futuros e permitir-se alcançá-los, ainda assim não conseguirá cessar a preguiça que adia, pensando : “Depois eu faço isso”. Um grande esforço para realizar isso adequadamente não surgirá, enquanto você desperdiça o tempo com sono , tagarelice e distrações de comida, bebidas e coisas assim .

Devido à preguiça pensamos: “Não posso fazer isso hoje. Farei amanhã”. Então, no dia seguinte pensamos a mesma coisa e novamente adiamos para depois. Essa preguiça que adia as coisas resulta em nós não nos engajarmos na prática do Darma. Mesmo se quisermos fazer algo para o próximo mundo ou próxima vida, e tentarmos praticar, movidos pela preguiça, continuaremos a adiar. Então passaremos nosso tempo em sono e letargia, envolvidos em conversas-fiadas, curtindo comer e beber, e coisas assim. Portanto, não só gastamos tempo devido à preguiça, mas também passamos o nosso tempo em estado de sonolência e letargia. Também gastamos nosso tempo conversando sobre tal e tal pessoa, o que ela está fazendo, e assim por diante. Como precisamos comer e beber, às vezes vamos a um restaurante onde precisamos esperar até uma hora só para tomar o aperitivo! Então não vem mais comida por um tempo e o tempo passa com conversas vazias até que a refeição realmente chega. Depois disso gastamos mais tempo bebendo café ou uma bebida e comemos a sobremesa. Assim, continuamente desperdiçamos o nosso tempo.

Manhã de terça-feira, 8 de março de 2005 (Feliz Dia das Mulheres!)

O *Lam-Rim Médio* (Texto em tibetano, página 64) diz:

E Como se agarrar à permanência induz ao apego, à aversão, entre outras coisas, e como esses induzem ao comportamento faltoso

Não só isso, ao aplicar grande esforço às excelências desta vida, as aflições mentais e o comportamento faltoso resultantes deles aumentam e, portanto , você vira as costas para o néctar do Darma. Como essa atitude leva às más migrações, poderia haver algo mais inadequado que isso ?

Por considerar a nós mesmos e aos outros – fenômenos compostos – como sendo permanentes, surgem o apego, o ódio, a ignorância e outras aflições mentais. Por pensar que não vamos morrer e considerar nosso corpo e mente como permanentes, geramos apego aos nossos parentes, riqueza, fama e assim por diante; em relação àqueles que interferem na obtenção de tudo que queremos, geramos ódio, pensando que estão agindo contra nós; e com relação aos outros, geramos confusão. Esse apego, ódio, e assim por diante, por causa disso, induzem-nos ao comportamento ou conduta faltosa, ou seja, ao comportamento inadequado ou incorreto.

Em outras palavras, pensando mais em nós mesmos, esforçamos-nos em alcançar a felicidade e excelências desta vida. Isso então produz as aflições mentais de apego e assim por diante, que por sua vez produzem muitas atividades nocivas ou mau comportamento. Como aumentam mais e mais, nós, portanto , nos afastamos do néctar do Darma, os ensinamentos de Buda. Então, o que acontece? A nossa atitude negativa ou atividade inadequada nos leva aos reinos inferiores em nossa próxima vida. Como isso seria um erro e muito ruim, o que poderia ser mais inadequado do que isso?

O *Lam-Rim Médio* diz:

Em *Os Quatrocentos Versos*:

Se alguém dorme como se estivesse à vontade,
Como se fosse o regente dos três mundos,
E como se o senhor de sua morte não existisse –
O que poderia ser mais assombroso do que isso?

Em *O Guia do Caminho do Bodisatva*, é dito:

Tudo deve ser abandonado,
E por não saber disso,
Eu cometi todos os tipos de negatividades,
Pelo bem de amigos e inimigos.

“Os três mundos” mencionados acima em *Os Quatrocentos Versos*, referem-se aos mundos acima, sobre e abaixo do chão. Por não pensar na morte, dormimos descansados. Apesar de pensar que somos “o regente dos três mundos” e que somos muito poderosos, um dia nós cairemos. Portanto, esse tipo de comportamento é muito inadequado. Vamos morrer e, ao morrer, tudo que tivermos ou regermos, mesmo os três mundos, serão deixados para trás. Também deixaremos para trás nossos filhos e filhas, nossos ministros, nossos amigos e, partindo sozinhos, a nossa mente deixa para trás até o nosso próprio corpo. Apesar de não sabermos onde renascermos, se criarmos muitas negatividades, definitivamente só conseguiremos um renascimento sem escolha nos reinos inferiores.

O Guia do Caminho do Bodisatva diz que sem estarmos conscientes da morte, cuidamos de nossos amigos e prejudicamos aqueles que não são amigos, ou seja, nossos inimigos. Em outras palavras, por não compreender e não reconhecer que teremos que morrer e que quando isso ocorrer teremos que largar tudo e seguir sozinhos, cuidamos de nossos amigos e agimos contra aqueles de quem não gostamos ou que consideramos nossos inimigos. Assim, criamos várias negatividades. O resultado disso será que, sem poder escolher, seguiremos sozinhos para os reinos inferiores.

(Transmissão oral do texto em tibetano, páginas 64 a 72)

O *Lam Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-1A2 As vantagens de cultivá-la

A O grande valor

Segundo: {65} Após desenvolver uma autêntica recordação consciente da morte; por exemplo, se você estiver convencido de que vai morrer amanhã e tem apenas uma pequena compreensão do Dharma, você verá que a partir de então você estará sem a companhia de parentes e amigos e evitará se apegar a eles. Na maioria das pessoas o desejo de tomar a essência desta vida através de doar suas coisas e coisas assim surgirá naturalmente. Assim, ao ver que todo esforço pelo bem de metas mundanas como ganhos ou fama são fúteis, você se afastará do mau comportamento, acumulará o bom carma de tomar refúgio, ter disciplina ética, e coisas assim. O que poderia ser mais significativo que você subir aos estágios sublimes por esses meios e lá também guiar os seres migrantes? Este é o motivo por que isso é igualmente louvado por meio de inúmeras analogias.

Tendo encontrado um precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades, precisamos tomar a sua essência. Pensando que ele é muito útil e significativo, precisamos nos esforçar em pensar na morte-impermanência porque se não recordarmos da morte será difícil para nós tomar a sua essência. Por outro lado, se lembrarmos que definitivamente vamos morrer hoje

ou amanhã, nós nos esforçaremos naturalmente para ganhar alguma compreensão e experiência do Darma. Ao pensarmos no fato que, quando morreremos, não seremos acompanhados por nossos amigos e parentes, devemos abandonar o apego a eles. Embora possamos ficar juntos com eles por algum tempo, um dia algo acontecerá e nos separaremos ou morreremos. Acontece que um dia somos amigos íntimos de alguém e, no dia seguinte, discutimos com ele e não mais desejamos a proximidade, o trabalho em conjunto nem comer junto. Por isso ocorrer, devemos tentar não nos apegar aos nossos amigos e parentes.

Além disso, se tivermos acumulado riqueza, devemos procurar doá-la aos seres sencientes necessitados. Se compreendermos que ao morrer não poderemos manter a nossa riqueza, então, sem esforço surge naturalmente o pensamento de doar o nosso dinheiro e as nossas posses, na forma de doação a escolas, hospitais, templos, e assim por diante. Espontaneamente desejaremos doar essas coisas. Também compreenderemos que o pensamento de ganhar dinheiro, respeito e coisas assim é uma preocupação mundana. Ele teria alguma essência? Não. Ao descobrir que tais coisas não têm essência, será fácil nos afastarmos e eliminarmos o mau comportamento ou a má conduta. Também buscaremos de forma natural o refúgio nas Três Jóias, Buda, Darma, e Sanga, e tentaremos praticar a moralidade, bem como a generosidade e a paciência. Buda Shakyamuni disse que, para pessoas leigas, o mais adequado é praticar a generosidade, a moralidade, e a paciência. Chandrakirti também afirma em *Suplemento ao Caminho do Meio*:

O Sugata louvou principalmente as três práticas
Da doação, da ética e da paciência para os leigos.
Essas consistem também na coletânea de mérito, a causa
De um corpo de Buda cuja natureza é a forma. [3.12]

Portanto, os leigos devem se esforçar nessas três perfeições. Embora todos precisem de esforço, inclusive as pessoas ordenadas, esses últimos também precisam praticar as perfeições da concentração e da sabedoria. Os leigos, por outro lado, geralmente não têm tempo de desenvolver a concentração e a sabedoria porque estão ocupados com suas vidas cotidianas. Contudo, eles podem praticar a moralidade. Moralidade inclui a moralidade de abandonar as dez ações não virtuosas. Inclui também a moralidade de proteger os votos, como os votos da liberação individual – os preceitos de um dia e os cinco preceitos para homens e mulheres leigos, que inclui não ingerir produtos intoxicantes.

Além disso, as pessoas leigas devem praticar a generosidade dando o que puderem aos outros; por exemplo, dando alimento a cães, gatos, pássaros, e assim por diante, sempre com a boa motivação de compaixão e amor. Até dar um bocadinho de comida a um outro ser senciente é prática de generosidade. Ademais, as pessoas leigas precisam de paciência em suas vidas cotidianas. Isso é importante especialmente com relação a outros familiares. Paciência não é algo externo a nós, mas é a mente que permanece imperturbável quando os outros dizem ou fazem algo contra nós. Então, não significa que externamente parecemos ser pacientes enquanto por dentro nossa mente está queimando! Isso ainda é melhor do que reagir negativamente, mas, a paciência é algo que ocorre na mente e no coração. Se tentarmos não perturbar os outros, as nossas mentes não serão perturbadas. Precisamos desenvolver respeito e paciência para com os membros da nossa família. Por exemplo, quando nosso marido ou esposa estiver um tanto malcriado precisamos de paciência. Quando falta paciência, um casal acaba se separando. Como temos a tendência de nos separar uma vez atrás da outra, é melhor ficar com nosso primeiro parceiro e praticar a paciência.

Ao colecionar boas ações através da prática da moralidade e assim por diante, vamos galgar para um estado mais elevado. Além disso, também seremos capazes de guiar outros seres migrantes no caminho, ou seja, na compreensão de que as atividades mundanas não têm essência e que eles também precisam praticar o Darma por meio da generosidade, moralidade, e paciência. Fazendo assim, vamos tornar nosso precioso renascimento humano muito significativo. Tais ações são louvadas com muitos exemplos e analogias.

O *Lam-Rim Médio* diz:

No [*Sutra*] *Parinirvana* está dito:

Entre todos os campos para se arar, o do outono é o melhor. Entre todas as pegadas, a do elefante é a melhor. Entre todos os discernimentos, as da impermanência e morte são as melhores: eliminam todo o desejo, ignorância, e orgulho dos três reinos.

Da mesma forma, entre outras coisas, é louvado como sendo um martelo que destrói instantaneamente todas as aflições mentais e todos os comportamentos faltosos, bem como sendo um portal para a realização simultânea de tudo que é virtuoso e excelente.

Com relação aos campos para arar, o melhor é arar no outono porque, no momento em que as sementes forem lançadas ao campo, elas crescerão bem. As melhores pegadas são as do elefante, porque são as maiores dentre as pegadas de todos os animais. Entre todos os discernimentos, os mais significativos são os da impermanência e da morte. Essas discriminações eliminam o desejo, a ignorância e o orgulho dos três reinos – o reino do desejo, o reino da forma e o reino sem forma. Eliminam o desejo porque, ao vermos que vamos morrer, não mais nos apegamos às boas qualidades deste mundo. Em vez disso, vamos compreender que elas só trazem felicidade passageira e não felicidade final ou absoluta.

Existem tipos diferentes de ignorância, por exemplo, a ignorância de não conhecer a vacuidade, a ausência de auto-identidade (selflessness), e a ignorância de não conhecer as ações e resultados. Nesse contexto a ignorância que não conhece as ações e resultados é a principal ignorância, que é eliminada pelas discriminações de morte e impermanência. A lei das ações e resultados se refere ao fato de que um certo tipo de ação traz um certo tipo de resultado. Isso é uma lei natural que não foi criada por nenhuma nação ou país.

As discriminações de morte e impermanência também eliminam o orgulho que faz com que fiquemos inflados e cheios de orgulho. Assim as discriminações da morte e impermanência eliminam essas três aflições mentais.

Impermanência refere-se ao fato de que todos os fenômenos mudam de momento a momento, e que não permanecem. Eles são como um rio que flui e nunca pára. Por exemplo, com relação a esse ano de 2005, o primeiro e segundo meses já terminaram e agora chegamos ao terceiro mês, que a cada dia, a cada hora, a cada minuto fica menor e menor. A nossa vida passa assim, mas não pensamos nisso nem reconhecemos essa realidade. A vida passa muito rapidamente. Mesmo se tivermos um tempo de vida de 100 anos, a cada dia ele diminuirá. Portanto, há impermanência em geral, bem como a impermanência específica da morte, tanto nossa como dos outros. Se examinarmos isso bem, vamos ver que todos os dias muitas pessoas morrem devido a muitas condições que nos tiram as vidas – nós morreremos por doenças, enfarte, acidentes de carro, pela queda de um prédio, e assim por diante. Devemos refletir sobre isso.

Se pensarmos sobre morte-impermanência, as aflições mentais e a má conduta serão destruídas, espontaneamente, como se fossem destruídas através de marteladas. De forma simultânea, a porta de todas as ações virtuosas – o tomar refúgio, a prática da generosidade, da moralidade, da paciência, e assim por diante – se abrirá.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Trata-se da porta de toda a excelência

Em suma, a hora para alcançar as metas dos seres é tão somente a hora de se ter conseguido uma base especial. Na maioria das vezes permanecemos nas más migrações e mesmo quando atingimos as migrações felizes apenas uma vez, essa migração, predominantemente, ocorre em locais sem liberdade, em razão do que não encontramos a oportunidade de realizar o Darma. Obtendo uma base adequada para praticar os ensinamentos e ainda não praticar o Darma adequadamente, isso é devido ao pensamento de: “Ainda não morrerei”. Portanto, a mente que sustenta a posição de não morrer {66} é a porta a todas as formas de degeneração, e a recordação da morte é a porta para toda a excelência.

A discriminação da morte-impermanência e a tomada de refúgio consistem na porta para toda a excelência. Resumindo, podemos realizar todas as metas dos seres durante o tempo em que temos este corpo humano, a base especial. Embora tenhamos tido vidas sem princípio, na maioria delas renascemos nos reinos inferiores e então permanecemos lá por um longo tempo. Só alcançamos um reino feliz, por exemplo, como ser humano, de vez em quando, e então voltamos novamente aos reinos inferiores. Como agora temos um renascimento humano, ainda nos ocupamos com atividades mundanas, não temos muito tempo para praticar o Darma, e é difícil para nós praticá-lo. Por quê? Porque em nosso mundo todos estão ocupados e há sempre muitas coisas a serem feitas. Embora tenhamos condições de praticar o Darma muito bem com este corpo, como não temos tempo e estamos ocupados não encontramos tempo para meditar, recitar preces, e coisas assim. Devemos verificar por que isto acontece.

Algumas pessoas, após conseguir este corpo especial, tentam praticar, mas não o conseguem fazer de forma perfeita e correta. Por exemplo, após receber uma iniciação e ter recebido compromissos, como o compromisso de fazer as Seis Sessões de Guru Ioga, elas o fazem muito rapidamente enquanto a mente está distraída com outras coisas, como preparar o jantar. Portanto, mesmo quando praticamos, não o fazemos muito bem ou muito perfeitamente. Por quê? Tudo se origina da raiz que é o pensamento “Ainda não morrerei”. Consideramos a nós mesmos como permanentes, e esse agarrar-se a não morrer é a causa para todas as coisas boas se degenerarem. Contudo, mesmo não tendo praticado o Darma, ainda assim morreremos. Portanto, precisamos procurar pensar: “Morrerei, talvez hoje, talvez amanhã”. Devemos meditar na morte-impermanência e nos recordar continuamente da morte, porque esta é a porta para toda a excelência. Isso é verdade porque, estando preocupados em morrer amanhã, sentiremos a realidade da morte-impermanência; nós nos esforçaremos em nossa prática do Darma. Isso nos levará às ações virtuosas, que são a causa de todas as excelências e perfeições.

