

Tarde de segunda-feira, 18 de abril de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 137) diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B Identificação das aflições mentais

- 1 A identificação [verdadeira] das aflições mentais
- 2 Os estágios através dos quais [as aflições mentais] surgem
- 3 As faltas das aflições mentais

Segundo: este tem três pontos: A identificação [real] das aflições mentais, os estágios pelos quais elas surgem, e as falhas das aflições mentais.

Qual é a raiz de todos os sofrimentos, problemas e dificuldades da existência cíclica? São ações contaminadas que, por sua vez, são motivadas por aflições. Por esse motivo, é necessário identificar as aflições mentais. Uma aflição é o que torna a mente aflitiva e incapaz de entender a verdadeira natureza de todos os fenômenos. Que tipos de aflições mentais existem? Primeiramente nós precisamos identificá-las, depois entender como surgem, e em seguida precisamos pensar em suas faltas ou deficiências.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B1 A identificação [verdadeira] das aflições mentais

- A Apego desejoso
- B Raiva
- C Orgulho
- D Ignorância
- E Dúvida
- F A visão da coletânea transitória
- G Visão mantida a uma posição [extrema]
- H [Visão] que se aferra a uma posição como sendo a melhor
- I [Visão] que se aferra à disciplina ética e à prática ascética como sendo melhores
- J Visões errôneas

O primeiro tem dez pontos:

Existem dez aflições mentais principais:

1. apego,
2. raiva,
3. orgulho,
4. ignorância,
5. dúvida,
6. a visão da coletânea transitória,
7. a visão que se aferra a extremos
8. a visão que tem uma visão incorreta como suprema,
9. a visão que considera uma disciplina ética e uma prática ascética incorretas como supremas, e
10. as visões errôneas.

O apego, mediante a observação de um objeto contaminado e pelo pensamento de que seja prazeroso e atraente, deseja tê-lo. A raiva, por observar um objeto contaminado que é desagradável e repulsivo, deseja feri-lo. O orgulho são os pensamentos de “Sou muito instruído. Sou de alta classe. Sou rico. Sou muito atraente”, entre outros. A ignorância é não-conhecer a natureza do fenômeno ou a apreensão de todos os fenômenos como substancialmente existentes ou inerentemente existentes. A dúvida é a mente que tem duas direções e que é incapaz de decidir. A visão da coletânea transitória pensa “Eu” e “Meu”. A visão que sustenta um extremo ou pensa que se as coisas não existem inerentemente elas também não existem em absoluto; ou pensam que se as coisas existem elas têm que existir inerentemente. A visão que se atém a uma visão incorreta como suprema tanto se aferra à visão da coletânea transitória como à visão que se mantém a um extremo como visões supremas. A visão que se aferra à disciplina ética e à prática ascética incorretas como supremas mantém o comportamento incorreto como a melhor conduta ou a

moralidade incorreta como a melhor moralidade. A visão errônea afirma que a lei de causa e efeito, as Três Jóias, as vidas passadas e futuras, entre outros, são não existentes. Dessa forma há dez aflições mentais principais.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B1A Apego desejoso

A primeira, o apego desejoso, observa um objeto interno ou externo, atraente e prazeroso, e subseqüentemente se aferra a ele. Para ilustrar: exatamente como é difícil remover o óleo que penetra no tecido, o [apego desejoso] também adere ao seu objeto, permeando-o, e só se separa dele com dificuldade.

O apego observa um objeto atraente ou prazeroso, externo ou interno, e torna-se subseqüentemente aferrado a ele. O apego é semelhante ao óleo que se infiltra em um pedaço de tecido e que é difícil de remover, porque ele também permeia a mente e é difícil de ser eliminado. O apego surge em nossa mente todos os dias, a todo instante, e em tudo o que fazemos. Por isso, está presente quase sempre. Por essa razão, é difícil separar as nossas mentes do apego.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B1B Raiva

A raiva, {138} mediante a observação de uma fonte de sofrimento, como seres sencientes, sofrimento, armas, espinhos, entre outras coisas, é uma atitude hostil, uma mente dura que pretende infligir dano ao objeto.

A raiva toma os seres sencientes como objetos; por exemplo, e depois almeja prejudicá-los. A raiva também toma como seus objetos o sofrimento, as armas, os espinhos, entre outros, e depois deseja lhes infligir dano. Trata-se de uma mente dura que deseja ferir o seu objeto. A raiva e o ódio são sinônimos. Quando estamos raivosos, a raiva perturba o estado feliz e relaxado da nossa mente e também perturba as mentes das pessoas em volta de nós, nossa família, nosso companheiro, e assim por diante. A nossa raiva fere os outros porque os torna infelizes. É igualmente perigosa porque destrói a nossa virtude. No entanto, diferentemente do apego, ela não surge a todo instante. Por exemplo, não surge quando estamos aproveitando o comer, beber, relaxar, entre outras coisas. Surge apenas em determinadas situações, ou seja, quando nos encontramos com determinada pessoa. A raiva também não dura muito, às vezes apenas uma hora ou mais, ou só uns poucos minutos. Quando, por outro lado, nós guardamos a raiva, ela se transforma em beligerância.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B1C Orgulho

O orgulho, pela observação do próprio nível ou qualidades externas ou internas, baseados na visão da coletânea transitória, é uma mente inflada que se engaja em ter um aspecto elevado.

O orgulho, baseado na visão da coletânea transitória, discrimina que é isto é alto e que aquilo é baixo; que isto é bom e que aquilo é ruim; e depois se distingue como superior, melhor, entre outras coisas. Dessa forma, engaja-se em um aspecto alto ou elevado e pensa, por exemplo: "Sou de uma família nobre. Sou de uma alta casta. Sou melhor", e assim por diante. Se examinarmos nossa mente, reconheceremos que temos orgulho. O *Tesouro do Dharma Manifesto* determina três, sete e nove tipos de orgulho, sobre os quais é possível ler.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B1D Ignorância

A ignorância é um não-saber aflitivo, em função de uma mente sem esclarecimentos com relação à natureza das quatro verdades, das ações e seus resultados e das Três Jóias.

A ignorância é o não-conhecer, devido a uma mente nublada, com respeito às quatro verdades (verdadeiros sofrimentos, verdadeiras origens, verdadeiras cessações e verdadeiros caminhos), às ações e seus resultados (que a virtude traz felicidade e que a não-virtude traz sofrimento), e à natureza das Três Jóias (Buda, Dharma e Sangha).

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B1E Dúvida

A dúvida, mediante a observação desses três [objetos], as quatro verdades etc., pensa: “Eles existem ou não existem? Eles são ou não são?”

A dúvida é uma reflexão relativa às quatro nobres verdades, às ações e resultados e às Três Jóias, quanto a existirem ou não, ou se são ou não verdadeiras. Trata-se de falta de clareza. Até mesmo pensar: “É esta a verdadeira estrada, ou seria aquela outra?” é um tipo de dúvida. Em razão disso, nós nem ao menos chegaremos ao nosso destino. A dúvida é comparável a aspirar viajar à Índia, mas pensar: “Talvez eu vá à Índia. Talvez eu vá aos Estados Unidos. Talvez eu vá à América do Sul”.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B1F A visão da coletânea transitória

A visão da coletânea transitória: uma sabedoria aflitiva que, observando os agregados apropriados, enxerga-os como a um self ou como a um si mesmo, pensando ‘Eu’ ou ‘Meu.’ Aqui, ‘transitório’ significa impermanente e ‘coleção’ significa muitos. Portanto, a base vista é um mero fenômeno impermanente e múltiplo. Visando a indicar que “Não há a pessoa unitária permanente”, é dado o nome ‘visão da coletânea transitória’.

A visão da coletânea transitória é uma sabedoria aflitiva que observa os agregados, seu objeto observado, e pensa: “Eu” e “Meu”. Como o objeto observado é transitório, ele é denominado de visão da coletânea *transitória* e, como os agregados são uma coleção de muitas partes, são denominados visão da *coletânea* transitória. Dessa forma, o seu objeto é uma coletânea impermanente, não uma pessoa permanente e unitária. Tal pessoa permanente e unitária não existe. Assim, a pessoa ou ser é vazio de ser permanente, sem partes e unitária. Em vez disso, existe em dependência de ser atribuída aos agregados, que são uma coletânea impermanente. Portanto, para indicar que sua base de atribuição é não permanente e unitária, ela é denominada “visão da coletânea transitória”.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B1G A visão que se aferra a um extremo

A visão que se aferra a um extremo é uma sabedoria aflitiva que, observando que o *self* apreendido pela visão da coletânea transitória, entende-o como permanente e eterno, ou entende-o como algo que termina, sem unir esta [existência] à futura.

A visão que se aferra a um extremo observa o *self* apreendido pela visão da coletânea transitória como permanente e imutável, ou entende que ele não se une à vida futura; ou seja, vê a consciência ou o ser como não vinculados a outro renascimento. Por isso, é dividida em visão do extremo da permanência e visão do extremo da aniquilação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B1H [A [visão] que mantém uma visão incorreta] como sendo a melhor

[A visão] que mantém uma visão [incorreta] como a melhor é uma sabedoria aflitiva que, observando qualquer uma das três: a visão da coletânea transitória, a visão que se apegua a um extremo ou uma visão errônea - e os agregados da pessoa que se aferra à visão que surge na dependência de qualquer uma delas, as têm como melhores.

A visão que se aferra a uma visão incorreta como suprema assume como seu objeto observado tanto a visão da coletânea transitória, a visão presa a um extremo como a visão errônea, assim como os agregados da pessoa que mantém a visão, que surgem na dependência de qualquer uma delas, e as mantém como sendo as melhores.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B1I [A visão] que se apegua à disciplina ética e à prática ascética [incorreta] como melhores

[A visão] que mantém uma disciplina ética e uma prática ascética [incorretas] como sendo as melhores é uma sabedoria aflitiva que, observando a disciplina ética de desistir da imoralidade, uma prática ascética que define um código para os trajés, para as maneiras e comportamentos corporais e verbais como definitivos, e { 139 } os agregados que surgem na dependência de cada uma delas, e os vê como purificadores de negatividades, como liberadores das aflições mentais e como liberadores cabais de alguém da existência cíclica.

