

Segunda-feira, tarde de 14 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 79) diz:

2B4B-2B1A-1B2C-1A2 A necessidade do medo ao ter o pensamento de que você já acumulou inúmeras causas para renascer lá

Uma vez que é muito fácil ter as causas para renascer lá, como será explicado a seguir, e como a cada dia você também acumula muitas delas, e como as causas que você já acumulou anteriormente são incomensuráveis, é inadequado simplesmente ficar à-toa e feliz. {80} Portanto, ao pensar nelas, você deve temer, pois nada além dessa instável respiração o separa deles. Em *O Guia do Caminho Bodhisattva*, está dito:

Como pode sentar-se aí, feliz,
Tendo criado carma para o inferno?

Todo dia acumulamos ações negativas e não virtuosas – causas para o renascimento no reino dos infernos. Por isso, não é certo ficar feliz à-toa. Em vez disso, devemos pensar no fato de que já acumulamos ações não virtuosas, e então gerar o desejo de purificá-las. Temendo seus resultados quando nossa respiração parar, devemos nos abster de nos engajar em ações que nos levarão a um renascimento nos reinos inferiores e só criar ações virtuosas que nos levarão ao renascimento nos reinos superiores.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E em *Carta a um Amigo* também está dito:

Malfeitores separados unicamente
Pelo tempo que passa até a parada da respiração,
Que escutam falar sobre os tormentos ilimitados dos infernos
E que não tremem de mil maneiras; são como vajras.

Se apenas ver, ouvir, lembrar-se e ler sobre
As descrições e representações do inferno,
Dá medo; então, o que não dizer de
Experimentar seus efeitos insuportáveis e totalmente amadurecidos?

O sofrimento intenso também está mostrado em *Carta a um Amigo*:

Assim como o êxtase da eliminação do anseio intenso
É supremo entre todos os tipos de êxtase,
Da mesma forma, entre todos os tipos de sofrimentos –
Os do inferno Avici são os mais insuportáveis.

Aqui, se em um dia trezentos dardos
Atingissem-lhe brutalmente, o sofrimento
Seria pequeno em comparação aos sofrimentos do inferno,
Não sendo nem sequer uma fração deles.

Se criarmos ações não virtuosas pesadas, assim que a nossa respiração cessar nós renasceremos imediatamente no reino dos infernos. Até ao ouvir falar dos sofrimentos dos infernos, ou ver desenhos, representações ou estátuas deles, geramos medo; por exemplo, quando visualizamos os altos-relevos dos oito cemitérios no Tempo Dourado Nyingma no sul da Índia. Portanto, nós definitivamente devemos gerar medo e purificar as nossas ações não virtuosas já cometidas, e devemos nos esforçar para purificá-las. Se fizermos isso, não vamos precisar temer um mau renascimento porque renasceremos como um ser humano, semideus, ou deus.

Contudo, enquanto renascermos na existência cíclica experimentaremos sofrimento. Podemos ver que até como seres humanos experimentamos preocupações quanto a, por exemplo, ter câncer, embora essa dor seja muito pequena em comparação com o sofrimento muito maior dos infernos, onde há sofrimento contínuo, dia e noite. Até os deuses do reino da forma experimentam sofrimento, especialmente o sofrimento dos sinais da morte. Como experimentaremos sofrimento em qualquer lugar que renasçamos na existência cíclica, precisamos gerar o desejo de ir além da existência cíclica e de chegar às margens do nirvana ou do estado mais elevado da iluminação. Para isso, precisamos purificar nossas negatividades. Sofrimentos e negatividades têm uma qualidade: respectivamente: eles podem ser eliminados e purificados.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Você deve vir a compreender que a causa que faz gerar tal sofrimento é unicamente o seu próprio mau comportamento e deve se esforçar com todas as suas forças para não se macular sequer com pequenos maus comportamentos. Do mesmo [texto]:

A semente desses efeitos não virtuosos consiste
No mau comportamento de corpo, fala e mente.
Esforce-se com tal intensidade para que nada,
Nem mesmo uma fagulha disso, seja feito por você.

Por que experimentamos esses sofrimentos? Porque cometemos ações não virtuosas de corpo, palavra e mente no passado e não as purificamos. Como essas sementes permanecem em nossa mente, quando as condições surgem, elas amadurecem e trazem seu resultado de sofrimento. Portanto, por sermos inteligentes e fisicamente poderosos, devemos nos esforçar para purificar as nossas negatividades.

(Transmissão oral do texto em tibetano, páginas 80-83)

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 80) diz:

2B4B-2B1A-1B2C-1B Pensando nos sofrimentos dos animais
Segundo: os animais mais fracos são mortos pelos mais poderosos. Eles se tornam presas de deuses e humanos, sem liberdade e sob o controle dos outros, são mortos, surrados e feridos. Está explicado em *A Realidade dos Estágios* que, devido a {81} acompanharem humanos e deuses, eles não têm outra morada. O *Comentário sobre o Tesouro* explica que sua principal morada é o grande oceano e que os outros se ramificam dela. Além disso, eles nascem na escuridão e na água, lá envelhecem e morrem. Eles se desgastam com cargas pesadas, puxam arados, são tosados, montados e mortos miseravelmente por meio de muitas formas diferentes. São atormentados por fome, sede, sol e vento. São perseguidos pelos caçadores e semelhantes de muitas maneiras, e assim estão sempre aterrorizados. Portanto, você deve sentir-se triste e intranquilo pensando nas muitas maneiras pelas quais eles sofrem.

Com relação ao tempo de vida deles, *O Tesouro* diz que “o mais longo tempo de vida animal é de um éon”, e está explicado que os de longa vida alcançam um mero éon enquanto os de vida curta não são especificados.

Entre os animais, os maiores matam e comem os menores. Por exemplo, se examinarmos os animais que vemos cotidianamente ao nosso redor, como pombos, andorinhas, gatos e coisas assim, veremos que os gatos estão constantemente tentando pegar os pombos e outros pássaros. Alguns animais, como ovelhas, vacas, cavalos, burros, búfalos, elefantes e coisas assim, são utilizados pelos seres humanos como se fossem coisas. Sem liberdade e sob o poder dos outros, eles são mortos, surrados e abusados pelos seres humanos. Os animais vivem nos mesmos lugares dos deuses e dos seres humanos; ou seja, não têm uma morada separada. Há alguns que renascem em lugares muito escuros e outros nascem na água, onde envelhecem e morrem. Alguns animais

são usados pelos seres humanos para carregar cargas pesadas. Outros são forçados a puxar arado, alguns têm sua lã tosada e coisas assim. São mortos de muitas maneiras diferentes, por exemplo, tendo suas cabeças decapitadas, seus estômagos cortados, levando tiros e coisas assim. Experimentam também os sofrimentos da sede, fome, forte calor, vento forte, de serem caçados e entre outras coisas. Os seres humanos freqüentemente se alegram, como loucos, por terem matado um animal desamparado.

Resumindo, os animais sofrem todos os dias de muitas maneiras. Devemos pensar: “Se eu nascesse como um animal, será que conseguiria suportá-lo?” Devemos meditar como seria se realmente nascêssemos nesse estado. Uma vez que não suportaríamos, precisamos deixar de criar as causas – as ações não virtuosas.

Alguns animais vivem um éon enquanto outros vivem um dia. Portanto, o *Tesouro do Dharma Manifesto* diz que o tempo de vida dos animais é incerto.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-1B2C-1C Pensando nos sofrimentos dos fantasmas famintos

Terceiro: aqueles que são predominantemente avaros vão renascer como fantasmas famintos. Eles também têm fome e sede. Como sua pele, carne e sangue são secos, eles são como toras queimadas. Suas faces são cobertas de pêlos. Suas bocas são extremamente secas e eles as lambem com as línguas.

- A Os que têm obstruções externas à comida e bebida
- B Os que têm obstruções internas à comida e bebida
- C Os que têm obstruções à comida e à bebida propriamente ditas

Existem três deles: os que têm obstruções externas à comida e à bebida; os que têm obstruções internas à comida e à bebida e os que têm obstruções à comida e à bebida propriamente ditas.

Aqui o texto explica claramente o sofrimento dos fantasmas famintos. A causa de tal renascimento é a avareza – ser pão-duro e incapaz de fazer doações para os outros. Os fantasmas famintos experimentam o sofrimento da fome e da sede. Suas peles são secas como uma tora queimada. Suas faces estão cobertas de pêlos, o que lhes bloqueia a visão, e eles não são suficientemente inteligentes para amarrá-los, afastando o pêlo do rosto. Eles são muito sedentos. Existem três tipos de fantasmas famintos:

1. os que têm obstruções externas à comida e à bebida,
2. os que têm obstruções internas à comida e à bebida e
3. os que têm obstruções à comida e à bebida propriamente ditas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- A Os que têm obstruções externas à comida e à bebida

Quanto aos primeiros, quando vagueiam por riachos, lagos e lagoas, são impedidos externamente por seres sencientes que seguram espadas, lanças e dardos e, vendo a água como se fosse pus e sangue, não querem bebê-la.

Quando os fantasmas famintos vêm a água, como um lago e coisas assim, à distância, eles seguem naquela direção, mas, quando se aproximam, vêm seres segurando espadas, lanças e coisas assim, que impedem a aproximação. Além disso, o que parecia ser um grande rio ou lago à distância, quando chegam lá é apenas o leito seco de um rio ou de um lago. Da mesma forma, se vêm árvores carregadas com frutas à distância e se aproximam delas, ao chegar lá vêm árvores secas sem nenhuma folha nem fruta. Isso se deve a seus carmas específicos.

Consta que quando um ser humano vê um copo de água, um deus vê um copo de néctar e um fantasma faminto vê um copo de pus e sangue. Da mesma forma, se um ser humano beber,

experimentará água; se um deus beber, experimentará néctar; e se um fantasma faminto beber, experimentará sangue e pus. Isso também se deve a seus carmas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Os que têm obstruções internas à comida e à bebida

Os segundos têm bocas pequenas como o buraco de uma agulha. Suas bocas ardem com fogo e eles têm bócios e barrigas grandes. Mesmo quando acabam encontrando comida e bebida sem que outros criem obstruções, não as conseguem ingerir ou engolir.

Os fantasmas famintos com obstruções internas têm bocas do tamanho de um buraco de agulha. Chamas de fogo saem de suas bocas. Eles têm grandes bócios em seus pescoços e barrigas enormes. Mesmo se não forem impedidos por outros seres, devido a seu carma, quando encontram comida não conseguem apreciá-la por causa das bocas pequenas, do fogo que lhes sai das bocas, ou dos bócios.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Os que têm obstruções à comida e à bebida em si

Quanto aos terceiros, os chamados “guirlandas de fogo” queimam-se porque {82} tudo o que comem ou bebem pega fogo. Os chamados “comedores de imundícies” comem excrementos e bebem urina. Eles só comem e bebem o que não é limpo, o que fede, prejudica e que é detestável. Alguns cortam a própria carne e comem-na. Não conseguem usufruir de comidas ou bebidas que sejam boas ou limpas.

O que quer que os fantasmas famintos comam ou bebam vira fogo e os queima. Alguns comem comida transformada em excrementos e bebida transformada em urina. Isto acontece porque eles criaram determinado carma no passado e assim experimentam esse sofrimento sem escolha.

Tudo que eles comem e bebem torna-se sujo e imundo. Sem conseguir encontrar comida, alguns cortam a própria carne para comer. Eles não conseguem apreciar nem usar comidas ou bebidas que sejam boas ou limpas, por causa do carma negativo pesado que criaram no passado, movidos principalmente pela avareza. Atualmente, somos seres humanos com muitos lazes, mas se formos avarentos e, em vez de praticar a generosidade, guardarmos as coisas só para nós, também renascemos como fantasmas famintos. Será que conseguiríamos suportar isso? Não, por isso precisamos purificar essas causas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

A morada deles, conforme explicado em *Comentário sobre o Tesouro*, encontra-se sob a cidade de Rajagriha em Jambudvipa, a uma distância de 500 yojanas e, a partir de lá, os outros fantasmas famintos se espalharam. Quanto ao seu tempo de vida, consta em *A Realidade dos Estágios* que um mês humano equivale a um dia deles, e que chegam à idade de 500 desses anos. Em *Carta a um Amigo*:

Passando ininterruptamente por sofrimento,
Amarrados com a pesada corda
Do carma do comportamento errado, alguns seres incorporados
Não morrem durante cinco ou até dez mil anos.

O comentário explica que o tempo de vida de alguns fantasmas famintos é de 5.000 anos e de outros é de 10.000 anos.

Em todas as três más migrações o tamanho do corpo é indefinido. Em *A Realidade dos Estágios* consta que pelo poder das não-virtudes, existem todos os tipos de tamanhos.

Onde vivem os fantasmas famintos? Dizem que eles vivem a 500 yojanas abaixo de Rajagriha. Em *Oferecimento de Torma a Kalarupa* está dito que o Senhor da Morte reside na terra dos fantasmas famintos, a sete níveis abaixo do chão. Esse é o principal local onde os fantasmas famintos vivem; outros se espalharam a partir de lá. Por quanto tempo eles vivem? Alguns fantasmas famintos vivem até 5.000 anos e outros vivem até 10.000 anos.

O tamanho do corpo dos seres infernais, fantasmas famintos e animais é indefinido, há alguns que são extremamente altos e alguns que são muito pequenos. Vemos, por exemplo, animais grandes como elefantes, animais de tamanho mediano como vacas e búfalos e pequenos animais como gatos e coisas assim. Assim também há fantasmas famintos que são muito grandes e há os que são muito pequenos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-1B2C-2 Como é necessário meditar até que a experiência se produza

Segundo isso, quando pensar nos sofrimentos das más migrações reflita: “Se fosse difícil para mim sentar durante um dia com minhas mãos enfiadas em brasas, ou simplesmente ficar em uma caverna gelada durante uma tempestade de inverno, sem roupas, ou ficar sem comida e bebida por uns poucos dias, ou que o meu corpo fosse picado por algo como abelhas, como poderia eu suportar os sofrimentos dos infernos quentes, dos infernos frios, dos fantasmas famintos e dos animais que se devoram vivos?” Você deve meditar nessas experiências até que ocorra uma mudança na mente de medo e terror intensos {83}. Ao pensar nisso agora, com uma boa base, o que foi acumulado anteriormente será purificado e o que você ainda vai fazer diminuirá. Através de fervorosas preces de aspiração, direcione a virtude acumulada anteriormente e assim aumente-a muitas vezes. Como isso abre várias vias para renovadamente nos engajarmos nelas, todo dia faremos nosso lazer ser significativo. Se você não pensar nisso agora, quando cair nas más migrações, mesmo que procure não lhe será possível encontrar um refúgio que o proteja desses medos. Naquele momento, você não terá o poder mental de fazer o que deve ser feito nem de rejeitar o que não deve ser feito. Isso está mencionado em *O Guia do Caminho do Bodhisattva*.

Devemos pensar sobre esses sofrimentos, tentando imaginar como seria vivenciá-los e devemos nos indagar se suportaríamos ou não renascer nas más migrações. Por exemplo, suportaríamos o sofrimento de pôr as nossas mãos dentro de brasas por todo um dia? Não suportaríamos. Suportaríamos ficar ao relento durante o inverno, ao vento forte e sem qualquer roupa, mesmo que fosse por uma única noite? Não suportaríamos. Se não tivéssemos o que comer nem beber, mesmo que fosse por apenas três ou quatro dias, conseguiríamos suportar? A maioria de nós, não. Se fôssemos picados por insetos, como abelhas, mosquitos e coisas assim, conseguiríamos suportar? Não. Suportaríamos ser devorados vivos por outro animal? Não suportaríamos. Assim sendo, como poderemos suportar os sofrimentos dos seres infernais, fantasmas famintos e animais? Portanto, se examinarmos os sofrimentos dos seres dos três reinos inferiores e nos indagarmos se os suportaríamos, descobriremos que não. Portanto, agora que temos esta oportunidade, este precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades, não devemos desperdiçá-lo. Quando geramos medo dos sofrimentos das más migrações e percebemos que não os suportaríamos, uma mudança ocorre em nossa mente. Por isso, passaremos a purificar as negatividades que acumulamos no passado e evitaremos criar ações não virtuosas no futuro. Por exemplo, se hoje desenvolvermos uma experiência desse forte sofrimento em nossa meditação, amanhã tentaremos evitar criar ações não virtuosas e tentaremos purificar as ações não virtuosas que criamos no passado. Também faremos preces fervorosas que direcionam e aumentam qualquer virtude que já tenhamos acumulado. Isso abrirá muitas portas que tornarão as nossas vidas significativas por praticar a virtude todos os dias, vezes e vezes seguidas. Uma vez que é isso que fará com que o nosso precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades seja significativo, devemos fazê-lo. Se, ao contrário, não pensarmos assim nem fizermos isso, em nossa próxima vida cairemos no reino dos infernos, no reino dos fantasmas famintos, ou no reino animal,

onde vivenciaremos sofrimentos intensos. Nessa ocasião, mesmo se procurarmos um refúgio, não o encontraremos. Em outras palavras, se desperdiçarmos a oportunidade presente, cairemos nas más migrações onde não encontraremos um objeto de refúgio, mesmo se procurarmos. Agora temos o poder mental para conseguir examinar que tipo de ações devemos realizar, e que tipo de ações não devemos realizar; mas, nascendo no reino animal, por exemplo, não poderemos fazer isso. Se renascermos lá será tarde demais para realizar essas práticas. Portanto, é necessário que nós nos empenhemos agora.

Isso conclui o tema dos sofrimentos dos reinos inferiores. Agora, devemos garantir que encontraremos a felicidade em nossas vidas futuras.

(Transmissão oral iniciada às 19h10min; texto em tibetano, páginas 83 a 90.)

Terça-feira, manhã de 15 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 83) diz:

Explicação de como confiar nos métodos para obter a felicidade nos mundos futuros

2B4B-2B1A-2 Explicação de como confiar nos métodos para obter a felicidade nos mundos futuros

- A Treinando a tomada de refúgio: o sagrado portal para adentrar os ensinamentos
- B A raiz de todo bem-estar: gerando a confiança ou firme convicção nas ações e seus efeitos

O segundo, [como confiar nos métodos para obter a felicidade nas existências futuras], tem dois pontos: treinando a tomada de refúgio: o sagrado portal para adentrar os ensinamentos, e a raiz de todo bem-estar: gerando a confiança ou firme convicção nas ações e seus efeitos.

Esta seção apresenta como confiar nos métodos para se alcançar a felicidade em vidas futuras. O primeiro deles é a porta para entrar no budismo – tomar refúgio, mas Três Jóias e treinar-se nisso. Para entrar no budismo devemos tomar o Buda, Dharma e Sangha como nosso refúgio final, enquanto ainda podemos tomamos refúgio temporário em deuses, seres humanos e coisas assim, que podem nos proteger se pedirmos ajuda. Em outras palavras, podemos pedir algum tipo de ajuda temporária a deuses mundanos como Brahma, Indra e outros, mas não podemos tê-los como nosso refúgio final.

Como toda felicidade e excelência (bem-estar) vêm de gerar a crença e fé na lei de causa e resultado, ou seja, as ações e seus resultados, precisamos gerar fé nessa lei e viver segundo ela.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A Treinando a tomada de refúgio: o sagrado portal para adentrar os ensinamentos

- 1 As causas das quais depende a tomada de refúgio
- 2 Dependendo delas, os objetos nos quais tomar refúgio
- 3 Como tomar refúgio o máximo possível
- 4 Os estágios do treinamento após ter tomado refúgio

O primeiro tem quatro pontos: as causas das quais depende a tomada de refúgio; dependendo disso, os objetos da tomada de refúgio; como tomar refúgio o máximo possível; e os estágios do treinamento após ter tomado refúgio.

Primeiramente, quais são as principais causas para se tomar refúgio? Depois, na dependência dessas causas, quais são os objetos de refúgio? Em seguida, como tomamos refúgio neles? Então, após tomar refúgio, quais são os preceitos ou treinamentos do refúgio a serem guardados?