Portanto, na vida cotidiana, devemos tentar o máximo possível fazer a meditação analítica sobre se vamos morrer ou não. Definitivamente nós morreremos. Quando? Não sabemos. O que poderá nos ajudar no momento da morte? Examinando isso, veremos que só a nossa prática do Darma ajudará na hora da morte, nada mais poderá nos ajudar. Portanto, todos os dias devemos tentar fazer um pouco de meditação na morte-impermanência. Ao nos tornarmos familiares a esse pensamento, nós nos engajaremos na prática do Darma. Assim, a meditação da morte-impermanência é um bom método para nos induzir a praticar o Darma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Como é necessário abandonar os equívocos e meditar do fundo dos nossos corações

Portanto, não devemos pensar: “Esta é uma prática para quem não tem outro Darma profundo em que meditar” e “Devemos meditar nesse objeto de meditação mas só um pouco, no início; não é adequado praticá-lo continuamente”. Ao contrário, devemos meditar nisso até alcançar a certeza do fundo do coração que essa meditação é necessária no início, no meio, e no fim.

Precisamos abandonar os equívocos ou concepções errôneas sobre a meditação na morte, e então meditar nela do fundo dos nossos corações. Por exemplo, não devemos pensar que a meditação na morte-impermanência é só para aqueles que não meditam em um Darma mais profundo; isso seria um erro. Nem está correto entendê-la como objeto de meditação a ser utilizado por pouco tempo e apenas no começo, mas que depois não há necessidade de meditar na morte-impermanência. Ao contrário, precisamos meditar na morte-impermanência no início, no meio, e no fim. Devemos tentar alcançar a certeza do fundo de nossos corações de que essa meditação é necessária sempre. Podemos fazê-la no início, no meio e no fim do dia, ou no início, no meio e no fim de nossa prática de Darma. Resumindo, todos os dias tentaremos meditar um pouco sobre a morte-impermanência, porque isso nos levará a tomar refúgio, a praticar a moralidade, e assim por diante. Essa meditação também nos induzirá à compreensão das quatro nobres verdades e à meditação no caminho Mahayana; por exemplo, no reconhecimento de que todos os seres sencientes foram nossas mães, no reconhecimento de suas bondades, na necessidade de retribuir sua bondade, amor, compaixão, o pensamento extraordinário, e a mente da iluminação. Todos os dias precisamos fazer uma pequena meditação ou uma pequena meditação de revisão por meio da meditação analítica, não pela meditação estabilizadora, sobre todos os pontos dos estágios do caminho.

Tarde de terça-feira, 8 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* (Texto em tibetano, página 66) diz:

2B4B-2B1A-1A3 Que tipo de mente que recorda a morte é gerada

Terceiro: O medo que nasce das preocupações quanto à separação dos parentes etc. é o tipo de medo da morte daqueles que não estão treinados no caminho. Portanto, aqui não é isso que era para ser gerado. Então, que [tipo de medo deve ser gerado]? Todos os corpos que estão sob o poder do carma e aflições mentais não vão além da morte, e é por isso que – mesmo que isso possa dar origem ao medo – ele não poderá ser evitado neste momento. Contudo, sem bloquear as causas para as más migrações e sem cumprir com as causas para um status elevado e certa bondade, você terá medo da morte. Com relação a isso, se pensar sobre o medo resultante, isso poderá ser realizado, pelo que não haverá o medo da fronteira da morte. Se não alcançar esse objetivo, através do medo de não ser liberado da existência cíclica em geral e de cair nas más migrações em particular, você será atormentado pelo remorso na hora da morte.

O medo de ser separado de parentes, amigos, riqueza, e assim por diante, no momento da morte, é o tipo do medo que é gerado por aqueles que não se treinaram no caminho. Contudo, não é esse o medo que devemos gerar nesse contexto. Por quê? Porque somos pessoas treinadas no caminho. Por outro lado, se estivéssemos morrendo agora mesmo e temêssemos a separação de nossos parentes, amigos, riqueza, de nossos pertences, isso demonstraria que não estamos treinados nos estágios do caminho. Então, que tipo de medo devemos gerar? Nós tomamos um renascimento peça força das aflições mentais e das ações contaminadas. Sob qualquer tipo de renascimento que tivermos, seja como um ser humano, semideus, deus, animal, e assim por diante, nós morreremos definitivamente. Não podemos fugir da morte. Portanto, se tememos a morte e não podemos evitá-la, o que é necessário fazer? Precisamos tentar parar de criar as causas para termos um renascimento nos reinos inferiores. Se tivermos um precioso renascimento humano mas não o usamos para criar as causas para um renascimento superior no futuro, então quando morreremos vamos necessariamente experimentar o medo. O que podemos fazer para evitar renascer nos reinos inferiores? Podemos praticar darmas virtuosos e abandonar os darmas não virtuosos, e assim não precisaremos mais nos preocupar em renascer nos reinos inferiores. Por causa disso, devemos praticar o Darma agora para evitar experimentar o medo na hora da morte. Enquanto não estivermos livres da existência cíclica poderemos cair nos reinos inferiores. Se não praticarmos o Darma desde agora até morreremos, no momento da morte vamos nós nos arrependermos por não termos feito isso e vamos experimentar o medo de renascer nos reinos inferiores. Contudo, naquela hora será tarde demais. Portanto, não devemos agir assim. O que devemos fazer?

Devemos tentar praticar bem, devido ao que podemos nos libertar das preocupações de cairmos nos reinos inferiores.

Além disso, ao praticar o caminho dos seres de média capacidade, poderemos até alcançar a liberação ou nirvana e devido a isso não teremos mais medo. Resumindo, ao gerar uma forte determinação de praticar o Darma, conseguiremos evitar um renascimento nos reinos inferiores e renascer nos reinos superiores. Além disso, podemos praticar e alcançar um status elevado ou nirvana ou até mesmo a completa iluminação ou Budeidade. Agora podemos praticar: somos saudáveis, inteligentes, todas as nossas faculdades estão completas, e temos todas as condições necessárias. Portanto, precisamos praticar o Darma agora mesmo. Portanto, devemos desenvolver a mente da renúncia ou emergência definitiva que pensa em ficar livre da existência cíclica e se esforça para alcançar o estado de liberação. Para isso, precisamos deixar de criar ações não virtuosas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-1A4 Como cultivar a lembrança da morte

- A É certo que morreremos
- B O momento da morte é incerto
- C No momento da morte nada, além do Darma, poderá nos beneficiar

Quarto: você deve meditar nisso usando os três pensamentos raízes, os nove motivos e as três resoluções. Aqui, os três [pensamentos raízes] are: (1) é certo que morreremos, (2) o momento da morte é incerto, e (3) no momento da morte nada além do Darma poderá nos beneficiar.

2B4B-2B1A-1A4A É certo que morreremos

- 1 Os verdadeiros motivos
- 2 Resolução

2B4B-2B1A-1A4A-1 Os verdadeiros motivos

- A O Senhor da Morte certamente virá e não há condições que possam afastá-lo
- B O tempo de vida não pode ser aumentado e diminui incessantemente
- C Você morre sem ter tido tempo de praticar o Darma enquanto estava vivo

O primeiro tem três pontos: (1) o Senhor da Morte certamente virá e não há condições que possam afastá-lo, (2) o tempo de vida não pode ser aumentado e diminui incessantemente e (3) você morre sem ter tido tempo de praticar o Darma enquanto estava vivo {67}.

- A O Senhor da Morte certamente virá e não há condições que possam afastá-lo

Primeiro: No *Udanavarga* está dito que qualquer que seja o corpo tomado, qualquer que seja o país onde você resida, e qualquer que seja a hora, você será derrotado pela morte. Assim acontecerá e não há como afastá-la seja fugindo rapidamente ou pela força, riqueza, substâncias materiais, mantras ou remédios, conforme consta do [*Sutra*] *Conselho a um Rei*. Kamaba disse: “Agora, é necessário ter algum medo da morte. No momento da morte você não deve ficar apreensivo. Fazemos ao contrário: agora não temos medo [mas] na hora da morte enterramos nossas unhas em nossos peitos”.

Existem três raízes, nove motivos, e três resoluções ou determinações a serem tomadas. O primeiro dos pensamentos raízes é que a morte é certa, ou seja, definitivamente nós morreremos. Esse pensamento raiz se subdivide em três motivos. (1) Mesmo pessoas poderosas, reis, mestres, políticos, cantores e escritores famosos, e assim por diante, morrerão; não há ninguém que não vá morrer. Existem muitas condições que tiram as nossas vidas. Não podemos afastar a morte nem escapar dela. (2) Mesmo se o nosso tempo de vida for de 100 anos, nada pode ser acrescentado a ele; ao contrário, a cada dia o tempo diminui constantemente. (3) Mesmo se quisermos praticar o Darma mas pensarmos que agora não temos tempo, mesmo assim morreremos. Portanto, a conclusão é que definitivamente nós morreremos. Precisamos meditar nisso.

Como podemos afastar as condições da morte? Não podemos. O nosso corpo adoece, por exemplo, devido ao fato de que o nosso mundo está muito poluído por produtos químicos que podem nos causar câncer e assim por diante. Esta poluição se torna uma condição que tira as

nossas vidas. Existem também algumas condições que favorecem a vida, mas que se transformam em condições para a morte. Não podemos acrescentar nada à nossa vida, todos os dias a nossa vida fica menor e menor. Em um dia e uma noite, a cada minuto o nosso tempo de vida fica mais e mais curto. Um dia passa rápido, depois uma semana passa rápido, e depois um mês acaba rápido. Assim o tempo passa rapidamente e nosso tempo de vida acaba. Não podemos fazer nada para ampliá-lo.

Como atualmente estamos muito ocupados, pensamos que não podemos praticar o Darma hoje, e que praticaremos depois. Contudo, pensando assim, um dia a morte chega e não será mais possível praticar o Darma. Pensando assim, precisamos tomar a determinação: “Eu vou praticar o Darma. Eu realmente vou praticar o Darma. Todos os dias eu vou praticar o Darma”.

Quer tenhamos um corpo humano, o corpo de um semideus, o corpo de um deus, o corpo de um animal, o corpo de um fantasma faminto, ou o corpo de um ser infernal, nós vamos morrer. Não há corpo que uma vez obtido não vá morrer. Também, onde quer que vivamos, não há lugar onde a morte não ocorra. Onde quer que nós estejamos, debaixo da terra, dentro de uma montanha, no topo de uma montanha, no alto do espaço, em outros planetas, ou na lua, não há local onde não sejamos atingidos pela morte. Onde formos, morreremos. Ninguém pode dizer, “Eu nunca morrerei”. Todos nós vamos morrer quando chegar o momento. Portanto, não conseguimos escapar da morte. Ela virá. Mesmo se fugirmos rapidamente, não conseguiremos escapar da morte. Mesmo se formos muito poderosos, não conseguiremos evitar a morte. Mesmo se formos ricos, não conseguiremos pagar à morte para não vir. Talvez se formos ricos, possamos pagar muito dinheiro a um hospital e, dessa forma, adiar um pouco a morte, mas um dia a morte chegará. Às vezes acontece que os médicos cometem um erro e o paciente morre durante a cirurgia. Às vezes eles até deixam algum instrumento ou pedaço de gaze dentro do corpo do paciente, e devido a isso ele acaba morrendo. Mesmo que eles façam o melhor possível, o paciente piora e depois morre.

Quando tomamos remédios, às vezes isso pode curar o corpo mas não pode eliminar a morte. Também não existe substância ou mantra que possa afastar a morte.

Kamaba disse que é necessário gerar o medo da morte agora. Por temermos a morte, vamos nos engajar na prática e assim na hora da morte estaremos livres de medos e preocupações. Conseguiremos morrer felizes, como alguém que retorna para casa após visitar um outro país. Pensando que não praticamos bem, poderemos seguir para a nossa próxima vida com preocupações. Então, precisamos pensar na morte agora. Por outro lado, se não nos preocuparmos ou temermos a morte enquanto estivermos vivos, na hora da morte rasgaremos o nosso peito com as unhas. Mas, será tarde demais para fazer qualquer coisa. Há pessoas que na hora da morte experimentam um grande medo e gritam por socorro, gemendo de medo, mas ninguém consegue ajudá-los. Na hora da morte algumas pessoas dizem “Tirem esse peso de mim. Eu estou afundando na terra”. Isso mostra que depois da morte elas renascerão nos reinos dos infernos ou no reino dos fantasmas famintos. Quando os outros experimentam frio e suplicam por mais cobertores, isso é sinal que após a morte eles renascerão no inferno frio. Quando os outros experimentam um grande calor e pedem que os cobertores sejam retirados, isso é sinal de que após a morte eles renascerão nos infernos quentes. Essas experiências do momento da morte demonstram que a pessoa não praticou bem durante a sua vida, sem se engajar na virtude para renascer nos reinos superiores, mas, ao contrário, se engajou continuamente em ações não virtuosas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B O tempo de vida não pode ser aumentado e diminui incessantemente

Segundo: Como está dito no [*Sutra da*] *Entrada no Útero*, obter um tempo de vida de cem anos parece ser o limite do que é possível. Contudo, mesmo se você alcançar isso, até lá os anos são desperdiçados pela passagem de mês após mês, dia após dia, dias e noites. Como esses também são desperdiçados com a passagem da manhã etc., parece que o tempo de vida em geral já veio degenerado desde antes e que o restante do tempo também diminui sem parar e sem que nada seja acrescentado.

O *Sutra da Entrada de Nanda no Útero* diz que muitos poucos seres humanos têm um tempo de vida de 100 anos. No entanto, embora tendo todo esse tempo, mesmo assim, um ano se passa mês a mês, um mês se passa dia a dia, e um dia se passa em um dia e uma noite. Então, em um dia há a manhã e a tarde, depois a noite e a madrugada, e depois mais uma vez a manhã. Portanto, o tempo passa rapidamente e nosso tempo de vida, mesmo sendo de 100 anos, se exaure velozmente. Ainda que a nossa vida se consuma celeremente, não conseguir acrescentar nem ao menos um segundo a ela. Assim, a nossa vida termina rapidamente, rapidamente, rapidamente. O que podemos fazer? Não há nada que possamos fazer a respeito. Ela terminará. É isso que está dito aqui.

O *Lam-Rim Médio* diz:

No *Guia do Caminho do Bodisatva* está dito:

Esta vida decresce constantemente,
Dia e noite, sem descanso,
Se de nenhum lado há aumento,
Então, eu como não morreria?

Dia e noite, sem parar, o nosso tempo de vida diminui constantemente. Também não podemos acrescentar nada a ele. Se, por outro lado, o nosso tempo de vida diminuísse mas pudéssemos acrescentar algum tempo a ele, as coisas estariam bem, mas não podemos. Contudo, há algumas exceções a essa regra geral. Através de certas práticas tântricas de longa vida, como a recitação do mantra de longa vida, podemos eliminar uma causa específica para a morte e, em função disso, continuar vivos por mais algum tempo. Contudo, isso não significa que podemos acrescentar tempo à extensão da nossa vida. A cada dia ela continua a diminuir. Portanto, como não morreremos? Nós vamos morrer!

O *Lam-Rim Médio* diz:

Além disso, considere isso usando as inúmeras analogias, como a da tecelã que tece pano; a dos [animais] que se aproximam do abatedouro a cada passo; a do gado sendo levado sem qualquer controle até o seu local pelo peão, e assim por diante. Isso também é ensinado no [Sutra da] Ampla Apresentação através de muitas analogias:

As três existências são impermanentes como nuvens de outono;
O nascimento e a morte dos seres migrantes se assemelham a um espetáculo,
A passagem da vida dos seres migrantes é como o clarão de um relâmpago no céu;
Passa rapidamente como uma cachoeira caindo de uma montanha íngreme.