A moralidade ou disciplina ética é o abandono da imoralidade ou não-virtude. A prática ou conduta ascética refere-se aos comportamentos externos de corpo e fala. A visão que mantém uma moralidade e conduta incorretas como supremas pensa que a imortalidade e a má conduta podem purificar negatividades, liberar de aflições mentais e definitivamente libertar alguém da existência cíclica. Um exemplo dessa visão é pensar que se submeter a muitas dificuldades é a prática correta de moralidade ou de bom comportamento de corpo e fala e que isso pode trazer realizações. Visões como essas são incorretas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B1J Visão errônea

Uma visão errônea é uma sabedoria aflitiva de oposição que diz que as vidas futuras e passadas, as ações e seus resultados e coisas similares não existem, ou que sobrepõe o conceito de que Ishvara, a substância primal etc. seja a causa de seres migrantes.

Uma visão errônea é uma visão que afirma que a lei de ações e resultados, as Três Jóias, as vidas passadas e futuras, não existem; ou que afirma que o criador dos seres migrantes é Ishvara, o princípio primordial, entre outras coisas. Portanto, essa visão nega a existência do que existe e sobrepõe a existência do que não existe. Há uma escola que afirma que Ishvara é o criador e que apenas por ele pensar em algo, tal como boa comida, a boa comida aparece. Outros, como os Samkhyas, declaram que um princípio primordial é o criador de todo o mundo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Dessa forma é que as aflições mentais são identificadas a partir da perspectiva comum aos sistemas de princípios superiores e inferiores. O sistema Prasangika Madhyamika será explicado abaixo.

Essa exposição das aflições mentais é do ponto de vista que é comum aos sistemas superiores e inferiores.

(Transmissão oral das 7h05min às 7h25min, páginas 139-148)

Manhã de terça-feira, 19 de abril de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 139) diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B2 Os estágios através dos quais [as aflições mentais] surgem
A O sistema do *Tratado sobre os Níveis* assegura que a visão da coletânea transitória e a ignorância estão em oposição entre si

Segundo: se a visão da coletânea transitória e a ignorância são declaradas como diferentes [os estágios pelos quais as aflições mentais surgem precisam ser entendidos da maneira a seguir]. Por exemplo, com relação a uma corda enrolada, após a escuridão ter caído a um determinado ponto, se o modo de entendimento da corda não for claro, a mente que apreende uma serpente surge. Da mesma forma, por meio da escuridão da ignorância que obscurece o modo claro de entendimento dos agregados, os agregados, erroneamente, emergem como um self, e, a partir disso, surgem as aflições mentais.

Há diferentes sistemas de princípios. Alguns declaram que a visão da coletânea transitória e a ignorância são diferentes entre si, e alguns que declaram que se trata de sinônimos. Os *Cinco Tratados sobre os Níveis*, de Asanga, afirmam que elas são diferentes, dizendo que, por exemplo, exatamente como na escuridão uma corda enrolada é erroneamente apreendida como sendo uma cobra por não poder ser vista claramente, da mesma forma, em função da ignorância que obscurece o modo de entendimento dos agregados, faz surgir o conceito de que os agregados são, p. ex., um *self* substancialmente existente que se suporta. Assim, com base na ignorância, as outras aflições mentais são produzidas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B O sistema dos Madhyamikas, assim como Dharmakirti afirmam que a visão da coletânea transitória em si é ignorância

Se essas duas são consideradas a mesma coisa, a visão da coletânea transitória, em si, é a raiz das aflições mentais.

A Prasangika Madhyamika e Dharmakirti em seu *Compêndio da Cognição Válida* asseguram que a visão da coletânea transitória e a ignorância são o mesmo, significando que a raiz de todas as aflições mentais é a visão da coletânea transitória. Por que isso? A princípio, a visão da coletânea transitória fixa-se a um “Eu” que é auto-sustentável, substancialmente existente ou existente de forma inerente. Com base nisso, surge a visão da coletânea transitória que mantém um “meu” e, a partir desse ponto, surgem o apego ao que é nosso e a raiva ou ódio do que é do outro.

Asanga, em vez disso, diz que a ignorância que obscurece a natureza dos agregados ou *self* surge em primeiro lugar. Em seguida surge a apreensão do Eu e do Meu e, em depois, a partir desse ponto, as outras aflições mentais são produzidas. No entanto, como no contexto dos vinte elos do surgimento dependente é dito que o primeiro elo é a ignorância, é da ignorância que todas as outras aflições surgem.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Como as aflições mentais-raiz remanescentes surgem de acordo com os dois sistemas

Além do mais, quando a visão da coletânea transitória apreende um self, uma distinção arbitrária é feita entre o *self* e o outro. Depois que isso ocorre, surgem o apego em relação a si mesmo e o ódio em relação ao outro. Também a presunção surge mediante a observação desse self; esse mesmo self sendo apreendido como permanente ou aniquilado e sendo visto como o self etc., e as más atividades conectadas a ele sendo tidas como as melhores. Da mesma forma, são geradas as visões errôneas que pensam: “O Mestre que ensinou a ausência de um eu, as ações e resultados ensinados por ele, as quatro nobres verdades, as Três Jóias etc. não existem”, {140} ou, alternativamente, são geradas as dúvidas que pensam: “Existem ou não? “São reais ou não?”. Em *Comentário [sobre a Cognição Válida]* está dito:

Se há o *self*, há a consciência do outro.
Dividi-los resulta em apego e raiva.
Intimamente ligadas a esses [dois] –
Todas as faltas têm origem.

Existem dois sistemas: um que declara que a visão da coletânea transitória e a ignorância são diferentes e um que afirma que são semelhantes. No entanto, segundo ambos os sistemas, quando a visão da coletânea transitória se aferra ao “Eu” e ao “Meu”, a distinção é feita entre o âmbito de um e o âmbito do outro. Dessa forma, o apego ao âmbito de um, por exemplo, de amigos e parentes, e o ódio ou raiva do âmbito do outro, ou seja, nossos inimigos, produzem-se. Da mesma forma, o orgulho de pensar “Eu sou...” é produzido. Ademais, o objeto da visão da coletânea transitória, um *self* sustentado e substancialmente existente, é tido tanto como eterno e imutável como não existente. Assim, a visão que se apega à visão incorreta – a visão que entende a visão da coletânea transitória, a visão de um extremo ou a visão errônea – como supremas, é produzida. A visão que entende a moralidade e a conduta incorretas como supremas e como sendo causas para se atingir o nirvana é produzida. Da mesma forma a visão errônea que pensa que a lei de ações e resultados, as vidas passadas e futuras e as Três Jóias não existem é produzida. Por outro lado, a dúvida que questiona se a lei de ações e resultados, as vidas passadas e futuras e as Três Jóias não existem é produzida.

Em *Comentário sobre a Cognição Válida* está dito que, a princípio, a visão da coletânea transitória no contínuo mental de alguém que pensa que o *self* é auto-sustentável e substancialmente existente surge. Depois, a partir disso, surge o “meu”, após o que surge o apego ao âmbito de alguém e o ódio pelo âmbito do outro. Em seguida, em conexão com o apego e o ódio, surgem todas as outras aflições mentais ou falhas.

Como as aflições mentais surgem dessa forma, devemos examinar o que os outros estão fazendo, mas devemos examinar nossa própria mente para observar que tipo de mente surge em relação a que tipo de objeto. Quando notamos que o apego, a raiva ou outras aflições mentais surgiram, pensando que elas nos perturbam e perturbam os outros, devemos aplicar os antídotos pertinentes a elas. Se formos incapazes de aplicar esses antídotos, devemos no mínimo tentar bloqueá-los de forma que eles não se tornem manifestos. Todos os problemas dos seres humanos, inclusive os desentendimentos e as lutas entre dois amigos, que levam à separação, até mesmo a que um bata no outro e, às vezes, que se matem, ocorrem por causa das aflições. Assim também o fato de que as pessoas tentem enganar e prejudicar outras para obter algo para si próprias emergem em razão das aflições mentais. As aflições mentais NÃO trazem felicidade para nós. Se examinarmos isso, descobriremos que é 100 por cento que isso não acontece. Elas apenas nos trazem todos os sofrimentos da existência cíclica. Portanto, não devemos examinar os outros, mas devemos nos examinar. Se fôssemos espiões do governo e recebêssemos um salário para espionar esses comportamentos nos outros estaria tudo bem, mas, como não recebemos, devemos conter-nos quanto a olhar para os outros em vez de olhar para dentro da nossa própria mente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-1B3 As faltas das aflições mentais

A Como observar as aflições mentais como inimigos devido às suas grandes deficiências

Terceiro: Em *O Ornamento dos Sutras* é dito:

As aflições mentais destroem a própria pessoa, destroem os seres sencientes e destroem a disciplina ética.

Após esse rebaixamento, você se torna inferior e os guardiões e mestres o insultam. Haverá disputas terríveis, você renascerá em qualquer lugar nos três estados sem liberdade.

Por meio do rebaixamento do que você obteve ou [ainda] não, há grande sofrimento mental.

Em *O Ornamento dos Sutrás Mahayana* está dito que nós devemos considerar as aflições mentais como nossas inimigas, e que elas nos destroem; isto é, destroem nossa felicidade mental e podem também destruir o nosso corpo por produzirem doenças. As aflições mentais também destroem outros seres sencientes no sentido de que eles ficam sobrecarregados por elas, em razão do que se engajam em ações que os levam a experimentar todos os tipos de sofrimento. Dessa forma, as aflições mentais destroem a felicidade de todos os seres sencientes.