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A1 As causas das quais depende a tomada de refúgio
Primeiramente: embora, em geral, existam muitas causas, aqui é o fato de que, como já explicado acima, não permanecemos nesta vida, mas logo morremos e depois da morte não teremos controle quanto ao local onde renasceremos, mas estaremos sob o controle de nosso carma. Além disso, carma, segundo *O Guia do Caminho do Bodhisattva*, é [assim]:

Como um clarão de luz rasgando as nuvens à noite
Ilumina a escuridão por um momento,
Da mesma forma na estrada, pelo poder dos budas,
Uma rara compreensão de mérito surge no mundano.
Portanto, aquilo que é virtuoso sempre é fraco,
Enquanto o mal é extremamente forte e insuportável.

{84} Assim, pensando em como você cairá nas más migrações em razão de o poder do carma positivo ser pequeno e de o carma negativo ser extremamente forte, os dois surgem: o medo das más migrações e a convicção de que aquilo que é precioso e raro,¹ [as Jóias], podem protegê-lo de tais migrações. Conseqüentemente, se esses dois continuam como meras palavras, tomar refúgio será similar. Contudo, se eles estiverem intensa e firmemente presentes, tomar refúgio também tornará a mente pacificada. Portanto, você deve se empenhar nessas duas causas.

Atualmente conseguimos um bom renascimento humano por termos criado as suas causas em nossas vidas passadas. Contudo, não permaneceremos vivos por muito tempo, mas logo morreremos. Quando morreremos, para onde iremos? Nós não teremos nenhum controle nem escolha sobre onde renasceremos, e estaremos inteiramente sob o controle de nosso carma. Portanto, devemos examinar as nossas mentes cuidadosamente em termos de que tipo de motivações estão direcionando as nossas ações de corpo, palavra e mente. Se nossa motivação for sempre boa, vamos criar ações virtuosas de corpo, palavra e mente e assim nosso futuro renascimento também será bom. Por outro lado, se criarmos ações não virtuosas de corpo, palavra e mente, renasceremos nos reinos inferiores sem poder evitar.

Em *O Guia do Caminho do Bodhisattva* está dito que assim como o clarão de um relâmpago à noite ilumina apenas ligeiramente os arredores, de forma semelhante, pelo poder dos budas, nós às vezes geramos uma mente virtuosa de pouca duração e assim criamos méritos e alcançamos alguma sabedoria. Em geral as nossas ações virtuosas são bastante pequenas e fracas, enquanto que quando criamos ações não virtuosas mesmo em nossa vida cotidiana, elas são muito pesadas. Portanto, nossas ações virtuosas ou brancas são muito fracas, enquanto as nossas ações não virtuosas ou negras são muito fortes. Por isso, cairemos nos reinos inferiores. Pensando nisso temer os sofrimentos dos reinos inferiores. O que devemos fazer em seguida? Devemos procurar alguém que possa nos proteger. As Três Jóias, o Buda, o Dharma e a Sangha, têm o poder de nos proteger. Portanto, devemos gerar fé ou convicção total neles.

Existem assim duas causas principais para se tomar refúgio. A primeira é o medo, principalmente o medo dos sofrimentos dos reinos inferiores. A segunda é a fé ou confiança de que as Três Jóias podem nos proteger desses sofrimentos. Portanto, se recitarmos “Eu tomo refúgio no Buda. Eu tomo refúgio no Dharma. Eu tomo refúgio na Sangha”, sem medo dos sofrimentos dos reinos inferiores e sem fé de que as Três Jóias podem nos proteger deles, isso serão meras palavras sem muito poder. Por outro lado, se o nosso medo e fé forem muito fortes, da mesma forma a nossa tomada de refúgio será forte e do coração. Portanto, inicialmente precisamos desenvolver essas duas causas.

¹ *dkon mchog*: “raro (e) precioso / o mais excelente” é a palavra usada para “jóia” no contexto da tomada de refúgio.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A2 Dependendo delas, os objetos nos quais tomar refúgio

A Identificar os objetos [de refúgio]

B As razões por que são dignos de serem refúgios

O segundo tem dois pontos: Identificar os objetos [de refúgio] e as razões por que são dignos de serem refúgios.

Precisamos reconhecer a entidade dos objetos de refúgio e compreender porque eles são os objetos de refúgio corretos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A2A Identificar os objetos [de refúgio]

Primeiramente: O *Louvor em Cento e Cinquenta Versos* diz:

Naquele em quem perpetuamente
Todas as falhas estão definitivamente ausentes,
Naquele em quem, de todas as maneiras,
Todas as boas qualidades habitam;

Se alguém assim existe,
É adequado tomar refúgio nele,
Louvá-lo, servi-lo,
E vivenciar o que ele ensina.

Conseqüentemente, se alguém tem inteligência para discernir entre o que é um refúgio e o que não é um refúgio, é correto que essa pessoa tome refúgio no protetor não ilusório, o Bhagavan Buda. Isso também serve para a Jóia do Dharma e para a Jóia da Sangha. De *Os Setenta Versos sobre Tomar Refúgio*:

Buda, Dharma, Sangha são
O refúgio daqueles que querem a liberação.

Se existir alguém em quem as falhas estão ausentes e todas as boas qualidades estão presentes, devemos tomar refúgio nele. Portanto, devemos examinar as qualidades de um buda, oito das quais estão mencionadas em *O Contínuo Sublime*. Resumindo, um buda é alguém que abandonou todos os objetos a serem abandonados e completou a grande compaixão (a mente da iluminação), a sabedoria e a habilidade ou poder. Devido a isso, um buda pode nos ajudar. Por isso, o Buda é um dos principais objetos de refúgio. Por conseguinte, é adequado para os seres humanos, que possuem uma mente e que são inteligentes, tomar refúgio nele, louvá-lo e respeitá-lo e tentar viver seus ensinamentos.

Aqueles que têm sabedoria devem discernir entre o que é um objeto de refúgio e o que não é, ou seja, o que é e o que não é um objeto de refúgio supremo. O Buda é um objeto de refúgio porque ele jamais nos engana. Quem quiser alcançar a budeidade terá necessariamente que tomar refúgio nele.

De forma semelhante, também devemos tomar refúgio na Jóia do Dharma e Jóia da Sangha. Quem quiser alcançar a liberação deve tomar o Buda, o Dharma e a Sangha como seus objetos de refúgio. Um exemplo da Jóia do Buda é o Buda Shakyamuni; da Jóia do Dharma são os verdadeiros caminhos e verdadeiras cessações e da Jóia da Sangha são os seres arya. Que outros objetos não são objetos de refúgio quer dizer que eles não são objetos de refúgio supremos, embora possam ser objetos de refúgio temporários.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A2B As razões por que são dignos de serem refúgios

1 Os Verdadeiros Motivos

Segundo: alguém que esteja livre de todo o medo, que seja hábil nos meios de liberar os outros do medo, elevado com grande compaixão por todos sem discernir entre próximos e distantes e que trabalhe pelo bem estar de todos que o ajudam ou não; uma pessoa assim é digna de ser um refúgio. Como somente o Buda tem estas [qualidades], enquanto Ishvara e outros não as possuem, ele é um refúgio. Por isso, o Dharma ensinado por ele e a Sangha dos Ouvintes também são {85} dignos de serem refúgios.

Um buda possui quatro qualidades. Em primeiro lugar, ele próprio está livre de todo o medo. Em outras palavras, um buda está totalmente livre de todos os medos porque alcançou a qualidade dos quatro destemores. Está igualmente livre do medo porque abandonou todos os objetos de abandono – os obscurecimentos aflitivos, obscurecimentos ao conhecimento, obscurecimentos à absorção, obscurecimentos cármicos e obscurecimentos à fruição.

Um buda é também habilidoso nos meios ou métodos para liberar os outros do medo. Conhece todos os diferentes métodos necessários para que pessoas de mentalidades diferentes fiquem livres do medo, e então lhes ensina esses métodos. O medo não pode ser removido com a mão, também não pode ser lavado com água; só pode ser removido através de ensinamentos dado aos outros.

Um buda tem também grande compaixão por todos os seres sencientes. Ele não considera alguns seres sencientes como próximos e outros como distantes, mas tem a mesma compaixão por todos. Por exemplo, Dharmakirti diz em seu *Comentário sobre 'Compêndio sobre a Cognição Válida' de Dignaga* que um buda tem a mesma atitude para com uma pessoa que esteja cortando a carne de um lado de seu corpo e uma outra pessoa que esteja massageando o outro lado de seu corpo com um fragrante óleo de sândalo. Por outro lado, nós, que não temos grande compaixão, gostamos daqueles que nos ajudam, nossos amigos, e não gostamos daqueles que não nos ajudam. Um buda não tem uma parcialidade assim.

Um buda também age pelo bem-estar daqueles que o ajudam e daqueles que não o ajudam. Não é que ele favoreça apenas aqueles que o ajudam e que não favoreça os que não o ajudam.

Somente um buda possui essas quatro qualidades; os oito deuses mundanos como Ishvara, Mahadeva, Brahma e outros assim, que são descritos em muitos textos, não as possuem. Embora esses deuses sejam muito orgulhosos, eles se curvam perante um buda porque eles não possuem tais qualidades.

Portanto, nós tomamos refúgio em um buda que tem essas quatro qualidades. Tomamos refúgio também no Dharma que ele ensina e que nós desenvolvemos em nosso contínuo mental. Também tomamos refúgio em seus discípulos, os Ouvintes, que são a Sangha. Há oito tipos de sangha, que vão desde os que estão prestes a entrar na corrente até os que permanecem destruidores de inimigos, que podem ainda ser subdivididos em vinte. Devemos tomar refúgio em todos eles.

O verdadeiro refúgio é o Dharma. Se ouvirmos os ensinamentos, memorizando e meditando neles, desenvolveremos o caminho; por exemplo, a mente da renúncia ou da emergência definitiva, que deseja emergir da existência cíclica. Assim, alcançaremos o caminho da acumulação, depois o caminho da preparação, caminho da visão, caminho da meditação e o caminho do não-mais-aprender. É assim que devemos praticar.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Conselho para ser persistente na convicção, a principal causa

Assim sendo, quando tiver produzido uma certeza com relação a esses [objetos de refúgio] estabelecidos em *O Compêndio*, já que você é capaz de confiar neles com uma mente unifocada, é impossível que você não seja protegido. Então gere essa certeza do fundo do seu coração. Com relação às duas causas para se estar protegido, não há incompletude na causa externa

porque o nosso Mestre, [o Buda], já a alcançou. No entanto, como a causa interna, sustentar confiantemente aquele refúgio, ainda não aconteceu, este é o motivo por que sofremos.

Devemos colocar nossa mente unifocadamente nos três objetos de refúgio – o Buda, o Dharma e a Sangha – porque assim eles poderão nos proteger. Em outras palavras, se de nossa parte tomarmos refúgio de maneira profunda, não há dúvida alguma de que o Buda e coisas assim definitivamente nos protegerão. Portanto, precisamos gerar confiança neles e certeza, do fundo de nosso coração.

Por três incontáveis éons, o Buda Shakyamuni acumulou e completou a coletânea de mérito e sabedoria e alcançou a budeidade. Portanto, não falta objeto externo ou condição para o refúgio. Mas, se a causa interna estiver ausente, o Buda não poderá nos ajudar. Por outro lado, se tivermos total confiança do fundo de nosso coração nos três objetos de refúgio, eles poderão nos ajudar. No entanto, nós tendemos a não confiar totalmente nas Três Jóias e por isso continuamos a experimentar sofrimento físico, mental, e ambos físico e mental. Há muitas causas e condições para experimentarmos a infelicidade, e nós já criamos todas elas. Não há nada certo em pensar que a nossa infelicidade vem de outras pessoas – nossos pais ou nossos amigos e coisas assim, e não de nossa própria mente. Isso está errado. Embora algumas mães até culpem suas filhas pelos seus sofrimentos e doenças físicas, a verdadeira causa são as aflições mentais: apego, raiva, orgulho, inveja e coisas assim. É isso que nos faz engajar em ações más ou negativas, que amadurecem com um resultado de sofrimento.

Resumindo, sofremos porque não temos confiança total nas Três Jóias. Assim, enganamos a nós mesmos. Devemos pensar: “Eu jamais farei isso novamente!”

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A3 Como tomar refúgio o máximo possível

- A Compreendendo suas qualidades positivas
- B Compreendendo suas distinções
- C Afirmação
- D Tomar refúgio sem defender outros refúgios

O segundo tem quatro pontos: tomar refúgio compreendendo suas qualidades positivas, compreendendo suas especificidades, afirmação e sem defender outros refúgios.

2B4B-2B1A-2A3A Compreendendo suas qualidades positivas

- 1 As qualidades positivas do Buda
- 2 As qualidades positivas do Dharma
- 3 As qualidades positivas da Sangha

Primeiro: Já que é necessário recordar as qualidades positivas dos refúgios, este tem três pontos: as qualidades positivas do Buda, as qualidades positivas do Dharma e as qualidades positivas da Sangha.

Primeiramente precisamos reconhecer as qualidades dos objetos de refúgio. As qualidades do corpo de um buda consistem de 112 sinais e marcas: os trinta e dois sinais e oito marcas. As qualidades da sua fala consistem de sessenta e quatro qualidades melodiosas. As qualidades de sua mente consistem de vinte e um grupos de sabedorias glorificadas. As qualidades de suas atividades iluminadas consistem de vinte e sete atividades iluminadas. Nós precisamos compreender cada uma dessas qualidades.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A3A-1 As qualidades positivas do Buda

- A As qualidades
- B Pontos complementares

2B4B-2B1A-2A3A-1A As qualidades

- 1 As qualidades positivas do corpo [do Buda]
- 2 As qualidades positivas da fala [do Buda]
- 3 As qualidades positivas da mente [do Buda]
- 4 As qualidades positivas das atividades glorificadas [do Buda]

O primeiro tem quatro pontos: as qualidades positivas do corpo, fala, mente e atividades glorificadas [do Buda].

2B4B-2B1A-2A3A-1A1 As qualidades positivas do corpo [do Buda]

Primeiro: Fique atento aos sinais e marcas de um buda. Em *Louvor em Analogias* está dito:

Seu corpo é adornado com os sinais,
Belo, néctar para os olhos,
Como o céu do outono, sem nuvens
Ornamentado com aglomerados estelares.

Oh, Muni, dotado com a cor do ouro,
Belo, trajando mantos monásticos,
Como um pico dourado de uma montanha
Envolto em nuvens no crepúsculo e no alvorecer.

Oh, Protetor, o esplendor do seu orbe facial,
Embora não adornado com jóias
Ultrapassa o do disco lunar,
Embora vasto e livre de nuvens.

Se o lótus da sua boca
E um lótus desabrochando ao sol
Forem vistos por uma abelha,
Ela terá dúvidas quanto ao lótus.

A sua face é dotada da cor do ouro,
Dentes brancos que a tornam [ainda mais] bela,
{86} Como imaculados raios lunares de outono
Filtram-se através de montes dourados.

Oh, Venerável, a sua mão direita,
Embelezada com o sinal da roda
Concede o fôlego às pessoas
Amedrontadas com o ciclo da existência.

Oh, Muni, o caminhar dos seus pés
Desenha o que parecem lótus de
Glória na terra [em que pisa].
Sendo como lótus, haveria algo mais adorável?

As qualidades positivas do Buda devem ser lembradas segundo essa afirmação.

O corpo de um buda está adornado com sinais e marcas. Ele é belo, um néctar para os olhos, como um céu de outono sem nuvens e repleto de estrelas; o seu corpo, da cor do ouro, adornado com os três mantos de um monge, como um pico dourado de uma montanha envolto em nuvens; a sua face, naturalmente bela apesar de não estar adornada com jóias, é esplêndida como uma lua cheia livre de nuvens; sua face torna feliz quem quer que a veja, como um lótus que abre ao nascer do sol e que permite que as abelhas peguem o seu pólen; a face áurea, com belos dentes, como uma esplêndida montanha dourada no luar do outono; sua mão direita está marcada com a roda do Dharma aliviando os seres sencientes do medo do sofrimento da existência cíclica; seus pés não

tocam o chão por onde ele passe, mas deixa para trás flores de lótus impressas na terra e nas pedras; seu corpo é como um lago embelezado com flores de lótus.

O Buda teve um discípulo chamado Legpe Karma que disse que embora tivesse ficado com o Buda por muitos anos não havia ainda visto nenhuma qualidade nele. Legpe Karma dizia que o Buda enganava aqueles que lhe rendiam respeito e lhe faziam oferecimentos, profetizando que eles alcançariam certas qualidades e coisas assim. Contudo, também ele disse que o corpo do Buda era belo!

As principais qualidades de um buda são apresentadas no oitavo capítulo de *Ornamento para Realizações Claras*. Você deve tentar compreendê-las mais profundamente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A3A-1A2 As qualidades positivas da fala [do Buda]

Segundo: você deve pensar na forma maravilhosa pela qual, quando os seres sencientes dos reinos do mundo fazem perguntas diferentes ao mesmo tempo, ele as apreende com a sabedoria que possui um único instante de mente e responde todas as perguntas com uma só emissão que todos compreendem em seus respectivos idiomas. *O Capítulo do Verdadeiro* diz:

Se assim todos os seres, em um mesmo momento,
Fizerem uma pergunta com muitos termos,
A mente dele as compreende em um único instante
E responde todas elas com uma [afirmação] melodiosa.

Saiba portando que a voz melodiosa de Brahma
Daquele que dá instruções, ressoa neste mundo.
Ele coloca em moção completa a roda do Dharma
Que erradica os sofrimentos de deuses e homens.

Você deve refletir nessas linhas.

Quando muitas pessoas fazem perguntas diferentes ao Buda simultaneamente, o Buda pode responder todas elas ao mesmo tempo, de uma maneira completa e com apenas uma frase. Essa é uma das qualidades específicas da fala de um buda. Por exemplo, quando o Buda ensinou “Os fenômenos compostos são impermanentes”, alguns dos ouvintes ouviram: “Todos os agregados contaminados são sofrimento”; outros ouviram: “Todos os agregados contaminados são vazios de serem permanentes, sem partes e independentes”, e outros ouviram: “Todos os agregados contaminados são isentos de auto-identidade”. Assim, com uma única frase o Buda conseguiu ensinar coisas diferentes para seres sencientes diferentes segundo suas necessidades. Dizem que até uma palavra pode ser compreendida de maneiras diversas por discípulos diferentes, que assim recebem uma instrução particular. Devido a isso, todos podem compreender as palavras do Buda com muita facilidade. Além disso, aqueles que conhecem os idiomas humanos ouvem a resposta em seus idiomas humanos; os que conhecem os idiomas dos deuses ouvem a resposta nos idiomas dos deuses, e assim por diante com relação aos semideuses e fantasmas famintos. Portanto, embora o Buda ensine em uma única língua, todos ao seu redor compreendem em suas próprias línguas. Portanto, *O Capítulo de O Verdadeiro* diz que se 100 pessoas, por exemplo, fossem perguntar simultaneamente 100 perguntas diferentes, o Buda poderia responder a todas elas com uma única frase.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A3A-1A3 As qualidades positivas da mente [do Buda]

A A qualidade positiva do conhecimento

B A qualidade positiva da misericórdia

O terceiro tem dois pontos: a qualidade positiva do conhecimento e a qualidade positiva da misericórdia.

Neste contexto, duas qualidades da mente de um buda são mencionadas: a qualidade do seu conhecimento glorificado e a qualidade da sua misericórdia.

O *Lam-Rim Médio* diz:

A A qualidade positiva do conhecimento

Primeiro: como todos os objetos conhecíveis – modos e variedades – foram engajados pelo conhecimento não obstruído do Muni, como uma baga de *dhatri*² colocada na palma de sua mão, os diversos objetos conhecíveis estão permeados pelo conhecimento do Muni. Contudo, eles não são permeados pelo [conhecimento] dos outros porque os objetos conhecíveis são vastos e as consciências dos outros são estreitas.