Assim como uma tecelã tece seu pano rapidamente, e rapidamente termina o seu trabalho, assim também a nossa vida rapidamente chega ao fim. Como animais levados ao abatedouro, ou como os prisioneiros no corredor da morte dizem suas últimas palavras aos seus familiares e depois são postos na cadeira elétrica ou em uma cama onde recebem uma injeção de substância letal, nós também nos aproximamos da morte. De forma semelhante, assim como o peão recolhe o gado à noite sem que eles tenham controle, e fecha a porteira atrás deles, nós também não temos o poder de escapar da morte.

As três existências são impermanentes como uma nuvem de outono, que é rara e rapidamente desaparece. O nascimento e a morte dos seres sencientes é como um espetáculo ou peça teatral em que o ator coloca uma máscara após a outra, se disfarça de mulher, e assim por diante, assim nós também tomamos diferentes renascimentos um após o outro. A vida dos seres migrantes termina

celeremente, como um raio cortando o céu. Ela também passa tão depressa quanto uma cachoeira que cai de uma montanha íngreme. É também como uma inundação que ocorre quando houve muita neve e chuva, destruindo estradas, casas, e assim por diante. A nossa vida termina tão rapidamente quanto isso. Portanto, devemos pensar: “Não permanecerei por muito tempo. Não posso fugir da morte. Onde quer que eu vá, morrerei”, e desenvolver uma forte determinação em nossa mente de praticar o Dharma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Para alguém com a determinação da contemplação interna {68} não há objetos externos que não apontem a impermanência para ele. Como isso é ensinado, a certeza surge quando isso é analisado com frequência e sob múltiplos ângulos. Não há benefício em pensar que alguém já [analisou] algo muitas vezes, mas que mesmo assim nenhuma certeza surgiu. Como Kamaba disse: “Você diz que nada veio através da contemplação, mas quando foi que você contemplou? Durante o dia você se entrega às distrações e à noite você dorme – não minta!”

Todas as coisas funcionais nos ensinam a impermanência, contudo não compreendemos isso. A nossa mente permanece muito fechada e continuamos a pensar “Eu não morrerei”. Nós nos agarramos à nossa permanência. Contudo, as coisas externas nos comprovam a impermanência; por exemplo, quando o vento sopra, folhas caem das árvores e flutuam para longe, prédios são destruídos, e assim por diante. Vemos também que se pintarmos uma parede externa na cor branca, poucos dias depois ela estará novamente suja por causa do vento e da chuva. Além disso, se um homem se barbeia pela manhã, no dia seguinte terá novamente cabelos no queixo. Esses são todos sinais de impermanência, de que as coisas mudam.

Algumas pessoas, como o primeiro ministro italiano, Silvio Berlusconi, perdem mais e mais cabelos todos os dias e pensam em fazer um transplante de cabelo. Pessoas ricas pagam muito dinheiro para isso, mas raramente funciona. Não podemos ficar mais jovens. Embora possamos fazer uma cirurgia estética para remover nossas rugas e depois de fato pareçamos mais jovens, na realidade não estamos nada mais jovens! Outras pessoas usam vários tipos de cremes, tentando fazerem-se parecer mais jovens, mas na realidade não é possível ficar mais jovens. Ao contrário, envelhecemos a cada dia. Não podemos escapar do envelhecimento, nem podemos afastá-lo. É um sinal que nos comprova a realidade da impermanência.

Devemos verificar esse assunto de diferentes pontos de vista, e assim ganharemos compreensão e certeza de que a morte é certa.

Kamaba diz que se afirmamos que nada aconteceu após termos contemplado a morte-impermanência, quando foi que realmente as contemplamos? Durante o dia ficamos distraídos e à noite dormimos, portanto não devemos mentir dizendo que fizemos algo que não fizemos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Não é apenas no final de nossas vidas, quando a morte nos domina, que seguimos para um outro mundo, pois até lá não há um momento sequer em que a extensão da nossa vida não diminua. Portanto, desde que entramos no útero, estamos seguindo direto para uma vida futura sem parar um mero instante. Enquanto isso, a vida também é desperdiçada à medida que seguimos para a morte levados pelos mensageiros da doença e da velhice. Portanto, não se alegre com a visão de que você permanece em sua vida sem se aproximar de mundos futuros. É como a analogia de cair do alto de uma montanha: o intervalo de queda pelo espaço até bater no chão não deve ser digno de alegria. Além disso, em *O Comentário dos Quatrocentos Versos* encontramos:

Herói de homens, naquela noite, bem no início,
Quando alguém vem residir em um útero no mundo –

Começando a partir daquele ponto, ele se move a cada dia,
Sem a pausa de um único passo, em direção ao Senhor da Morte.

No final de nossas vidas, o Senhor da Morte virá e levará a nossa própria vida. Nessa hora iremos para uma outra vida. Portanto, precisamos pensar agora sobre o fato de que o nosso tempo de vida rapidamente diminui; que não permanece imutável. De fato, desde o exato momento em que fomos concebidos no útero de nossa mãe, a nossa vida começou a diminuir. No primeiro instante a nossa mente, que é a de um ser no estado intermediário, entra na mistura dos fluidos vermelho e branco de nossos pais e somos concebidos. Então, no segundo instante, os líquidos começam a coagular um pouco até ficar parecidos a coalhada, então o embrião gradualmente se forma, a cabeça e membros começam a se desenvolver, e assim por diante. Devido ao movimento de ventos internos diferentes, ocorre o desenvolvimento do feto até que se torne um bebê totalmente desenvolvido, com todos os seus órgãos completos em cerca de trinta e seis ou trinta e sete semanas de gestação. Nessa hora o bebê começa a experimentar o útero como sendo um lugar sujo e fedorento, estreito e escuro, onde não é possível mexer braços e pernas. Em razão disso, ele desenvolve o desejo de sair do útero. O bebê então vira de cabeça para baixo e nasce. Nessa hora é normal dizer: “Hoje uma criança nasceu”, embora, segundo os textos budistas, o instante da concepção corresponde à hora do nascimento. Às vezes o bebê só subsiste por umas poucas semanas e depois morre, morrendo às vezes quando está pronto para nascer, às vezes logo após o parto, e às vezes enquanto é uma criança pequena. Portanto, a hora da morte não é certa e a partir do segundo instante no útero, estamos nos aproximando da morte. Por isso, precisamos pensar muito sobre morte-impermanência. Como a morte definitivamente virá, devemos desenvolver um desejo muito forte de praticar o Dharma e tomar a decisão: “Praticarei o Dharma”.

Gostamos de pensar que vamos permanecer por muito tempo, mas não acontece assim. A nossa vida não é estável; ao contrário, muda continuamente. Por exemplo, uma flor de lótus branco é muito bonita no início, quando floresce, mas após uns poucos dias murcha e morre devido ao vento, chuva e coisas assim. Devemos pensar em tais analogias com relação à realidade da impermanência. Todas as coisas em nosso mundo, as belas flores, as montanhas nevadas, e assim por diante, mudam devido a causas e condições. Portanto, devemos contemplar a impermanência. Devemos também meditar na impermanência, pensando que nada além do espaço vazio é permanente. Enquanto o espaço vazio permanece o mesmo, tudo muda. Mas, o espaço vazio nos permite mover, construir coisas, e assim por diante. Sem o espaço vazio não poderíamos fazer isso. Resumindo, coisas funcionais mudam constante e rapidamente. Nosso tempo de vida é como uma peça teatral onde há um rei, rainha, e assim por diante. Quando a peça terminar, não haverá mais rei, rainha, e assim por diante.

Devemos nos esforçar constantemente para lembrar da morte pensando vezes e vezes seguidas “Eu morrerei”. Mesmo vivendo por 100 anos, a morte definitivamente virá. Até lá não sabemos em que momento ela chegará. É incerto. Também não podemos dizer que não morreremos porque no momento estamos saudáveis. Podemos ir dormir hoje à noite e amanhã as pessoas estarão referindo-se a nós dizendo: “Oh, ele teve um enfarte e morreu essa noite”. Na véspera de sua morte, um jornalista italiano muito conhecido foi visto por milhões de pessoas em um programa de entrevistas. No dia imediatamente seguinte as pessoas falavam: “Ele morreu noite passada”. Mesmo aqueles que pensam que são poderosos e que, portanto, não morrerão, mesmo eles morrem. Certo lama até morreu enquanto sentado em um trono dando ensinamentos. Não sabemos quando morreremos.

Conheci um geshe do Monastério Sera que não era muito velho, talvez uns 56 ou 57 anos, que queria vir para a Itália, mas certo dia saiu para passear, escorregou, bateu com a cabeça e morreu antes de chegar ao hospital que ficava a apenas dois ou três quilômetros do local. Algumas pessoas fazem ginástica no banheiro, escorregam, fraturam a coluna e morrem. Tais coisas acontecem em todos os lugares. Quando a impermanência chega, ninguém pode escapar. Não podemos dizer: “A morte não ocorrerá para mim hoje nem amanhã”. Portanto, nós tentamos praticar o Dharma. Só isso pode nos ajudar.

Enquanto estamos continuamente nos aproximando da morte e de nossa vida futura, não pensamos nem nos lembramos disso. Ao contrário, pensamos que vamos ao mercado, ao médico, e assim por diante, esquecendo-nos de que estamos também indo rumo à morte. Devemos pensar que nossos dias e noites terminarão depressa, e que a morte chegará para nós.

Manhã de quarta-feira, 9 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Você morre sem ter tido tempo para praticar o Darma enquanto esteve vivo.

Terceiro: mesmo podendo viver muito, é inadequado pensar que ainda se tem tempo. Como está dito no [*Sutra da*] *Entrada no Útero*, inicialmente, durante os dez primeiros anos da infância, não lhe ocorre praticar o Darma, e no fim, durante os 20 anos de velhice, você não terá o poder de praticar o Darma. Do tempo intermediário, o sono tira metade, e a doença e coisas assim também tomam bastante tempo. Restam poucas oportunidades para realizar o Darma.

O *Sutra da Entrada no Útero* diz que mesmo se vivermos 100 anos, não passaremos grande parte desse tempo praticando o Darma. Durante os dez primeiros anos de nossa vida, somos muito jovens para desenvolver o desejo de praticar o Darma. Como as crianças pequenas não conseguem entender por que motivo e como praticar o Darma, elas não o fazem. No fim de nossa vida, nos últimos vinte anos da velhice, também não conseguimos praticar o Darma. Entre a idade de dez e oitenta o que fazemos? Em cada período de vinte e quatro horas, dormimos cerca de oito horas. Além disso, às vezes estamos doentes e incapazes de praticar. Assim o tempo passa e as ocasiões de praticar o Darma são curtas e distantes entre si. Se examinarmos a nossa vida cotidiana, veremos que à noite dormimos, depois, quando acordados, passamos um tempo lavando o rosto e coisas assim, recitamos algumas poucas preces, tomamos café, vamos trabalhar, trabalhamos durante oito horas, voltamos para casa, preparamos o jantar, jantamos, e conversamos com a família, talvez façamos um passeio quando o tempo está bom, ou no verão vamos até a beira do mar, relaxamos um pouco, voltamos para casa, e novamente dormimos. Assim o tempo para praticar o Darma torna-se muito curto. Às vezes também estamos tão ocupados que esquecemos de praticar o Darma. Quando adoecemos, precisamos ir ao hospital e assim por diante. Portanto, há muitas condições que tiram o nosso tempo de praticar o Darma. De fato, do ponto de vista do Darma, grande parte do nosso tempo é desperdiçado. Assim, o tempo fica muito curto e nossa vida chega ao fim. Além disso, mesmo se praticarmos o Darma, não o fazemos muito bem! Portanto, precisamos tomar a decisão de praticar o Darma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-1A4A-2 A decisão de praticar o Darma

{69} Já que é assim, na hora da morte todas as excelências desta vida serão apenas um objeto de lembrança – como a lembrança de uma experiência feliz em um sonho depois que se acorda. Por que você se deleitaria em ficar fascinado por esta vida, se o inimigo, que é a morte, certamente virá? Com este pensamento em mente, você deve tomar a decisão de que precisa definitivamente praticar o Darma e reiterar este sentimento íntimo¹ muitas vezes. Em *Contos de Jataka*:

Ah, seres mundanos aflitos,
Sua permanência não é estável, não há alegria;
Mesmo o esplendor desta flor de lótus
Logo será apenas uma lembrança.

Na maioria das vezes pensamos nas excelências dessa vida, riquezas e assim por diante, devido a querermos levar uma vida feliz. Até em nossos sonhos queremos ser felizes. Contamos aos outros

¹ JN: *zhe dam*

a felicidade que experimentamos, mesmo que se trate apenas de um sonho. Não pensamos na hora da morte e, certos de que não morreremos, pensamos nas coisas dessa vida, como riqueza, posses, dinheiro, carros, e assim por diante. Queremos ter muitas coisas, mas para obtê-las é necessário primeiramente juntar dinheiro, então é nisso que nos concentramos. Embora o inimigo, que é a morte, venha em definitivo, nós não nos lembramos disso e só nos focalizamos nas coisas desta vida. Assim, mesmo quando queremos praticar o Dharma e tomamos a decisão de fazer isso, nós não praticamos.

Em *Contos de Jataka* está dito que os seres mundanos cujas mentes estão repletas de aflições mentais não são estáveis e por isso estão incapacitados para a felicidade. Mesmo se fossem felizes por um dia ou dois, novamente experimentaríamos a infelicidade mental. Uma flor kumuda, um lótus branco, é muito lindo enquanto dura, mas logo murcha. As flores desta mesa também são muito belas, mas se as deixássemos lá fora por uma hora que fosse, no vento e no frio, logo elas secariam e ficariam feias. As nossas vidas são assim, rapidamente se acabam, como folhas que caem.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-1A4B A hora da morte é incerta

- 1 A necessidade de gerar um estado mental que se lembre da morte todos os dias
- [2 Os verdadeiros motivos
- 3 A decisão de que, a partir deste momento, é necessário praticar o Dharma]

2B4B-2B1A-1A4B-1 A necessidade de gerar um estado mental se lembre da morte todos os dias

Segundo: É certo que a morte virá deste momento [a] 100 anos, e não é certo em que dia isso acontecerá. Portanto, não está definido em que dia, como o dia de hoje, você morrerá ou não. De qualquer forma, a mente, cedendo à idéia da morte, deve gerar a consciência que pensa “Morrerei hoje”, porque, se a mente tende para a idéia de não morrer, com o pensamento “Não morrerei hoje”, você constantemente se preparará para ficar nesta vida e não estará preparado para as vidas futuras. Por isso, quando, mais cedo ou mais tarde, você for pego pelo Senhor da Morte, morrerá angustiado. No entanto, preparando-se diariamente para morrer, você realizará muitas coisas significativas para o futuro, de forma que, mesmo que não morra, será bom ter feito essas coisas e, em morrendo, isso era o que mais importava.

Precisamos pensar no fato de que a morte realmente acontecerá. Devemos gerar todos os dias a conscientização da morte-impermanência pensando: “Antes que os próximos 100 anos se passem, a morte definitivamente chegará para mim. Quando é que isso ocorrerá? Eu não sei”. Talvez morramos aos 99, 98, 97, 96, 95 anos e assim por diante, ou talvez morramos amanhã, ou até mesmo esta noite, ou até mesmo esta tarde. Por existirem muitas circunstâncias que podem tirar a nossa vida, podemos até morrer hoje. Portanto, não sabemos quando a morte virá, mas definitivamente morreremos antes que os próximos 100 anos se passem. Não podemos decidir “Hoje eu não morrerei”. Por quê? Porque quando as condições surgirem, nós morreremos. Pode acontecer enquanto caminhamos pela rua e somos atropelados por um motorista louco e morremos. Portanto, não sabemos quando morreremos. Por causa disso, é necessário pensar “Eu morrerei. Talvez eu até morra hoje”.