As aflições mentais também destroem a moralidade e a disciplina ética. Por exemplo, quando o apego à relação sexual surge fortemente em alguém que tomou os votos de monge ou monja totalmente ordenado, ou os votos de monge ou monja noviços, essa pessoa pode quebrar seus votos e por isso destruir sua moralidade. Em razão da deterioração ou degeneração da nossa moralidade, nós nos inferiorizamos, e devido a isso somos menosprezados pelos nossos guardiões e mestres; ou seja, eles não conseguirão mais tomar conta de nós por causa do nosso comportamento. Haverá disputas desagradáveis nesta vida e na próxima vida nós nasceremos em um estado de ausência de lazes. Haverá degeneração daquilo que obtivemos e do que desejamos obter, e por isso surgirá uma intensa infelicidade mental.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E em *Guia do Caminho do [Bodhisattva]*:

Os inimigos, como o ódio e o apego,
Não têm braços nem pernas nem outros [membros],
Também não têm valor; então como foi
Que eles me reduziram à escravidão?

Aos nossos inimigos, o apego e a raiva e as outras aflições, faltam braços e pernas, e eles não são inteligentes; mesmo assim, nós nos transformamos em seus servos. Em outras palavras, nós os seguimos sem sombra de dúvida. Por exemplo, sob o poder do apego nós seguimos o nosso apego e sob o poder da raiva nós seguimos a nossa raiva, e assim por diante, até o ponto em que, incapazes de obter o que desejamos, poderemos até mesmo cometer suicídio.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Enquanto residem em minha mente elas continuam
A infligir mal a mim que as deixo ficar.
Mas a paciência que não tem raiva delas
É inadequada paciência - objeto de repreensão.

Os nossos verdadeiros inimigos, o apego, a raiva, entre outros, habitam dentro da nossa mente e nos prejudicam. Dessa forma, se existe algo de que nós deveríamos ter raiva, isso são as aflições mentais. São elas que nós devemos lutar por eliminar. Por outro lado, se estando sob o controle das aflições mentais, nós as suportarmos com paciência, essa não terá sido a verdadeira paciência. Se desejarmos praticar a paciência, isso deve ser feito com relação aos outros seres sencientes, não com o nosso verdadeiro inimigo, as aflições mentais.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Mesmo se deuses e semideuses
Se voltassem todos como inimigos contra mim,
Não poderiam levar-me ou colocar-me
Nos os fogos do Inferno Incessante.

Mesmo que todos os deuses e semideuses surgissem como nossos inimigos, eles não conseguiriam nos atirar no reino dos infernos, no reino dos fantasmas famintos ou no reino dos animais. De fato, mesmo se todos os seres sencientes surgissem como nossos inimigos, eles não conseguiriam nos arremessar às más migrações. Somente o apego, o ódio e as outras aflições mentais podem atirar-nos no reino dos infernos, no reino dos fantasmas famintos e no reino dos animais. Portanto, nós precisamos reconhecer quem são os nossos verdadeiros inimigos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Entretanto, as aflições mentais, esses poderosos antagonistas,
Em um único momento atiram-me lá,
Onde tudo o que se encontra, até mesmo o Monte Meru,
[É queimado de forma que] nada é deixado – nem mesmo cinzas.

As aflições mentais, nossos poderosos inimigos, são como o fogo ao final do éon, que destrói o mundo inteiro de modo que nem as cinzas permanecem. Como as aflições mentais têm esse poder, nós devemos lutar para abandonar até mesmo um único instante delas. Dessa forma nós conseguiremos, um dia, eliminá-las por completo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Em comparação com aqueles meus inimigos, as aflições mentais,
Que estão comigo sem começo nem fim,
Nenhum dentre todos os outros inimigos
Conseguiria perdurar por um tempo tão longo.

Embora as aflições mentais existam desde tempos sem princípio e não tenham fim, nenhum outro inimigo é dessa forma, porque eles não duram por tanto tempo. Enquanto os nossos inimigos mudam e não são sempre nossos inimigos, as aflições mentais são a todo instante nossos inimigos. Se examinarmos nossa mente até mesmo por uma semana para ver se as aflições mentais surgem ou não, constataremos que elas surgem constantemente. No entanto, ao mesmo tempo em que o apego está sempre presente, a raiva é mais ocasional. Nós temos raiva até mesmo quando alguém diz: “Você tem um nariz grande” e de fato nós tivermos um grande nariz!

Devemos examinar se o apego, a raiva, a ignorância, o orgulho, a dúvida e uma visão aflitiva como a visão da coletânea transitória, a visão de um extremo, entre outras, surgem em nossa mente. Devemos também examinar se surgem as aflições mentais secundárias, como a beligerância, o ressentimento, a maldade, a inveja, a falta de conscientização, e assim por diante. Quando percebermos a presença de um deles, devemos aplicar o seu antídoto. Dessa forma o nosso contínuo mental tornar-se-á mais brando e claro; nossas boas qualidades aumentarão e as nossas faltas e mau comportamento diminuirão.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Todos lhe trazem benefícios e o tornam feliz,
Quando você age com respeito e concordância.
Mas caso você atenda às aflições mentais,
Elas lhe infligirão doloroso sofrimento como retribuição.

Você deve refletir nos reveses expressos aqui. { 141 }

Se tentarmos viver em harmonia com os outros e se nós os ajudarmos e os beneficiarmos, seremos capazes de viver juntamente com eles, em conforto e felicidade mútuos. Por outro lado, se confiarmos nas aflições mentais, elas nos prejudicarão e nos levarão apenas ao sofrimento. Por isso,

as aflições mentais são nossos inimigos verdadeiros, como o fogo que destrói as nossas boas qualidades. Assim, devemos lutar para abandonar as aflições mentais meditando na ausência de auto-identidade, na vacuidade, entre outras coisas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Aplicando o cultivo de antídotos, para as palavras dos santos ancestrais

Gonpapa disse:

Para abandonar as aflições mentais é necessário conhecer seus reveses, suas características, seus antídotos e as causas para seus surgimentos. Após compreender seus reveses, você as deve ver como prejudiciais, apreendendo-as como inimigos. Se você não compreender seus reveses, não as compreenderá como sendo inimigos. Portanto, você as deve considerar conforme as linhas das afirmações de *O Ornamento dos Sutras* e *Guia do Caminho do [Bodhisattva]*.

Para abandonar as aflições mentais é preciso conhecer os seus reveses, suas definições ou características, seus antídotos e as causas para os seus surgimentos. Tendo visto seus reveses, devemos observá-los como defeitos e tê-los como sendo nossos verdadeiros inimigos. Por outro lado, se não compreendermos os reveses das aflições mentais, não conseguiremos reconhecê-los como nossos inimigos. Devemos pensar acerca deles como apresentado em *O Ornamento dos Sutras Mahayana Sutras*, citado acima, que afirma que as aflições mentais nos destroem, destroem os outros seres sencientes e a nossa moralidade, e como apresentado em *Guia do Caminho do Bodhisattva*, citado acima, que afirma que embora as aflições mentais não tenham braços e pernas e não sejam inteligentes, ainda assim nós somos dominados por elas e nos tornamos seus servos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E:

Para conhecer as características das aflições mentais, você deve igualmente estudar o abhidharma, no mínimo a *Diferenciação dos Cinco Agregados*. Após colocar-se a par das aflições-raiz e das aflições secundárias, você identificará o apego, o ódio, entre outras coisas tão logo eles surjam em seu contínuo, pensando “Isto é isso. Ah, não! Surgiu.” e assim você combaterá as aflições mentais.

Esse tipo de entendimento é necessário.

Nós necessitamos entender as definições ou características das aflições mentais, ouvindo os ensinamentos e estudando o Abhidharma. Se não pudermos estudar todo o Abhidharma, devemos pelo menos ouvir os ensinamentos ou ler e estudar o texto de menor tamanho chamado *Diferenciação dos Cinco Agregados*. Precisamos nos familiarizar com as apresentações ligeiramente diversas das aflições-raiz e secundárias, conforme definido nos dois Abhidharmas, o superior e o inferior. O *Compêndio do Dharma Manifesto*, de Asanga, o Abhidharma superior, apresenta seis aflições-raiz: apego, raiva, ignorância, orgulho, dúvida e visão aflitiva; e vinte aflições secundárias, como a beligerância e assim por diante. Tendo se familiarizado com elas, quando alguma surge nós a reconheceremos e a combateremos com a nossa sabedoria, visando a destruí-la. Essa deve ser a nossa principal meta. Por exemplo, devemos meditar no apego, examinando como ele nos faz pensar que os objetos são bons e bonitos, ou seja, como o apego exagera a beleza os objetos e depois nos faz concluir: “Que lindo. Isso é muito lindo”. Para combater esse apego, devemos meditar na feiúra, por exemplo, examinando o corpo como se fosse um cadáver em decomposição ou um esqueleto. Várias formas de fazer isso com relação a diferentes cores, entre outras coisas, são ensinadas no *Tesouro do Dharma Manifesto*. Por exemplo, com respeito à meditação em esqueletos, nós imaginamos que um pedaço de carne cai do meio das nossas sobancelhas,

revelando o osso logo abaixo, e depois toda a nossa carne e pele se dissolvem lentamente, até que nós sejamos só esqueleto. Em seguida, imaginamos que os ossos se estendem mais e mais, até que todo o mundo fique coberto de esqueletos. Devemos imaginar os nossos corpos e o corpo dos outros como esqueletos sem carne, sem pele e assim por diante. Essa meditação pode ajudar a reduzir o nosso apego pelo nosso próprio corpo e pelo corpo dos outros. Por outro lado, Shantideva, no oitavo capítulo de *Guia do Caminho do Bodhisattva*, diz que nós devemos meditar no fato de que o nosso próprio corpo e o corpo dos outros são uma reunião de trinta e seis substâncias impuras – a pele sendo um saco que contém muitas sujeiras e substâncias indesejáveis! Meditando nisso, o nosso forte apego aos corpos diminuirá.