O Buda conhece todos os objetos de conhecimento – todas as verdades supremas (modos) e as verdades convencionais (variedades). Essas duas verdades são diferentes, mas um buda as vê simultaneamente. Ele vê direta e ao mesmo tempo a verdade suprema e as variedades dos objetos; por exemplo, os diferentes seres humanos sentados nesta sala, como veria uma flor na palma de sua mão. O conhecimento dele não está obstruído, enquanto nós, por outro lado, não conseguimos ver além das paredes desta sala. O conhecimento de um buda também permeia todos os fenômenos em todos os sistemas mundiais. Em outras palavras, ele conhece tudo. As mentes dos seres humanos, por outro lado, não são assim. Por nossas mentes serem estreitas e pequenas, elas não permeiam todos os fenômenos. Se examinarmos a nossa mente, perceberemos que não sabemos sequer o que se encontra atrás de nós! Também não sabemos o que há dentro de nós, nossos órgãos internos, se eles estão saudáveis ou danificados, se são grandes ou pequenos e coisas assim. Como estamos obscurecidos até com relação ao que há dentro de nossos corpos, nem seria necessário mencionar que o nosso conhecimento não permeia todos os fenômenos!

O *Lam-Rim Médio* diz:

Sobre isso, o *Louvor aos Dignos de Louvor* diz:

Somente a sua sabedoria glorificada

{87} Encerra todos os objetos conhecíveis;

Pois para todos os outros além dele

Alguns objetos conhecíveis permanecem desconhecidos.

E:

Bhagavan, os fenômenos de todos os tempos,

Todos os aspectos, todos os lugares de origem,

São a esfera da atividade da sua mente,

Como uma baga de *dhatri* na palma da sua mão.

² Frutinha com pele transparente que nos permite visualizar seus veios, sementes e polpa.

Com relação aos fenômenos, estáticos ou móveis,
Unitários ou vários e distintos,
Não há nada a que na mente dele seja obstruído –
Assim como o vaivém do vento no espaço.

Você deve refletir de acordo com essa afirmação.

O conhecimento de um buda permeia todos os objetos de conhecimento; ou seja, todos os fenômenos, enquanto o conhecimento dos outros seres não. Os fenômenos de todos os tempos, todos os aspectos e todos os lugares podem ser vistos diretamente por um buda, por exemplo, como nós vemos uma fruta *myrobalan* na palma da mão. Essa fruta é tida como transparente e de fora seria possível ver o seu interior. No entanto, não creio que isso seja verdade, uma vez eu vi essa fruta no Monastério de Kopan.

Se os fenômenos se movem ou não e se eles são únicos ou vários, um buda vê todos eles individualmente. Como o vento movendo-se no espaço, a mente de um buda não é obstruída por nada. Portanto, mesmo se tentarmos esconder algo deles, eles conseguem ver, enquanto nós não podemos ver nada, mesmo se o objeto estiver coberto apenas por um pedaço de tecido. Quando nos tornarmos um buda, nós também conseguiremos ver as coisas assim.

Terça-feira, tarde de 15 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 87) diz:

B A qualidade positiva da misericórdia

Segundo: assim como os seres sencientes estão atados pelas aflições sem qualquer controle, o Muni está atado pela grande compaixão sem controle e, portanto, a grande compaixão surge continuamente nele quando ele percebe seres migrantes em sofrimento. Em *Os Cento e Cinquenta Versos* está dito:

Todos esses seres migrantes
Estão uniformemente atados pelas aflições.
Para desatar-lhes as aflições
Há muito você está atado à compaixão.

Devo eu me prosternar primeiramente a você
Ou ao que é a causa para que você
Permaneça no samsara por muito tempo, ciente
Das falhas do samsara – grande compaixão?

No *Capítulo de O Verdadeiro* também está dito:

Quando vê os muitos seres sempre
Obscurecidos pela ignorância e escuridão mental
Que estão encerrados na prisão do samsara,
A compaixão nasce no santo sábio.

Você deve se recordar [da misericórdia] segundo essas afirmações.

Um buda possui a qualidade da misericórdia. Porque todos os seres sencientes estão atados às aflições sem qualquer poder, eles vivenciam sofrimentos. Similarmente, o contínuo do Buda Shakyamuni está atado à grande compaixão e à misericórdia; isto é, a sua mente é dominada pela compaixão e pela misericórdia, e por isso ele quer liberar todos os seres sencientes que, atados às

suas aflições, experimentam vários tipos de sofrimento. Assim, um buda possui permanentemente a grande compaixão em seu contínuo e por isso ele olha o tempo inteiro pelos seres sencientes, querendo ajudar e cuidar deles.

Os Cento e Cinquenta Versos dizem que os Budas, ao verem que todos os seres migrantes estão atados às aflições, aspiram por libertá-los. Nesse mesmo sentido, as mentes deles estão atadas à compaixão há muito tempo. Por isso, eles querem cuidar dos seres sencientes permitindo-lhes eliminar seus sofrimentos e causas de sofrimentos, criando a virtude e gerando as mentes positivas que trazem bons resultados.

Surge então a questão quanto a quem ou a que devemos nos prosternar; ou seja, aos Budas ou à grande compaixão em seus contínuos. Quando os Budas vêem os seres sencientes que têm defeitos, negatividades e más qualidades, eles geram a grande compaixão que deseja cuidar de todos os seres sencientes. Este é o trabalho de todos os budas, porque eles tomaram para si a responsabilidade de libertar os seres sencientes do sofrimento e estabelecê-los na liberação ou onisciência. Os seres sencientes estão aprisionados na prisão da existência cíclica pela ignorância ou escuridão que obscurece suas mentes. Assim, a principal causa do sofrimento de nascimento, morte, das coisas melhorando, das coisas piorando e coisas assim é a ignorância ou confusão. Por esse motivo, os seres sencientes precisam ser liberados da ignorância.

A principal causa de renascimento na existência cíclica é a ignorância e este é o primeiro dos doze elos. Ele age como causa de carma de projeção ou carma arremessador. Esse carma deixa uma impressão na consciência que permanece, sem se perder, na forma de uma semente ou marca impressa. Quando alguém se aproxima da morte, surgem as aflições – o apegar e o agarrar-se. Elas causam uma marca que permanece na consciência, pronta para ser ativada. Esse elo é chamado de “existência” ou “devir”; é um carma de amadurecimento. Entre os doze elos, existem três causas realizadoras para se tomar renascimento: o apego, o agarramento e o devir (ou vir a ser). Os três elos de ignorância, formações cármicas e consciência são causas projetantes. Os quatro elos de nome e forma, seis fontes, contato e sensação são os resultados projetados. Os dois elos de nascimento e velhice-morte são resultados amadurecidos. Assim, viajamos ou tomamos renascimento na existência cíclica vezes e vezes seguidas. A ignorância é sempre a raiz de tudo isso; portanto, é a raiz que é a causa de vagarmos pela existência cíclica. Portanto, precisamos eliminá-la. Como? Compreendendo a natureza dos fenômenos – a falta de auto-identidade das pessoas e a falta de auto-identidade dos fenômenos. Do ponto de vista dos princípios menores, a falta de auto-identidade das pessoas é a falta de um “eu” auto-sustentável substancialmente existente. Contudo, do ponto de vista da escola Prasangika Madhyamaka, a falta de auto-identidade das pessoas é a falta de existência inerente, ou existência de sua própria parte, da pessoa, enquanto que a falta de existência inerente dos agregados é a falta de auto-identidade dos fenômenos. Falta de auto-identidade é também chamado de “vacuidade”, cuja realização pode cortar a raiz da existência cíclica – ignorância ou confusão.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A3A-1A4 As qualidades positivas das atividades glorificadas [do Buda]

Quarto: por meio de ambas as atividades glorificadas, espontâneas e ininterruptas de seu corpo, palavra e mente, ele beneficia todos os seres sencientes. De fato, assim como um estagiário é alguém que deve ser orientado, é impossível para o Muni não dar a esse estagiário o que é excelente, puxando-o para fora de sua degeneração. Por isso é dito que eles certamente desempenham todas as ações apropriadas. {88}

As atividades iluminadas do corpo, palavra e mente glorificadas do Buda surgem espontânea e ininterruptamente, e por isso um buda busca beneficiar sempre todos os seres sencientes. Então, de sua parte os Budas examinam constantemente o que podem fazer para ajudar os seres sencientes. Eles estão sempre prontos a agir em nosso benefício. Contudo, se de nossa parte não estivermos amadurecidos, ou seja, se ainda não estivermos prontos para ser levados até a liberação, e se ainda nos dirigimos para o lado da existência cíclica com a mente dominada pelas aflições, eles não

conseguirão nos ajudar. Nesse caso, seríamos, por exemplo, uma criança que não quer estudar, ir à escola, faculdade ou universidade e que, embora a família tente ajudá-la, não ouve e talvez até saia de casa e comece a fumar, roubar e coisas assim. Dessa maneira, a mente da criança não pode ser dominada e é portanto difícil trazê-la para o lado do bem. De forma semelhante, somente se alguém estiver mentalmente pronto ou amadurecido é que um buda pode ajudá-lo, trazendo aquela pessoa para o lado da iluminação. Embora os Budas façam tudo que podem para ajudar os seres sencientes, se não estivermos amadurecidos eles não poderão fazer nada por nós. Resumindo, se os seres sencientes puderem ser ajudados, os Budas irão ajudar; mas, se eles não puderem ser ajudados, os Budas nada poderão fazer. Por exemplo, assim como uma laranjeira no quintal parece carregada de frutas deliciosas, mas na realidade as laranjas são muito amargas e não comestíveis, da mesma forma existem seres que externamente aparentam ser muito bons, mas que por dentro têm mentes como pedras, nada podendo ser feito para mudá-los. Portanto, embora os Budas estejam sempre prontos para desempenhar as atividades iluminadas pelo bem de todos os seres sencientes, eles não conseguem ajudar todos os seres sencientes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A3A-1B Pontos Complementares

1 Obtendo a certeza da convicção: a causa de se tomar refúgio de forma pura

Potowa disse: “Se você prosseguir contemplando vezes e vezes seguidas, a sua convicção ficará cada vez mais firme e o seu contínuo mental mais puro e mais bênçãos surgirão. Ao desenvolver um certo conhecimento disso, tomará refúgio do fundo do coração e então, treinando-se meramente nos preceitos, tudo o que fizer será uma prática do Dharma do Buda”.

Como causa da tomada de refúgio nas Três Jóias, precisamos desenvolver a fé ou confiança de que elas podem eliminar os nossos sofrimentos e nos levar ao caminho da felicidade, através do qual nós também conseguiremos alcançar o resultado. Potowa disse que se pensarmos nas Três Jóias por vezes e vezes seguidas, alcançaremos uma fé cada vez maior nelas, o nosso contínuo ficará cada vez mais puro e, por causa disso, nós receberemos suas bênçãos. Se obtivermos uma compreensão definitiva disso, tomaremos refúgio e treinaremos nos preceitos da tomada de refúgio. Assim, tudo o que fizermos será uma prática do Dharma do Buda.

Portanto, inicialmente precisamos fazer meditação analítica nas qualidades da Jóia do Buda, Jóia do Dharma e Jóia da Sangha, e assim surgirá uma confiança maior neles. Isso agirá como uma condição que limpa ou purifica o nosso contínuo mental e através disso receberemos as bênçãos das Três Jóias. Ao alcançarmos uma certeza disso, tomaremos refúgio nelas do fundo do nosso coração e nos treinaremos no que deve ser adotado e no que devemos descartar com relação aos preceitos da tomada de refúgio. Por exemplo, ao tomar refúgio no Buda, devemos deixar de tomar refúgio em mestres não budistas. Ao mesmo tempo, devemos nos treinar em ver todas as representações do Buda, seja um desenho, uma pintura, ou uma estátua, como se fossem a própria Jóia do Buda. Ao tomar refúgio na Jóia do Dharma, devemos abandonar o fazer mal a qualquer ser e desenvolver respeito por todas as escrituras, grandes ou pequenas, como se fossem a própria Jóias do Dharma. Ao tomar refúgio na Jóia da Sangha, devemos abandonar a associação e a companhia, por mais do que uma semana, de não-budistas que criticam os ensinamentos budistas. Em outras palavras, devemos abandonar amigos cuja companhia degeneram nossas mentes por causa de sua influência. Além disso, devemos respeitar todos os praticantes, monges e monjas, como se eles fossem a própria Jóia da Sangha. Devemos desenvolver o respeito por todos os que usam os mantos de monges e monjas porque eles definitivamente possuem algumas qualidades. Além disso, existem pessoas leigas que são a própria sangha; por exemplo, Marpa, o Tradutor, que tinha altas realizações. Quando eu morava na Índia, ouvi falar de um monge no Tibete que permanecia em casa e trabalhava nos campos sob domínio dos chineses. Um dia ele enviou uma mensagem aos seus companheiros de aulas, Khensur Jampa Tegchog, meu mestre Geshe Tashi Bum e outros, dizendo que embora vivesse em casa como um leigo e fizesse o mesmo trabalho dos

leigos, a sua mente estava totalmente liberada. Eu penso que ele havia se tornado um ser arya. Portanto, ao olhar para alguém por fora, não podemos dizer como essa pessoa é em seu interior.

Resumindo, todo dia precisamos gerar fé do fundo do coração no Buda, Dharma e Sangha e tentar colocar os ensinamentos do Buda em prática.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Não alcançar a convicção

Nós não valorizamos o conhecimento glorificado do Buda, nem ao menos como valorizamos o conhecimento de uma advinha sagaz. Se a advinha disser: “Sei que você não terá má sorte este ano”, você partirá feliz e tranqüilo. Se ela disser: “Este ano [haverá] grandes infortúnios. Faça isso. Não faça aquilo!”, você vai tentar fazer o que ela recomendou o melhor possível e, se não conseguir, vai pensar: “Eu não fiz o que ela recomendou” e a sua mente ficará ansiosa. Se o Buda diz: “Faça isso e aquilo. Realize isso e aquilo”, você cumpre a recomendação? Se não cumpre, a sua mente fica ansiosa? Explicado do [ponto de vista do] Dharma, dizer: “Em função do local e da hora, isso é inconveniente agora. Eu devo fazer isso” é ignorar a afirmação do Buda e seguir de acordo com seu próprio julgamento. Se voltar sua mente para o seu interior e examiná-la em detalhes, em vez de ficar indubitavelmente feliz e confuso com relação a meras palavras, isso lhe trará um impacto muito verdadeiro.

Nós tendemos a não respeitar nem valorizar o conhecimento glorificado de um buda na mesma proporção em que respeitamos o conhecimento de uma cartomante; isto é, de uma mulher que faz adivinhações. Por isso, quando ela faz uma adivinhação e prevê que não vamos ter problemas durante este ano, ficamos muito tranqüilos, como ao nos acomodarmos em uma almofada macia! Não nos preocupamos mais porque a vidente, como Khadroma, por exemplo, que é muito respeitada em Dharamsala, nos deu umas boas novas. Por outro lado, se ela nos disser que experimentaremos muitos problemas e dificuldades, quando isso acontecer vamos pensar que foi porque fizemos algo errado e culparemos a nós mesmos pelo problema. Por outro lado, quando o Buda nos diz para fazer tal tipo de ação e não fazer tal tipo de ação; ou seja, para abandonar as ações não virtuosas e adotar as ações virtuosas, para meditar e coisas assim, nós seguimos essas instruções confiantemente ou não? Em geral, não acreditamos nem confiamos naquilo que o Buda disse e nem sempre fazemos o que ele aconselhou. Em vez disso, tendemos a ignorar seus ensinamentos e a buscar adivinhos. Por exemplo, existem na Índia pessoas que fazem previsões baseadas em um papagaio que escolhe uma certa carta em um monte de cartas!

Se examinarmos as nossas próprias mentes, provavelmente vamos descobrir que não temos uma fé forte nem confiança nos Budas ou seres santos. Por exemplo, dizem que a Virgem Maria apareceu e fez algumas profecias em certos lugares para certas pessoas, mas algumas pessoas acreditam nisso e outras não. Nós tendemos a acreditar nas pessoas somente quando elas nos contam coisas boas ou nos dão boas notícias. Por exemplo, se tivermos que optar entre seguir os conselhos recebidos de duas pessoas, uma delas bastante humilde e honesta, e outra muito inteligente e nem tanto honesta, muito provavelmente vamos acreditar na mais inteligente cuja fala engana. Existem também muitas histórias de homens que, vangloriando-se de seu dinheiro e posses, enganam as mulheres prometendo tudo que elas querem. Isso acontece, e não é só aqui, mas em todos os lugares! Existem também casos de mulheres mais velhas que falam muito agradavelmente com homens mais jovens apenas para fisgá-los. Resumindo, é mais fácil formar um relacionamento com alguém que fala agradável e docemente, do que com alguém que tem uma maneira rude de falar. Mas os Budas não são assim, eles nunca nos enganam. Portanto, se não tivermos fé e confiança neles, tudo só ficará pior.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 Conselho insistente para alcançar a certeza

Portanto, pense várias vezes seguidas nas qualidades positivas do Buda e esforce-se para alcançar a maior certeza possível. Se ela se desenvolver, você terá alcançado o ponto principal da tomada de refúgio, porque uma certeza similar surgirá quanto ao Dharma que surgiu dele e na Sangha daqueles que realizaram aquele Dharma. Sem isso, não há como a tomada de refúgio: uma mente pacificada e até mesmo outros caminhos, também virão.

Precisamos obter certeza e compreensão quanto às qualidades de corpo, palavra e mente do Buda, bem como de suas atividades iluminadas, pensando nelas vezes e vezes seguidas. Precisamos nos empenhar em alcançar esta certeza e assim a confiança e a certeza surgirão com relação à Jóia do Dharma e com relação à Jóia da Sangha que realizaram o Dharma. Esse é o ponto essencial da tomada de refúgio; é a verdadeira tomada de refúgio. Sem isso, outros caminhos não se realizarão. Já que só o caminho ensinado pelo Buda leva à iluminação, precisamos tomar refúgio do fundo de nossos corações no Buda, no Dharma e na Sangha.

Resumindo, existem três objetos de refúgio, o Buda, o Dharma e a Sangha, cada um deles possui as oito qualidades que são ensinadas em *O Contínuo Sublime (Uttaratantra)*. Pensando nessas qualidades, devemos desenvolver certeza com relação ao fato de que só eles são os objetos de refúgio finais ou absolutos, enquanto os outros refúgios não são objetos de refúgio finais.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A3A-2 As qualidades positivas do Dharma

Segundo: por conta de seu respeito pelo Buda, você deve ficar atento e pensar: “O fato de o Buda ter {89} ilimitadas qualidades positivas surgiu da manifestação e da meditação no Dharma das escrituras e da realização, das verdadeiras cessações e verdadeiros caminhos, do ápice do abandono dos defeitos e da obtenção de qualidades positivas. Este é o significado do [*Sutra*] do Compêndio do Dharma.”

Podemos gerar respeito pela Jóia do Buda porque o Buda tem muitas qualidades. Pensando nisso podemos também gerar respeito pelo Dharma. Por exemplo, se examinarmos de onde vieram todas as infinitas qualidades do Buda, vamos compreender que elas vieram do Dharma ou doutrina das escrituras e do Dharma ou doutrina das realizações. A doutrina das realizações consiste nos verdadeiros caminhos e nas verdadeiras cessações. A meditação nos verdadeiros caminhos resulta no abandono de todas as falhas; ou seja, o abandono de todos os objetos de abandono, através do que as verdadeiras cessações são alcançadas. A meditação nos verdadeiros caminhos também resulta na geração de todas as boas qualidades, que são a entidade da realização. Assim, tudo isso – o abandono de todos os objetos de abandono e a realização das verdadeiras cessações, bem como o alcance dos níveis ou realizações superiores como a onisciência – advêm de meditar nos verdadeiros caminhos. A doutrina das escrituras refere-se a estudar, ler e ouvir os ensinamentos, depois em pensar neles e então meditar neles, pelo que gradualmente alcançaremos o caminho de acumulação, o caminho de preparação e o caminho da visão, ocasião em que alcançamos os verdadeiros caminhos e então as verdadeiras cessações. Depois, no final, alcançaremos o estado de onisciência, a realização de todas as boas qualidades de um buda de ambos os abandonos e as realizações.