A morte é sofrimento porque nela a conexão entre a mente e o corpo é interrompida. Os membros de nossa família e amigos, que choram de tristeza por causa da nossa morte, sofrem, embora isso não traga nenhum benefício, em absoluto. Por conseguinte, precisamos pensar: “Como morrerei definitivamente, preciso praticar o Dharma. Minha prática do Dharma é que irá me ajudar no momento da morte. Nada mais, nenhuma condição, nada em absoluto, poderá ajudar-me no momento da morte”.

Por outro lado, se insistimos em pensar “Eu não morrerei hoje”, estaremos constantemente ocupados em nos preparar para obter felicidade nesta vida, e não praticaremos o Dharma. Somente a nossa prática do Dharma é preparação para nossas vidas futuras, enquanto juntar dinheiro, riqueza, entre outras coisas, tudo para o bem desta vida, não o é. Portanto, é necessário fazer

preparações para as vidas futuras através da prática do Darma. Mesmo que pensemos que não vamos morrer e que não façamos preparações para nossa vida futura, um dia o Senhor da Morte chegará, e então nós experimentaremos tristeza e arrependimento. Em si mesmo, isso se torna uma causa para um mau renascimento. Embora nós tenhamos impressões tanto de mentes virtuosas como não virtuosas, se morrermos com tristeza, preocupação, entre outras coisas, ou com apego ao corpo, aos pertences, aos parentes etc., nós faremos com que as impressões das ações não virtuosas amadureçam. Isso fará com que tomemos renascimento no reino dos infernos, na próxima vida, no reino dos fantasmas famintos ou no reino dos animais. Em qual desses três não é certo, mas em razão do amadurecimento de ações não virtuosas nós em definitivo renascemos em um deles.

Portanto, é necessário pensar todos os dias: “Eu morrerei hoje” e realizar as preparações para as nossas vidas futuras. Dessa maneira, atingiremos nossa meta de felicidade nas próximas vidas. Quando se morre, as coisas não terminam. Nós apenas desistimos deste corpo e tomamos outro. Precisamos assegurar que tomaremos um bom corpo, por exemplo, um corpo humano que possua as dezoito qualidades. Para tanto, é necessário praticar o Darma. Isso significa que precisamos meditar no lam-rim todos os dias, nos estágios do caminho, meditando na morte-impermanência ou em qualquer uma das meditações do lam-rim. Devemos primeiramente fazer a meditação analítica e, em seguida, de tempos em tempos, fazer a meditação unifocada ou estabilizadora, enquanto tentamos manter nossa mente fixa no objeto.

Lam-Rim Médio diz:

2B4B-2B1A-1A4B-2 Os verdadeiros motivos

- A Não há certeza quanto à duração da vida em Jambudvipa, sendo esse o motivo por que o momento da morte é incerto
- B Há várias condições que levam à morte e poucas condições que promovem a vida
- C O corpo é extremamente vulnerável e a hora da morte, por isso mesmo, é incerta

Quanto a isso há três pontos: (1) não existe certeza com relação à duração da vida em Jambudvipa, sendo esse o motivo por que o momento da morte é incerto; (2) há várias condições que levam à morte e muito poucas que promovem a vida, sendo (3) o corpo extremamente vulnerável e o momento da morte, por isso, incerto.

- A Não há certeza quanto à duração da vida em Jambudvipa, motivo pelo qual o momento da morte é incerto

Em primeiro lugar, em geral, a duração da vida dos seres de Uttarakuru² é definido e, para a maioria dos seres dos outros [continentes] há mais certeza, embora não se tenha certeza de que toda a extensão da vida de cada um dos indivíduos seja alcançada. Com relação aos seres de Jambudvipa, a extensão da vida é extremamente incerta. No início, eles até atingiam idades incalculáveis, {70} depois houve uma duração máxima de dez anos, e ainda hoje não é certo se morrerão na idade avançada, na juventude ou na meia idade. Em *O Tesouro*, está dito:

Aqui é incerto: no final,
Dez anos; a princípio, incalculável.³

Por trazer ao coração o fato de que os nossos gurus ou amigos, entre outros, morreram sob condições internas ou externas antes de chegar ao fim de suas vidas, nós pensamos repetidamente “Eu também tenho esse tipo de qualidade”.

A duração da vida dos seres humanos em Jambudvipa é incerta; nós podemos morrer com qualquer idade. Isso ocorre porque há várias condições que podem nos tirar a vida, e poucas

² JN: *sgra mi snyan*, Som Desagradável

³ JN: Há uma parte negativa faltando no texto em tibetano, que deveria dizer: “*di na ma nges tha mar ni / lo bcu dang po dpag tu med*”

condições que dão sustentação à nossa vida. Além disso, mesmo entre as condições que sustentam a nossa vida, há aquelas que se transformam ocasionalmente em causas para a morte. O nosso corpo parece ser forte, mas não é; em vez disso, é frágil. De fato, diz-se que ele se assemelha a uma bolha d'água, sendo extremamente precário.

Por outro lado os seres humanos no continente do Norte, do Som Desagradável (Uttarakuru), têm uma duração de vida fixa de 1.000 anos. Eles não podem morrer antes de alcançar essa idade e, em definitivo, vivem 1.000 anos. Embora os seres humanos dos continentes do Leste e do Oeste tenham vida longa, a duração dessa vida não é totalmente fixa. No entanto, com relação à maioria, eles podem estar certos de não morrer antes do final desse período. Ao contrário disso, a extensão da vida dos seres humanos de Jambudvipa do continente do Sul é muito incerta. No começo do éon, a extensão das vidas dos humanos era incomensurável; em seguida, a extensão diminuiu gradualmente até ter duração de dez anos. Nesse momento, muitos não viviam nem até a idade de 10 anos.

Quando o Buda Shakyamuni veio ao mundo, a extensão da vida dos seres humanos era de 100 anos. Talvez seja menor agora, mas podemos dizer que seja de 100 anos, embora muito poucas pessoas cheguem aos 100 anos e a maioria morra antes. Alguns morrem logo após serem concebidos no útero; outros morrem após cinco ou seis meses no útero; alguns morrem quando ainda são crianças pequenas. Portanto, a extensão de nossa vida é muito incerta. Mesmo que os avós, pais, tios e tias mantenham-se vivos, e as tias permaneçam vivas, uma criancinha pode morrer. Isso ocorre porque a hora da morte não é certa em Jambudvipa. Nós tentamos contemplar esse fato.

Diz-se que há cinco períodos de desenvolvimento no útero, cada um com um nome particular, e que após o nascimento há divisões posteriores em relação aos períodos da infância, entre outras coisas. Resumindo, no começo do éon, os seres humanos tinham uma extensão de vida incomensurável e, ao final, só viverão por dez anos. Podemos observar que, em função de condições externas e internas relativas à morte, os nossos mestres e amigos morrem antes que a vida deles se complete. Por exemplo, o nosso guru, Lama Thubten Yeshe, morreu embora não fosse velho ainda. Nós temos igualmente amigos que já morreram. Tivemos parentes que morreram antes de ficar velhos. Isso acontece por causa de várias condições que podem tirar a vida. Pensando nisso, compreenderemos que estamos na mesma situação. Portanto, como não é certo o momento de morrer, mas é certo que morreremos, nós tentamos praticar bem o Darma. Tentamos tomar a decisão forte de realizar isso e, em seguida, envidar esforços para fazê-lo.

Há inúmeras condições externas que podem nos tirar a nossa vida; por exemplo, o fogo, a água, o vento, entre outros fatores. Há também as condições internas; ou seja, comer uma comida ruim, que pode nos matar. O dano aos nossos órgãos internos também pode ser uma condição para a nossa morte. Por isso, devemos pensar assim: “A morte virá para mim também. Vi mestres e amigos meus morrerem em várias situações. Isso ocorrerá igualmente comigo”. Nós somos idênticos a eles. Depois, tentaremos pensar: “A morte virá definitivamente. Como virá, porém, eu não sei. Por esse motivo, eu preciso praticar o Darma”. Pensando dessa maneira, teremos entusiasmo em praticar o Darma no momento presente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Há várias condições que levam à morte e poucas condições que promovem a vida

Segundo: como há várias influências danosas – animadas, assim como inanimadas – com relação a esta vida, considere por completo como a vida é ameaçada pelos seres humanos e por influências maléficas não humanas; como há alguns tipos de animais que colocam em perigo o corpo e a vida de alguém por meio de vários danos e, da mesma forma, como as doenças internas e os elementos externos causam o mal. Acima de tudo, o corpo da pessoa é formado necessariamente por quatro elementos e eles também danificam uns aos outros quando o domínio deles se expande ou se reduz acima do equilíbrio, causando assim doenças e destruindo a vida. Como coexistem na pessoa, mesmo que o corpo e a vida pareçam estáveis, não podemos confiar nos quatro elementos.

Este é outro motivo para praticar o Dharma. Há várias condições que podem influenciar ou tirar a nossa vida; por exemplo, os seres humanos e os não humanos, como os espíritos. Além disso, há vários tipos de animais que podem nos prejudicar e tirar a nossa vida. Um exemplo de ser humano tirando a nossa vida é um ladrão que, no desejo de roubar a nossa casa, nos mata. Outro exemplo é ser morto em um local de guerra, por causa de uma bomba jogada por um soldado. Nós podemos também ser mortos pelos espíritos, assim como por animais ferozes, como tigres, leões e elefantes, entre outros. Podemos até ser mortos por pequenos insetos, como abelhas. Certa vez, um monge caminhava de McLeod Ganj até Dharamsala, juntamente com o oráculo do governo tibetano, Ka Dong, quando eles foram atacados por abelhas enraivecidas. O monge foi picado nove ou dez vezes e, embora tenha sido levado para o hospital, morreu em razão das picadas. Há também pequenas serpentes cujo veneno é tão forte que, se elas picarem alguém, a pessoa morre antes de conseguir dar mais sete passos. Um pequeno mosquito pode picar-nos, transmitindo uma doença que nos toma a vida.

Há internamente várias doenças que podem nos matar. Segundo a medicina tibetana existem 400 tipos de doenças que podem nos atacar e nos tomar a vida. Contudo, existem igualmente várias doenças novas que surgiram no século passado que, mesmo que não venham a nos matar, enfraquecem-nos tanto que nós não conseguimos fazer mais nada.

Externamente, há os quatro elementos que podem também nos fazer mal. Por exemplo, um vento forte, como um tornado, pode arrancar uma árvore pela raiz e pode nos esmagar até a morte. Um terremoto pode causar a morte de várias pessoas. A água, na forma de enchentes e os tsunamis, também mata muitas pessoas. O fogo pode igualmente matar-nos, assim como queimar florestas inteiras e várias casas.

Temos também os quatro elementos – terra, água, fogo e vento – dentro do corpo. Quando eles estão desequilibrados, nós ficamos doentes e podemos perder a vida. Por exemplo, quando o elemento do fogo está forte, nós temos febre ou alta pressão arterial. Quando o elemento do vento está perturbado, a mente também se perturba. Na verdade, há várias doenças relativas a cada um dos quatro elementos. Nós tentamos pensar sobre isso.

Este corpo e a extensão da nossa vida parecem ser estáveis, mas não são. Eles não instáveis. A minha mente também não é estável, e rapidamente se altera. Um dia o corpo e a extensão da nossa vida parecem estáveis, mas não são. São instáveis. Nem mesmo a nossa mente é instável, mudando rapidamente. Um dia nós desejamos algo; no próximo dia não desejamos mais aquilo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

No [*Sutra*] Parinirvana está dito:

O discernimento sobre a morte é que esta vida, constantemente cercada por inimigos hostis, enfraquece a cada momento, não havendo nada que possamos fazer para fortalecê-la

O discernimento sobre a morte deve ser de que a nossa vida é cercada pelos mais terríveis inimigos e que a cada instante ela degenera ou enfraquece, e que não há nada a ser feito para reforçá-la. A cada instante a nossa vida se degenera; ou seja, torna-se menor. Mesmo em nossa extensão de vida de 100 anos, após um dia não serão mais 100 anos. Como um dia passa rapidamente, assim também um mês ou um ano. A nossa vida é como um rio que flui, e que não pára nunca.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E em A Guirlanda Preciosa:

Vivemos em meio às condições do Senhor da Morte,
Como uma lamparina de manteiga na ventania.

O Senhor da Morte reside como condição interna, em nós, como uma lamparina de manteiga que se extingue de imediato na ventania (literalmente, um vento vermelho). A morte é forte e poderosa, como um vento forte que pode facilmente extinguir uma chama frágil.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Além do mais, a própria vida permeia a realidade da morte, uma vez que várias condições para a vida são inconfiáveis. Em *A Guirlanda Preciosa*:

Há várias condições para a morte.
Aqueles para a vida são poucas.
Até mesmo essas podem ser mortais
Assim, sempre pratique o Dharma.

A vida em si caminha para a morte. Há muitas condições que tomam a nossa vida, e as que a sustentam são muito poucas. Além disso, mesmo as poucas condições que sustentam normalmente a vida podem às vezes se transformar em condições que resultam na nossa morte. Portanto, nós precisamos praticar o Dharma todos os dias. Praticá-lo, posto de maneira bem simples, significa abandonar as ações não virtuosas e criar ou reunir ações virtuosas. Dessa forma, devemos abandonar o gerar das dez ações não virtuosas e tentar gerar pelo menos uma das dez ações virtuosas. Por outro lado, praticar o Dharma está relacionado à recitação de mantras, orações, sadanas, fazer prostrações, construir templos, estupas, estátuas, trabalhar para ajudar os pobres e tomar conta dos doentes. Tudo isso pode ser incluído em uma prática de Dharma. Por exemplo, podemos fazer uma sadana, gerar nós mesmos como uma deidade, carregar a morte no caminho para o corpo de verdade (darmakaya), carregar o estado intermediário no caminho para o corpo de contentamento, e carregar o nascimento no caminho para o corpo de emanação. Sendo praticantes do tantra, devemos praticar o estágio da geração dessa forma. Devemos comer, beber, vestir-nos, lavar-nos, entre outras coisas, motivados pelo desejo de transformar tudo isso em virtude. Dessa maneira as atividades diárias também se transformarão em prática do Dharma.

Todos os dias nós tentaremos manter atenção e introspecção presentes em nossa mente. Dessa maneira, tornaremos a nossa vida cotidianamente útil e significativa.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C O corpo é extremamente vulnerável e o momento da morte, portanto, é incerto

{71} O corpo é como uma bolha d'água vulnerável; por isso, qualquer coisa que o perfure, como um espinho, pode ocasionar a destruição da vida sem que haja necessidade de um mal maior. Assim, a vida é facilmente dominada pelas condições da morte. Em *Carta ao Amigo* é dito que:

Se as coisas físicas – o chão, o Monte Meru e os oceanos –
Queimarem-se pelos sete sóis flamejantes
E não restarem nem mesmo cinzas,⁴
Que sentido haverá em mencionar os excessivamente débeis seres humanos?

O nosso corpo é muito frágil, como uma bolha d'água que pode ser facilmente destruída. Por exemplo, mesmo um simples espinho pode furar a pele do nosso pé e se transformar em condição para nos tomar a vida. Portanto, há várias condições que podem tomar ou destruir a nossa vida.

⁴ Segundo a cosmogonia aqui mencionada, tudo que é físico será destruído pelo fogo ao final de um ciclo de éons.

Como essas condições destroem facilmente o nosso corpo, sem qualquer dificuldade, mesmo que ele pareça forte, não é.

Em *Carta a um Amigo*, Nagarjuna diz que o chão, o Monte Meru e os oceanos poderão ser destruídos por sete sóis flamejantes. Isso se refere ao final do éon, em que sete sóis aparecerão simultaneamente e queimarão o chão, o Monte Meru e os oceanos, tanto que nem cinzas restarão. Tudo será completamente destruído. Assim sendo, que necessidade há de mencionar que os nossos corpos serão facilmente destruídos? Como o nosso corpo humano é fraco e frágil, nós podemos perder rápida e facilmente a nossa vida.

Resumindo, existem várias condições externas que podem nos tomar a vida. Embora o nosso corpo pareça forte e saudável, na realidade ele não o é. Em vez disso, é muito fraco e frágil, e pode ser facilmente destruído.