Quando estamos raivosos com outro ser senciente, devemos meditar no amor, pensando: "Possa essa pessoa ter a felicidade e as causas da felicidade". Todos os seres sencientes são semelhantes ao desejarem a felicidade e as causas da felicidade, e ao não desejarem o sofrimento nem as causas do sofrimento. Devemos meditar em que todos os seres sencientes têm um aspecto atraente, e desejá-los a felicidade e as causas da felicidade, pelo que geraremos amor por eles. Quando o amor se manifesta em nossa mente, a raiva desaparece porque o amor é o antídoto contra a raiva. Um outro antídoto para a raiva é a paciência. Nós necessitamos igualmente de desenvolvê-la.

Quando a ignorância surge, devemos meditar no surgimento dependente ou relação de dependência. Devemos pensar que embora todas as coisas em funcionamento dependam de causas e condições, não podem surgir sem essas causas e condições. Por exemplo, para que a fumaça suba no ar, sua causa, o fogo, é necessário. Além disso, condições a madeira, o combustível, o incenso, entre outras coisas, são necessárias para o seu surgimento. Então, somente quando as causas e condições estão completas surgirá o resultado. Da mesma forma, as coisas existem na dependência de suas partes; por exemplo, a mesa depende de quatro pés e de uma superfície plana. Se um pé se quebra, a mesa não funcionará como tal. Portanto, as coisas dependem de suas partes. Assim, as coisas não são nem inerentemente, nem auto-sustentáveis, nem substancialmente existentes porque surgem da dependência. Nós devemos tentar meditar na ausência de um eu, ou vacuidade, dessa forma. Porém, devemos entender e meditar primeiramente no surgimento dependente.

Da mesma forma, todos os fenômenos dependem de serem meramente imputados por um nome. Em outras palavras, dependem de serem imputados pela mente. De fato, tudo é imputado pela mente. Contudo, é importante entender que deve existir uma base válida para a imputação; por exemplo, nós não podemos imputar "ser humano" ao corpo de um gato, ou imputar "homem" ao corpo de uma mulher, porque essas não são bases válidas para imputação desses nomes. Resumindo, nenhum fenômeno é inerentemente, verdadeiramente, ou auto-sustentável e substancialmente existente. Em vez disso, os fenômenos são relações dependentes. As coisas não são inerentemente, ou auto-sustentável e substancialmente existentes porque surgem da dependência. Nós devemos tentar meditar na ausência de um eu, ou vacuidade, dessa forma.

Assim, devemos aplicar os respectivos antídotos às aflições mentais. Contudo, a meditação na vacuidade é o verdadeiro antídoto contra todas as aflições mentais, porque corta a própria raiz da existência cíclica – a ignorância ou a visão da coletânea transitória, exatamente como ao se cortarem as raízes de uma árvore, morrem toda a árvore e todos os seus ramos. Portanto, necessitamos meditar na vacuidade. Como podemos combater as aflições mentais? Não as podemos combater com um martelo, nem mesmo com uma bomba atômica. Embora essas armas possam destruir seres humanos pela separação de suas mentes e corpos, não podem destruir as aflições mentais.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-2 Como o carma é acumulado pelas aflições mentais I

A Identificação do carma que é acumulado

B Como o [carma] é acumulado

O segundo tem dois pontos: identificando o carma que é acumulado, e como é acumulado.

Precisamos identificar o carma que é acumulado e entender a maneira pela qual ele se acumula.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-2A Identificação do carma que é acumulado

1 A ação que é intenção

2 Ações intencionadas

2B4B-2B2B-1B2B-2A1 A ação que é intenção

Primeiro: A ação que é intenção – o fator mental que provoca o movimento da mente concomitante e que a direciona para o objeto – é ação da mente.

A intenção é ação da mente. Ela é que move a mente primária que é concomitante com ela em direção ao objeto. Por exemplo, para o âmbito da virtude, para o âmbito da não-virtude e para a neutralidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-2A2 Ações intencionadas

A As ações que foram verdadeiramente intencionadas

Primeiro: As ações de corpo e fala que são motivadas pela intenção...

As ações de corpo e fala surgem motivadas pela intenção. Essas ações de corpo e fala são o que se denomina “ação intencionadas”.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Suas entidades

... são divididas em reveladoras e não reveladoras e posicionadas como tendo apenas forma pelas Vaibhashikas. O Mestre Vasubandhu refuta e afirma que [as ações de corpo e fala] são intenções que operam em conjunto com as ações físicas e verbais reveladoras, pelo que ele explica que ambas as ações são intenção.¹

As ações de corpo podem tanto ser reveladoras como não reveladoras, através do que as ações de fala são sempre reveladoras. Matar, roubar, e ter má conduta sexual são ações não virtuosas criadas pelo corpo, enquanto o abandonar do matar, do roubar e da má conduta sexual são ações virtuosas criadas pelo corpo. Mentir, emitir falas que provocam discórdia, palavras duras e fofoca são ações não virtuosas criadas pela fala, enquanto o abandonar dessas ações são ações virtuosas criadas pela fala. Essas ações de corpo e fala são motivadas pela intenção, ou seja, pela ação da mente.

O Vaibhashikas assegura que as ações de corpo e fala são forma, tanto reveladoras como não reveladoras. Forma reveladora é aquela que revela a motivação, boa ou má, que existe por trás da ação. Por exemplo, uma expressão boa, agradável, do rosto, revela uma boa motivação, enquanto uma expressão enrubescida e raivosa revela a má motivação. Em outras palavras, as aparências externas da face e do corpo revelam a motivação interna que não pode ser percebida pelo olhar. Assim, a forma não reveladora é uma forma que não revela a motivação interna. Embora não possa ser vista com os olhos, segundo o Vaibhashikas, ela existe. Por exemplo, é dito que no primeiro instante dos votos, tais como votos de ordenação completa, de noviços, e assim por diante, uma forma reveladora surge e, em no segundo instante, surge uma forma não reveladora.

Tarde de terça-feira, 19 de abril de 2005

¹ Através disso ele enfatiza que a ação cármica em si, que é decisiva para seus efeitos, consiste na intenção – consulte também a Nota 24 [*] para obter as exceções do carma acumulado.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Identificando os três tipos de ações

Com relação a isso, as ações não-virtuosas são ações não-meritórias. As ações meritórias são ações virtuosas que se incluem no nível do reino do desejo. { 142 } As ações imutáveis são ações virtuosas contaminadas incluídas nos níveis dos reinos da forma e do reino sem forma.

Existem três tipos de ações: meritórias, não meritórias e imutáveis. As ações não virtuosas são ações não meritórias. As ações meritórias e não meritórias são ações que se projetam e que projetam renascimento no reino do desejo. As ações imutáveis são ações de projeção que projetam renascimento nos reinos da forma e sem forma, sendo, portanto, ações virtuosas contaminadas que se incluem no nível dos reinos da forma e sem forma. Em outras palavras, ações não meritórias são ações de projeção que projetam renascimento nos três reinos inferiores - o reino do inferno, dos fantasmas famintos e dos animais. As ações meritórias são ações de projeção que projetam renascimento nos três reinos superiores, como seres humanos dos quatro continentes ou como um dos seis tipos de deuses do reino do desejo. As ações imutáveis são ações de projeção que projetam renascimento nos dezessete níveis do reino da forma e nos quatro níveis do reino sem forma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-2B Como o [carma] é acumulado

1 Explicando quem acumula o carma a ser arremessado [a um renascimento] da existência cíclica.

Segundo: depois de ter realizado diretamente a ausência de um eu, você ainda poderá renascer na existência cíclica, sob o poder do carma e das aflições mentais. Contudo, não acumulará nenhum carma de arremesso recente. Por isso, aqueles que acumulam o carma de ser arremessado à existência cíclica são todos os seres ordinários, inclusive os que permanecem no grande [nível das] qualidades [mundanas] superiores do caminho da preparação Mahayana.

A afirmação acima precisa ser examinada. Que pessoas acumulam o carma de projeção para renascer na existência cíclica? O texto diz que os seres arya, que realizaram diretamente a ausência de um eu podem renascer na existência cíclica pela forma de ações e aflições criadas previamente, mas eles não acumulam carma de projeção acumulado recentemente. Diz também que aqueles que acumularam o carma de projeção de renascer na existência cíclica são todos os seres ordinários, inclusive os que permanecem nos níveis de calor, apogeu, tolerância e supremas qualidades mundanas do caminho da preparação. Cada um desses quatro níveis é posteriormente dividido em pequeno, médio e grande, devido a que há doze níveis, o último sendo "o grande nível do nível supremo de qualidades mundanas". Todos esses seres ainda criam carma de projeção para renascer na existência cíclica. No entanto, está dito em algum lugar que no segundo instante do grande nível do nível das supremas qualidades mundanas do caminho da preparação, a pessoa alcança o caminho da visão. Como isso ocorre na mesma sessão de meditação, da mesma forma aqueles que permanecem no grande nível do nível das supremas qualidades mundanas não criariam o carma de projeção. Assim, somente os seres ordinários que permanecem no nível médio do nível das supremas qualidades mundanas e abaixo criariam o carma de projeção. Além disso, há também seres comuns que renasceram em terras puras, como Sukhavati, que não criam o carma de projeção de renascer nos lugares da existência cíclica. Eu acho que é assim, porque em Sukhavati, a Terra Pura da Bem-aventurança, nem mesmo a palavra "sofrimento" existe, menos ainda o sofrimento verdadeiro.