Portanto, primeiramente precisamos estudar as escrituras, pensar nelas e meditar nelas e assim gerar a renúncia em nossa mente e um conhecedor claro, como o caminho de acumulação e coisas assim, e no fim alcançar a onisciência. Tudo isso vem da prática de Dharma. Precisamos nos lembrar disso.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A3A-3 As qualidades positivas da Sangha

Terceiro: isso se refere principalmente a pessoas que são arias. Recordando as qualidades positivas do Dharma, tenha em mente aqueles que as realizaram corretamente. Ou seja, o significado de *O Compêndio do Dharma*.

A Jóia da Sangha consiste principalmente em pessoas arias. Devemos nos lembrar das qualidades da Jóia do Dharma, que são alcançadas pela Jóia da Sangha, os seres arias. A Jóia da Sangha tem duas principais qualidades: a qualidade do conhecimento e a qualidade da liberdade. A qualidade do conhecimento inclui o conhecimento da verdade suprema ou talidade, o conhecimento da verdade convencional e o conhecimento das ciências internas. A qualidade da liberdade inclui as três liberdades dos três tipos de obscurecimentos.

Resumindo, o Buda, o Dharma e a Sangha são os objetos de refúgio. Nós precisamos desenvolver confiança neles pensando em suas boas qualidades, já que isso nos trará um bom resultado.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A3B Compreendendo suas distinções

Segundo: conforme fica claro em *O Compêndio*, tomar refúgio ciente das distinções mútuas entre as Três Jóias.

Precisamos compreender as distinções entre as Três Jóias. Por exemplo, o Buda é o mestre que mostra o caminho, o Dharma é o que ele ensina e a Sangha são aqueles que o praticam. Uma outra analogia vê o Buda como um professor universitário; o Dharma é o assunto estudado na universidade, como Ciências Políticas, Geografia, Medicina, Eletrônica e coisas assim; e a Sangha são os colegas de classe com quem estudamos. Se estudarmos bem um assunto específico, vamos conseguir alcançar um alto nível e passaremos a ser também um professor. Da mesma forma, se praticarmos segundo as doutrinas de escritura e realização ensinadas pelo Buda, vamos primeiramente nos tornar uma sangha e depois, no final, ao praticar mais e mais, vamos até nos tornar um buda.

Outra maneira de ver as Três Jóias é ter o Buda como um médico; o Dharma como o remédio e a Sangha como as enfermeiras, sendo nós os pacientes e a existência cíclica um hospital. Se o médico diagnostica a nossa doença e receita o remédio e nós o tomamos com a ajuda das enfermeiras, então, algum dia conseguiremos deixar o hospital. De forma semelhante, se praticarmos o Dharma ensinado pelo Buda com a ajuda da Sangha, algum dia poderemos deixar a existência cíclica e alcançar a liberação ou até mesmo a budeidade.

Assim, ao tomar refúgio devemos pensar nas Três Jóias de uma dessas maneiras.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A3C Afirmção

Terceiro: conforme fica claro em *O Vasto Comentário sobre o Vinaya*, nós devemos tomar refúgio em termos de considerar o Buda como aquele que ensina o refúgio; o Dharma como sendo o nirvana, que é o verdadeiro refúgio; e a Sangha como os companheiros que realizam o refúgio.

O Buda é aquele que ensina o refúgio, o Dharma é o estado além da existência cíclica, o nirvana e a Sangha são os companheiros que nos ajudam. Essa maneira de tomar refúgio é explicada em *O Vasto Comentário sobre o Vinaya*.

Quarta-feira, manhã de 16 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 89) diz:

2B4B-2B1A-2A3D Tomar refúgio sem defender outros refúgios

O quarto: através da compreensão da superioridade e inferioridade de mestres, ensinamentos e estudantes budistas e não budistas, você deve considerar somente as Três Jóias como refúgio e não deve considerar mestres e coisas assim, que são incompatíveis com eles, como sendo um refúgio. Com relação à diferença entre os dois [grupos], a diferença entre os mestres é que o Buda não tem defeitos e completou as qualidades positivas, enquanto com os outros mestres ocorre o oposto. Do *Louvor Àquele Particularmente Glorificado* consta:

Após abandonar os outros mestres,
Eu tomo refúgio no Bhagavan.
Se você perguntar “Com que propósito?” Porque
O Bhagavan não tem defeitos, mas tem qualidades.

E:

Quanto mais pensei nas tradições escriturais
Dos outros, os Tirthikas³, mais aumentou
A minha confiança em vós, Protetor.
Aqueles cujas mentes são desperdiçadas pelos
Princípios defeituosos dos não-oniscientes,
Cujos pensamentos são desperdiçados e não vêem,
{90} Nem mesmo a vós, mestre sem faltas.

Precisamos discernir entre o que são e o que não são objetos de refúgio. Em outras palavras, precisamos fazer distinção entre os mestres budistas, ensinamentos ou doutrina budistas e seguidores e estudantes da doutrina budista e os mestres não budistas, ensinamentos não budistas e seus seguidores, como os Tirthikas. Já que o Buda, o Dharma e a Sangha – as Três Jóias – são verdadeiros objetos de refúgio, não devemos considerar mestres e coisas assim que sejam incompatíveis ou contraditórios a eles como sendo refúgio. Por exemplo, não devemos tomar refúgio nos seis mestres bem conhecidos dos princípios hindus da Índia antiga, que não eram budistas.

O Buda não tem sequer faltas sutis e completou todas as qualidades de corpo, palavra, mente e atividades iluminadas. Outros mestres são opostos no sentido de que não são isentos de faltas e ainda não completaram as qualidades de corpo, palavra, mente e atividades iluminadas.

O autor do texto *Louvor Àquele Particularmente Glorificado* era originalmente um praticante hindu que depois se converteu ao budismo. Ele diz que após abandonar outros mestres, tomou refúgio no Bhagavan porque o Bhagavan eliminou todas as falhas e possui todas as boas qualidades. Ele foi a diferença entre os Tirthikas, muitos dos quais, por exemplo, freqüentemente brigavam com o marido ou esposa, enquanto o Buda, que teve uma esposa e era cercado por belas mulheres, renunciou a todas elas e foi meditar na floresta. O Buda completou todas as boas qualidades, porquanto somente ele é um objeto digno de refúgio, enquanto outros mestres não o são. Por esse motivo, não devemos buscar outros objetos de refúgio.

³ Seis principais sistemas doutrinários indianos na época do Buda, literalmente “Vauleiros”, assim chamados [?] porque indicavam vaus para cruzar o rio do sofrimento – caminhos à liberação – que eles não alcançavam devido à ignorância de meios verdadeiramente apropriados.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A4 Os estágios do treinamento após ter tomado refúgio

- A O conteúdo
- B Eliminando imprecisões [com relação aos preceitos da tomada de refúgio]

2B4B-2B1A-2A4A O conteúdo

- 1 Preceitos específicos [para cada um dos objetos de refúgio]
- 2 Preceitos comuns [a todos os três objetos de refúgio]

O quarto tem dois pontos: preceitos específicos [para cada um dos objetos de refúgio] e preceitos comuns [a todos os três objetos de refúgio].

Ao tomar refúgio no Buda, Dharma e Sangha, existem preceitos ou treinamentos específicos a serem seguidos com relação a cada um dos objetos de refúgio individuais. Por exemplo, ao tomar refúgio no Buda, não devemos tomar refúgio em mestres não budistas; ao tomar refúgio no Dharma, não devemos tomar refúgio em outros ensinamentos; e ao tomar refúgio na Sangha, não devemos tomar refúgio em amigos não budistas e coisas assim. Além disso, ao tomar refúgio no Buda, devemos considerar todas as representações e coisas semelhantes, de um buda, como sendo o Buda vivo e, portanto, um objeto de refúgio. Ao tomar refúgio no Dharma, devemos respeitar os textos ou escrituras dos ensinamentos e não jogá-los no chão, colocá-los debaixo de nossa cama, usá-los como almofada e coisas assim. Ao tomar refúgio na Sangha, não devemos criticar nem depreciar monges e monjas e outros amigos virtuosos, mas respeitar a sangha convencional como se fosse a verdadeira Sangha. Esses são os preceitos ou treinamentos específicos com relação aos objetos de refúgio individuais – Buda, Dharma e Sangha. Os preceitos ou treinamentos comuns serão explicados a seguir.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A4A-1 Preceitos específicos [para cada um dos objetos de refúgio]

- A Preceitos do que deve ser cessado
- B Preceitos do que deve ser realizado

O primeiro tem dois pontos: preceitos inibitórios e preceitos de realização.

2B4B-2B1A-2A4A-1A Preceitos do que deve ser cessado

Primeiro: De [*O Sutra do Grande e Final*] *Nirvana*:

Quem toma refúgio nos três
É um perfeito aproximador da virtude.
Ele nunca toma refúgio
Em quaisquer outros deuses.

Quem toma refúgio no santo Dharma
Está livre da mente de prejudicar ou matar.
Quem toma refúgio na Sangha
Não se mistura com os Tirthikas.

Segundo esta afirmação, existem três [preceitos inibidores]: (1) não tomar refúgio em outros deuses, (2) abandonar fazer mal ou causar dificuldade aos seres sencientes e (3) não se associar aos Tirthikas.

Aqueles que tomam refúgio do fundo de seus corações no Buda, Dharma e Sangha são considerados “aproximadores da virtude”, um título normalmente reservado para homens e mulheres leigos detentores de votos. Aqueles que tomam refúgio no Buda nunca devem tomar refúgio em outros deuses; por exemplo, em Mahadeva, Brahma, Indra, o Sol (Surya), a Lua (Chandra) e coisas assim. Podemos tomar refúgio temporário neles e pedir sua ajuda, mas não

devemos tomar refúgio final nesses deuses. Este prédio também é um tipo de refúgio temporário, já que nos protege da chuva e da neve. Uma floresta também pode ser um refúgio no qual se esconder para escapar de alguém que queira nos matar. Existem também lugares de permanência em montanhas que são chamados “refúgios” porque podem nos proteger das condições climáticas e onde nós podemos nos servir de comida e bebida.

Com relação à tomada de refúgio no Dharma, nunca devemos fazer mal a nenhum ser senciente. Com relação à tomada de refúgio na Sangha, não devemos nos associar aos Tirthikas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

1 Não tomar refúgio em outros deuses

O primeiro desses: se alguém considerar até deuses mundanos como Rudra, Vishnu e outros assim, como refúgio de longo prazo, nem é preciso mencionar os nagas e os espíritos do local que pertencem aos fantasmas famintos. A esse respeito, embora não seja apropriado confiar neles por falta de convicção nos três objetos de refúgio, não é inapropriado procurar ajuda deles para alguma ação de caráter temporário; como, por exemplo, buscar assistência de um benfeitor para seu sustento ou confiar em um médico na esperança de curar-se de uma doença.

Se deuses mundanos como Rudra, Vishnu e outros assim, fossem objetos de refúgio supremos, então os nagas e os espíritos locais também seriam objetos de refúgio supremos; mas, não são. Se tomássemos refúgio final em Rudra, Vishnu, Ram, Lakshmi e outros assim, por falta de fé nos três objetos de refúgio, isso não seria adequado. Por outro lado, é adequado pedir a Rudra, Vishnu, Ram, Lakshmi e outros por uma ajuda ou benefício temporário, da mesma maneira que, confiante de que obteremos auxílio, pedimos a um benfeitor dinheiro para comprar comida, pagar nosso aluguel e coisas assim, como confiamos em um médico para nos ajudar quando estamos doentes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Deixar de fazer mal ou causar dificuldade aos seres sencientes

O segundo consiste de deixar de fazer mal ou causar dificuldades a humanos, animais e coisas assim através de pensamento ou ações, como dando-lhes uma surra, amarrando-os, laçando-os, furando seus narizes e colocando uma carga insuportável neles.

Se tomarmos refúgio no Dharma, devemos deixar de fazer mal aos animais e a outros seres humanos, surrando-os, amarrando-os, armando-lhes ciladas, colocando uma argola em seus narizes, carregando-os com cargas pesadas e coisas assim. Resumindo, devemos deixar de fazer mal aos outros através de pensamento e ações, e isso significa que precisamos abandonar até mesmo o pensamento de fazer mal a uma pessoa ou um animal, bem como deixar de fazer-lhes mal fisicamente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 Não se associar com não budistas

O terceiro consiste em não se ligar àqueles que não estão convencidos da proteção das Três Jóias, e que as denigrem.

Se tomarmos refúgio na Sangha, devemos deixar de nos associar àqueles que criticam as Três Jóias, não acreditam em sua existência e coisas assim. Existem aqueles que dizem que se o Buda, Dharma e Sangha existem, deveria ser possível apontá-los. Existem também muitas pessoas, especialmente da geração mais jovem, que não acreditam em vidas passadas e futuras porque dizem que não as podem ver diretamente. Certa vez fui convidado a dar uma palestra em uma escola católica na Sardenha. Embora o professor que me convidou não criticasse o budismo, alguns de seus alunos me disseram: “Se você acredita em vidas passadas e futuras, mostre-as para nós! Também onde estão o Buda, Dharma e Sangha de quem você falou?” Eu disse-lhes: “Se algo não pode ser

apontado, isso quer dizer que não existe?” Alguém respondeu que era assim, então, eu retruquei: “Já que você acredita em Deus, mostre-me ele!” A pessoa ficou boquiaberta e incapaz de responder.

Apesar de não precisarmos seguir nem praticar outras religiões ou doutrinas, não devemos criticá-las porque elas são adequadas para pessoas diferentes, culturas diferentes e lugares diferentes. Para pessoas específicas essas outras religiões são mais adequadas que o budismo. Contudo, nós próprios devemos tomar o Buda, Dharma e Sangha como nossos objetos supremos de refúgio. Após tomar o Buda como nosso mestre, as realizações e as qualidades se desenvolverão em nosso contínuo e assim nós nos tornaremos Sangha e eventualmente budas. Isso é possível. Está bem?

(Transmissão oral das 11h55min, páginas 90 a 101.)

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A4A-1B Preceitos do que deve ser realizado

- 1 Como treinar com relação às representações do Buda
- 2 Como treinar com relação às representações do Dharma
- 3 Como treinar com relação às representações da Sangha

2B4B-2B1A-2A4A-1B1 Como treinar com relação às representações do Buda

- A A maneira efetiva de treinar-se com relação às representações do Buda

{91} Segundo: por mais excelente ou falhas que sejam as imagens pintadas do corpo do Buda, não as deprecie e não as coloque no chão quando não for conveniente. Ao desistir da irreverência de penhorá-las etc. e difamá-las, considere-as campos de respeito como se fossem o [próprio] Mestre. Em *Carta a um Amigo* está dito:

Faça como o sábio que honra todas as formas
Do Sugata – mesmo as que são feitas de madeira.

As representações do Buda são estátuas e coisas assim, as representações do Dharma são textos e coisas assim e as representações da Sangha são os monges e as monjas, inclusive seus mantos. Se uma estátua, pintura e coisas assim do Buda forem de boa ou má qualidade, não devemos colocá-las em um local inadequado, nem devemos penhorá-las; ou seja, dar como garantia para pegar empréstimos financeiros. Tendo o pintor ou escultor sido habilidoso ou não, devemos respeitar todas as representações do Buda. Assim, não devemos fazer distinção entre as representações que são bem feitas e aquelas que não são. Da mesma forma, se uma estátua é feita de ouro, prata, madeira, ou argila, devemos tratá-la com respeito. Assim, não é que devemos respeitar aquelas que são feitas de materiais valiosos e não respeitar as que são feitas de materiais mais simples. Nem devemos respeitar as estátuas e coisas assim que são bem feitas e desrespeitar aquelas que não o são. Se faltarmos ao respeito com elas, experimentaremos os resultados amadurecidos que são explicados abaixo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- B Exemplos dos efeitos totalmente amadurecidos de irreverência ocorrida no passado

Em *A Escritura sobre o Discernimento* consta que Manavakapila abusou da sangha que era constituída de aprendizes e não-aprendizes de oito maneiras diferentes, dizendo coisas como: “Seus cabeças de elefante! Como sabem o que é Dharma e o que não é?” Por causa disso, ele renasceu como um monstro marinho, uma espécie de peixe com 18 cabeças diferentes e permaneceu como animal desde o tempo do Mestre Kashyapa até o do Rei Shakya [Shakyamuni].

Manavakapila, por exemplo, falou mal de uma Sangha, chamando-a de “cabeças de elefante” e coisas assim, de dezoito formas diferentes, para humilhá-los e vencê-los nos debates. Contudo, em razão disso, em sua vida seguinte, Manavakapila renasceu como um monstro marinho, um tipo de peixe enorme, com dezoito cabeças. Ele permaneceu dessa forma do tempo do Mestre Kashyapa até o de Shakyamuni, e todos que o viam sentiam medo. Por esse motivo, devemos evitar chamar os outros de nomes depreciativos, dizendo que eles são como animais e coisas assim, de outro modo nós também experimentaremos o resultado desagradável realizado ou plenamente amadurecido.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Dos *Preceitos Menores [do Vinaya]* consta que depois que o mestre Krakucchanda entrou no nirvana, quando o Rei Carumat mandou construir uma grande estupa, um trabalhador contratado zombou por duas vezes, dizendo: “Será que a construção de uma estupa tão grande algum dia vai terminar?”. Mais tarde, depois de a estupa ter sido belamente concluída, ele se arrependeu e com seu salário mandou fazer um sino dourado, que amarrou na estupa. Por causa disso, ele nasceu com o “O Bem Sonoro”, com uma aparência feia e um corpo pequeno, mas com uma voz muito agradável. Portanto, não fale das representações dizendo “Isso é assim”. Não é correto menosprezar a criação de uma grande representação feita de bons materiais e dissuadir [os outros] contra ela através de comentários destrutivos.

Na época do Buda havia um monge extremamente feio que tinha uma voz muito agradável, de tal forma que, quando os outros o ouviam cantar ou recitar, ficavam surpresos com a beleza de sua voz e sentiam repugnância pela feiúra do corpo. Quando perguntaram ao Buda por que isso havia acontecido, ele respondeu que, no passado, quando o Rei Carumat estava construindo uma grande estupa, um de seus operários comentou: “Quando será que esta estupa vai acabar?” Mais tarde, quando a estupa estava pronta, o operário se arrependeu de suas palavras e ofereceu à estupa um sino dourado comprado com seus salários. Por isso, ele renasceu como um ser humano cujo corpo era pequeno e cuja face era muito feia, mas com uma bela voz. Seu corpo medonho e pequeno era resultado de ter denegrado a estupa, enquanto sua bela voz era o resultado de oferecer à estupa um sino dourado. Portanto, nós também devemos ser cuidadosos para não depreciar as representações das Três Jóias.

Quarta-feira, tarde de 16 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

O Grande Iogue [Jangchub Rinchen] deu a Atisha uma estátua de Manjushri para observar, e perguntou: “O que acha da qualidade? Se for boa, vou levar e pagar com as quatro moedas de ouro que Rongwa Garge me deu”. {92} Atisha disse: “Não há nada que não seja bom sobre o corpo do Venerável. Quando ao escultor, ele é mediano”. Após dizer isso, Atisha colocou a estátua na coroa de sua cabeça.

O Grande Iogue mostrou a Atisha uma estátua de Manjushri, e pediu que ele a observasse para ver se era excelente ou defeituosa. Disse que, se fosse boa, daria quatro moedas de ouro por ela. Atisha respondeu que o corpo de Manjushri é sempre excelente, que o escultor era apenas mediano, e pousou a estátua sobre a cabeça. Essa história indica que, com relação a estátuas e coisas assim, não devemos pensar: “Essa é boa. Aquela não é boa”, e portanto respeitar aquelas que são bem feitas e não respeitar aquelas que não são. Ao agir dessa forma, criamos carma negativo. Portanto, quer a estátua seja feita de ouro, prata, argila ou qualquer outro material, devemos respeitá-la pelo simples fato de ser uma imagem de um ser santo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A4A-1B2 Preceitos associados ao Dharma

A Os efetivos [preceitos]

Você deve abandonar a irreverência até mesmo com relação a algo tão pequeno quanto quatro linhas de Dharma. Você deve deixar de penhorar volumes de escrituras, comercializá-los, colocá-los diretamente no chão ou em lugares impróprios, carregá-los juntamente com sapatos, pisar neles e coisas assim. Em vez disso, trate-os com respeito como se fossem a própria Jóia do Dharma.