Nós devemos fazer a meditação dos nove passos na morte-impermanência. Que a morte é certa tem três motivos; que o momento da morte é incerto tem três motivos; que no momento da morte somente a nossa prática do Dharma e nada mais poderá ajudar tem três motivos. No momento da morte, nenhum de nossos parentes, como pai, mãe, filho, filha, poderá nos ajudar. Nem a nossa riqueza será de nenhuma ajuda nesse momento. Até o corpo, que nós cultivamos tanto, não poderá nos ajudar, porque nós precisamos deixá-lo para trás e partir sós. Quando a morte chega nós não podemos levar conosco o nosso guru, pai, mãe, um amigo querido nem ninguém mais. Não podemos usar nossa riqueza para parar a morte nem poderemos levar a riqueza conosco. Não podemos nem ao menos levar conosco o nosso corpo; é preciso deixá-lo para trás, o que conseqüentemente irá transformá-lo em um “cadáver”.

Quarta-feira à tarde, 9 de março de 2005

Lam-Rim Médio diz:

2B4B-2B1A-1A4B-3 A decisão é que é necessário praticar o Dharma de agora em diante

Ao final de pensamentos como esse, reafirme várias vezes a mais íntima decisão de praticar o Dharma a partir deste momento, porque é incerto o instante em que o corpo e a vida serão subjugados pelo Senhor da Morte e nós não devemos pensar que ainda resta tempo. Como disse Shri Jagatamitra:

Senhor da Terra, enquanto este corpo emprestado
Permanecer no prazer – não doente, não decaído,
Extraia dele a essência no momento
Sem medo de doenças, morte, decadência.
Em tempos de doença, idade avançada e decadência,
Poderão surgir preocupações, mas com que proveito?

Entre os três [pensamentos] raiz, o pensamento sobre a incerteza da hora da morte é o mais importante, por isso concentre esforços nele.

É necessário tomar a decisão de praticar o Dharma agora, começando imediatamente. Ao final, nós morreremos, mas não é certo quando o nosso corpo e a nossa vida serão destruídos. Assim sendo, nós nos esforçaremos para praticar o Dharma agora. Devemos tomar a decisão de fazer isso das profundezas do nosso coração, pensando: “Praticarei o Dharma agora”.

“Senhor da Terra” refere-se ao nosso corpo atual, que pedimos emprestado para usar agora. Contudo, um dia ele será tomado de volta pelo proprietário, como um inquilino mandado embora pelo dono de uma casa. Como o nosso corpo não está nem doente nem em decadência, e nós agora estamos felizes, é necessário extrair a essência desta vida imediatamente. Embora o nosso corpo vá ficar doente e velho no futuro, e seus ossos, sangue, entre outras coisas, degenerarão, e nós

morreremos, de imediato isso ainda não aconteceu, motivo pelo qual nós podemos praticar o Darma. Por outro lado, quando já tivermos envelhecido e o nosso corpo já tiver degenerado, mesmo quando pensamos que é necessário e que queremos praticar o Darma, às vezes torna-se difícil

Existem três raízes: (1) a morte é certa, (2) o momento da morte é incerto e (3) no momento da morte apenas a nossa prática do Darma poderá nos ajudar, nada mais e ninguém mais, nem os amigos, nem a riqueza nem o nosso corpo. Na morte a nossa mente deixa o corpo e nós temos que deixar tudo para trás. Isso acontecerá conosco um dia. Dos três pensamentos raiz, o mais importante é aquele de que o momento da morte é incerto. Portanto, é necessário um esforço para pensar assim, pelo que seremos inspirados a envidar mais esforços na prática do Darma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-1A4C Na hora da morte nada além do Darma pode beneficiar

- 1 Os motivos reais
- 2 A decisão

2B4B-2B1A-1A4C-1 Os motivos reais

- A [Não é possível levar os amigos conosco]

Terceiro: Quando se percebe que é preciso passar para um outro mundo, mesmo que, nesse momento, haja parentes e amigos amorosos e enlutados, não é possível levar nem mesmo um deles consigo.

Na hora da morte, quando passamos para um outro mundo; ou seja, para a nossa próxima vida, nada, exceto o Darma trará benefícios para nós. Embora os nossos amigos e parentes íntimos estejam a nosso lado, eles não podem nos ajudar. Não podemos levar conosco nem mesmo um deles. Em razão disso, nós sofremos muito. De fato, o choro e as lamentações deles só nos tornarão mais tristes, e ainda assim nós não poderemos levar nenhum deles conosco.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- B [Não é possível levar as nossas posses conosco]

Independentemente do acúmulo de atraentes riquezas que você tenha obtido, não será possível levá-las consigo, nem mesmo uma pequena parcela.

Não importa a soma de dinheiro e riqueza que se tenha acumulado, mesmo uma casa de tesouro cheia de jóias, roupas, sapatos, entre outras coisas, quando morremos não somos capazes de levar conosco nem ao menos uma pequena partícula disso tudo. No entanto, talvez os nossos parentes fiquem felizes por isso. Acontece às vezes que enquanto alguém está vivo seus parentes não o procuram, mas, quando a pessoa está para morrer, os parentes aparecem, afirmando que são irmãos, tios, pais, entre outros. Esses parentes começam então a brigar sobre quem deveria ficar com o quê, dizendo que parte da herança é devida a eles. Nos casos mais sérios eles terminam na justiça. Por conseguinte, a nossa riqueza e pertences não são muito úteis para nós na hora da morte e podem causar sérios problemas entre os nossos parentes.

Há uma história sobre um velho monge que vivia em um monastério perto de Lhasa, no Tibete. Ele possuía uma turquesa, que guardava com muito cuidado, não permitindo que nenhum de seus discípulos tocassem, por medo de que eles a quebrassem. Um dia, quando o velho monge estava perto de morrer, um dos discípulos lhe disse que ele deveria levar consigo a turquesa. O monge velho disse que não era possível, mas o discípulo insistiu, dizendo que ele sempre a havia mantido para si. O velho monge disse ao discípulo que trouxesse a turquesa, que ele envolveu em polvilho e engoliu com um copo de água. Depois, ele disse ao discípulo que não se preocupasse, porque dessa maneira ele estaria levando consigo a turquesa.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Não é possível levar o nosso corpo conosco]

Se teremos que abrir mão até mesmo da carne e dos ossos com os quais nascemos, há necessidade de falar sobre qualquer outra coisa?

Os nossos amigos e parentes também não podem nos ajudar e, nesse caso, não podemos levar nenhum deles conosco. Por certo, independentemente da quantidade de dinheiro, roupas, animais, posses, que tenhamos, não poderemos levar nem a mais ínfima partícula conosco. Até mesmo deste corpo de carne e ossos com o qual nascemos será preciso abrir mão; ou seja, ele deverá ser deixado para trás quando morreremos. Não podemos levá-lo conosco. Pensando desse modo, compreenderemos que no momento da morte iremos sós.

O povo leigo do Tibete diz normalmente que, quando morremos, temos visões de seres que virão nos levar sete camadas abaixo da terra para o reino dos fantasmas famintos onde habita o Senhor da Morte. Eles nos levarão à frente do Senhor da Morte, que verificará em um espelho quantas virtudes nós temos, colocando a um lado, para cada uma delas, uma pedra branca, e que também separará uma pedra preta para cada uma de nossas não-virtudes. Quando ele terminar, fará a comparação do número de pretas brancas e pretas, e decidirá onde nós renascemos. Em geral, há apenas umas poucas pedras brancas para cada 100 pedras negras, de modo que o Senhor da Morte nos dirá em que reino inferior ou superior nós renascemos, e nós renascemos imediatamente lá.

Na hora da morte, a maioria de nós terá medo. Somente aqueles que tiverem vivido uma boa vida, que podem confiar em que não renascerão nos reinos inferiores, e que renascerão como seres humanos, ficam relaxados e calmos no momento da morte. Quando algumas pessoas morrem, embora externamente pareçam mortas, as mentes delas ainda permanecem com o vento sutil na gota indestrutível, no centro do chacra do coração. Elas podem permanecer em meditação na clara luz por mais uma semana ou mesmo todo um mês.

Se a mente de um ser comum, ao deixar o corpo, sair pelo topo da cabeça, isso indica que a pessoa terá um bom renascimento; porém, se a mente sair por uma parte inferior do corpo, isso indica que a pessoa renascerá nos reinos inferiores. Em geral, um líquido vermelho sai pelas narinas, e um líquido branco sai pelo orifício inferior, a menos que a pessoa tenha estado doente por um longo tempo antes de morrer. O corpo torna-se mais insubstancial, e começa a cheirar. Todos chamam esse corpo, que é levado ao cemitério para ser enterrado, de "cadáver".

Há uma história sobre um nepalês que entrou em coma, mas a família, convencida de que ele havia morrido, levou o corpo dele até um rio em Pashupath para lavá-lo antes da cremação. Quando o pé foi posto no rio, o homem acordou e perguntou onde estava. Foi-lhe dito que ele estivera morto, mas ele respondeu que não! Alguém, pensando que ele fosse um zumbi, quis bater nele, mas alguns não deixaram. Como o homem estava um pouco melhor, foi capaz de se sentar. Contudo, segundo a tradição do Nepal, como ele havia "morrido", não poderia voltar a viver em sua casa. Por esse motivo, a família fez uma cama para ele na varanda e lhe dava comida para comer, mas não permitia que ele entrasse na casa. Essas coisas tornaram o velho homem muito triste, mas não havia nada que ele pudesse fazer.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-1A4C-2 A decisão de não praticar nada, só o Darma

A A [decisão] verdadeira

Então, pense: “Naquele momento, acontecerá que todas as excelências desta vida me deixarão, assim como eu as deixarei, e eu passarei a outro mundo . Isso ocorrerá hoje”. {72} Faça a decisão de praticar o Darma várias vezes , sem se submeter a condições como o corpo, os amigos, as posses.

A primeira decisão é “Eu praticarei o Dharma”. A segunda decisão é “Eu praticarei o Dharma imediatamente”. A terceira decisão é “Eu praticarei o Dharma de forma pura”. Sem se submeter ao poder dos amigos, parentes, posses e corpo, tentamos tomar a decisão de praticar o Dharma de forma pura. Por exemplo, nosso venerável mestre, Geshe Yeshe Tobden, quando era professor e ganhava um bom salário no Instituto Tibetano de Estudos Superiores, em Sarnath, decidiu repentinamente desistir de tudo e ir meditar nas montanhas que ficam atrás de Dharamsala. Manteve-se lá até que Sua Santidade o Dalai Lama pediu que ele voltasse para ensinar na Itália. Algumas pessoas são capazes de abrir mão das coisas e de passar toda a vida delas em meditação, por exemplo, São Francisco de Assis.

Um dia nós também abriremos mão de todas as nossas excelências, nossa da riqueza, assim como do nosso corpo, e iremos para um outro mundo; ou seja, para outra vida e outro lugar. Como isso pode acontecer até mesmo hoje, não devemos pensar em despender o nosso tempo tomando conta de nossos amigos e parentes, nossos pertences, nosso corpo. Em vez disso, para não permitir a nós próprios permaneceremos sob a influência deles, devemos praticar o Dharma imediatamente, e de maneira pura.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B A necessidade de tentar intensamente, porque essa é a base do caminho

Embora isso surja com dificuldade, tente arduamente porque essa é a base do caminho. Nas palavras de Potowa:

Estas são as minhas meditações na impermanência iluminando minhas aparências. Através da eliminação de todas as aparências desta vida – relacionamentos íntimos, posses, e coisas semelhantes – e ciente de que eu irei daqui para ali em outra vida, só e sem nada, com o desejo de não ter apego a esta vida, eu penso: “Não há nada para fazer além de praticar o Dharma”. Enquanto essa [atitude] não tiver surgido em minha mente, eu permaneceré com os caminhos bloqueados para todo o Dharma.

A compreensão da morte-impermanência é a base ou fundação do caminho; portanto, é necessário colocar esforços em fazer a meditação dos nove passos, na morte-impermanência, que é composta das três raízes que resultam nas três decisões. Em outras palavras, como essa meditação é a base da prática do Dharma, devemos lutar para conseguir isso. Embora não seja fácil gerar a realização dessa meditação, é necessário envidar esforços, uma vez que essa meditação é a base de todo o caminho.

Por esse motivo, Geshe Potowa disse que a meditação na impermanência que ele faz é como uma luz ou iluminação que nos permite ver com clareza na escuridão. É como uma lâmpada ou vela em uma sala escura, que nos permite ver o que está na sala. É necessário eliminar o apego às aparências desta vida, nossos parentes, posses, e assim por diante, meditando na morte-impermanência. Nós passamos sozinhos à próxima vida; ninguém pode vir conosco. Por conseguinte, a única coisa que pode ser útil na hora de morte é a nossa prática do Dharma. Ninguém mais pode nos ajudar. Pensando assim, nós desistiremos do apego nesta vida, das nossas riquezas, dos parentes, entre outras coisas. Se não gerarmos essa compreensão em nossa mente, o caminho para todo o Dharma permanecerá bloqueado. Em outras palavras, se não pensamos na morte-impermanência, nós não pensaremos em praticar o Dharma. Por isso, é importante pensar sobre a morte-impermanência. De fato, na tradição Nyingma, a primeira meditação a ser realizada é a da impermanência, o fato de que tudo muda. Tendo feito essa meditação, todas as outras realizações surgirão. Por outro lado, se essa meditação não for feita, não haverá progresso no caminho. Assim sendo, a forma de praticar é diferente da tradução Geluga, na qual a primeira meditação é confiar no guru, seguida da meditação de reconhecer o precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades, suas causas e a dificuldade de obtê-lo. Após isso, na

tradição Geluga, nós consideramos o fato de termos tido a boa sorte de um precioso renascimento humano somente esta vez, mas que há inúmeras condições que podem tirá-lo de nós. Em outras palavras, este precioso renascimento humano chega rapidamente a um fim porque há muitas condições que trazem a morte. Em seguida, nós pensamos que a morte é certa, mas que a hora da morte é incerta, e que no momento de morrer nada, a não ser a prática do Darma, será de alguma ajuda para nós. Podemos meditar em qualquer uma dessas formas que se adapte a nós; todos temos diferentes mentalidades e disposições.

Lam-Rim Médio diz:

E Dolpa disse:

Incidentalmente, enquanto acumula coletâneas e purifica obscurecimentos, faça pedidos às deidades e ao [seu] guru, e contemple sem cessar, juntamente com a perseverança. Até mesmo aquilo que você pensa que não ocorrerá por 100 anos ocorrerá espontaneamente, porque o fenômeno composto não se mantém estático como elas são.

Quando alguém perguntou a Kamaba sobre mudar para outro objeto [de meditação], ele respondeu: “Repita o objeto anterior”. Quando perguntado sobre os que ainda restavam, ele disse: “Nada há além disso”.

Para obter a quietude mental, é necessário acumular mérito e purificar nossas negatividades e obscurecimentos. Como podemos fazer isso? Embora fazendo principalmente a meditação, em alguns momentos devemos acumular mérito e purificar obscurecimentos (no contexto, primordialmente os obscurecimentos cármicos que são diferentes dos obscurecimentos aflitivos e aos obscurecimentos ao conhecimento). Além disso, devemos fazer orações vigorosas para as deidades meditacionais e para os nossos próprios gurus. Se fizermos isso, mesmo sem meditar por cem anos não será difícil gerar realizações em nossa mente. Como todos os fenômenos compostos não se mantêm estáticos, mas são oscilantes e transitórios, mesmo se pensarmos que nós não obteremos as realizações, nós as obteremos.

Quando alguém pediu a Kamaba se ele poderia modificar o seu objeto de meditação, Kamawa disse a ele que ele deveria fazer a mesma meditação repetidas vezes. O restante da frase tibetana é difícil de compreender, porém, parece significar que não há nada mais em que se meditar

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Como desempenhar a prática de todas as excelentes escrituras [do Buda]

Desse modo, sabendo como praticar a confiança no mestre espiritual, os lazes e dotes, assim como a impermanência neste e naquele contexto das excelentes escrituras e seus comentários, e puder sustentá-los, descobrirá facilmente a intenção do Conquistador. Você também se tornará consciente deles em outros contextos.