Segundo os princípios inferiores, ou seja, de Svatantrika Madhyamaka para baixo, os destruidores de inimigos com resíduos têm um corpo contaminado feito de ossos, carne e sangue, e somente quando eles morrem e alcançam o nirvana sem resquícios é que não têm mais o corpo contaminado de carne e obtêm o corpo mental. No entanto, as Prasangika Madhyamikas declaram o nirvana com resquícios e o nirvana sem resquícios de maneira diversa. Dizem que aqueles que

ainda têm a aparência de verdadeira existência têm um nirvana com resíduo, enquanto aqueles que não têm a aparência de verdadeira existência, mas têm a mente que permanece em equilíbrio meditativo na vacuidade, como água derramada em água, têm um nirvana sem resíduos porque esses não têm o resíduo da aparência da verdadeira existência.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Como o [carma] é acumulado por essa [pessoa]

Se, com aquela base, você criar ações não virtuosas por meio das três portas; por exemplo, matar, você acumulará carma não meritório. Se você criar ações virtuosas, como doar presentes e guardar a disciplina ética, você acumulará carma meritório. Se você cultivar a quietude mental e assim por diante, incluída nos níveis das concentrações e absorções sem forma, você acumulará o carma imutável.

Que nós criamos ações por meio das três portas, corpo, fala e mente, significa: que nós nos engajamos em matar, roubar e em má conduta sexual por meio do corpo; em mentir, emitir palavras que provocam discórdia, palavras duras e fofoca por meio da fala; e em cobiça, má intenção e visões errôneas por meio da mente. Através disso, acumulamos ações não meritórias. Se, por outro lado, nós nos engajarmos na generosidade, em salvaguardar a moralidade, e assim por diante, acumulamos ações meritórias. Se cultivarmos a quietude mental, entre outras coisas, incluídas nos níveis das concentrações e absorções do reino sem forma, acumularemos o carma imutável. Além disso, a visão especial incluída no nível da preparação também serve como ação de projeção para se tomar renascimento nos reinos da forma e sem forma. Em outras palavras, para acumular o carma imutável é necessário que nós tenhamos alcançado a quietude mental e a visão especial. Não é fácil, apesar de nos ser possível praticar a generosidade, a moralidade, a paciência entre outras coisas, até mesmo agora. Então, nós nos esforçamos nessas perfeições, porque elas são mais fáceis de obter que a concentração e a sabedoria. Dessa forma, nós acumularemos ações meritórias que agirão como causa para renascermos como seres humanos ou como deuses do reino do desejo. O melhor renascimento humano é o precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades. De fato, um corpo nascido de um útero e composto de seis constituintes é tido como o melhor corpo para a prática do tantra e, portanto, para a rápida obtenção da budeidade. O corpo de um deus do reino do desejo, por outro lado, não é assim. Por isso, dentre os vários tipos de renascimento, o dos seres humanos é o melhor, e entre os seres humanos dos quatro continentes, o renascimento como ser humano do continente sul é o melhor. Isso se dá porque os seres humanos dos outros continentes têm uma extensão de vida fixa, e por isso não é fácil para eles gerar a mente da renúncia ou a emergência definitiva, enquanto os seres humanos de Jambudvipa experimentam problemas e não têm extensão de vida fixa, mas é mais fácil para eles gerar a renúncia da existência cíclica e o desejo de obter o nirvana.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-3 Como você morre, se transfere e se reúne

- A Condições para a morte
- B A mente da morte
- C De onde o calor se recolhe
- D Como o estado intermediário é obtido após a morte
- E Como se renasce em uma existência de nascimento

O terceiro tem cinco pontos: condições para a morte, a mente da morte, de onde o calor se recolhe, como o estado intermediário é obtido após a morte, e como se toma renascimento em uma existência de nascimento.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-3A Condições para a morte

1 A morte que se segue à exaustão da extensão da vida de alguém

Para morrer devido à exaustão da extensão da vida de alguém é morrer quando chega o momento em que toda a extensão da vida de alguém, projetada pelo carma anterior, se exaure.

2 A morte que se segue à exaustão do mérito de alguém

Morrer após a exaustão do mérito de alguém é o mesmo que morrer de uma falta de requisitos básicos.

3 Morte devida a que os perigos não foram evitados

Morrer devido a não evitar o perigo é o mesmo que as nove causas e condições para a morte, tal como o comer em excesso apresentado nos sutras.

Quais são as condições para a morte? Existem três:

- exaustão da nossa extensão de vida,
- exaustão do nosso mérito e
- não evitar o perigo.

Algumas pessoas têm uma curta extensão de vida. Por que isso? Porque em um renascimento anterior essas pessoas morreram antes do término de suas extensões de vida, e, tendo tomado renascimento novamente como seres humanos, tiveram apenas o restante de suas extensões de vida para viver. A segunda condição para a morte é que a pessoa renasce como ser humano por ter criado o mérito para tal, mas depois morre quando o mérito se exaure.

A terceira condição para a morte é morrer em razão de perigos que tiram a vida, como acidentes de carro, queda de uma grande altura, furacões, enchentes, fogo, terremotos, entre outras coisas. De fato, há várias condições como essa, que nos podem tirar a vida e que somos incapazes de abandonar ou evitar. Por exemplo, podemos também morrer pela ingestão de veneno posto em nossa comida por alguém que não gosta de nós! Assim, há muitas condições que podem nos tirar a vida, inclusive as nove causas e condições que tiram a vida, como comer em excesso, que são apresentadas nos sutras.

É aconselhado que, estando em viagem pelo Butão, se evite parar em casas com a flâmula negra no telhado, e que, se alguém de uma casa como essa nos der comida ou bebida, não comer nem beber. Essas pessoas pensam que por matar uma pessoa que ainda tem mérito para viver eles podem conseguir o mérito para eles. No entanto, isso é um equívoco. Pessoas como essas praticam a Deidade do Veneno e acreditam que se não obtiverem sucesso em envenenar alguém, elas mesmas devem ingerir veneno.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-3B A mente da morte

- 1 A mente da morte
- 2 Suas aparências
- 3 Para todas as três mentes da morte há reunião em razão do aferrar-se

2B4B-2B2B-1B2B-3B1 A mente da morte

- A [Virtuosa]
- B [Não virtuosa]
- C [Inespecífica]

Tanto as mentes virtuosas, como a confiança, quanto as não virtuosas, como o apego, {143} surgem na mente, na dependência das próprias ações de alguém ou de ser levado a lembrar delas pelos outros, enquanto operarem os fatores grosseiros de composição. Morrer com uma mente inespecífica significa que a pessoa não se recordou de suas próprias mentes virtuosas e não virtuosas, nem foi lembrada dessas mentes pelos outros.

Se, quando estivermos morrendo, nós nos lembrarmos por nós próprios ou se outra pessoa nos lembrar, de nossa fé nas Três Jóias ou no nosso mestre espiritual, em uma prática particular, entre outras coisas, nós geraremos uma mente virtuosa grosseira. Se, por outro lado, quando estivermos morrendo, nós nos recordarmos por nós mesmos ou se alguém mais nos recordar de um objeto de

apego, como a nossa família, riquezas, e assim por diante, um forte apego surgirá em nossa mente e, por isso, a mente da morte será uma mente não virtuosa. Esse último, devido a um carma forte e de projeção, poderá projetar-nos em um renascimento nos reinos inferiores.

Se nós nem recordarmos mentes virtuosas ou não virtuosas por nós mesmos nem ninguém nos lembrar delas, a nossa mente de morte será inespecífica, ou seja, neutra. Assim, quando morremos, embora a mente sutil da morte seja sempre inespecífica, a mente grosseira da morte pode ser: virtuosa em razão de gerarmos fé nas Três Jóias e assim por diante; não virtuosa por gerarmos apego por nossos amigos, parentes, riqueza, entre outras coisas, ou neutra.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-3B2 Suas aparências

- A [A aparência devido a uma mente virtuosa]
- B [A aparência devido a uma mente não virtuosa]
- C [A aparência devido a uma mente inespecífica]

2B4B-2B2B-1B2B-3B2A [A aparência devido a uma mente virtuosa]

Para aqueles que criaram virtude é como ir da escuridão mais intensa para a luz. No momento da morte, várias formas agradáveis semelhantes a sonhos lhes aparecem, eles morrem de maneira feliz e mesmo a interrupção da vida é de menor gravidade.

Para aqueles que criaram virtude, quando morrem é como ir da mais intensa escuridão para a luz luminosa; como ver formas muito agradáveis em um sonho: a mente está feliz como o acordar-se após um sonho bom, e o sofrimento da interrupção da vida é muito pequeno.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-3B2B [A aparência devido a uma mente não virtuosa]

- 1 A verdadeira [aparência]

Para aqueles que criaram não-virtude é como ir da luz para a escuridão intensa. No momento da morte, várias formas repulsivas lhes aparecem, há uma sensação de sofrimento intenso, e a interrupção da vida é também muito grave.

Se nós tivermos criado ações não virtuosas, no momento da morte será como ir de um lugar de luz para um lugar de completa escuridão. Será também como ver formas com um aspecto terrível em um sonho, pelo que a nossa mente torna-se infeliz e perturbada quando acordamos. Haverá intensa sensação de sofrimento, mas será tarde demais para fazer algo a respeito. Hoje, embora haja várias inovações médicas, como as injeções de anestésicos que podem aliviar a nossa dor, ainda assim nós experimentaremos tanto o sofrimento físico como o grande sofrimento mental no momento da morte se tivermos criado ações não virtuosas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2 Esclarecendo dúvidas sobre a interrupção da vida

A interrupção da vida existe para todas as fontes de nascimento, excluindo-se os deuses e os seres do inferno.

A interrupção da vida (em tibetano, *gnad gcod*) refere-se às severas dores que surgem no momento da morte. Esse tipo de sofrimento não existe para deuses e seres do inferno. Isso se dá porque os seres do inferno sempre experimentam o sofrimento; ou seja, não há jamais interrupção do sofrimento deles, enquanto os deuses têm uma extensão de vida fixa e, portanto, suas vidas não estão em perigo e eles não experimentam esse sofrimento. No entanto, eles passam por grande sofrimento mental no momento da morte por perceberem, em função de suas clarividências, onde renascerão. Todos os outros seres sencientes, inclusive animais, fantasmas famintos e seres humanos têm esse sofrimento.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-3B2C [A aparência devido a uma mente inespecífica]

1 A verdadeira [aparência]

Naqueles com uma mente inespecífica, os dois, a felicidade e o sofrimento explicados acima, não surgem.