Aqui o texto diz que devemos abandonar a falta de respeito até para com quatro meras linhas, ou seja, uma quadra, do Dharma. Contudo, freqüentemente se diz que devemos respeitar até uma única palavra do Dharma. Devemos também deixar de penhorar volumes de escrituras, vendê-los, colocá-los diretamente no chão e coisas assim. Em vez disso, devemos colocá-los em lugares altos ou, no mínimo, cobrir o chão com um xale, um casado e coisas semelhante, e depois os acomodar sobre eles. Não devemos carregá-los juntamente com os nossos sapatos; por exemplo, amarrando os sapatos juntamente e pendurando com um texto sobre os nossos ombros. Também não devemos permitir que as partes inferiores do tecido das nossas roupas passem por cima dos textos. Em vez disso, devemos respeitar esses textos como se fossem a verdadeira Jóia do Dharma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Como os mestres de tempos antigos agiam

Consta que Geshe Chengawa costumava unir suas mãos e se levantar sempre que via escrituras [dos ensinamentos do Buda] sendo trazidas para ele. Mais tarde, quando não podia mais se levantar, Geshe Chengawa costumava [simplesmente] unir as palmas das mãos.

Dizem que quando Atisha veio a Ngari, um praticante tântrico não ouviu [seus ensinamentos de] Dharma. Contudo, quando um escrivão passou o resíduo de seus dentes em um texto de Dharma, então Atisha, ao ver aquilo, não conseguiu suportar e exclamou: “Ah! Isso não é bom. Isso não é bom!”, e assim o tantrika desenvolveu fé e ouviu seus ensinamentos.

Sharawa disse: “Nós brincamos com o Dharma de todas as formas. A irreverência pelo Dharma e mestres do Dharma é causa para uma sabedoria distorcida. Já estamos bastantes confusos agora. O que faremos se ficarmos ainda mais confusos?”

Geshe Chengawa era Geshe Lodro Gyatso de Chengawa, que escreveu muitos textos sobre o treinamento da mente. Agia com muito respeito para com as escrituras e ficava de pé quando as escrituras eram levadas até ele. Mesmo quando ficou mais velho e não podia mais se levantar, ainda assim unia as palmas das mãos em um gesto de respeito. Nós também devemos agir dessa forma.

Quando o rei Jangchub O convidou Atisha ao Tibete pela primeira vez, Atisha permaneceu um tempo na área de Ngari, cuja maior parte está agora incluída em Lhadak, Índia. Contam que naquela época um praticante tântrico inicialmente não freqüentava seus ensinamentos. Contudo, ao ouvir que Atisha havia repreendido o escrivão que removeu a sujeira de seus dentes e passou no texto para marcar o lugar, o praticante tântrico desenvolveu fé em Atisha e depois disso passou a freqüentar seus ensinamentos.

Geshe Sharawa, que era do monastério de Shar Bumpo na região de Pembo, no Tibete, disse que tendemos a brincar com o Dharma, e que o nosso desrespeito pelos mestres e ensinamentos se torna causa para uma sabedoria corrompida ou distorcida, o que significa que ficaremos mais ignorantes em vez de mais sábios. Pode haver algo mais estúpido que isso? Por esse motivo, não devemos fazer piadas nem brincar com o Dharma ou com os mestres. Nem devemos depreciá-los de alguma maneira dizendo, por exemplo, que um certo texto não é bom, porque tal comportamento só será causa para gerarmos uma sabedoria distorcida ou defeituosa e nos

tornarmos ainda mais ignorantes e confusos do que já somos. Ao contrário, devemos tratar o Dharma e aqueles que ensinam o Dharma com respeito.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A4A-1B3 Preceitos com relação à Sangha

A Os efetivos [preceitos]

Você não deve abusar nem desprezar a Sangha, nem ninguém, usando as marcas da ordenação. Não deve também vê-los como oponentes de qualquer forma, criando divisões [arbitrárias] em termos do “grupo deles” e “meu grupo”. Você deve, ao contrário, tratá-los com respeito, como se fossem a Jóia da Sangha. Consta em *Exortação à Atitude Especial*:

Aqueles que, residindo nas florestas, quiserem ter qualidades,
Não devem procurar defeitos em outras [pessoas],
Não devem ter a atitude:
“Eu sou especialmente nobre, eu sou o melhor”.

{93} Todo descuido cresce⁴ por causa dessa complacência.⁵
Não deixe surgir o desdém por monges menores.
Você não alcançará a liberação durante um éon.
Esta é a progressão⁶ deste ensinamento.

Não devemos depreciar nem criticar a Sangha, mesmo aqueles que apenas usam os mantos de um monge ou monja e têm o mero nome de “monge” ou “monja”. Também não devemos dividi-los em grupos de amigos e inimigos. Ao contrário, devemos pensar neles como se fossem a Jóia da Sangha e gerar respeito por eles.

Também não devemos pensar: “Eu sou muito versado. Eu sou nobre”, enquanto buscamos defeitos nos outros. Não devemos deixar que tais atitudes surjam a qualquer hora, já que esta arrogância ou soberba, que é similar ao orgulho, é a raiz de toda não-conscientização. Isso nos leva a criticar os outros pensando, por exemplo: “Ele é um monge inferior, eu sou superior”. Contudo, tal comportamento bloqueia o alcance da liberação por um éon. Resumindo, não devemos criticar os outros enquanto elogiamos nós mesmos, já que isso é muito negativo com relação à Sangha e traz resultado semelhante para nós.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Como os mestres de tempos antigos agiam, e os benefícios [disso]

Geshe [Drom] Tonpa e o Grande Iogue, em vez de pisar em um pedaço de tecido amarelo no chão, sacudiam-no e carregavam-no para um lugar limpo. Você deve se treinar conforme essa prática, pois os outros vão respeitá-lo tanto quanto você respeita as [Três] Jóias. Em *O Rei da Concentração* está dito:

O tipo de ações que faz,
É o tipo de efeitos que você obtém.

Quando Geshe Drom Tonpa e o Grande Iogue viam um pequeno pedaço de tecido amarelo no chão, não pisavam nele, mas pegavam-no, sacudiam e colocavam em um lugar alto e limpo para

⁴ lit.: “essa é a raiz de todo descuido”

⁵ JN: *rgyags*, soberba

⁶ *go rim* – 1) [em] ordem/seqüência [intrínseca ou situacional]; 2) sucessão de causas e efeitos; 3) passos, categoria, camada

que os outros também não pisassem nele. Nós também devemos nos treinar dessa maneira porque assim vamos reunir méritos – a causa para rapidamente alcançar as realizações mais elevadas.

Em *O Rei de Estabilizações Meditativas* é dito que obtemos um resultado similar à causa. Em outras palavras, se criarmos uma ação virtuosa ela trará resultado de felicidade, enquanto se criarmos ações não virtuosas, como desrespeito, elas trarão resultado de sofrimento. Por exemplo, se respeitamos nossos pais, então quando nós próprios formos pais, os nossos filhos também nos respeitarão. Da mesma maneira, se fizermos mal aos outros ou destruirmos seus pertences, nós também seremos surrados ou até mortos, e os nossos pertences serão destruídos. Já que todos nós queremos felicidade e prazer e não queremos sofrimento nem infelicidade, precisamos criar causas boas; ou seja, ações virtuosas, através das quais experimentaremos bons resultados, ou felicidade. Se, por outro lado, fizermos o oposto e criarmos ações negativas, só experimentaremos resultados ruins.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A4A-2 Preceitos comuns [a todos os três objetos de refúgio]

A Recorde as diferenças e as qualidades positivas das Três Jóias e, devido a isso, tome refúgio nelas vezes e vezes seguidas

Devemos tomar refúgio três vezes durante o dia e três vezes à noite enquanto nos lembramos das boas qualidades do Buda, Dharma e Sangha.

B Recorde a grande bondade deles e, em razão disso, empenhe-se continuamente para fazer-lhes oferecimentos, ofertando-lhes até mesmo a primeira parte de sua comida e bebida

Precisamos nos lembrar da bondade das Três Jóias em cuidar de nós e em todo momento louvá-las fazendo-lhes oferecimentos. Mesmo quando estamos para comer ou beber algo, primeiramente devemos oferecê-lo ao Buda ou às Três Jóias e depois disso comer ou beber. Se, além disso, pensarmos que agindo assim a nossa comida ou bebida foi abençoada por eles, essa prática torna-se ainda mais eficaz.

C Recorde sua grande compaixão e, por isso, coloque outros seres migrantes em tal modo [de comportamento]

Precisamos lembrar a grande compaixão das Três Jóias em cuidar de nós e depois nos empenhar para fazer com que outros seres sencientes tomem refúgio nelas.

D O que quer que faça e o que quer que necessite, ao louvar as Três Jóias faça-lhes súplicas e abandone outros métodos mundanos

Sempre que realizarmos uma atividade, devemos lembrar as Três Jóias e fazer-lhes súplicas e ao mesmo tempo deixar de confiar em deuses mundanos para qualquer coisa de que precisarmos. Ao contrário, devemos confiar somente nas Três Jóias, o Buda, o Dharma e a Sangha. Da mesma maneira, para tudo que precisarmos, devemos pedir ajuda ao Buda, Dharma e Sangha para obtê-lo.

E Ciente dos benefícios, tome refúgio três vezes durante o dia e três vezes durante a noite

Ao constatar os benefícios da tomada de refúgio nas Três Jóias, devemos tomar refúgio três vezes durante o dia e três vezes à noite. Em outras palavras, devemos recitar uma das preces do refúgio três vezes durante o dia e três vezes à noite enquanto nos lembramos do Buda, Dharma e Sangha.

F Não abra mão das Três Jóias nem pela própria vida, nem de brincadeira, e se proteja contra isso

Jamais devemos desistir das Três Jóias, mesmo se a nossa vida estiver em perigo, nem devemos fazer isso para outros rirem. Ao contrário, devemos nos proteger contra tal comportamento, já que, do contrário, cometeremos uma queda – a causa de renascimento nos reinos inferiores.

O *Lam-Rim Médio* diz:

O segundo tem seis pontos: recorde as diferenças e as qualidades positivas das Três Jóias e, por isso, tome refúgio vezes e vezes seguidas; recorde sua grande bondade e, por causa disso, empenhe-se a todo momento em fazer-lhes oferecimentos e em ofertar -lhes até mesmo a primeira parcela de sua comida e bebida; lembre da grande compaixão delas e, por isso, coloque os outros seres migrantes nesse mesmo modo [de comportamento]; o que quer que faça e o que quer que lhe seja necessário, ao louvar as Três Jóias, faça-lhes súplicas e abandone outros métodos mundanos; ciente dos benefícios, tome refúgio três vezes durante o dia e três vezes durante a noite; não abra mão das Três Jóias nem pela própria vida, nem de brincadeira, e proteja-se contra isso.

2B4B-2B1A-2A4A-2A Recorde as diferenças e qualidades positivas das Três Jóias e, por isso, tome refúgio vezes e vezes seguidas

Primeiro: conforme explicado acima, pense nas diferenças entre coisas não budistas e budistas, bem como nas Três Jóias e suas qualidades positivas.

Não budistas em tibetano são literalmente “seres externos”, enquanto que budistas são “seres internos”. Devemos pensar nas diferenças entre eles. Devemos também pensar vezes e vezes seguidas nas boas qualidades das Três Jóias. Se fizermos isso, nós próprios vamos nos aprimorar mais rapidamente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A4A-2B Recorde sua grande bondade e, por isso, empenhe-se a todo momento em fazer-lhes oferecimentos e em ofertar-lhes até mesmo a primeira parte de sua comida e bebida

1 Oferecimentos constantes

Segundo: você deve compreender todo o bem-estar que experimenta como sendo pela bondade das Três Jóias e fazer-lhes oferecimentos reconhecendo isso.

Diariamente devemos fazer oferecimentos às Três Jóias. Em outras palavras, ao compreender que toda felicidade e excelência vem até nós pela bondade das Três Jóias, devemos gerar o desejo de retribuir sua bondade fazendo-lhes oferecimentos de flores, tigelas de água e coisas assim.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 A peculiaridade de que as coletâneas são concluídas com pouco trabalho

Já que você precisa comer e beber constantemente, {94} se sempre oferecer⁷ a primeira parcela às Três Jóias, você completará uma grande quantidade de coleta com pouco trabalho. Portanto, você deve oferecer a primeira parcela de tudo que apreciar, inclusive a água, do fundo do seu coração.

Como precisamos comer e beber todos os dias, podemos facilmente coletar méritos ao fazer oferecimento às Três Jóias sem muito esforço. Assim, tudo que bebermos ou comermos, devemos

⁷ de *dag gyi phud kyis mchod pa* – o que é dito aqui como “oferecer a primeira parcela” literalmente significa “devotar-se com a primeira parcela” e então segue o parágrafo anterior.

primeiramente oferecer às Três Jóias recitando uma prece de oferecimento. Ao fazer isso, vamos coletar muitos méritos sem muita dificuldade ou esforço. Mesmo quando estamos prestes a beber água, devemos primeiramente oferecê-la às Três Jóias do fundo de nossos corações. Assim, criaremos muitos méritos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 Oferecimentos impuros

Além disso, Sharawa disse: “Você não deve fazer [oferecimentos] do [bolor] azul no leite coagulado e folhas amareladas, mas deve fazê-los de algo bom. [A devoção] surge toda vez que se oferece a primeira parcela do chá, mas não através de algo como limpar o pó”.

Os tibetanos fazem um tipo de queijo misturado com manteiga que fica embolorado e estragado quando se torna úmido. Não devemos oferecer isso, nem devemos oferecer legumes descorados, murchos ou estragados. Ao contrário, devemos fazer oferecimentos de coisas boas. Podemos oferecer até um pouco de chá, mas não devemos oferecer aquilo que foi espanado.

O *Lam-Rim Médio* diz:

4 A forma de respeito ao se fazer o oferecimento

Está dito em um sutra:

Por exemplo, se no momento de se plantarem sementes em um campo fértil algo permanece sem ser plantado, isso não pode simplesmente ser esquecido. Da mesma maneira, ao se plantarem continuamente as sementes do bem-estar, por todas as quatro estações, no sublime campo de onde brota todo o bem-estar futuro, que o campo de méritos seja cultivado com o arado da confiança nas Três Jóias.

Se aquilo que precisa ser feito não acontecer, será uma perda muito grande.

Havendo terra fértil, não devemos deixá-la vazia, mas ará-la e plantar sementes boas nela, como cevada, trigo, legumes e coisas assim. De forma semelhante, devemos arar o campo de méritos com confiança e fé nas Três Jóias, plantando nele as sementes da budeidade. Se não o fizermos, será uma grande pena e uma grande perda.

O *Lam-Rim Médio* diz:

5 A necessidade de empenhar-se em fazer oferecimentos

Não ter pelo melhor dos campos sequer a mesma consideração que se tem por um campo comum não seria uma boa atitude. Portanto, devemos nos esforçar, a todo momento, para fazer oferecimentos às [Três] Jóias.

Como as Três Jóias são o melhor dos campos, vê-las como se fossem um campo comum não seria uma boa atitude, porém seria arrogante de nossa parte. Portanto, devemos nos empenhar em fazer oferecimentos a todo momento às Três Jóias. Podemos até fazer oferecimentos e criar uma grande quantidade de méritos simplesmente imaginando belas flores, boas roupas e coisas assim, e oferecê-las mentalmente às Três Jóias.

O *Lam-Rim Médio* diz:

6 Alto status, caminhos etc. são alcançados fazendo-se oferecimentos dessa forma

Se fizer isso, pelo poder das raízes das virtudes que crescem no campo mais excelente, o poder de sua inteligência a respeito dos estágios do caminho aumentará. Quando a sua inteligência for muito fraca, de tal forma que você não retenha as palavras ao ouvir; não compreenda o

significado ao contemplar; e nada surja na mente ao meditar, a instrução quinta-essencial é confiar no poder do campo.

Para alcançar um status elevado (renascimento elevado) e a bondade definitiva (liberação ou onisciência), precisamos criar a causa reunindo méritos com relação a um campo santo. Em outras palavras, precisamos nos envolver em ações virtuosas relacionadas a um campo santo ou excelente. Se assim fizermos, quando tentarmos meditar nos estágios do caminho, a nossa mente será forte e nossa inteligência aumentará. Assim, se, pelo poder de nossa fraca mente, formos incapazes de compreender algo no momento em que ouvimos e formos incapazes de memorizar, incapazes de compreender o significado enquanto pensamos e incapazes de alcançar a realização através da meditação, devemos confiar em um campo santo através do qual acumularemos méritos. Assim, conseguiremos compreender e memorizar aquilo que anteriormente não conseguíamos compreender e não conseguíamos memorizar; conseguiremos compreender aquilo que anteriormente não compreendíamos pelo pensamento; e conseguiremos realizar aquilo em que anteriormente não conseguíamos meditar e realizar. Assim, as nossas qualidades, como concentração e sabedoria, aumentarão mais e mais. Por esse motivo, a instrução é confiar em um campo como esse.

O *Lam-Rim Médio* diz:

7 Como o tamanho dos oferecimentos e coisas assim é uma distinção a se fazer com a mente

O oferecimento também não está confinado ao objeto [oferecido], está confinado à sua confiança. Conforme consta [das escrituras], se você tiver fé basta ofertar mandalas, água e oferecimentos que não são considerados propriedades de ninguém; portanto, você deve agir em conformidade mesmo se não tiver nenhum bem material [para oferecer]. {95} Não ser capaz de doar, mesmo tendo alguma coisa, e dizer: “Eu, um pobre coitado sem nenhum mérito, não tenho nenhuma outra posse para ofertar”,⁸ seria, nas palavras de Potowa, como uma pessoa cega colocando uma planta aromática barata⁹ dentro de uma concha malcheirosa para enganar alguém que tenha visão, chamando-a de “perfume de sândalo e cânfora”.

Que algo se transforme em um oferecimento grande ou pequeno dependerá da nossa mente, ou seja, de nossa motivação. Por exemplo, podemos até oferecer coisas que não possuímos com fé e confiança nas Três Jóias. Podemos oferecer uma mandala do universo inteiro fazendo um gesto específico com nossas mãos. Podemos também oferecer água e outras coisas que não pertencem a ninguém. Portanto, podemos oferecer o universo todo, florestas, belas montanhas, lagos, oceanos e coisas assim, mentalmente, trazendo-os à mente e imaginando que os estamos oferecendo às Três Jóias. Podemos fazer oferecimentos de muitas coisas em vez de pensar que somos pobres e que não temos pertences a ofertar. Por outro lado, se de fato possuímos coisas materiais, mas formos incapazes de oferecê-las até mesmo mentalmente, isso não seria correto. Não devemos pensar de nós mesmos como pobres coitados sem quaisquer méritos e sem nada a oferecer. Isso seria como uma pessoa cega tentando enganar alguém de boa visão colocando uma planta aromática em um pote malcheiroso e chamando-a de “perfume”. Em geral, é difícil para os cegos enganar aqueles com visão, mas talvez algumas vezes eles tentem!

⁸ Este verso do *Guia do Caminho do Bodhisattva* (capítulo 2, verso 7) é normalmente recitado durante as cerimônias de oferecimento.

⁹ JN: *spang spos*, valeriana officinalis

Quinta-feira, manhã de 17 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 95) diz:

8 Como treinar na sinceridade com relação ao oferecimento de substâncias, seguindo os mestres dos tempos antigos

Puchungwa disse: “No início eu costumava oferecer uma planta aromática pungente. Posteriormente tive meios para oferecer incenso doce preparado com quatro substâncias. Agora ofereço a fragrância mais refinada de aloé, *durushka* etc”. Segundo esta afirmação, se você não doar nada porque desdenha dos oferecimentos pequenos, continuará assim por toda a sua vida. Contudo, se desenvolver perseverança de um estágio menor, fica cada vez melhor e melhor. Portanto, você deve treinar-se em seguir a prática desse mestre dos tempos antigos. Consta que ele certa vez preparou um incenso [que valia] vinte e duas moedas de ouro.