Quando nós meditamos na devoção ao guru ou na confiança ao guru, devemos examinar primeiramente em quantas qualidades o guru necessita. Em seguida, após encontrar um mestre qualificado, devemos confiar nele da maneira correta, em pensamento e ação. Depois, devemos meditar nos oito prazeres e dez dotes de um precioso renascimento humano. Devemos meditar na impermanência por meio da meditação na morte, na meditação dos nove passos. Dessa maneira seremos capazes de compreender com facilidade a intenção das escrituras do Buda, assim como dos comentários.

Resumindo, em nossa vida diária devemos fazer a meditação analítica de confiar no guru, no precioso renascimento humano, na morte-impermanência, nos objetos de refúgio e em como tomar refúgio neles, na lei de causa e resultado e na necessidade de salvaguardá-la, entre outras coisas.

(Transmissão oral, iniciada às 19h11min, Páginas do texto tibetano: 72 a 80)

Quinta-feira, manhã de 10 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

**Explicação do que lhe ocorrerá nos mundos futuros:
Como pensar sobre a felicidade e o sofrimento
dos dois [tipos de] seres migrantes**

2B4B-2B1A-1B A felicidade e o sofrimento dos dois [tipos de] seres migrantes

1 Pensando no que lhe ocorrerá nos mundos futuros:

[2 Dentre a felicidade e os sofrimentos das duas migrações, considerações [sobre o sofrimento]

2B4B-2B1A-1B1 Pensando no que lhe ocorrerá nos mundos futuros:

Segundo: sendo assim, como é certo que você morrerá em breve, {73} não há tempo na vida para desperdiçar. Após a morte, não é que você fique não-existente; você terá que renascer. Como, além desses dois, não há outro lugar para nascer, você renascerá nas migrações más ou nas boas migrações. Ademais, como você não está sob seu próprio controle, mas está sob controle do outro – o carma, você renascerá segundo o bom e o mau carma que o impulsionará.

Até este momento, nós falamos sobre esta vida, mas agora examinaremos o que ocorrerá em nossa próxima vida. Como nós logo morreremos, ou seja, não permaneceremos nesta vida por muito tempo, o que acontecerá depois? Não é que nós nos tornemos não-existentes; ao contrário, precisaremos renascer outra vez. Há duas formas de renascimento: renascimento nas migrações felizes e renascimento nas más migrações. Nós não podemos escolher em qual das duas migrações renasceremos, mas seremos projetados em uma dessas migrações em razão de nossas ações. Se tivermos criado ações virtuosas, renasceremos em uma migração feliz, enquanto, se tivermos criado ações não virtuosas, renasceremos em uma má migração. É claro que, se pudéssemos optar, nós escolheríamos renascer em uma migração feliz. No entanto, devido à nossa mente estar sob o controle das aflições mentais, nós não conseguimos fazer uma escolha, e seguimos totalmente as aflições, razão pela qual criamos ações negativas e não criamos ações positivas. Por isso, não somos livres, mas estamos sob o controle do carma, ou seja, de nossas ações.

Com relação ao renascimento, há dois tipos de ações: a que carma arremessador ou de projeção, e carma concretizador. Nós criamos principalmente o carma que se projeta. Depois de criada, a ação não desaparece e, em vez disso, imprime-se em nossa consciência. No momento da morte, esse carma é ativado e se torna carma de projeção. Em razão do poder desse carma nós somos projetados em uma migração feliz ou em uma má migração. Por esse motivo, é necessário evitar gerar ações não virtuosas e tentar criar ações virtuosas. Este é o nosso trabalho e a nossa responsabilidade. Com a mente alerta, devemos tomar cuidado para evitar o engajamento em ações negativas, e procurar o engajamento em boas ações. Se criarmos o mau carma ou carma negro, isso só trará como resultado o sofrimento, enquanto o bom carma, ou carma branco, trará o resultado da felicidade. Assim, “carma branco” é o carma que resulta em felicidade e ou em prazer, enquanto que o “carma negro” é o carma que traz o sofrimento e a infelicidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-1B2 Dentre a felicidade e os sofrimentos das duas migrações, considerações [sobre o sofrimento]

- A A necessidade de pensar no sofrimento
- [B Como pensar no sofrimento é um ponto vital
- C Como pensar no sofrimento]

2B4B-2B1A-1B2A A necessidade de pensar no sofrimento

Pense no sofrimento das más migrações, considerando: “O que será de mim se eu renascer em uma má migração?” Nagarjuna disse:

Lembre-se todos os dias dos infernos
Que são extremamente quentes e frios.
Lembre-se também dos fantasmas famintos,
Extenuados pela fome e pela sede

Lembre-se dos animais e olhe para eles
Acossados pelos sofrimentos da estupidez.
Abandone essas causas; usufrua das causas da felicidade.
Após ter obtido o que é difícil de obter,

Um corpo humano em Jambudvipa,
Tente cortar as causas para as más migrações.

Como existem o carma que traz o resultado da felicidade e o carma que traz o resultado do sofrimento, eles podem ser chamados respectivamente de “carma feliz” e “carma de sofrimento”. Nós devemos examinar o sofrimento, pensando: “Se eu renascer nas más migrações, o que será de mim?” Se examinarmos isso, descobriremos que iremos experimentar o sofrimento, conforme determinado por Nagarjuna.

Se renascermos no reino do inferno, experimentaremos o sofrimento de um intenso calor ou um intenso frio. Mais tarde, haverá mais detalhes sobre esse sofrimento e a sua duração.

Ao meditarmos no reino do inferno, entre outras coisas, não devemos imaginar que alguém está experimentando o sofrimento do calor ou do frio. Em vez disso, devemos imaginar que nós mesmos estamos no inferno; por exemplo, o nosso corpo cercado pelo fogo e sendo queimado. Se imaginarmos a nós mesmos experimentando esse sofrimento, desenvolveremos o desejo de evitar esse sofrimento e desistiremos de criar as suas causas. Devemos também imaginar o nosso corpo congelando-se, como gelo, em um inferno frio, incapaz de fazer algo para aliviar o sofrimento, lembrando que, nem neste mundo conseguimos suportar o tempo frio, e que não queremos sair fora de casa. Assim, não devemos imaginar alguém passando por essa experiência de sofrimento, mas sim pensar em nós mesmos nessa situação. Dessa forma geraremos uma forte determinação de jamais tomar um renascimento como esse outra vez no futuro.

Devemos também pensar no sofrimento dos fantasmas famintos. Eles experimentam a fome e a sede por serem incapazes de localizar a comida e a bebida. Seus corpos são desvitalizados e os pescoços são finos, mas as barrigas são enormes. Tentemos imaginar o que seria renascer como um ser assim, e como nos sentiríamos se não pudéssemos encontrar comida e bebida. Com base nessa compreensão, nós nos determinamos a evitar criar as causas para renascer como fantasma faminto.

Devemos também pensar no que seja um renascimento animal. Os animais são muito estúpidos. Eles também comem uns aos outros e experimentam vários sofrimentos que nós podemos ver. Devemos imaginar a nós mesmos como animais; por exemplo, como um cachorro. Embora haja cães que tiveram bons donos, e que recebem comida e até mesmo roupas, devemos nos imaginar renascidos como um cão abandonado, e examinar o sofrimento que experimentaríamos. Imaginemos também como seria ser um animal selvagem que vive em uma floresta, onde há o constante perigo de ser devorado. Alguns animais não matam nem devoram outros animais; por exemplo, os elefantes, as vacas, entre outros. Mas eles são mortos e devorados por outros animais. Podem ser devorados por animais pequenos que penetram em seus corpos. Como nós não

suportaríamos um renascimento como esse, devemos fazer a determinação de deixar de criar as causas, as ações não virtuosas.

Alguns dizem que ações negativas muito pesadas trazem o resultado de um renascimento no reino do inferno; que as ações negativas médias trazem o resultado de nascer como fantasma faminto, e que as ações negativas leves resultam em nascer como animais. Outros dizem que as ações negativas pesadas resultam em renascer no reino do inferno; que as ações negativas médias resultam em nascer como animal, e que as pequenas ações negativas resultariam em renascer como fantasma faminto. Devemos examinar no motivo pelo qual existem essas diferentes afirmações. Contudo, resumindo, nós tentamos abandonar a causa para renascer nesses reinos; ou seja, tentamos abandonar as ações não virtuosas e criar ações virtuosas.

É difícil obter um renascimento humano em Jambudvipa, porque esse renascimento é muito precioso. Embora a extensão da vida seja incerta, os humanos possuem condições internas para a prática do Darma – os seis elementos, por terem tomado renascimento em um útero. Nós podemos transformar a nossa energia em boa energia, e obter a iluminação até mesmo nesta vida, até mesmo em três anos e quarenta e cinco dias. Isso ocorre porque em Jambudvipa é mais fácil gerar a renúncia do que em outros continentes. É difícil desenvolver a renúncia no continente Som Desagradável porque a extensão da vida lá é fixa em 1.000 anos, e pelo fato de o continente ser rico. Como esses seres humanos são felizes, eles não pensam em praticar o Darma e não podem gerar a renúncia. Da mesma forma, nos continentes orientais e ocidentais também é difícil gerar a renúncia. Não se trata das partes ocidental e oriental deste planeta, mas de mundos diferentes. No continente Corpo Alto, os corpos dos seres humanos são muito altos. No continente ocidental, há vacas muito especiais que são como jóias preciosas, que tornam os seres humanos de lá muito ricos. No nosso continente, Jambudvipa, a extensão da vida não é fixa, o rico torna-se pobre, e o pobre torna-se rico. Como as coisas mudam muito rapidamente aqui, é fácil gerar a mente da renúncia, ou emergência definitiva. Como temos agora um renascimento humano, é necessário fortalecer muito a nossa mente, cortando as causas para renascer em reinos inferiores, e nós precisamos envidar esforços para trabalhar nesse sentido. Não é fácil cortar as causas, a principal sendo o carma, para tal renascimento. O carma é produzido pelas aflições e a raiz das aflições está na ignorância. De fato, no contexto dos doze elos (Doze Elos do Surgimento Dependente), o primeiro elo é a ignorância. Em razão da ignorância de não entender a ausência de auto-identidade de pessoas que age como motivação causal, nós nos engajamos em diferentes tipos de ações. Assim, a raiz de todas as ações virtuosas e não virtuosas que nós geramos é a ignorância.

Há uma motivação causal e uma motivação simultânea ou de momento. Se a motivação de momento for virtuosa, a ação será virtuosa e trará o resultado de um renascimento nos reinos superiores no futuro. Se a motivação de momento ou simultânea for não virtuosa, a ação será não virtuosa e trará o resultado de um renascimento nas más migrações no futuro. Portanto, é necessário cortar a raiz da existência cíclica – ignorância, ou a concepção de um “eu”. Contudo, no momento é necessário, no mínimo, evitar gerar ações não virtuosas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-1B2B

Como pensar no sofrimento é um ponto vital

A meditação nos sofrimentos da existência cíclica, em geral, e nas más migrações, em particular, são pontos extremamente vitais porque, considerando que você mesmo já caiu no oceano de sofrimento, o desespero repelirá o orgulho e a ignorância. Tendo entendido que o sofrimento é resultado da não-virtude, seja muito cuidadoso, evitando negatividades e quedas. Como ninguém deseja sofrer, e como todos desejamos a felicidade, após entender que a [felicidade] é resultado da virtude, é possível beneficiar-se da prática da virtude. Na proporção de sua própria existência, a compaixão pelos outros surgirá e, através da aversão pela existência cíclica, você lutará para se libertar. Pelo medo do sofrimento, você forçosamente tomará refúgio.

É necessário meditar nos sofrimentos da existência cíclica em geral, e nos sofrimentos dos reinos inferiores em particular. Em geral, enquanto renascermos na existência cíclica, não estaremos completamente livres do sofrimento. Há seis reinos ou três reinos – o reino do desejo, o reino da forma e o reino sem forma. O reino do desejo consiste em seis tipos de seres migrantes: deuses, semideuses, seres humanos, animais, fantasmas famintos e seres dos infernos. No entanto, mesmo que tenhamos renascido no Pico da Existência do reino sem forma, um dia o carma criado por ter meditado no passado terminará, e nós cairemos uma vez mais no reino do desejo, talvez no reino do inferno, dos fantasmas famintos ou dos animais. Por isso, não há um lugar na existência cíclica que seja completamente livre do sofrimento.

O estado mais feliz da existência cíclica inclui, por exemplo, os dezessete níveis do reino da forma, sendo que treze deles são níveis em que os seres comuns renascem e cinco são terras puras em que os seres *arya* renascem. Há também seis tipos de deuses do reino do desejo. Há os seres humanos dos quatro continentes [e oito subcontinentes]. Em todos esses reinos existe sofrimento. No reino do desejo o sofrimento é manifesto, enquanto no reino da forma o sofrimento físico não é manifesto. Contudo, esses deuses experimentam grande sofrimento mental quando a morte se aproxima e entendem, com a própria clarividência que possuem, que cairão em um reino inferior e que lá experimentarão o sofrimento. Eles percebem sinais específicos de sua morte iminente, sete dias antes da morte, mas esses sete dias equivalem a 1.000 anos humanos. Por isso, eles sofrem intensamente por um longo período.

Considerando o fato de que eles cairão no oceano de sofrimento, fica mais fácil gerar a renúncia. Isso também reduzirá a nossa arrogância e orgulho, porque esse sofrimento é o resultado da não-virtude. Portanto, é necessário tentar cuidadosamente não criar negatividades e quedas. É importante tentar não fazer isso. E por quê? Porque não desejamos sofrer e porque desejamos ser felizes, desfrutar a vida e experimentar o prazer. A felicidade ou o prazer é o resultado de ações virtuosas. Compreendendo isso nós colocaremos esforço na geração de ações virtuosas. Nós também apreciaremos o criar de ações virtuosas, como meditar, recitar orações, entre outras coisas. Por outro lado, se não compreendemos o bom resultado que surgirá da meditação, da oração, entre outros, pensaremos que se trata de perda de tempo sentar-se imóvel como uma estátua e que seria melhor despendar tempo trabalhando e ganhando dinheiro.

Compreendendo que sofremos, devemos gerar também a compaixão por todos os seres sencientes que sofrem da mesma forma. Pensando dessa forma nós geraremos a compaixão. Pelo entendimento de que não há essência na existência cíclica e que essa existência possui várias desvantagens, nós geraremos a mente da renúncia e desejaremos atingir a liberação, o estado da felicidade sem fim. Devemos gerar a compaixão e pensar sobre como levaremos os outros seres sencientes ao estado liberado e como o livraremos dos sofrimentos da existência cíclica. Devemos gerar um forte medo com relação a esses sofrimentos e tomar refúgio nos objetos de refúgio como o Buda, o Darma e a Sanga. Um buda é alguém que abandonou todos os objetos de abandono, que está livre de obscurecimentos, que alcançou o conhecimento total, é onisciente e conhece tudo o que existe. O autêntico Darma são os verdadeiros caminhos e as verdadeiras cessações. A cessação do sofrimento e as causas do sofrimento são uma verdadeira cessação. Elas se atualizam com a meditação nos verdadeiros caminhos, pela qual todas as aflições e seus resultados, os fenômenos contaminados, como este corpo, são abandonados. A verdadeira Sanga são os seres *arya*, aqueles que atingiram o caminho da visão, o caminho da meditação ou o caminho do não-mais-aprender. Eles meditaram nos verdadeiros caminhos e alcançaram as verdadeiras cessações. Aqueles que atingiram o verdadeiro refúgio dos verdadeiros caminhos e das verdadeiras cessações constituem a Sanga. Eles ajudam-nos em nossa prática do Darma.