No momento da morte, aqueles que têm uma mente inespecífica ou neutra não experimentam nem a felicidade nem o sofrimento que foi explicado anteriormente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Que mente se torna manifesta no momento da morte

No momento da morte, qualquer que seja a mente, virtuosa ou não virtuosa, mais familiar, se torna manifesta, quando, de fato, outras mentes não operam subseqüentemente. Se elas forem familiares por igual, a que for recordada primeiramente irá se manifestar, enquanto as outras não operarão subseqüentemente.

Que tipos de mentes tornam-se manifestas no momento da morte? Tanto uma mente virtuosa como uma não virtuosa se manifestam, mas essa manifestação dependerá daquela que for mais familiar. Nessa hora as outras mentes não operam; ou seja, não se manifestam. Se a pessoa for igualmente familiar com as mentes virtuosas e as não virtuosas, qualquer uma que for lembrada em primeiro lugar se manifestará e as outras mentes não operarão, isto é, não estarão manifestas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 Todas as mentes sutis da morte são inespecíficas

No momento em que a mente se move para sua parte sutil, mentes virtuosas e não virtuosas emergem e transformam-se em mente inespecífica.

A mente sutil da morte é sempre uma mente inespecífica ou neutra. Em outras palavras, não pode ser nem uma mente virtuosa nem uma mente não virtuosa. Por que isso? Porque as mentes virtuosas e não virtuosas são grosseiras e, portanto, não podem atuar como a mente sutil da morte. Se, no momento da morte, alguém nos lembra de nossa principal deidade meditacional, por exemplo, a mente grosseira da morte será virtuosa. Devido a isso é 100% certo que teremos um bom renascimento. Há uma história sobre um brâmane que, ao morrer, aconteceu de ver um filhote de elefante muito lindo, *kitten*, e, por considerá-lo muito bonito, morreu e nasceu como um elefante *kitten* de pais elefantes, embora tivesse criado carma para renascer como ser humano!

Devemos lutar para ter um bom renascimento. Por exemplo, no momento da morte podemos imaginar deuses ou belos seres humanos e pensar que seria bom renascer como um deles, pelo que teremos um bom renascimento. É como quando vemos algo terrível durante o dia, e depois também temos um pesadelo na mesma noite. Ou quando vemos algo bom durante o dia, e à noite temos um sonho bom. Tudo isso se deve à familiaridade.

Manhã de quarta-feira, 20 de abril de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 143) diz:

2B4B-2B2B-1B2B-3B3 Para todas as três mentes da morte há reunião em razão do aferrar-se

Para todos, no momento da morte, desde que [o estado de] discriminação obscura não tenha sido alcançado, surgem apegos a um self com o qual se está familiarizado há muito. {144} Depois disso, sob a influência do apego ao self, o ato de pensar: “Vou me tornar não existente”, faz com que surja no corpo uma sensação de grande satisfação. Esta é a causa do aparecimento do estado

intermediário. Embora o apego a um self também surja em O que Entrou na Corrente e em O de Um Retorno, eles investigam esse apego com sabedoria e o abandonam, em vez de aquiescer a ele; exatamente como, por exemplo, alguém forte batendo em alguém fraco. Em Os Sem Retorno esse apego a um self não surge.

No momento da morte, desde que a discriminação não esteja obscurecida, o apego ao self surge devido a se estar familiarizado com ela por um longo tempo. Em seguida, pelo poder do apego ao self, pensando “Estou morrendo”, surge uma sensação de grande satisfação no corpo, que se transforma em causa para a entrada no estado intermediário. Nesse momento da morte, nós geramos apego ao self, assim como ao corpo, parentes, amigos e bens. Surge o pensamento: “Quando eu morrer, perderei este corpo, meus parentes, minhas posses, tudo”, pelo que variados graus de apego emergem em diferentes pessoas. Esse apego torna-se causa para se tomar o corpo do estado intermediário. Os seres arya que são O Que Entrou na Corrente e O de Um Retorno também têm esse apego ao self, mas não é forte porque eles têm a sabedoria que realiza a ausência de um eu, entre outras coisas, que, por exemplo, é como um homem forte batendo em um homem fraco incapaz de retaliar.

Os Sem Retornos são aqueles que não retornarão ao reino do desejo, isto é, que não tomarão outro renascimento no reino do desejo. Eles não têm esse apego ao self. De fato, não são apegados aos objetos desejáveis do reino do desejo. Como Os Sem Retornos completaram o abandono das aflições do reino do desejo, não retornarão a ele. Por outro lado, os Que Entraram na Corrente e os Os de Um Retorno tomarão renascimento novamente no reino do desejo. Há os Que Entraram na Corrente, por exemplo, que renascem sete vezes como ser humano ou sete vezes como deus do reino do desejo. Os de Um Retorno são aqueles que renascerão uma vez mais no reino do desejo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-3C De onde o calor se recolhe

Terceiro: Daqueles que criaram não-virtude, o calor sai a princípio da parte superior do cadáver, descendo para se dissipar coração. Daqueles que criaram virtude o calor sai a princípio da parte inferior do cadáver, subindo para se dissipar no coração. [Em ambos os casos] a consciência se transfere a partir do coração. Naquele em que a consciência entrou pela primeira vez no interior da [mistura de] sêmen e sangue [menstrual] transforma-se no coração; o local de onde ela se transfere é o lugar exato onde ela entrou no início.

No momento da morte, com relação àqueles que criaram principalmente ações não virtuosas, o calor se recolhe da parte superior de seus cadáveres, descendo ao coração, enquanto com relação àqueles que criaram primordialmente ações virtuosas o calor se recolhe da parte inferior do corpo para o coração. Em seguida, em ambos os casos a consciência deixa o corpo no coração. No entanto, em outros textos é dito que no momento da morte a consciência pode sair pela parte inferior do corpo; pela parte superior do corpo ou pelo coração. Lama Tsongkhapa diz que em ambos os casos a consciência transfere-se a partir do coração porque no momento da concepção os fluidos branco e vermelho do pai e da mãe misturam-se e mais tarde encontram-se no canal central do chacra do coração, motivo por que a consciência sai pelo mesmo ponto.

É dito, por outro lado, que o calor do corpo dissipa-se tanto pela parte superior quanto da parte inferior do corpo. Se sair pela parte inferior, a pessoa renascerá nas más migrações, enquanto se sair pela parte superior, a pessoa renascerá nas boas migrações.

No caso da prática da transferência da consciência, a pessoa deverá ter sido treinada em fazer com que a consciência saia pela abertura superior do canal central da coroa.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-3D Como o estado intermediário é alcançado após a morte

1 De onde o bardo é alcançado

Quarto: do local de onde a consciência se transfere, como explicado acima, a morte e o bardo são alcançados sem intervalo, exatamente como o oscilar de uma balança.

Quando morremos, no local de onde a consciência deixa o corpo, a morte e o estado intermediário são alcançados concomitantemente, como balanças em que um dos pratos sobe e o outro desde ao mesmo tempo quando um peso lhe é sobreposto. Se nós formos renascer no reino do desejo ou no reino da forma, haverá necessariamente um estado intermediário (bardo) intercalado. Mas se formos renascer no reino sem forma não haverá necessidade de um estado intermediário.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 A forma do ser do estado intermediário etc.

O ser do estado intermediário tem as faculdades dos sentidos completas, como olhos, e tem o aspecto de corpo do ser migrante com o qual nascerá, seja qual for. Desde que não tome renascimento, o seu olho fica desobstruído como o olho divino,² e o corpo também fica desobstruído como se possuísse poderes mágicos. É visto pelos seres do estado intermediário de tipo similar e pelo olho divino sem falta surgido da meditação. Ainda que seja apresentado em *O Tesouro* que uma vez que o estado intermediário de qualquer ser migrante seja atingido, não há como desviá-lo para outro renascimento, o *Compêndio de Todo [o Abhidharma]* também explica reversões.

O ser do estado intermediário tem os sentidos completos, ou seja, os sentidos da visão, da audição, do tato, do paladar e do tato corporal. Seu corpo é semelhante em forma ao ser migrante que ele irá se tornar ao renascer. Por exemplo, é for renascer como ser humano, o corpo do estado intermediário terá um formato semelhante a um ser humano, enquanto se ele for renascer como um cavalo, será semelhante a um cavalo. É como se fosse a sombra do nosso corpo, que tem uma forma similar à forma do nosso corpo. Enquanto não renascer, o ser do estado intermediário tem a clarividência do olho divino. Igualmente, seu corpo não é obstruído, mas pode passar por paredes, montanhas, entre outras coisas, embora seja obstruído pelo carma para entrar no útero de uma mãe. O corpo é semelhante a um corpo mental no sentido de que chega rapidamente onde quer que queira, como se tivesse poderes miraculosos.

Os seres do estado intermediário são vistos por outros seres do estado intermediário de forma similar e pelos seres humanos que alcançaram a clarividência do olho divino a partir da meditação. Por outro lado, os seres humanos a quem falta a clarividência do olhar divino não podem ver os seres do estado intermediário.

O *Tesouro do Dharma Manifesto (Abhidharmakosha)* diz que quando se toma o estado intermediário de um ser humano, por exemplo, o renascimento não poderá ser alterado. No entanto, o *Compêndio do Dharma Manifesto (Abhidharmasamucchaya)* diz que o corpo do estado intermediário de um ser humano, por exemplo, após ser obtido, embora não haja renascimento como animal, tendo tomado o corpo do estado intermediário de um asno, por exemplo, a pessoa pode renascer como outro tipo de animal. Por exemplo, tendo tomado o corpo do estado intermediário de um urso, o ser pode renascer como um cão. O *Tesouro* diz que isso não é possível, que tendo obtido o estado intermediário de um cão, o ser deve renascer como cão.