Devemos nos treinar em seguir o exemplo dos mestres do passado e não fazer oferecimentos de coisas que foram obtidas por meios duvidosos. Puchungwa inicialmente ofereceu um tipo picante de incenso, desagradável ao nariz. Depois, quando obteve mais dinheiro, ofereceu incenso com um aroma doce, feito de quatro substâncias. Depois disso, quando ficou ainda mais rico, fez oferecimentos de um incenso caro feito de aloé (akaru), duruka e coisas assim, de excelente fragrância. Similarmente, nós também devemos oferecer o que tivermos, mesmo que seja algo pequeno. Se, por outro lado, pensarmos que algo seja muito pequeno para ofertar, nunca faremos nenhum oferecimento durante toda a nossa vida. Portanto, devemos oferecer o que conseguirmos obter, mesmo que muito pequeno, enquanto geramos a mente que deseja fazer oferecimentos. Dessa forma, vamos melhorando gradativamente.

Resumindo, não devemos depreciar os pequenos oferecimentos, mas oferecer o que temos. Devemos também oferecer mentalmente toda comida e bebida que formos consumir, antes de comê-la ou bebê-la. Podemos até oferecer a nossa roupa aos seres santos. Da mesma maneira, quando lavamos nosso rosto, tomamos um banho e coisas assim, podemos pensar que estamos oferecendo uma ablução aos seres santos. Portanto, tudo o que fizermos serão ações virtuosas e acumularão méritos. Como é possível fazer oferecimentos mentalmente através de visualizações, jamais devemos pensar: “Eu nada tenho a oferecer”.

O *Lam-Rim Médio* diz:

9 Refutação de que a forma pela qual os bodhisattvas fazem oferecimentos depois de obterem controle sobre as coisas materiais é impura

Se grandes bodhisattvas, que obtiveram controle sobre coisas materiais, emanam muitas centenas de milhares de corpos e, para cada corpo, emanam centenas de milhares de mãos etc., que aparecem em todos os campos e fazem oferecimentos aos Conquistadores por muitos éons, a afirmação por aqueles que só conhecem a aparência superficial das qualidades positivas de que “Quanto a mim, eu não espero [alcançar a] iluminação assim”, é uma conversa fútil de [pessoas] muito pouco familiarizadas com o Dharma.

Os grandes bodhisattvas, que obtiveram controle sobre as coisas materiais, podem emanar centenas de milhares de corpos, cada um dos quais com centenas de milhares de mãos e com cada mão eles apresentam oferecimentos ao campo de méritos ou aos Conquistadores das dez direções durante muitos éons. Assim, se alguém, pensando que não é possível emanar tantos corpos com tantas mãos, disser “Eu não espero alcançar a iluminação dessa forma”, isso demonstra que essa pessoa tem muito pouca compreensão do Dharma. Não vendo as habilidades dos bodhisattvas de emanar muitos corpos até mesmo em um único átomo, essas pessoas pensam que isso não é verdade. No entanto, podemos compreender isso com base no fato de que os cientistas provaram que até os minúsculos átomos que não podem ser vistos a olho nu são muito poderosos. Portanto, devemos evitar falar essas coisas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

10 Como fazer oferecimentos com outras coisas vastas

O [Sutra] da Nuvem de Jóias diz:

Da coletânea de sutras deve-se estudar o que são oferecimentos e honras muito vastos e, do fundo do coração e com a atitude especial mais excelente, dedicá-los aos Budas e bodhisattvas.

Você deve fazer isso.

Como posso oferecer coisas vastas? Os sutras dizem que devemos ouvir as explicações de como fazer oferecimentos, agir respeitosamente e depois dedicá-los de coração. Em outras palavras, devemos mentalmente oferecer todas as coisas boas que vemos no mundo, os oceanos, montanhas, lagos, florestas, flores e coisas assim, aos budas e bodhisattvas do fundo dos nossos corações. Assim podemos fazer oferecimentos com coisas vastas, não havendo necessidade de as ter nas mãos para oferecer. Devemos meramente trazê-las à mente e então oferecer mentalmente ou dedicá-las às Três Jóias, aos budas e bodhisattvas. Dessa forma, primeiramente, seremos bodhisattvas e depois budas e assim conseguiremos cuidar de todos os seres sencientes. Portanto, devemos manifestar uma grande mente que deseja fazer oferecimentos de todas as coisas vastas do mundo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A4A-2C Recorde sua grande compaixão e, por isso, estabeleça outros seres em tal modo [de comportamento]

Terceiro: movido pela preocupação amorosa¹⁰ leve outros seres sencientes a tomar refúgio o máximo que puder. {96}

Movido por grande compaixão ou misericórdia, devemos tentar levar outros seres sencientes a tomar refúgio. Devemos fazer isso falando com as pessoas de forma delicada e, em seguida, motivados pela grande compaixão, levá-los o máximo possível até a tomada de refúgio no Buda, Dharma e Sangha. Se falarmos com as pessoas de maneira delicada, poderemos ocasionar uma mudança em suas mentes e assim eles também poderão passar a pensar na tomada de refúgio. Assim devemos colocar o máximo possível de seres humanos na prática do budismo, ou seja, na tomada de refúgio no Buda, Dharma e Sangha. Dessa maneira eles se tornam budistas.

Contudo, resumindo, nós devemos explicar às pessoas o fato de que todo ser humano precisa desenvolver amor e compaixão pelos outros. Eu penso que todas as religiões e todas as pessoas devem aceitar a verdade deste fato. Por outro lado, se fôssemos dizer aos cristãos, muçulmanos e praticantes de outras religiões que eles devem praticar o budismo, eles se recusariam. Portanto, para evitar isso, devemos explicá-los o que é necessário para desenvolver amor e compaixão por todos os seres sencientes porque todos os seres sencientes querem ser felizes e nenhum quer sofrer, e é nossa responsabilidade estabelecê-los na felicidade e libertá-los do sofrimento. Seria melhor falarmos assim com as pessoas que encontrarmos porque amor e compaixão não são rejeitados por nenhuma religião. Já que todos temos a semente do amor e da compaixão inatas, tais ensinamentos são fáceis de compreender. Portanto, é isso que devemos ensinar.

¹⁰ JN: *brtse ba*, pode também ser traduzido por “misericórdia”

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A4A-2D O que quer que faça e o que quer que necessite, ao louvar as Três Jóias, suplique-lhes e abandone outros métodos mundanos

O que quer que faça e quaisquer necessidades que veja, confie nas Três Jóias e faça o que estiver conforme com elas, como fazer oferecimentos e coisas assim. Contudo, não é apropriado confiar de todas as formas naquilo que não está em conformidade com elas, como o Bon. Conseqüentemente, devemos confiar nas Três Jóias todo o tempo.

Qualquer coisa que fizermos e por qualquer motivo que seja, devemos primeiramente confiar nas Três Jóias, no Buda, Dharma e Sangha; ou seja, devemos pedir a ajuda deles para realizar tudo o que quisermos fazer ou alcançar. Confiando no Buda, Dharma e Sangha, devemos fazer-lhes oferecimentos, prosternar frente a eles, louvá-los e coisas assim. Devemos gerar confiança e crença nas Três Jóias, e não confiar no que for incompatível com elas, como por exemplo, a tradição Bon.

Por que mencionamos especificamente o Bon aqui? Porque a tradição Bon diz que quando nossos parentes morrem, eles podem nos ajudar a alcançar sucesso se os respeitarmos, se fizermos oferecimentos a eles e coisas assim. Alguns dizem que a tradição Bon é uma forma de xamanismo, enquanto outros dizem que é um tipo de budismo fundado mestre deles 1000 anos antes de Buda Shakyamuni visitar o mundo. Portanto, eles dizem que embora não se baseie na doutrina de Buda Shakyamuni, tem sua base na doutrina de um buda. Contudo, pessoalmente eu não penso que isso seja verdadeiro. Creio que seja uma história inventada por alguém. No passado os Bonpos também faziam sacrifícios de animais, ofereciam o sangue dos animais cujos pescoços haviam sido cortados e coisas assim, e esses rituais nunca fizeram parte do budismo. Existem três tipos de Bon – o Bon Negro, o Bon Branco e Bon Misto. Os Bonpos pegaram textos budistas, como o *Ornamento para Realizações Claras*, e criaram suas próprias escrituras substituindo a palavra “Dharma” pela palavra “Bon”. Existem ainda muitos praticantes Bon no sul do Tibete, próximo à fronteira de Burma e Assam. Ouvi falar que alguns deles realizam pujas nas quais oferecem galinhas, ovelhas, bodes e búfalos vivos e coisas assim, e que se eles não têm nenhum animal para oferecer, oferecem um ovo, quebrando-o. Foi por esses motivos que Lama Tsongkhapa disse que não devemos confiar na tradição Bon.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A4A-2E Ciente dos benefícios, tome refúgio três vezes durante o dia e três vezes à noite

- 1 Trata-se da medida para ser budista
- 2 Trata-se da base de todos os votos
- 3 Os obscurecimentos cármicos acumulados anteriormente são reduzidos e exauridos
- 4 Acumulam-se vastos méritos
- 5 A pessoa não cairá nas más migrações
- 6 A pessoa não será prejudicada por obstáculos humanos e não-humanos
- 7 A pessoa alcançará tudo o que quiser
- 8 A pessoa alcançará rapidamente a budeidade

O quinto tem oito benefícios: trata-se da medida para ser budista; trata-se da base de todos os votos; os obscurecimentos cármicos acumulados anteriormente são reduzidos e exauridos; acumulam-se vastos méritos; a pessoa não cairá nas más migrações; a pessoa não será prejudicada por obstáculos humanos e não-humanos; a pessoa alcançará tudo que quiser; e a pessoa alcançará rapidamente a budeidade.

Existem oito benefícios em se tomar refúgio no Buda, Dharma e Sangha. Entre eles, o primeiro é que você se torna um budista porque a tomada de refúgio no Buda, Dharma e Sangha é tida como

a fronteira, medida ou porta que define um budista. Por outro lado, se não tomamos refúgio no Buda, Dharma e Sangha como nosso refúgio final, não seremos considerados praticantes budistas.

Um outro benefício da tomada de refúgio é que ela serve de base para a tomada de votos, porque para tomar os votos precisamos ter anteriormente tomado refúgio no Buda, Dharma e Sangha. Em outras palavras, para tomar qualquer um dos oito votos de liberação individual é necessário primeiramente ter tomado refúgio nas Três Jóias. O mesmo se aplica aos votos de Bodhisattva e coisas assim.

Também por ter tomado refúgio, os obscurecimentos cármicos acumulados anteriormente tornar-se-ão mais escassos; ou seja, eles diminuirão e mais cedo ou mais tarde serão exauridos. Também por ter tomado refúgio, acumulamos vastos méritos. Nós também não cairemos nas más migrações; isto é, não renascemos mais nos reinos inferiores. Além disso, interferências, tanto humanas quanto não-humanas não nos poderão prejudicar. Existem muitos tipos diferentes de interferências, inclusive seres humanos que tentam nos prejudicar fazendo, por exemplo, magia negra, feitiçaria e coisas assim. “Não-humanos” incluem espíritos, dos quais existem muitos tipos diferentes, que fazem mal aos seres sencientes. Há também objetos inanimados, como o vento e o fogo, que podem causar interferências. Se tomarmos refúgio, tais interferências não conseguirão nos prejudicar.

Além disso, por ter tomado refúgio conseguiremos realizar todos os nossos desejos, inclusive a iluminação, bem como as nossas metas temporárias e, ao tomar refúgio da forma adequada, rapidamente alcançaremos a budeidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

1 Trata-se da medida para ser budista

Primeiro: embora, de forma geral, pareça haver muitas maneiras de posicionar os não budistas e os budistas, é amplamente sabido que Jowo [Atisha] e Shantipa os diferenciavam pela tomada de refúgio. Portanto, [os budistas] devem ser compreendidos como aqueles que obtiveram uma tomada de refúgio e não a abandonaram. Conseqüentemente, como medida para ser budista, é necessário considerar as Três Jóias como mestre e coisas assim, do fundo do coração. Sem isso, apesar de realizarmos atos virtuosos, não seremos incluídos entre os budistas.

Em geral, existem várias maneiras de posicionar “seres externos” e “seres internos”, ou seja, não budistas e budistas, mas Atisha e Shantipa (talvez Ratnakara Shantipa, um dos mestres de Atisha) disseram que eles se distinguem pelo fato de os budistas serem aqueles que tomam refúgio do fundo de coração no Buda, Dharma e Sangha e não abandonam os preceitos do refúgio, enquanto os não budistas não fazem isso. Contudo, budistas e não budistas podem também ser distinguidos do ponto de vista do método ou conduta e do ponto de vista da sabedoria ou visão. Por exemplo, os budistas são aqueles que sustentam visões de que:

1. todos os fenômenos compostos são impermanentes,
2. todos os fenômenos compostos são sofrimento,
3. todos os fenômenos são vazios e sem auto-identidade (por exemplo, eles são vazios de serem permanentes, sem partes e independentes),
4. o nirvana, o estado além da dor ou da existência cíclica, é paz.

Se aceitarmos ou expressarmos esses quatro selos, somos considerados budistas do ponto de vista da sabedoria. Eu não me lembro dos quatro da parte do método, que são mencionados no texto de Khedrub Je, um dos dois principais discípulos de Lama Tsongkhapa, e em alguns textos Sakya. Por causa disso, há pessoas, por exemplo, alguns Vaibhashikas que, do ponto de vista da sabedoria, são budistas, mas que não são budistas do ponto de vista do método e vice-versa.

Resumindo, para ser budista é necessário tomar refúgio nas Três Jóias do fundo dos nossos corações, enquanto pensamos que o Buda é o mestre; o Dharma são seus ensinamentos e a Sangha

são aqueles que seguem seus ensinamentos. Se não tomarmos refúgio assim, mesmo que acumulemos virtude não estaremos incluídos entre os budistas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Trata-se da base de todos os votos

Segundo: em *O Comentário sobre o Tesouro* está dito:

Aqueles que tomam refúgio ganharam acesso a tomar todos os votos corretamente.

E em *Setenta Versos sobre Tomar Refúgio* também consta:

Upasakas tomam refúgio nos Três;
Ou seja, na raiz dos oito votos.

A intenção é que, através da tomada de refúgio, o pensamento de ir além do sofrimento¹¹ seja estabilizado e os votos brotem disso.

Para tomar votos é necessário ter a base de ter tomado refúgio. Nesse contexto “votos” refere-se aos votos da liberação individual. Para tomá-los de forma perfeita, em primeiro lugar devemos tomar refúgio nas Três Jóias. Por isso, a tomada de refúgio é como “uma porta” para tomar esses votos. Por exemplo, para entrar em um templo, é preciso abrir primeiramente a porta; se a porta permanecer fechada, não será possível entrar. Da mesma maneira, se não tomarmos refúgio, não poderemos tomar os oito votos de liberação individual:

(1) os preceitos de um dia (os oito votos que são similares aos Oito Preceitos Mahayana),
(2-3) os votos de leigos (cinco votos),
(4-5) os votos de monges e monjas noviços (trinta e seis votos),
(6) os votos de monjas probatórias (trinta e seis mais doze votos adicionais que são tomados durante o treinamento de dois anos, antes de se tomarem os 364 votos da ordenação total) e
(7-8) os votos de monges e monjas totalmente ordenados (253 e 364 votos, respectivamente).
Assim, dois dos oito votos são votos tomados por pessoas leigas e seis são votos tomados por pessoas ordenadas. A base para tomar qualquer um desses votos é o refúgio.

Quando se toma refúgio, o pensamento de alcançar o nirvana, o estado ido além da dor, estabiliza-se, e isso torna a geração de votos mais estável. Por outro lado, se alguém tomar os votos sem a motivação adequada e sem pensar na hora da ordenação que efetivamente recebeu os votos, a pessoa não terá realmente os votos, tendo apenas o aspecto de alguém que tomou votos. Votos podem ser tomados, mas podem se degenerar, ou podem ser tomados, mas não realizados. Após receber os votos de um monge ou monja noviços, por exemplo, precisamos preservá-los.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 Os obscurecimentos cármicos acumulados anteriormente são reduzidos e exauridos

Terceiro: Em *O Compêndio de Treinamentos*:

Aqui, no contexto de mostrar que as negatividades são purificadas pela tomada de refúgio, a história do porco deve ser contada como exemplo.

Por exemplo, o filho de um deus que, devia renascer como um porco, {97} em razão de sua tomada de refúgio, não renasceu assim.

¹¹ “*myang ’das kyi bsam pa*” – o significado literal de “*myang ’das*”, uma contração de “*mya ngan las ’das pa*” é “passando para além do sofrimento”. Trata-se do termo tibetano para a palavra sânscrita “nirvana”.

Aqueles que tomaram refúgio no Buda
Não cairão nas más migrações.
Após abandonar seus corpos humanos
Eles obterão o corpo de um deus.

O mesmo é afirmado de forma semelhante com relação ao Dharma e à Sangha.

O filho de um deus estava para renascer em sua próxima vida como porco; porém, devido à tomada de refúgio nas Três Jóias, ele não nasceu como porco porque assim purificou o carma negativo de nascer dessa forma. Este exemplo mostra que aqueles que tomam o Buda e coisas assim como objetos de refúgio não renascerão nos reinos inferiores. Em vez disso, aqueles que tomarem refúgio no Buda enquanto forem seres humanos, ao morrer abandonarão seus corpos humanos e obterão o corpo de um deus. O mesmo resultado vem da tomada de refúgio no Dharma e na Sangha. Assim, quem tomar refúgio na Jóia do Dharma – os verdadeiros caminhos e as verdadeiras cessações – não renascerão nas más migrações e quando morrerem e deixarem seus corpos humanos tomarão o corpo de um deus em suas próximas vidas. Isso é igual para quem tomar refúgio na Jóia da Sangha. Resumindo, a tomada de refúgio no Buda, Dharma e Sangha é a fonte para aumentar todas as nossas boas qualidades.

O *Lam-Rim Médio* diz:

4 Acumulam-se vastos méritos

Quarto: em *O Resumo das Perfeições*:

Se o mérito do refúgio tomasse forma
Até mesmo os três reinos seriam pequenos para contê-la.
Grandes oceanos, principais corpos de água,
Não poderiam segurá-la nem medi-la.

Ou seja, como ele é [vasto].

Se os méritos ou benefícios da tomada de refúgio tomassem uma forma, não caberia nos três reinos: acima, sobre e abaixo do chão. Assim como a água dos oceanos não pode ser medida pegando-se um punhado de cada vez, de maneira semelhante os méritos da tomada de refúgio nas Três Jóias não podem ser medidos.

Quinta-feira, tarde de 17 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

5 A pessoa não cairá nas más migrações

Quinto: você deve depreender isso do que está dito acima.

Com a tomada de refúgio nas Três Jóias, nós não iremos para os reinos inferiores após a nossa morte. Isso porque com a tomada de refúgio não só não cairemos nos reinos inferiores como, após abandonar este corpo humano, conseguiremos o corpo de um deus.

O *Lam-Rim Médio* diz:

6 A pessoa não será prejudicada por obstáculos humanos e não-humanos

Sexto: isso é fácil de compreender.

É fácil compreender que se tomarmos refúgio não poderemos ser prejudicados por interferências humanas e não-humanas porque, ao tomar refúgio nas Três Jóias, estaremos sob sua proteção.

O *Lam-Rim Médio* diz:

7 A pessoa alcançará tudo o que quiser

Sétimo: qualquer atividade do Dharma que realizar, se no início forem feitos oferecimentos às Três Jóias, tomada de refúgio e súplicas, tudo será facilmente realizado.

Antes de realizar uma atividade de Dharma, devemos fazer oferecimentos às Três Jóias, recitar um verso do refúgio e pedir que nos ajudem, já que, assim conseguiremos realizar a atividade de Dharma de forma rápida e fácil. Em outras palavras, sempre que estivermos prestes a fazer uma ação virtuosa, devemos tomar refúgio, fazer oferecimentos de água, flores, incenso e coisas assim e pedir ajuda às Três Jóias. Por meio disso conseguiremos facilmente obter êxito na realização da ação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

8 A pessoa alcançará rapidamente a budeidade

O [Sutra] *Solicitado por Singha* diz:

Pela fé a falta de liberdade é abandonada.