Há dois tipos de objetos de refúgio, o causal e o resultante. O refúgio causal no Buda é, por exemplo, nosso Mestre Buda Shakyamuni, que nos ensinou a praticar, através do que nós obtemos a liberação da existência cíclica. O refúgio resultante no Buda é o buda em que nós nos transformaremos no futuro. O refúgio causal no Darma são os verdadeiros caminhos e as verdadeiras cessações no contínuo dos outros. O refúgio resultante no Darma são os verdadeiros caminhos e as verdadeiras cessações no nosso contínuo. O refúgio causal na Sanga são os outros

seres arya, como destruidores de inimigos, e assim por diante. O refúgio resultante na Sanga é o ser arya em que nós nos transformaremos no futuro, quando alcançarmos os caminhos e cessações verdadeiras. Devemos desenvolver o desejo de meditar nos caminhos verdadeiros e de realizar as verdadeiras cessações e, com essa motivação, tomar refúgio no Buda, no Dharma e na Sanga

O *Lam-Rim Médio* diz:

As qualidades positivas do sofrimento, que compreendem vários pontos importantes da prática {74}, são declaradas em *Guia do Caminho do Bodisatva*, em termos do sofrimento [já] surgido no contínuo de alguém. No entanto, eles são igualmente [aplicáveis] ao sofrimento que ainda será experimentado.

O sofrimento tem uma única boa qualidade – pode ser eliminado! Isso é mencionado no tratado de Shantideva, *Guia do Caminho do Bodisatva*. Além disso, o sofrimento de nosso contínuo mental faz com que nós criemos o desejo de obter a liberação e a iluminação. Faz também com que nós desenvolvamos a grande compaixão e a mente da iluminação, razão pela qual obteremos a budeidade. Assim, o sofrimento em nosso contínuo é benéfico para nós. Se identificarmos nosso próprio sofrimento; por exemplo, que hoje temos uma dor de cabeça ou dor de dente, iremos ao médico e talvez ele nos envie para o hospital para tirar raio-X, entre outras coisas. Por outro lado, se tivermos uma doença não manifesta em nosso corpo, não iremos ao médico nem ao hospital para descobrir o que está errado. Às vezes quando alguém só experimenta um pouco de dor, eles adiam a ida ao hospital, mas, quando finalmente vão, os médicos dizem que já é muito tarde para fazer alguma coisa. Há um geshe, Geshe Thubten Tsering, do Monastério Ganden Jangtse, que viveu em Madrid, Espanha. Ele sentiu uma dor no pescoço por um longo tempo e havia ido ao hospital de Cingapura, na Malásia, e em Bangkok, porém, ao chegar à Espanha ainda sentia dores. No entanto, a raiz da dor não pôde ser encontrada. Os médicos sempre olhavam para o pescoço, e não conseguiam localizar nada. Alguns anos mais tarde o estômago dele começou a inchar, porém ele não sentiu dores por um longo tempo. Um dia ele teve um pouco de dor e foi ao hospital onde foi informado de que era necessário que se submetesse a uma cirurgia. Quando os cirurgiões o abriram, encontraram o estômago completamente destruído e era tarde demais para se fazer algo por ele. Foi-lhe dito que viveria por cinco ou seis dias. Alguém ligou da Espanha pedindo a mim que fizesse algumas pujas para Geshe Thubten Tsering. Eu pedi também que o monastério dele e os amigos rezassem, porque ele estava muito doente e havia chances de morte. Alguns dias mais tarde recebi um telefonema dizendo que ele não havia morrido, o que só ocorreu dois meses depois. Portanto, às vezes quando uma doença não se manifesta, quando não há presença de dor, entre outras coisas, pode ser muito tarde para curar a doença e a pessoa morre. Por outro lado, quando há dor há o benefício de que a doença possa ser identificada e curada.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-1B2C Como pensar no sofrimento

- 1 As autênticas [considerações envolvendo o sofrimento das más migrações]
- 2 Como é necessário meditar nisso até que a experiência se produza

2B4B-2B1A-1B2C-1 As autênticas [considerações envolvendo o sofrimento das más migrações]

- A Pensar no sofrimento dos seres do inferno
- B Pensar nos sofrimentos dos animais
- C Pensar no sofrimento dos fantasmas famintos

Portanto, as considerações sobre o sofrimento nas más migrações têm três pontos: pensar no sofrimento dos seres do inferno, dos animais e dos fantasmas famintos.

2B4B-2B1A-1B2C-1A Pensar no sofrimento dos seres do inferno

- 1 As [considerações] autênticas
- 2 A necessidade de temer ao pensar que você já acumulou inúmeras causas para renascer lá

2B4B-2B1A-1B2C-1A1 As [considerações] autênticas

- A Os grandes infernos de seres sencientes
- B Os infernos adjacentes
- C Os infernos frios
- D Os infernos ocasionais

O primeiro tem quatro pontos: os maiores infernos de seres sencientes, infernos adjacentes, infernos frios e infernos ocasionais.

A Os grandes infernos de seres sencientes

Primeiro: 32.000 yojanas⁵ abaixo daqui encontra-se o Inferno da Ressurreição Contínua, e abaixo há sete infernos, cada um com 4.000 yonanas distintas.

No primeiro, entre os oito, o Inferno da Ressurreição Contínua, os seres sencientes vêm juntos e se esfaqueiam com várias armas que surgem pelo poder de seus carmas. Sempre que eles desmaiam e caem no chão, uma voz vinda do céu soa, dizendo: “Você, volte à vida!” Com isso, eles se levantam novamente e começam a se esfaquear como antes e, por isso, experimentam grande sofrimento.

No inferno da Linha Negra, os guardiões colocam linhas negras [no formato de] vários quadrados e coisas assim nos [corpos dos] seres sencientes nascidos lá que, mais tarde, experimentam o sofrimento de serem cortados em pedaços, por armas, ao longo dessas linhas.

No Inferno da Destruição Maciça,⁶ os guardiões do inferno prendem os seres sencientes, depois de os enrolar, entre duas montanhas de ferro com formato de cabeça de cabra, ou similar. Em seguida, essas pessoas são imediatamente esmagadas pelas duas montanhas, em função de que rios de sangue espirram de todos os seus orifícios.

No Inferno da Lamentação, os seres sencientes em busca de um refúgio entram em casas de ferro. {75} Assim que entram, chamas de fogo os envolvem, e eles se são queimados.

O Inferno da Grande Lamentação, como no anterior, a diferença é que a casa de ferro tem dois patamares.

No Inferno Quente, os guardiões do inferno põem os seres sencientes em caldeirões de ferro muito quentes e flamejantes, com tamanho de várias yojanas, onde os seres são queimados como peixes. São perfurados das nádegas até as cabeças por estacas de ferro flamejantes, que emergem das coroas das cabeças. As chamas de fogo saem de suas bocas, dos globos oculares, narinas e orelhas, assim como dos poros. São jogados para fora, com as costas ou os rostos para baixo, na base do ferro em chamas e são golpeados e açoitados com martelos de ferro em brasa.

No Inferno Muito Quente, um tridente de ferro é enfiado em suas nádegas, de modo que as varas de ferro direita e esquerda emergem de seus ombros e a do meio surge na coroa de suas cabeças. Em função disso, línguas de chama surgem de seus orifícios, como a boca. Seus corpos são envolvidos em folhas de ferro em brasa e eles são postos pelas cabeças em um caldeirão de ferro cheio de líquido fervente, e são lançados para baixo, para cima e para os lados enquanto fervem. Em seguida, depois que a pele, a carne e o sangue são destruídos e depois que não resta mais nada além do esqueleto, eles são puxados para fora novamente e esticados na base de ferro. Quando a pele, a carne e o sangue se desenvolvem outra vez, os seres são postos outra vez para ferver. Fora isso, esse inferno é como o Inferno Quente.

Não posso dissertar muito sobre o Inferno Quente, eu nunca estive lá! Estou brincando. Há diferentes infernos. Os “grandes infernos” são todos quentes. Há ainda os infernos adjacentes, frios e ocasionais. Os infernos ocasionais também existem nos reinos humanos, e há histórias sobre eles em *O Sutra das Cem Ações (Carmashatam)*.

Os infernos quentes são os infernos principais. O primeiro deles é o da Ressurreição Contínua, no qual o ser desmaia e retorna repetidamente à vida. No Inferno da Linha Negra os guardiões

⁵ Consulte a introdução acima, Nota 27

⁶ *bsdus* “joms – lit. “(inferno de) juntar pessoas (e) destruí-las”, Skt. *samghata*

marcam o corpo da pessoa com linhas pretas, depois fatiam o corpo em pedaços seguindo as linhas. No Inferno da Destruição Maciça os guardiões colocam os seres entre duas montanhas com formato de cabeça de animal, e essas montanhas se aproximam e amassam os seres que se encontram no meio.

Existem causas diferentes para que se tenham esses renascimentos. Por exemplo, se alguém morre após, descuidadamente, lançar fogo à grama por causa dos muitos insetos, como formigas, mesmo na ausência de forte motivação para matar, isso pode se transformar em causa para se tomar renascimento no inferno onde há menos sofrimento. Entre os oito infernos quentes, o pior sofrimento encontra-se no Inferno Avichi (Inferno do Sofrimento Inexorável). Nos outros há menos e menos sofrimento; portanto, o renascimento neles depende respectivamente do peso da ação. Em contrapartida, isso depende da presença da motivação, da ação verdadeira e da conclusão. Por exemplo, quando a partir de uma motivação muito negativa alguém tortura outros seres humanos de forma muito cruel, quebrando seus ossos entre outras coisas, essa pessoa renascerá no Inferno do Sofrimento Inexorável. A causa para tomar renascimento no Inferno da Linha Negra é ter dilacerado animais, p. ex., peixes ainda não mortos, para colocá-los ainda vivos para ferver etc. A causa do renascimento no Inferno da Destruição Maciça é, por exemplo, espremer parasitas, como o piolho, entre as unhas, para matá-los.

No Inferno da Lamentação, os seres uivam e clamam em razão de seus sofrimentos. O renascimento nesse inferno é causado por bater nos outros e torturá-los. Nesse inferno, a pessoa é levada pelo próprio carma para dentro de uma casa cercada por todos os lados com fogo em chamas e, por isso, o corpo é queimado. Sofrendo imensamente, o ser grita e chora em voz alta.

No Inferno da Grande Lamentação, há ainda mais sofrimento porque a casa de ferro é feita de dois andares que são cercados pelo fogo ardente em todas as direções. Por causa disso, os seres lá uivam ainda mais alto do que no Inferno da Lamentação.

No Inferno Quente, os guardiões põem os seres em caldeirões de líquido fervente, em razão de que eles experimentam um sofrimento intenso quando os seus órgãos e outras partes do corpo se derretem. O fogo sai pelos orifícios dos olhos, entre outros, e pelos poros do corpo dos seres. Os guardiões do inferno esticam esses corpos no ferro em brasa, no chão, pelas costas ou pelas barrigas. Eles também batem nos corpos com marretas incandescentes. Em várias formas esses seres sencientes experimentam o sofrimento do calor intenso. Portanto, nós devemos ser cuidadosos para não ferir os outros com o fogo, nem bater neles.

No Inferno Muito Quente, os seres sencientes são perfurados por tridentes incandescentes, cujas pontas emergem de suas cabeças e ombros. Por causa disso, eles experimentam grande sofrimento, e as chamas do fogo saem de suas bocas e orifícios. Eles são também enrolados em folhas de ferro incandescente, e postos de cabeça para baixo no ferro derretido, de onde surgem e desaparecem enquanto fervem e são queimados. Embora suas peles, carne e sangue deixem de existir, eles são restaurados novamente em razão de seus carmas. Dessa maneira, experimentam o sofrimento do grande calor. Nós conseguiríamos suportar um nascimento assim? Como não conseguiríamos, é preciso parar de gerar as causas – as ações não virtuosas – e lutar para se engajar apenas em ações virtuosas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

No Inferno Sem Descanso, a fundação é totalmente incandescente por centenas de yojanas a partir do oeste. À medida que se espalha, a força do fogo aumenta, destruindo gradualmente a pele, a carne, os músculos e ossos dos seres sencientes até a medula. Como o pavio de uma lâmparina de manteiga, o corpo todo é invadido por línguas de fogo chamejante. {76} Nas outras três direções as coisas também são semelhantes.

No Inferno Avichi (Tormento Inexorável) não há um único instante em que não haja sofrimento. Em outras palavras, há sofrimento contínuo e incessante. As chamas da fundação queimam em um fogo de centenas de yojanas, em todas as direções. O fogo queima a pele, a carne, os músculos, os

ossos dos seres, até a medula. Como um pavio de uma lamparina de manteiga, que se mantém até ser queimado pelo fogo, seus corpos são completamente consumidos e ainda assim se mantêm.

Quinta-feira, tarde de 10 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* (Texto em tibetano, página 76) diz:

Como o fogo vindo das quatro direções se mistura lá, [esses seres] experimentam o sofrimento incessante, e apenas por seus patéticos uivos eles são tidos como seres sencientes. Nas caixas de ferro eles são postos para saltar nas brasas de ferro incandescente. São levados a cair na fundação de ferro e a subir imensas montanhas de ferro. As línguas são puxadas para fora das bocas, espalhadas e pregadas com cem estacas, depois, são esticadas até ficarem sem nenhuma ruga ou dobra, da forma como se preparam os couros dos animais. Depois, os seres são postos novamente na fundação de ferro, com a face para cima, com as bocas abertas por alicates de ferro, e pedaços de ferro em brasa são enfiados em suas bocas. Cobre efervescente é derramado em suas bocas, garganta e entranhas, queimando-as, antes que essas sejam arrancadas pela parte inferior de seus corpos. Fora isso, esse inferno é semelhante ao Inferno Muito Quente.

O fogo chega de todos os lados, de distâncias de várias yojanas, até que se funde e mistura, e por isso os seres experimentam um sofrimento incessante. Como seus corpos em chamas parecem ter a mesma natureza do fogo, eles só podem ser considerados seres sencientes por conta do som de seus clamores.

O sofrimento deles é bastante fácil de ser compreendido a partir da descrição dada acima. Os guardiões do reino do inferno torturam os seres do inferno de várias formas e, por isso, eles experimentam o sofrimento. Nós também nascemos nesses lugares e experimentamos esse sofrimento. Nós também nascemos no reino da forma e sem forma, e experimentamos grande prazer lá, mas, da mesma maneira, nós nos esquecemos dessa experiência. Devemos pensar se suportaríamos ou não o sofrimento do reino do inferno. Como não podemos suportar, devemos parar imediatamente de nos engajar em ações não virtuosas, que são a causa do renascimento nos reinos inferiores. Se não pararmos de nos engajar nessas ações, renascemos uma vez mais nesses reinos e experimentaremos grande sofrimento.

Resumindo, os seres dos infernos são postos para saltar no ferro incandescente e para subir e descer montanhas de ferro em brasa. Suas línguas são puxadas para fora, espalhadas e pregadas com estacas. Os seres são deitados de costas na fundação de ferro incandescente, enquanto pedaços de ferro em brasa são enfiados em suas bocas. Cobre efervescente também é derramado em suas bocas, queimando suas entranhas e saindo pelas partes inferiores de seus corpos. Esses são os sofrimentos específicos do inferno do Tormento Inexorável, que, de outras formas, são semelhantes aos do Inferno Muito Quente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Por quanto tempo esses sofrimentos são experimentados, como expresso em *Carta a um Amigo*:

Mesmo que, por um bilhão de anos, alguém experimente
Sofrimentos absolutamente insuportáveis dessa maneira,
Enquanto a não-virtude não se extinguir,
Igualmente não será possível livrar-se daquela sua vida.