Devemos lembrar também que é possível tornar-se um destruir de inimigos no estado intermediário e não tomar renascimento de forma nenhuma, mas isso é um caso diferente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

² Habilidade especial de ver através da matéria e a longas distâncias sem obstruções.

3 Como a aparência da existência intermediária surge para aqueles que tiverem criado virtude e não-virtude.

A existência intermediária desses que tiverem criado não-virtude aparece como um pano preto ou uma noite escura, enquanto a existência intermediária daqueles que tiverem criado virtude aparece como uma manta branca {145} ou uma noite enluzada.

Tendo criado ações não virtuosas, o corpo do ser do estado intermediário aparece como uma manta negra ou como uma noite sem luar. Por outro lado, se o carma de projeção for virtuoso, o corpo do ser do estado intermediário aparece como uma manta branca ou uma noite iluminada pelo luar.

O *Lam-Rim Médio* diz:

4 Como vê

Vê os seres do estado intermediário como sendo de um tipo semelhante, assim como vê a própria fonte de nascimento e a deles.

O ser do estado intermediário vê os seres do estado intermediário como sendo de um tipo semelhante, assim como vê onde irá renascer. Não vê nada mais. O ser do estado intermediário, desejoso de renascer, vê os dois órgãos, o de um homem e o de uma mulher, em intercuro sexual. Se tem apego a renascer como ser humano macho, torna-se raivoso com o homem, enquanto, se tem apego a renascer como fêmea, torna-se raivoso com a mulher. Como resultado dessa raiva, ele morre e sua consciência entra na mistura dos fluidos branco e vermelho, do sêmen e do sangue menstrual. Assim a pele, o sangue e assim por diante, do feto, formam-se pelo sangue da mãe, e os ossos entre outras coisas formam-se pelo sêmen do pai.

O *Lam-Rim Médio* diz:

5 A cor

No [*Sutra*] *Entrada no Útero* está dito que o estado intermediário dos seres do inferno é como [a cor] de lenha queimada; o estado intermediário dos animais é como fumaça; o estado intermediário dos fantasmas famintos é como água; o estado intermediário dos deuses do reino do desejo e dos humanos é como ouro, e o estado intermediário dos deuses do reino da forma é branco³.

A cor do corpo do ser do estado intermediário que se tornará ser do inferno é como lenha queimada; o dos animais é cinza como fumaça; o dos fantasmas famintos é como água; o dos deuses do reino do desejo e dos seres humanos é como ouro e o dos seres do reino da forma é branco. O reino sem forma não é mencionado aqui porque não há estado intermediário no caso de renascimento no reino sem forma. Em vez disso, após morrer, o ser renasce imediatamente no Espaço Infinito, na Consciência Infinita, no Nada ou no Pico da Existência.

Tendo obtido este precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades, nós podemos alcançar realizações superiores e não mais ter que vagar pela existência cíclica. No entanto, necessitamos envidar esforços neste sentido agora, uma vez que somente com este corpo específico poderemos atingir o que for que queiramos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

³ As cores referem-se à compleição dos seres em um estado intermediário (Geshe Thubten Ngawang, Estudo Sistemático do Budismo, semestre XII, lição 8/9, e explicações orais de Geshe Soepa).

6 Distinção entre se há ou não o estado intermediário

Se você renascer do reino sem forma nos dois reinos inferiores, há um estado intermediário. [Contudo], quando se nasce desses dois [reinos] no reino sem forma, os agregados do [reino] sem forma são obtidos onde quer que se morra, e não haverá estado intermediário.

Aqui o texto declara claramente que quando morremos no reino sem forma e renascemos no reino da forma ou no reino do desejo, há um estado intermediário. Mas, se morrermos no reino da forma ou no reino do desejo e formos renascer no reino sem forma, não haverá estado intermediário porque quando a nossa consciência deixa o corpo os quatro agregados do reino sem forma – o agregado da sensação, o agregado da discriminação, o agregado dos fatores de composição e o agregado da consciência – são adquiridos de imediato.

O *Lam-Rim Médio* diz:

7 Como viaja

É ensinado que o ser do estado intermediário dos deuses viaja ereto; que o dos humanos viaja para a frente; e que aqueles que tenham ações faltosas, tendo os olhos voltados para baixo, viajam de cabeça para baixo. A intenção é semelhante para as três más migrações.

Como é que os seres do estado intermediário viajam? Os seres do estado intermediário dos deuses viajam de forma ereta; os seres do estado intermediário dos humanos viajam para a frente; os seres do estado intermediário do reino inferior viajam olhando para baixo e de cabeça para baixo, as pernas apontando para cima e a cabeça para baixo, como as pessoas que se apóiam na cabeça como forma de exercício.

O *Lam-Rim Médio* diz:

8 A extensão da vida

A extensão da vida é que, se não forem encontradas as condições para o renascimento, o ser permanece até sete dias. Se forem encontradas, [o número de dias] é incerto. Da mesma forma, se o ser não as encontra, ele muda de corpo e permanece sete vezes por sete dias. No entanto, o ser não permanece mais que isso uma vez que encontra definitivamente as condições para o renascer antes disso.

A extensão de vida de um ser do estado intermediário é uma semana. No entanto, se as condições surgirem para o renascimento antes disso; por exemplo, após apenas um dia, dois dias e assim por diante, o ser renascerá. Se as condições para o renascimento não tiverem sido encontradas dentro de sete dias, o ser do estado intermediário morre e assume outro corpo do estado intermediário. Isso acontece mais e mais vezes até um máximo de sete semanas, quando ele definitivamente terá encontrado um local para renascer. Assim a extensão de vida de um ser do estado intermediário é de apenas uma semana. Isso se refere à semana de um ser humano; por exemplo, de sábado a sábado, não da semana de um deus, que é muito longa. Dessa forma, quando um ser humano morre, seu estado intermediário termina após sete dias. Isso acontece até um máximo de sete semanas, quando o ser do estado intermediário morrerá definitivamente e renascerá, por exemplo, no útero de um ser humano.

Embora o corpo do estado intermediário seja trocado após sete dias, a cor e o formato não se alteram.

ALUNO: Se o ser do estado intermediário não pode mudar, o que poderão as nossas preces fazer para alguém no estado intermediário?

GESHE JAMPA GYATSO: As afirmativas relativas ao ser do estado intermediário são diferentes do ponto de vista do tantra, enquanto aqui são discutidas do ponto de vista do sutra. O tantra é mais como mágica, por meio do que um mágico pode fazer o que quer que queira. Por exemplo, um

mágico pode pegar um pedaço de banana, abençoá-lo com mantras, dá-lo ao Venerável Longo para comer e, por causa disso, ele se transformará em um... lindo cavalo! Depois ele poderá montar esse cavalo e cavalgar. Essas histórias existem!

Portanto, do ponto de vista do tantra, quando alguém está morrendo, uma semente virtuosa pode amadurecer devido às nossas orações, ou alguém que está no estado intermediário pode se transformar em outro ser do estado intermediário e obter um bom renascimento. Por outro lado, do ponto de vista do *Tesouro do Dharma Manifesto* não é possível trocar de renascimento, ou seja, tendo tomado o estado intermediário de um determinado tipo o ser renascerá necessariamente nele. Segundo o ponto de vista do Abhidharma superior, o *Compêndio do Dharma Manifesto*, talvez seja também possível que o renascimento se altere; por exemplo, tomar inicialmente o estado intermediário de um ser de uma má migração, e depois, em razão das orações de outras pessoas para que uma semente virtuosa seja ativada e amadureça, o ser do estado intermediário morre e toma o estado intermediário imediato de um ser humano e depois renasce como ser humano.

Tarde de quarta-feira, 20 de abril de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 145) diz:

9 A maneira como se muda para outro estado intermediário

Tendo morrido ou sido transferido após sete dias ao estado intermediário de um deus, por exemplo, o estado intermediário de um deus, ou alternativamente o estado intermediário de um ser humano é obtido porque por meio de atividade que se altera de outro carma, a semente do estado intermediário se altera. Isso se dá também nos outros [estados intermediários].

O estado intermediário pode se alterar para outro estado intermediário. Por exemplo, tendo permanecido por sete dias no estado intermediário de um deus, o ser morre e depois obtém o estado intermediário de deus ou de ser humano, porque a semente daquele outro estado intermediário amadurece em razão da realização de outras ações. Portanto, pode haver uma alteração de estado intermediário após a primeira morte, mas isso também pode acontecer após a segunda, a terceira e assim por diante.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2B-3E Como se renasce em uma existência de nascimento

1 Como você se transfere para uma existência intermediária por meio da mente do apego entre outras coisas

Quinto: Em *Vários Níveis* é ensinado que, quando se nasce de um útero, uma percepção equivocada emerge com relação ao sêmen e ao sangue do pai e da mãe: naquele momento, como em uma ilusão, você vê seus pais tendo intercurso sexual embora eles não estejam tendo, e você desenvolve apego por eles. {146} No entanto, o *Comentário sobre o Tesouro* explica que você vê [verdadeiramente] os seus pais tendo o intercurso sexual. Fora disto, se você for renascer como uma fêmea, você desejará se livrar da mulher e gerará apego por aquele homem, desejando ter relação com ele. Se você for nascer como macho, desejará se livrar do homem, e gerará apego por aquela mulher, desejando ter relação com ela. Após o surgimento desse tipo de desejo, quanto mais você se aproximar tanto mais as outras partes do corpo do homem e da mulher não aparecerão e você só verá os sinais masculinos e femininos. Ficando com raiva disso, o ser do estado intermediário morre, se transfere e renasce⁴.

Como alguém renasce por meio de gerar a mente do apego? Uma percepção equivocada com respeito ao sêmen e ao sangue do pai e da mãe é quando eles aparecem tendo intercurso sexual embora não estejam. Trata-se de uma ilusão ou truque mágico, ou seja, nós vemos algo que não existe, como ver um seixo que parece ser um elefante ou cavalo. Depois, geramos apego por eles.