Segundo isso, você obterá os lazeres distintos e, ao encontrar o refúgio, treinar-se-á no caminho especial, através do qual se tornará um buda sem muita demora. Atento a esses tipos de benefícios, você deve tomar refúgio três vezes durante o dia e três vezes à noite.

Se tivermos fé e confiança nas Três Jóias, conseguiremos abandonar os estados sem lazer e obter os lazeres especiais ou distintos; ou seja, ter um bom renascimento, encontrar objetos de refúgio como seres santos e treinarmos-nos no caminho especial. Assim, logo alcançaremos o nosso objetivo da budeidade ou iluminação. Assim, lembrando dos benefícios da tomada de refúgio, devemos tomar refúgio três vezes durante o dia e três vezes à noite. Assim, as coisas andarão melhor nessa vida e em nossa próxima vida. Por outro lado, se, após tomarmos refúgio, não recitarmos um verso do refúgio no Buda, Dharma e Sangha, três vezes durante o dia e três vezes à noite, criaremos uma queda ou falta. Por causa disso, não teremos um bom renascimento por éons, e assim ficará cada vez mais difícil conseguir um renascimento superior. Portanto, devemos cuidar para tomar refúgio três vezes durante o dia e três vezes à noite.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A4A-2F Não abra mão das Três Jóias nem pela própria vida, nem de brincadeira, e proteja-se contra isso

Não há dúvida de que nos separaremos deste corpo, vida e posses. Se desistirmos das Três Jóias por essas coisas, haverá sofrimento contínuo em todas as vidas sucessivas, portanto, devemos fazer o voto de não abandonar [o nosso] refúgio aconteça o que acontecer, e de não sussurar palavras de desistência sobre o [nosso] refúgio nem por brincadeira.

Não devemos desistir das Três Jóias; em outras palavras, não devemos abandonar a tomada de refúgio nas Três Jóias. Como vamos nos separar de nosso corpo, nossa vida e nossos pertences, não devemos criar carma negativo em favor deles desistindo das Três Jóias, já que por causa disso em muitas vidas futuras experimentaríamos o sofrimento contínuo. Portanto, devemos fazer a

promessa de nunca abandonar a tomada de refúgio nas Três Jóias mesmo à custa de perder os nossos corpo, vida ou pertences. Também não devemos abandonar as Três Jóias como uma brincadeira para fazer os outros rirem. Até isso cria muito carma negativo, cujo resultado seria experimentar sofrimento e falta de felicidade. Portanto, devemos sempre examinar que tipo de resultados uma determinada ação vai nos trazer no futuro. Depois, se verificarmos que certas ações trarão o resultado de sofrimento, nós nos empenharemos em abandoná-las. Precisamos tentar fazer isso; se nem mesmo tentarmos, nada acontecerá. Portanto, devemos pensar nas vantagens de tomar refúgio e nas desvantagens de não tomar refúgio, e depois optar pelo que fazer. Trata-se de uma decisão nossa. Contudo, como às vezes as nossas escolhas podem ser erradas e mais tarde nos arrependermos, devemos ser cautelosos, mesmo de brincadeira, e não dizer: “Eu desisto do Buda. Eu desisto do Dharma. Eu desisto da Sangha. Eu desisto de meus votos”, bem como outras afirmações como essas, relacionadas a abandonar as Três Jóias.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2A4B Eliminando imprecisões [com relação aos preceitos da tomada de refúgio]

1 Refutação do que não é um preceito

Os mestres ancestrais declararam um preceito para efeito de treinamento na tomada de refúgio no Tathagata, independentemente da direção para a qual a pessoa se dirija, mas eu não vi a fonte [disso].

Alguns mestres do passado disseram que há um preceito do refúgio de que, antes de caminhar ou ir para uma direção específica, deveríamos primeiramente tomar refúgio no tathagata daquela direção específica, mas Lama Tsongkhapa disse que ele não havia visto a fonte escritural para esse preceito. Aonde quer que formos, estaremos necessariamente nos dirigindo para uma das dez direções – leste, sul, oeste, norte, sudeste, sudoeste, nordeste, noroeste, para cima, ou para baixo. Por isso, esses mestres disseram que seria necessário tomar refúgio no tathagata daquela direção; no entanto, Lama Tsongkhapa não conseguiu verificar uma fonte válida para esse preceito.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 As fontes dos preceitos específicos

Assim, os seis preceitos comuns [para todos os objetos de refúgio] são exatamente como aparecem em *O Comentário da Luz no Caminho*. {98} Os três primeiros preceitos específicos são explicados na coletânea de sutras, enquanto os três últimos aparecem em *Os Seis Ramos da Tomada de Refúgio*.

Os seis preceitos ou treinamentos comuns, explicados por Atisha no seu *O Comentário da Luz no Caminho*, são:

1. lembrar as diferenças e as qualidades positivas das Três Jóias e, por isso, tomar refúgio nelas vezes e vezes seguidas,
2. lembrar sua grande bondade e, por isso, empenhar-se a todo momento em fazer-lhes oferecimentos e oferecer-lhes até a primeira porção de sua comida e bebida,
3. lembrar sua grande compaixão e, por isso, estabelecer outros seres migrantes nesse modo [de comportamento],
4. o que quer que fizer e o que quer que precisar, honrar as Três Jóias e fazer-lhes súplicas e abandonar outros métodos mundanos,
5. tomar refúgio três vezes durante o dia e três vezes à noite estando ciente dos benefícios, e
6. não abrir mão das Três Jóias nem pela própria vida, nem de brincadeira, e se proteger contra isso.

Os três primeiros preceitos específicos, que têm sua fonte na coletânea de sutras, são:

1. ao tomar refúgio no Buda, deixe de tomar refúgio em deuses mundanos e coisas assim;

2. ao tomar refúgio no Dharma, deixe de fazer mal a qualquer ser senciente; e
3. ao tomar refúgio na Sangha, deixe de associar-se a companhias não virtuosas ou não budistas como os Tirthikas.

Os três últimos preceitos, estabelecidos em *Os Seis Ramos da Tomada de Refúgio*, são:

1. ao tomar refúgio no Buda, respeite todas as estátuas de um buda, sejam feitas de ouro, prata, madeira, argila e coisas assim, bem como todas as pinturas e coisas assim, como se fossem o próprio Buda;
2. ao tomar refúgio no Dharma, respeite até mesmo uma palavra ou frase dos textos dos ensinamentos do Buda como se fossem a própria Jóia do Dharma, colocando os textos em lugares altos, lembrando que eles representam as verdadeiras cessações e os verdadeiros caminhos e que por meio deles podemos alcançar a realização do próprio Dharma; e
3. ao tomar refúgio na Sangha, respeite até mesmo um pedaço de tecido vermelho ou amarelo como se pertencesse aos mantos da Sangha, bem como respeite monges e monjas como sendo representantes da própria Jóia da Sangha.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 A diferença entre degenerar e abandonar [os preceitos]

Quanto à maneira pela qual a transgressão desses preceitos se torna a causa de sua degeneração e abandono, a transgressão [do preceito] de não abrir mão do refúgio mesmo à custa da própria vida, na realidade, consiste em abandoná-lo. Similarmente, mesmo que você não desista das Três Jóias, mas dualistamente sustente os três – mestres e coisas assim – que são incompatíveis com elas, você transgredirá [o preceito de] não buscar outro refúgio e, não tendo confiança nos refúgios, você também os abandonará. Penso que, se isso não ocorrer, será uma mera transgressão de preceitos, mas não causa para os abandonar.

A transgressão dos preceitos do refúgio torna-se causa para a degeneração dos nossos preceitos, podendo também tornar-se causa para abandoná-los totalmente. Portanto, mesmo se a nossa vida correr perigo, não devemos desistir do nosso refúgio dizendo: “Eu desisto de tomar refúgio nas Três Jóias”. Mesmo que não abandonemos diretamente as Três Jóias, ao manter mestres discordantes, ou seja, ao tomar refúgio neles, transgredimos os preceitos do refúgio. Se pensarmos, por exemplo: “Eu também posso tomar refúgio em outros mestres, ensinamentos e comunidades que não sejam o Buda, Dharma e Sangha”, então isso torna-se causa de transgredir os preceitos do refúgio. Contudo, enquanto não tomarmos refúgio em outros mestres e coisas assim que sejam incompatíveis com o Buda, Dharma e Sangha do fundo dos nossos corações, apesar de transgredir os nossos preceitos do refúgio, nós não os abandonaremos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

4 Conselho para não transgredir os preceitos porque os benefícios são grandes, como consistir na porta de entrada para os ensinamentos etc.

Assim, a tomada de refúgio é a grande porta de entrada para os ensinamentos do Buda. Caso a tomada de refúgio não se limite a meras palavras, você não será frustrado pelos obstáculos externos ou internos de confiar em um poder superior e pela distinção entre as boas qualidades que surgem facilmente e que dificilmente deterioram, e que aumentarão cada vez mais. Portanto, é vital manter o refúgio permanecendo atento ao medo e às qualidades positivas explicadas antes, e que você se empenhe para não transgredir os preceitos do refúgio.

A tomada de refúgio é a grande porta ou entrada aos ensinamentos ou doutrina do Buda. Em outras palavras, nós nos tornamos praticantes budistas com a tomada de refúgio do fundo de nossos corações no Buda, Dharma e Sangha. Se tomarmos refúgio neles com sinceridade, não seremos vencidos por interferências internas e externas. Por outro lado, não devemos tomar

refúgio apenas recitando as meras palavras “Eu tomo refúgio no Buda. Eu tomo refúgio no Dharma. Eu tomo refúgio na Sangha”. Se tomarmos refúgio do fundo de nossos corações, geraremos todas as boas qualidades e elas não se degenerarão e assim todas as nossas ações brancas aumentarão cada vez mais. Se lembrarmos do medo e das qualidades do Buda, Dharma e Sangha, manteremos o nosso refúgio e não transgrediremos seus preceitos. Portanto, em nossa vida cotidiana precisamos tomar refúgio nas Três Jóias do fundo do coração enquanto recitamos as palavras de refúgio e recordamos suas qualidades. Dessa forma não seremos vencidos por interferências internas e externas e as nossas boas qualidades aumentarão cada vez mais, assim como a lua crescente gradualmente se transforma na lua cheia, até alcançarmos a completa budeidade.

Ao tomar refúgio nas Três Jóias, nós também precisamos guardar a lei de ações e resultados. Como isso é como um preceito da tomada de refúgio, precisamos então desenvolver convicção nessa lei.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B4B-2B1A-2B Gerando a confiança ou firme convicção nas ações e seus resultados
- A Considerando o carma e seus resultados em geral
 - B Considerando o carma e seus resultados em particular
 - C Após considerá-los, como engajar [nas ações virtuosas] e neutralizar [as não virtuosas]

O segundo – gerando a fé da convicção no carma e em seus resultados – tem três pontos: considerações sobre o carma e seus resultados em geral; considerações sobre as ações e seus resultados em particular e após considerá-los, como engajar [nas ações virtuosas] e neutralizar [as não virtuosas].

Primeiramente é necessário pensar nas ações e seus resultados em geral, depois nos específicos e depois em como engajar em certas ações e evitar outras.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B4B-2B1A-2B1 Considerando o carma¹² e seus resultados em geral
- A Como considerar o carma e seus resultados em geral
 - B Considerando as divisões específicas

O primeiro tem dois pontos: como considerar o carma e seus resultados em geral e considerando as divisões específicas.

Primeiramente há a maneira de pensar nas ações e seus resultados em geral e depois em pensar nas divisões específicas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B4B-2B1A-2B1A Como considerar o carma e seus resultados em geral

¹² Em tibetano, a palavra para “ação” e “carma” é a mesma (“*las*”). Será útil ter isso em mente durante todas as explicações do carma a seguir. A palavra “carma” foi escolhida para os casos em que o termo “ação” deixa de passar o sentido ligação ao efeito, p. ex.: “carma que certamente é experimentado” ou “acumular carma”.

- 1 Como o carma é certo
- 2 O carma aumenta muito
- 3 Não podemos encontrar um carma que não criamos
- 4 O carma criado não desaparece

O primeiro tem quatro pontos: como o carma é certo; o carma aumenta muito; não podemos encontrar um carma que não criamos; e o carma criado não desaparece.

Os quatro pontos aqui são: os resultados do carma são certos, o carma aumenta, o carma que não foi criado não pode trazer um resultado e o carma criado não se perde nem é desperdiçado.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B1A-1 Como o carma é certo

- 1 A maneira como o carma é certo

Toda felicidade que tenha o aspecto de sensação agradável, seja de seres comuns ou aryas – mesmo tão pequena quanto aquela gerada em um ser senciente nascido no inferno na dependência de um vento fresco soprar – surge do carma virtuoso acumulado anteriormente. {99} Felicidade que surge de carma não virtuoso é uma não-fonte. Todo sofrimento que tem o aspecto de sensações dolorosas – mesmo tão pequenas quanto aquelas geradas na mente de um arhat – surge do carma não virtuoso acumulado anteriormente. Sufrimento que surge de carma virtuoso é uma não-fonte. Em *A Guirlanda Preciosa*:

Do não virtuoso, todo sofrimento;
Da mesma maneira, todas as más migrações.
Do virtuoso, todos os reinos felizes e
Felicidade em todos os renascimentos.

Qualquer experiência de felicidade, seja de seres comuns ou de seres arya, é resultado de uma ação virtuosa acumulada no passado. Até mesmo a experiência de uma brisa fresca no reino dos infernos que alivia um pouco o sofrimento é devido a se ter acumulado ações virtuosas no passado, ou seja, em uma vida anterior. Sem ter criado uma ação virtuosa, a felicidade não pode surgir. Similarmente, todo sentimento de sofrimento que surge, mesmo aquele na mente de um destruidor de inimigos, se deve a ele ter criado uma ação não virtuosa no passado e de não a ter purificado. Ações virtuosas não são fontes de sofrimento, nem as ações não virtuosas são fontes de felicidade.

A *Guirlanda Preciosa* de Nagarjuna diz que todo sofrimento vem de ações não virtuosas, assim como o renascimento nas más migrações. Da mesma forma, toda felicidade, bem como renascimento nas migrações felizes, surgem das ações virtuosas. Portanto, tanto sofrimento como felicidade advêm de fontes específicas. O sofrimento surge de uma fonte, ou seja, das ações não virtuosas, e a felicidade vem de outra fonte, ou das ações virtuosas. Precisamos compreender isso claramente. Em seguida, devemos tentar o máximo possível abandonar as ações não virtuosas em nossa vida cotidiana e tentar criar ações virtuosas o máximo possível. Assim faremos bom uso desse precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades e que atualmente conseguimos obter. Se não fizermos isso e, ao contrário, nós o usarmos para engajar em ações não virtuosas, o nosso precioso renascimento humano será um total desperdício.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2 Explicações [disso] como base para todos os dharmas brancos

Portanto, felicidade e sofrimento não surgem sem uma causa ou de uma causa incompatível, como um princípio primordial, Ishvara e semelhantes. Em geral, felicidade e sofrimento surgem do carma virtuoso e não virtuoso. Também as várias especificidades da felicidade e do sofrimento surgem individualmente de várias especificidades dos dois [tipos de] carmas, sem qualquer erro. A certificação quanto à correção e a infalibilidade das ações e de seus resultados

é considerada a visão correta de todos os budistas, e é louvada como a base para todos os dharmas brancos.

A lei de ações e seus resultados é que a felicidade vem da virtude e o sofrimento vem da não-virtude. No entanto, algumas pessoas afirmam que felicidade e sofrimento surgem sem uma causa. Por exemplo, os Charvakas não aceitam vidas passadas e futuras e dizem que não há causa para as ervilhas serem redondas, nem para os espinhos serem afiados. Similarmente, eles também dizem que as cores nos olhos das penas do pavão surgem sem uma causa. Assim eles afirmam que resultados surgem sem precisar depender de causas e condições.

Por outro lado, os Samkyas dizem que todos os resultados surgem de um princípio primordial, ou geral, que é o criador de todos os resultados. Eles dividem todos os objetos de conhecimento em vinte e cinco categorias e dizem que, entre essas, o princípio primordial é apenas causa; sete são tanto causa quanto resultado; dezesseis são somente resultados e uma – o eu, conhecedor, consciência, ou pessoa – não é nem causa nem resultado. Assim, eles afirmam que a pessoa é permanente e que quando aquela pessoa, eu, conhecedor, ou consciência, que é permanente, nem causa nem resultado, buscar o criador de todos os resultados e descobrir que eles são criados pelo princípio, o princípio primordial se envergonhará de ter sido reconhecido e assim todos os resultados serão absorvidos nele e ele também desaparecerá como um arco-íris no céu. Nesse momento o eu, conhecedor, ou consciência, alcança o nirvana e só isso permanece.

Outras escolas afirmam que o criador de tudo é Ishvara. Eles dizem que quando Ishvara pensa simplesmente em qualquer coisa, isso passa a existir de imediato. Essa afirmação, bem como a dos Samkyas, são casos que declaram que as coisas surgem de uma causa discordante ou incompatível, e que os resultados não podem surgir de uma causa discordante. É necessário entender isso.

Certa vez houve uma reunião de pessoas com conhecimento desses princípios diferentes em Sarnath. Um homem afirmou com firmeza que as coisas surgem sem uma causa. Outro homem afirmou que se algo existe, deve ser visto com os olhos e por isso vidas passadas e futuras não existem. Em resposta, alguém lhe perguntou: “Isso significa que a sua nuca não existe porque você não consegue vê-la? Os órgãos como pulmões, fígados, rins e coisas assim não existem em seu corpo já que você não os pode ver?” Quando o homem respondeu que eles de fato existiam, o seu desafiante perguntou: “O seu fígado é grande ou pequeno?” O homem se recusou a responder dizendo que não desejava debater com uma criança. No dia seguinte, porém, ele não retornou à reunião.

Resumindo, toda felicidade e sofrimento surgem de uma causa específica e inequívoca. Portanto, precisamos compreender que um certo tipo de resultado surge de um certo tipo de causa. Ter certeza com relação a isso é ter uma visão correta da lei de ações e resultados, isto é, que os resultados estão em conformidade com as suas causas. Como essa compreensão é louvada como alicerce para todos os dharmas brancos; ou seja, todas as boas qualidades e toda felicidade, tentemos nos certificar quanto à relação entre as ações e os seus resultados.

Sexta-feira, manhã de 18 de março de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 99) diz:

2B4B-2B1A-2B1A-2 O carma aumenta muito

Segundo: não há nada entre causas externas e resultados que se assemelhe ao aumento de causas internas e resultados, pois até de um pequeno carma virtuoso surge o resultado de uma imensa felicidade, enquanto que de um pequeno carma não virtuoso surge o resultado de imenso sofrimento.

O carma ou ação aumentam de tal forma que até uma pequena ação virtuosa pode trazer o resultado de grande felicidade, e até uma pequena ação não-virtuosa pode trazer o resultado de um grande sofrimento. Da mesma forma, vemos que em nosso mundo externo quando uma pequenina semente, por exemplo, uma semente de maçã, é semeada na terra, faz surgir uma

árvore grande com muitos galhos carregados de muitas maçãs. Igualmente, se uma semente externa fosse plantada na terra e depois fosse comida por um pássaro ou por insetos, ou apodrecesse no chão, ou fosse queimada pelo fogo, ela não traria resultado. Semelhantemente, se confessarmos e purificarmos as nossas ações não virtuosas aplicando os quatro poderes oponentes, elas não trarão resultado. Além disso, assim como o fogo destrói uma semente, as ações virtuosas que criamos no passado são destruídas pela raiva muito forte, particularmente aquela desenvolvida com relação a um ser santo ou objeto santo, e assim elas não trazem o resultado da felicidade. Portanto, devemos examinar as analogias externas para compreender que assim como de uma pequena semente vem um grande resultado, também de uma pequena ação surge um grande resultado. Por exemplo, se matarmos uma formiga ou mosquito hoje e não purificarmos, amanhã isso terá o dobro da força; no dia seguinte a ação é quatro vezes mais forte e assim por diante; ou seja, a cada dia a força da ação multiplica-se exponencialmente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

O Udanavarga diz:

Cometer até mesmo uma pequena negatividade
Resultará em grande medo e um grande
Desastre em mundos futuros,
Como um veneno que penetra até o âmago.