Sobretudo, no *Tesouro* e em *A Realidade dos Estágios* é dito que 50 anos humanos correspondem a um dia no [reino dos deuses] dos Quatro Grandes Reis, trinta desses correspondendo a um mês, e doze desses correspondendo a um ano. 500 desses anos são a extensão de vida dos seres do reino dos Quatro Grandes Reis. Tudo o que é apenas um único dia

no reino da Ressurreição Contínua, 30 desses correspondem a um mês, doze desses a um ano, e 500 desses anos são a extensão da vida. Da mesma forma, 100, 200, 400, 800 e 1.600 anos humanos formam respectivamente um dia [na abrangência dos outros cinco reinos dos deuses] dos Trinta e Três até as Emanações que controlam os outros, e suas extensões de vida podem ser de 1.000, 2.000, 4.000, {77} 8.000 e 16.000 anos de deuses. Esses formam respectivamente um dia no inferno das Linhas Negras através do Inferno Quente, que podem alcançar de 1.000 a 16.000 de seus próprios anos. No inferno do Grande Calor pode-se chegar à metade de um éon intermediário. No Inferno Sem Tréguas pode-se chegar a um éon intermediário.

Quanto tempo dura o sofrimento nos infernos? Embora pareça haver condições para a morte, enquanto nós não tivermos exaurido as ações não virtuosas que são a causa do renascimento nesses infernos, nós não morreremos e continuaremos a experimentar sofrimentos.

Cinqüenta anos humanos são um dia no reino dos Quatro Grandes Reis. Trinta desses dias correspondem a um mês, e doze desses meses correspondem a um ano. A extensão de vida dos seres nesses reinos é desses 500 anos. Eles correspondem a um único dia no Inferno da Revivescência Contínua; trinta dias são um mês, doze desses meses são um ano, e 500 desses anos são a extensão de vida daqueles que se encontram no Inferno da Ressurreição Contínua. Em cada um desses infernos quentes a extensão da vida aumenta em paralelo com o comprimento dos dias dos outros deuses do reino do desejo. No Grande Inferno Quente os seres vivem por metade de um éon intermediário, e no inferno da Tormenta Inexorável ou no inferno Sem Tréguas eles vivem por um éon intermediário. Isso está mencionado do *Tesouro do Darma Manifesto* e na *A Realidade dos Níveis*.

Nós não podemos nem ao menos imaginar o comprimento dessas durações de vidas. Se pudéssemos, teríamos um ataque do coração!

Lam-Rim Médio diz:

B Os infernos adjacentes

Segundo: todos os oito infernos têm quatro paredes laterais e quatro portões. Do lado de fora, cada um dos infernos é cercado por uma cerca de ferro, que possui também quatro portões. Ao lado de cada portão encontram-se os quatro infernos remanescentes de seres sencientes: (1) a Vala das Brasas Incandescentes, (2) o Pântano dos Corpos Pútridos, ou Pântano dos Excrementos Fétidos dos Cadáveres, (3) a Estrada da Lâminas Afiadas etc., e (4) o Rio sem Várzea.

No primeiro, há brasas quentes até os joelhos e quando os seres sencientes vão procurar um lugar [para ficar], assim que baixam o pé, a pele, a carne e o sangue lhes são destruídos e, quando levantam os pés, esses são regenerados.

Não é necessário dizer muito sobre isso, que pode ser compreendido apenas pela leitura do texto acima. Há quatro infernos adjacentes ou circunvizinhos, localizados em torno de cada um dos lados dos oito infernos quentes. Os infernos quentes são circundados por quatro paredes de ferro com uma porta ou portão em cada uma das quatro direções. Do lado de fora dessa parece, os infernos quentes são circundados por uma cerca de ferro.

Em cada um dos lados da cerca encontra-se um inferno adjacente, Vala das Brasas Incandescentes. Os seres sencientes que nascem lá buscam um lugar para relaxar um pouco, mas quando dão um passo o pé deles queima, e quando eles levantam o pé, ele volta ao normal enquanto o outro é queimado. Esse sofrimento é experimentado por eles terem criado as causas – queimando e matando outros seres sencientes com fogo, sem cuidado. No lado oposto desse inferno encontra-se o Pântano dos Cadáveres em Decomposição, um lamaçal ou planície inundada da qual é difícil retirar as pernas, e que é cheia de insetos que picam a carne. Do outro lado fica a Planície de Lâminas Afiadas, uma estrada ou caminho feito de lâminas que cortam os pés e pernas. No lado oposto encontra-se o Rio Sem Várzea, um rio que não pode ser cruzado, onde os seres entram logo após terem o corpo muitíssimo queimado.

Os seres sencientes nascem inicialmente em um dos principais infernos quentes. Em seguida, morrem e renascem em um dos infernos circundantes ou adjacentes. É difícil sair desses infernos e grandes sofrimentos que não podem ser eliminados são experimentados lá.

Seres sencientes nascem inicialmente em um dos infernos quentes principais. E, quando morrem nele, renascem em um dos infernos circundantes ou vizinhos. É difícil conseguir sair desses infernos, e os grandes sofrimentos que não puderam ser eliminados são experimentados ali.

O Lam-Rim Médio diz:

Ali perto há um segundo, o Pântano dos Excrementos Fétidos dos Cadáveres. Quando eles cruzam o lamaçal em busca de um abrigo, os seres sencientes caem e afundam até a altura da cabeça. Nesse lamaçal há os germes chamados “bicos afiados” que picam a pele, a carne, os músculos e ossos, cavando-os até chegar à medula.

Nesse inferno os seres sencientes caem em um pântano ou lamaçal em que os insetos picam e perfuram suas peles, entre outras coisas, até a medula de seus ossos.

O Lam-Rim Médio diz:

Próximo ao lamaçal há um terceiro, um caminho cheio de dentes feitos de lâminas de navalhas. Quando os seres sencientes passam por ele na busca de um abrigo, quando descem o pé, a pele, a carne, o sangue são cortados e, quando levantam os pés, esses crescem novamente.

Nesse inferno, os seres sencientes, na busca de um local para descansar, caminham por uma estrada feita de lâminas que lhes cortam a pele, a carne, os ossos do pé, causando-lhes muito sofrimento. Mas quando eles levantam o pé, esses são novamente restaurados. Dessa forma o mesmo sofrimento é repetido mais e mais vezes.

O Lam-Rim Médio diz:

Próximo dali há a Floresta das Folhas de Espadas. Quando os seres sencientes passam, na busca por um abrigo, ao se acomodarem fazendo uso da sombra, {78} espadas emergem das árvores e cortam seus membros e outras partes do corpo. Quando eles desmaiam ali, cães de cor vermelho acastanhado vêm, agarram os seres por trás e os devoram.

Nessa floresta as folhas das árvores são como espadas. Os seres sencientes buscam um local para descansar e sentam-se na sombra das árvores, de onde saem espadas que cortam seus membros em pedaços. Quando eles caem ali, os cães vêm, agarram os seres por trás e os devoram.

O Lam-Rim Médio diz:

Ali perto encontra-se a Floresta das Árvores Encravadas de Ferro. Os seres sencientes caminham por lá na busca por um abrigo, e terminam por subir nas árvores. Enquanto eles sobem, pontas de espinhos que apontam para baixo se elevam, apontando para cima, cortando os membros e outras partes dos corpos dos seres. Os pássaros com bicos de ferro que existem nesse lugar pousam sobre seus ombros ou cabeças, picotam seus globos oculares, e os devoram.

Na floresta ou no bosque de shalmali ou árvores com encraves de ferro, os seres sencientes, buscando um local para descansar, sobem nessas árvores, de onde surgem espinhos com a ponta voltada para baixo, que os ferem. Em seguida, quando eles descem, esses espinhos apontam para

cima e, uma vez mais, cortam e destroem seus membros e partes do corpo. Os pássaros com bicos de ferro aterrissam em seus ombros ou cabeça, e picotam e comem seus globos oculares.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Esses locais são considerados como sendo apenas um, porque o ferimento com armas é semelhante.

Esses três infernos adjacentes – Planície de Lâminas Afiadas, Floresta das Folhas de Espadas e Floresta de Árvores de Travas de Ferro, onde os seres sencientes são feridos por armas, são considerados como sendo apenas um.

O *Lam-Rim Médio* diz:

O quarto, nas proximidades da Floresta Shalmali, é o chamado Rio Sem Várzea, que é cheio de água quente em rápido movimento. Os seres sencientes, na busca por um refúgio, caem no rio e são cozidos enquanto são lançados para cima e para baixo como ervilhas jogadas em um caldeirão cheio de água e posto sobre um grande fogo. Em ambos os lados do rio encontram-se [guardiões] segurando nas mãos varas, ganchos e redes, que não permitem que ninguém saia. Após retirar os seres com ganchos e redes, [os guardiões] os estiram com o rosto para cima na grande fundação em brasas e perguntam o que eles desejam. Quando eles respondem “Não sei e não consigo entender nada, mas sei que tenho fome e sede”, [os guardiões] enfiam ferozmente pedaços de ferro em brasa em suas bocas, e derramam cobre fervente.

Ao lado da Floresta das Árvores de Travas de Ferro fica o Rio Sem Várzea, que não pode ser cruzado em nenhum ponto. Nele, a água flui muito rapidamente em forma de ferro fundido. Os seres dos infernos, na busca de um lugar de descanso, caem no rio onde experimentam o grande sofrimento de serem cozidos como ervilhas em um caldeirão de água fervente. Contudo, apesar do intenso sofrimento, esses seres não morrem e quando tentam sair do rio, os guardiões, nos dois lados do rio, batem neles com suas varas. Eles puxam os seres dos infernos para fora do rio com anzóis e redes, deitam-nos na fundação em brasas, e perguntam o que eles desejam. Quando os seres do inferno respondem: “Eu não sei de nada. Não consigo enxergar. Tenho fome e sede”, os guardiões colocam blocos de ferro incandescente e cobre fervente em suas bocas, dizendo a eles que bebam. Dessa maneira, os seres lá experimentam um sofrimento insuportável por causa de seus carmas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

A *Realidade dos Estágios* explica que uma extensão de vida nos infernos adjacentes e ocasionais é incerta. Contudo, o sofrimento será vivenciado enquanto não se extinguir a potência do carma para se experimentarem esses sofrimentos.

Os seres nos infernos adjacentes e ocasionais não têm uma extensão de vida fixa.

Há uma história em um sutra sobre um inferno ocasional do reino dos humanos.

À noite esse lugar se transforma em um inferno ocasional em que os seres brigam e se matam mutuamente, e durante o dia ele retornaria à forma usual de um monastério onde todos os monges seriam muito controlados e dóceis uns com os outros.

Isso foi presenciado por um bodisatva que, durante uma viagem, encontrou um monastério e pediu que ali lhe permitissem permanecer por uns poucos dias. Recebeu permissão para ficar, mas

deveria ficar trancado no quarto e não abrir a porta em determinado período. No entanto, o monge não seguiu o conselho e, olhando para fora, viu que os quartos do monastério haviam se transformado em casas de fundição de ferro, que havia fogo por todos os lados, e que e que os seres lá dentro lutavam entre si e se matavam. O monge ficou assombrado com aquilo, mas em curto período o local havia se transformado novamente em um calmo monastério.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Os infernos frios

O terceiro – os infernos frios – são diretamente opostos aos oito grandes infernos [quentes] dos seres sencientes, cada um a uma distância de 10.000 yojanas. {79} 32.000 yojanas abaixo de lá há o Inferno das Pústulas e, de lá, a uma distância de 2.000 yojanas cada um, os outros sete infernos. Dentre esses oito, em um dos Infernos das Pústulas, o ser é atingido por um vento gelado muito forte, o corpo treme enquanto bolhas aparecem em todos os locais do corpo. No inferno das Pústulas Abertas, o ser encolhe-se enquanto as pústulas explodem para abrir. Dentes que Trepidam, Gemido e “Brrr” são nomes dados aos infernos pelos sons que lá são emitidos. No inferno Rachaduras como uma Flor de Uptala, por ser atingido por um vento gelado muito forte, o ser se toma a cor azul e se parte em cinco ou seis pedaços. No inferno Rachaduras como uma Flor de Lótus, o ser ultrapassa o azul, tornando-se vermelho e separando-se em dez ou mais pedaços. No Inferno da Grande Rachadura como uma Flor de Lótus, a pele toma a cor vermelho escuro e o ser divide-se em 100 ou mais pedaços. Tudo isso é explicado em *A Realidade dos Estágios*.

Os infernos frios são descritos aqui de uma forma muito mais resumida que os infernos quentes. Os infernos frios localizam-se a 10.000 yojanas dos infernos quentes. Uma yojana⁷ é composta de 8 kroscha; uma kroscha consiste em 500 braçadas; uma braçada é constituída de quatro cúbitos; um cúbito compõem-se de 24 larguras de dedo, e assim por diante, como explicado em *O Tesouro do Darma Manifesto*. 32.000 yojanas abaixo encontra-se o Inferno das Pústulas. Os outros sete infernos frios localizam-se a 2.000 yojanas abaixo do anterior. No Inferno das Pústulas o ser fica paralisado por um vento extremamente frio e pústulas abrem-se no corpo. Nos Infernos das Pústulas que Explodem, as pústulas abrem-se em partes.

Os seres do Inferno dos Dentes que Trepidam não podem abrir suas bocas, os dentes trincam em razão do frio. No inferno da Lamentação ou do Gemido, os seres pranteiam “Que posso fazer?” Nos infernos Brr ou Inferno dos Gemidos, eles se queixam continuamente do frio. Esses três infernos têm nomes de acordo com os sons que são produzidos neles.

No inferno de Rachaduras como uma Flor de Uptala, um vento muito frio e forte sopra, tornando o corpo azul e fazendo com que ele se parta em cinco ou seis partes. No Inferno de Rachaduras como uma Flor de Lótus, o corpo se torna vermelho e divide-se em dez ou mais pedaços. No Inferno de Grandes Rachaduras como uma Flor de Lótus, o corpo se torna vermelho escuro e divide-se em cem ou mais pedaços. Esses fatos são explicados em *A Realidade dos Estágios*. Nós conseguiríamos suportar esses sofrimentos? Como não poderíamos, tentamos não criar a causa para esses tipos de renascimentos - as ações não virtuosas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Com relação à extensão da vida, é dito que se nós enchêssemos um recipiente até a borda com oito kharis de sementes de gergelim de Magadha e tirássemos uma semente a cada cem anos, a extensão da vida nos Infernos Pustulentos ultrapassaria o momento em que todas as sementes tivessem terminado, sendo a extensão de vida em cada inferno inferior vinte vezes maior que a extensão de vida no inferno anterior.

⁷ JN: Aproximadamente 7,2 km

A extensão de vida aumenta em vinte a cada inferno frio sucessivo. Em razão disso, ter nascido no reino dos infernos faz com que pareça que a pessoa jamais renascerá nos reinos superiores. Por esse motivo, é necessário lutar em nossa vida diária para eliminar as causas desses renascimentos. A causa para se tomar renascimento nos infernos frios, por exemplo, é por fora os pequenos insetos, no frio, causando-lhes a morte imediata, e jogar animais como gatos e cachorros na água extremamente fria como brincadeira, entre outras coisas. Esses atos agirão como causa para renascermos nos infernos frios onde seremos golpeados por ventos muito frios. Caso experimentemos esses sofrimentos, é apenas porque criamos carma para renascer ali.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D Os infernos ocasionais

O quarto: existem na vizinhança dos infernos quentes e frios. Em *A Realidade dos Estágios* é dito que eles também existem em lugares humanos e, em *A Base das Escrituras [Vinaya]* é dito que eles existem nas proximidades das margens dos grandes lagos, como ocorre em *A Expressão das Realizações de Sangarakshita*.

Os infernos ocasionais localizam-se nas proximidades dos infernos frios e quentes, mas há outros no reino humano. Um outro texto diz que eles podem ser encontrados nas margens dos oceanos do reino humano. Sangarakshita foi um monge que visitou o monastério e viu que ele se transformava em inferno ocasional.

Em nossa vida diária criamos e colecionamos várias ações negativas. No entanto, o melhor é tentar evitar criar ações negativas e tentar criar apenas ações virtuosas, pelas quais nós experimentaremos a felicidade. Por outro lado, se criarmos apenas negatividades, experimentaremos repetidamente o sofrimento. Por esse motivo, é necessário optar pelo que vivenciaremos no futuro, e se desejamos a felicidade devemos parar definitivamente de criar ações não virtuosas e lutar para criar ações virtuosas. Mas, se você deseja experimentar sofrimentos, faça o que quiser.

FIM