Cometer até mesmo um pequeno mérito
Resultará em grande felicidade em mundos futuros,
Trazendo coisas muito significativas,
Como os grãos que amadurecem na excelência.

Se ingerida, até mesmo uma pequena quantidade de veneno pode ser muito perigosa, pois isso pode nos deixar seriamente doentes e até tirar a nossa vida. Da mesma maneira, até uma pequena negatividade pode nos trazer um grande medo e grande desastre no próximo mundo (literalmente, na próxima base transitória). Portanto, devemos nos esforçar para não criar essas ações, da mesma forma que tentamos evitar a ingestão de um veneno (a não ser que se queira cometer um suicídio!) por temer que isso nos matará. O nosso maior medo é de perder a nossa vida, sendo muito maior que o medo de perder nossos pertences ou até mesmo os nossos amigos e parentes, e assim tomamos cuidado para não ingerir a menor parcela de veneno.

Por outro lado, até mesmo um pequeno mérito ou virtude pode trazer uma grande felicidade em nossas vidas futuras e nos permitir alcançar metas maiores, assim como ao semear uma pequena semente de cevada no chão traz o excelente resultado de uma planta de cevada. Por esse motivo, devemos evitar pensar que não é importante criar pequenas ações virtuosas e já que elas trarão um resultado significativo precisamos nos empenhar em criá-las. Resumindo, em nossa vida cotidiana, devemos nos esforçar para evitar criar até as pequenas negatividades e nos esforçar para criar até mesmo as pequenas ações virtuosas, sem pensar que elas não são significativas ou que não fazem diferença.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B1A-3 Não podemos encontrar um carma que não criamos

Terceiro: {100} se você não tiver acumulado carma que será causa para experimentar felicidade ou sofrimento, você jamais experimentará a felicidade ou o sofrimento; isto é, os seus resultados. Além disso, aqueles que apreciam os efeitos da acumulação do Mestre de uma coletânea incalculável [de méritos] não precisam acumular todas as suas causas, contudo precisam acumular uma parte delas¹³.

Sem acumular uma ação, virtuosa ou não virtuosa, não experimentaremos os respectivos resultados de felicidade ou sofrimento. Assim, sem criar uma ação jamais haverá o resultado da felicidade ou do sofrimento. Isso é semelhante ao fato de que, se o fazendeiro não semear sementes no campo, não experimentará o resultado da lavoura, e se um jardineiro não plantar sementes de flor, não experimentará o resultado das flores. Similarmente, se não ativermos criado ações virtuosas ou não virtuosas, não experimentaremos o resultado da felicidade ou do sofrimento.

O Mestre, ou seja, o Buda Shakyamuni, acumulou méritos durante três incontáveis éons e assim alcançou a budeidade. Ele então deu ensinamentos, ou girou a roda do Dharma. Nós seres afortunados podemos usufruir ou utilizar o resultado dele ter girado a roda do Dharma estudando seus ensinamentos e meditando neles. Contudo, para isso, precisamos ter criado méritos no passado já que se não tivermos criado méritos no passado, não encontraremos os ensinamentos. Devido a ter acumulado méritos, podemos estudar as escrituras do Buda, pensar nelas e meditar nelas. Assim, conseguiremos gerar o caminho em nosso contínuo: o caminho da acumulação, o caminho da preparação, o caminho da visão, o caminho da meditação e o caminho do não-mais-aprender. Podemos também usufruir ou treinar no treinamento superior da moralidade, no treinamento superior da concentração e no treinamento superior da sabedoria. Podemos também usufruir, ou seja, desenvolver em nossa mente os três principais aspectos do caminho – a renúncia ou emergência definitiva, a mente convencional e não produzida da iluminação ou bodhichitta, e a visão correta da vacuidade – e assim alcançar a budeidade. Tudo isso é por sermos capazes de apreciar os ensinamentos do Buda, por termos criado mérito no passado e por continuarmos a criar méritos no presente. Ao fazer isso, mesmo quando a doutrina deste Buda desaparecer, nós conseguiremos encontrar os ensinamentos do Buda Maitreya e alcançar o resultado final. Isso é porque o buda Maitreya fez uma promessa de que aqueles que seguirem os ensinamentos do Buda Shakyamuni, mas que na ocasião não tiverem alcançado as realizações mais altas, alcançarão o estado de um destruidor de inimigos na época de sua doutrina e entrarão no nirvana. Assim, se não alcançarmos o nirvana ou a iluminação nesta vida, devemos rezar para conseguir alcançar a iluminação em dezesseis vidas. Devemos fazer a determinação de praticar e assim conseguiremos chegar a esse resultado.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B1A-4 O carma criado não desaparece

Quarto: as ações virtuosas e não virtuosas que foram feitas emitem resultados agradáveis e desagradáveis. O *Louvor ao Particularmente Nobre* diz:

Os brâmanes dizem que podem transferir
Virtudes e negatividades como se as estivessem dando e recebendo.
Você disse, o que for feito não desaparecerá;
O que não for, não será encontrado.

¹³ Geshe Thubten Ngawang (Centro Tibetano, Hamburg) ofereceu a seguinte explicação para esta passagem: o Buda Shakyamuni, além de acumular a coletânea de méritos necessários para alcançar a budeidade, também passou algum tempo acumulando mais méritos que ele dedicou para que os seus seguidores encontrassem as condições de vida necessárias. Contudo, segundo a lei do carma, os seguidores só podem experimentar os resultados correspondentes se eles próprios acumularem parte da causa.

A ação virtuosa traz um resultado agradável, enquanto que a ação não virtuosa traz um resultado desagradável. Essa é a regra natural. Pode-se também dizer que elas trazem respectivamente o resultado da felicidade e o resultado do sofrimento.

O *Louvor ao Particularmente Nobre* diz que enquanto os brâmanes afirmam que os resultados das ações podem ser transferidos para outra pessoa, o Buda disse que se criarmos ações virtuosas ou não virtuosas elas não serão desperdiçadas, porém trarão resultado, e que se não criarmos uma ação específica não encontraremos o seu resultado. Assim, embora haja brâmanes que afirmem que as nossas ações podem ser passadas para alguém, como damos nosso rosário, relógio, roupas e coisas assim, isso não é correto. Nós não podemos dar a nossa felicidade ou o sofrimento aos outros. Se fosse possível, os seres santos nos dariam felicidade e removeriam o nosso sofrimento. Mas já que não podemos dar aos outros a nossa felicidade nem tirar os seus sofrimentos, não podemos transferir o nosso carma para os outros. Se tivermos criado carma experimentaremos o seu resultado, e se não tivermos criado carma não experimentaremos o seu resultado. Se criarmos uma ação negativa, devemos purificá-la para que não traga um resultado. Se não o fizermos, em algum ponto experimentaremos o seu resultado, já que esse não se perderá. Mesmo se não trouxer um resultado nessa vida ou na próxima, em algum futuro distante o resultado eventualmente será experimentado.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E do [*Sutra*] *O Rei da Concentração*:

Além disso, você só poderá entrar em contato com os seus feitos,
O que os outros fizeram você não sentirá.

E de *O Alicerce das Escrituras do [Vinaya]*:

Os carmas não se desperdiçam
Nem mesmo em centenas de éons; quando
Encontram as hostes [de condições] e o momento,
Transformam-se em efeitos para os seres¹⁴.

Se criarmos uma ação, nós próprios é que entraremos em contato ou que enfrentaremos o seu resultado. Por outro lado, não experimentaremos o resultado de felicidade ou sofrimento por ações que foram feitas por outrem.

Mesmo que tivermos criado uma ação há cem éons, ela não será desperdiçada. Quando as condições e época se unirem, experimentaremos o seu resultado. Em outras palavras, quando as condições se reunirem e a época for certa, o carma criado anteriormente, até mesmo há cem éons, trará seu resultado. Contudo, para que um resultado amadureça, certas condições são necessárias e a época deve ser a adequada. Em termos de época, se, por exemplo, fossemos semear uma semente na terra durante o inverno quando é muito frio e o vento é muito forte isso não trará um resultado. Por outro lado, se plantarmos uma semente no verão e a regarmos e coisas assim, isso trará o resultado de um broto. Da mesma forma, mesmo que uma semente seja sadia e não esteja estragada, se a plantarmos no chão, mas não a regarmos, não haverá resultado. Portanto, assim como as condições e a época devem ser adequadas para que haja o resultado de um broto, o caso do carma é semelhante.

O *Lam-Rim Médio* diz:

¹⁴ Lit. “*lus can rnam*” – “aqueles dotados de corpos”

2B4B-2B1A-2B1B Considerando as divisões específicas

- 1 Indicação de que existem dez caminhos principais de ação
- 2 Estabelecimento de ações e efeitos

O segundo tem dois pontos: indicação de que existem dez caminhos principais de ação e estabelecimento de ações e efeitos.

Os dez caminhos de ações – dez caminhos de ações virtuosas e dez caminhos de ações não virtuosas – são apresentados nos sutras do Buda, bem como nos comentários escritos pelos panditas indianos. Os dez caminhos não virtuosos de ações são:

1. os três criados pelo corpo – matar, roubar e ter má conduta sexual,
2. os quatro criados pela fala – mentir, emitir palavras que provocam discórdia, palavras duras e tagarelice, e
3. os três criados pela mente – cobiça, malícia e visão errônea.

Existem igualmente dez caminhos de ações virtuosas, que são: abandonar o matar, roubar e o ter uma má conduta sexual; abandonar o mentir, as palavras que provocam discórdia, as palavras duras e a tagarelice; abandonar a cobiça, a malícia e a visão errônea. Essas dez ações incluem a maioria das ações grosseiras de corpo, palavra e mente.

Em seguida, na próxima seção, as ações e seus resultados são estabelecidos, havendo quatro principais resultados.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B1B-1 Indicação de que existem dez caminhos principais de ação

- A Explicação de que existem dez nos sutras e tratados

Primeiro: assim você deve primeiramente se certificar das ações e resultados, compreendendo que os resultados de felicidade e sofrimento com certeza têm suas causas individuais; que o carma aumenta muito; que não é possível encontrar algo cuja causa não se tenha criado; e que o carma não desaparece. Agora, se você perguntar quais [ações] devem ser adotadas e quais devem ser rejeitadas, [é como segue]. Em geral, as portas para engajar-se na boa conduta e na conduta faltosa são determinadas como sendo três. Embora nem todas as virtudes e não-virtudes das três portas estejam incluídas nos dez caminhos da ação, as virtudes e não-virtudes mais óbvias ou grosseiras estão [incluídas nelas]. O Bhagavan, ao resumir os pontos essenciais, declarou que o grande alicerce dos feitos negativos são os dez caminhos das ações negras. Quando se percebe isso, e quando esses dez caminhos são abandonados, os pontos mais significativos são igualmente incluídos em dez, que o Bhagavan ensinou serem os dez caminhos das ações brancas{ 101}.

Os dois resultados são felicidade e sofrimento, as duas causas são virtude e não-virtude. Assim, o resultado do carma é definitivo; o carma aumenta; se não tivermos criado um carma não experimentaremos o seu resultado; e se tivermos criado um carma ele não será desperdiçado. Ao compreender como as ações e resultados funcionam, devemos examinar a seguir quais ações devem ser abandonadas e quais ações devem ser adotadas.

Existem três portas para se engajar na boa conduta ou na conduta faltosa – a porta do corpo, a porta da palavra e a porta da mente. Por meio dessas três portas nós nos engajamos em todos os tipos diferentes de ações. Em outras palavras, todas as ações virtuosas e todas as ações não virtuosas são criadas por nosso corpo, palavra e mente. Estão todas essas ações incluídas nos dez caminhos das ações não virtuosas e nos dez caminhos das ações virtuosas? Embora a maioria não esteja, pelo menos as mais grosseiras estão incluídas neles. O Buda Shakyamuni estabeleceu dez caminhos de ações negras e seus opostos ou abandonos, os dez caminhos de ações brancas. Ao abandonar os dez caminhos de ações negras nós criamos os dez caminhos de ações brancas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Em *Tesouro* está dito:

Por meio de um resumo dos mais óbvios entre eles,
Dos virtuosos e dos não virtuosos,
Foram declarados como dez os caminhos da ação.

Além disso, a *Escritura sobre o Discernimento* diz:

Protegendo a fala e refreando completamente a mente,
Restringindo-se dos feitos não virtuosos relativos ao corpo,
Quando tiver purificado os três caminhos da ação,
Você alcançará o caminho que foi ensinado pelos que têm a visão.

O *Tesouro do Dharma Manifesto* diz que existem dez caminhos de ações virtuosas e dez de ações não virtuosas:

As não-virtudes do corpo e coisas assim
São tidas como sendo as três condutas faltosas.
Embora a cobiça e coisas assim não sejam ações,
Elas são os três tipos de condutas faltosas da mente. [4.65]

Seus opostos são a boa conduta.
Ao condensar os mais óbvios entre eles,
Os caminhos das ações dos tipos virtuosas e
Não virtuosas foram ensinados como sendo dez. [4.66]

Precisamos guardar ou proteger a nossa fala não falando muito. Em outras palavras, devemos controlar a nossa boca, senão tenderemos a dizer coisas que tornam os outros infelizes, que lhes causam sofrimentos ou perturbações. Portanto, para controlar a nossa mente precisamos proteger a nossa fala. Nós também precisamos restringir fortemente as nossas mentes. Além disso, é necessário deixar de criar ações não virtuosas de corpo controlando a nossa mente. Sempre que agredimos alguém ou lhes dizemos palavras duras, essas ações originam-se da nossa mente. Portanto, precisamos fazer uma promessa forte para não usar palavras nocivas, para não mentir e não matar e coisas assim. Controlando as nossas mentes nós conseguiremos nos engajar nos dez caminhos de ações brancas. Após purificar os três caminhos de ações das três portas, alcançaremos os caminhos ensinados pelos videntes e sábios, ou seja, pelos seres santos.

Devemos tentar ouvir os ensinamentos do Dharma e ler livros de Dharma, mantendo a nossa mente quieta e gerando a motivação de não nos engajarmos em ações não virtuosas de corpo através de matar, roubar e má conduta sexual; e de não nos engajarmos em ações não virtuosas da palavra através de mentir, de emitir palavras que provocam discórdia, palavras duras e tagarelice ou fofocas. Ao fazer essa promessa e não nos envolvermos em ações não virtuosas seremos capazes de purificar as nossas negatividades de corpo, palavra e mente e alcançar o verdadeiro caminho.

(Transmissão oral do texto em tibetano, página 101-106)

PERGUNTAS e RESPOSTAS

ALUNO: Quando morremos, como é que o eu tem prosseguimento, de forma que na próxima vida ele pode ser o experimentador de nossas ações passadas? Como parece que a pessoa na próxima vida pode ser muito diferente, talvez a pessoa do futuro nem seja eu.

GESHE JAMPA GYATSO: Nesta vida podemos ser um homem e na próxima vida uma mulher! Se não experimentarmos o resultado de um carma particular nesta vida, podemos experimentá-lo em nossa próxima vida ou em qualquer outra vida futura. Embora não seja a mesma pessoa que experimenta o resultado da ação passada, é o mesmo contínuo. Dizem que há quatro tipos de “eu”: o eu que vem da vida anterior para essa vida; o eu desta vida; o eu da próxima vida e o eu que tem prosseguimento através de todas as vidas. Esse último eu é aquele em que todas as impressões cármicas desta vida e das vidas anteriores são depositadas, e que viaja para as vidas futuras. Atualmente estamos estudando o Dharma, fazendo oferecimentos, fazendo prosternações, fazendo oferecimentos de mandala e coisas assim, cujos resultados podemos experimentar nesta vida com este corpo, ou em nossa próxima vida com outro corpo, ou em uma vida futura mais distante com outro corpo. Em qualquer caso, há um “eu” que continua e que experimenta o resultado.

ALUNO: Qual é a diferença entre mérito e virtude? Quando um gato, por exemplo, for levado ao redor de uma estupa, embora receba provavelmente algum mérito isso também cria virtude mesmo na ausência de intenção de andar ao redor da estupa?

GESHE JAMPA GYATSO: Eu penso que mérito e virtude sejam a mesma coisa. O gato não tem nenhuma motivação, nem o pensamento de circundar a estupa, mas o ser humano que o carrega ao redor da estupa cria mérito e virtude por desejar beneficiar o gato. Resumindo, virtude é mérito. Esta é minha opinião!

ALUNO: Quando é que é apropriado retirar oferecimentos de alimentos do altar e com que atitude devemos retirá-los para que não seja roubar?

GESHE JAMPA GYATSO: Retirar os oferecimentos de alimentos do seu altar não é roubar. Após oferecer a comida ao altar, podemos tirá-la mesmo depois de um dia. Devemos pensar que os seres santos aceitaram os oferecimentos e os abençoaram, e então podemos pedir-lhes que os devolvam para nós. Da mesma maneira, se for nosso trabalho cuidar de um templo, limpá-lo e fazer oferecimentos ao altar, quando retiramos os oferecimentos isso não é roubar. Contudo, podemos pedir mentalmente aos seres santos que nos devolvam os oferecimentos após tê-los abençoado.

ALUNO: Temos algumas perguntas sobre as terras puras:

- O que significa que um lugar como Akanishta esteja localizado na quarta concentração?
- Trata-se de um lugar na existência cíclica?
- Trata-se de um verdadeiro sofrimento?
- Trata-se de um lugar no samsara para um ser do samsara, mas de um lugar no nirvana para um ser que alcançou o nirvana?
- Os seres comuns podem vê-la?

GESHE JAMPA GYATSO: Se, por exemplo, um ser do nirvana estivesse presente neste salão, ele o veria como uma terra pura, enquanto nós, seres que não estamos no nirvana, o vemos como um lugar de sofrimento. Existem cinco terras puras incluídas na quarta concentração. A palavra “pura” indica que somente os seres arya podem renascer lá, ou seja, os seres comuns não renascem lá. Portanto,

Akanishta ou Não Baixo não é um lugar da existência cíclica ou samsara, então talvez possa ser considerado como um lugar do nirvana. Anteriormente eu disse que Akanishta é como a Cidade do Vaticano que se localiza dentro de Roma, sendo a Cidade do Vaticano como uma terra pura e Roma como uma cidade de sofrimento onde existem várias demonstrações, muita briga, trapanças e coisas assim.

ALUNO: Como é que um buda conhece *diretamente* todos os fenômenos dos três tempos, se todos os fenômenos são imputados pelas mentes dos seres sencientes?

- Se ele os conhece por *conhecer as mentes dos seres sencientes*, ele não os conheceria diretamente.
- Se ele os conhece por *perceber o objeto diretamente*, isso significa a água, pus e néctar que são imputados por um humano, um fantasma faminto e um deus ao mesmo tempo sobre a mesma base?
- Como ele vê os *fenômenos futuros*, que ainda nem foram imputados por alguém?

GESHE JAMPA GYATSO: Um buda, sem dúvida, vê todos os fenômenos diretamente. Ele também pode ver diretamente as mentes dos outros, o que estão pensando, e coisas assim. Dizem que um ser humano que criou ações virtuosas, um deus que criou ações virtuosas e um fantasma faminto que criou ações não virtuosas, verão uma xícara de água de forma diferente. Por quê? Se um fantasma faminto pega a xícara, por força do seu carma o líquido se transformará em pus. Isso não é uma mera imputação, mas é devido ao carma do fantasma faminto. Se um deus pega a xícara, por força de seu carma o líquido se transformará em néctar, já que ele sempre bebe néctar. Se um ser humano pega a xícara, continua sendo água. Tudo isso é devido ao carma; não é devido a um deus imputar néctar, um fantasma faminto imputar pus e um ser humano imputar água. O carma é muito estranho. É até possível que uma mulher possa se transformar em um homem e vice versa. Embora tais eventos tenham ocorrido no passado, não sei se ainda ocorrem espontaneamente. Talvez isso só ocorra hoje em dia através de uma cirurgia!

FIM