⁴ Segundo a compreensão tibetana, “nascimento” significa a entrada no útero materno em vez da saída dele.

Isso é o que consta dos textos de Asanga. Contudo, o comentário sobre *O Tesouro do Dharma Manifesto* diz que a pessoa vê verdadeiramente seus pais tendo relação. Se nós formos renascer como mulher, desejaremos nos livrar da mulher e desenvolveremos apego pelo homem, querendo ter relação com ele. Se formos renascer como homem, desejaremos nos livrar do homem e geraremos apego pela mulher, querendo ter relação com ela. À medida que nos aproximamos do nosso futuros pais nós não enxergamos os outros membros ou partes de seus corpos, tais como a cabeça, pernas ou braços, mas apenas os órgãos sexuais. Nós então temos raiva de que isso esteja acontecendo e, em razão da raiva nós, ser do estado intermediário, morremos, nos transferimos e renascemos. Em outras palavras, a mente do ser do estado intermediário penetra na mistura dos fluidos vermelho e branco e, do ponto de vista do Budismo, renasce, embora esse de fato seja o momento da concepção. Nesse momento a consciência mental, sentimentos e discriminações ainda não se manifestaram. Esse primeiro instante é chamado “nascimento”, enquanto o segundo instante, no qual se dá a transformação dos dois fluidos, é denominado “envelhecimento”. É igualmente possível que no segundo instante ocorra morte, em vez de envelhecimento. Se houver morte a mente sairá da união do ovo com o esperma e deixará o útero. Esse ocorre no contexto de um renascimento humano.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Qual objeto da consciência conecta-se com qual

Além disso, quando há uma situação de intenso apego entre pai e mãe, no último momento do final emerge um fluido espesso. Depois disso, duas gotas de sêmen e sangue emergem sem dúvida dessas duas gotas. Por meio da mistura das duas na fonte-nascimento da mãe, forma-se [algo] como o leite fervido que esfriou e se cristalizou, por exemplo. No mesmo momento em que a existência intermediária termina, pelo poder da consciência que une, as partes sutis dos grandes elementos dos sentidos, que são diferentes dessa [massa cristalizada] e a combinação de sêmen e sangue que, em concordância com essa mistura, surge como outra juntamente com os sentidos⁵. A consciência que penetra simultaneamente é aceita como base-de-tudo por todos os que aceitam uma base-de-tudo. Os que não aceitam uma base-de-tudo declaram que é a consciência mental que se une.

Quando o pai e a mãe têm intercurso sexual com forte apego, de ambos emerge um fluido espesso. Depois disso, uma gota de sêmen e uma gota de sangue surgem dos dois, misturam-se no útero e tornam-se como o leite fervido que esfriou e se cristalizou. Nesse momento o ser do estado intermediário morre e renasce, pelo que termina o estado intermediário. Nesse momento é dito que: “houve a reunião com seu próximo nascimento”, isto é, com um novo corpo.

Os Chittamatrins, que declaram oito consciências (consciência do olho, consciência do ouvido, consciência do nariz, consciência da língua, consciência do corpo, mente-base-de-tudo e mentalidade aflitiva), dizem que a mente-base-de-tudo é a base onde são depositadas as impressões de ações virtuosas, não virtuosas e inespecíficas. A semente que se deposita pode ser comparada a um cheque que, embora não seja dinheiro vivo, funciona como se fosse dinheiro para permitir que se comprem coisas. Em razão do aferrar-se e do apegar-se, a semente é ativada, amadurecida e traz o renascimento.

No momento do renascimento no útero, há somente o poder mental. Em seguida, vagarosamente o feto se desenvolve e a cabeça e membros, os órgãos internos e assim por diante, desenvolvem-se. Por volta de trinta e seis ou trinta e sete semanas a criança, em geral, está totalmente desenvolvida, embora às vezes devido a condições internas isso não aconteça. Quando a consciência do olho, o sentido da visão e a forma se encontram, a criança descobre que o útero é escuro, apertado e malcheiroso. Por causa disso, desenvolve o desejo de deixá-lo. Assim, a criança

⁵ Segundo um comentário oral do Geshe Soepa, a consciência nesse ponto conecta-se com duas agregações sutis contidas na mistura de substâncias paterna e materna: uma que irá se desdobrar em faculdades dos sentidos e a outra que se tornará a sede da consciência mental.

muda de posição, vira de cabeça para baixo e depois nasce. O desenvolvimento do feto é explicado em detalhes no *Sutra da Entrada de Nanda no Útero*, assim como em textos médicos do tantra.

Aqueles que não declaram a mente-base-de-tudo dizem que a consciência mental é o que entra no útero. As oito partículas – o elemento terra, o elemento fogo, o elemento água, o elemento vento, forma, odor, paladar e tangibilidade – são a base da formação de todas as formas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 Não se renasce em más fontes-nascimento, a menos que o ser do bardo deseje ir lá

Se não houver desejo de ir para a fonte-nascimento, [o ser do bardo] não irá para lá. E se não for, não nascerá lá. Portanto, quando o ser do bardo de alguém que possua não-votos⁶ que criou e acumulou ações para renascer no inferno, como matar ovelhas ou comercializar aves domésticas, porcos entre outras coisas, percebe, como se em um sonho, ovelhas e assim por diante como sua fonte-nascimento, ele vai para lá com uma sensação prazerosa de familiaridade prévia. {147} Assim, tendo se tornado raivoso na forma de sua fonte-nascimento, a existência intermediária termina e ele nasce na existência-nascimento. Da mesma forma, renascer como ser do inferno, fantasma faminto com bócio etc., é similar a isso.

Exatamente como quando alguém irá renascer no reino superior, há o desejo de renascer lá, assim também é necessário que haja desejo de renascer em um lugar particular para renascer como ser do inferno e assim por diante. Por isso, se o ser do estado intermediário não deseja ir para uma determinada fonte-nascimento, ele não irá para lá e, portanto, não renascerá lá. Assim, quando alguém que possui um não-voto, que criou e acumulou carma para renascer no reino do inferno em razão de matar ovelhas, comercializar aves domésticas e porcos, entre outras coisas, no momento do estado intermediário percebe ovelhas e coisas assim, como em um sonho, na fonte-nascimento, desejará ir imediatamente para lá devido a ter matado esses animais, por causa da familiaridade anterior. Assim, enxergando a verdadeira fonte-nascimento, o ser do estado intermediário torna-se raivoso e fenece, ou seja, morre, renascendo na existência-nascimento. Em outras palavras, aqueles que, enquanto seres humanos, mataram ovelhas, vêm a ovelha na fonte-nascimento e desejam ir para lá, enquanto aqueles que venderam galinhas ou porcos vêm esses animais e vão para lá, onde renascem. O renascimento como seres do inferno, fantasmas famintos com bócios entre outras coisas são semelhantes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

4 Como nós renascemos nas más como animais etc.

Em *A Verdadeira Base dos Níveis* é dito que se você nascer como animal, fantasma faminto, ser humano ou como deus, usufruindo dos [reinos] do desejo e da forma, verá seres maravilhosos ou de um tipo semelhante a você mesmo em sua fonte-nascimento. Por isso, por gerar a sensação de satisfação e desejo por eles, você vai para lá. Tendo se enraivecido contra a fonte-nascimento, a existência intermediária cessa e você renasce na existência-nascimento. A forma pela qual alguém que tem não-votos e que não comercializa galinhas e porcos etc. nasce no inferno é similar a essa.

Se nós formos renascer como um animal, veremos esses animais; na fonte-nascimento, por exemplo e, pensando que são bons, iremos para lá. Nós então nos enraivecemos com a fonte-nascimento, em consequência de que o estado intermediário cessa e nós renascemos na existência-nascimento como um animal. Ocorre o mesmo no caso de renascimento como fantasma faminto, ser humano e deus. Os que possuem não-votos, e que não fazem negócios com galinhas e porcos, renascem no inferno da mesma forma; ou seja, eles vêm os corpos dos seres do inferno, vão lá, tornam-se raivosos e renascem.

⁶ O oposto dos votos “*sdom min*”, através dos quais, matar, ferir etc. são abandonados.

O *Lam-Rim Médio* diz:

5 Dentre as quatro fontes-nascimento, como se nasce do calor e da umidade e como se nasce miraculosamente

Em *O Tesouro*: “[Outros] desejam fortemente odores e uma moradia” é mencionado, dizendo que se você nascer do calor e da umidade você nascerá por meio do desejo por odores, e se você nascer miraculosamente você nascerá por meio de desejar uma morada. Acima de tudo, o comentário explica que se você nascer nos infernos quentes, irá para uma existência-intermediária pelo desejo do calor, enquanto se você nascer nos infernos frios irá para uma existência-intermediária por desejar o frescor. O *Comentário do Tesouro* explica o nascimento a partir de um ovo como semelhante ao nascimento a partir de um útero.

Há quatro fontes-nascimento – nascimento de um útero, nascimento de um ovo, nascimento do calor e da umidade e nascimento miraculoso – por meio das quais nós podemos renascer. O ser do estado intermediário nasce do calor e da umidade devido a um desejo por odores, enquanto nasce miraculosamente pelo desejo de uma morada. Se alguém renasce nos infernos quentes, há um desejo pelo calor, enquanto se alguém renasce nos infernos frios há um desejo pelo frio. Por desejar o calor o ser vai para um local quente e por desejar o frio vai para um lugar frio, em consequência do que renasce em um inferno quente ou frio. O *Comentário do Tesouro* diz que o nascimento de um ovo e o nascimento de um útero são similares. Quem nasce de um ovo é chamado “nascido duas vezes”, porque o primeiro nascimento é quando a ave, por exemplo, põe o ovo, e o segundo é quando o frango recém-nato sai do ovo. No passado houve também casos de seres humanos que nasceram de um ovo. Conta-se que um mercador foi procurar jóias em ilhas do mar, e depois de naufragar em uma das ilhas, teve relações com uma ave fêmea que em seguida pôs dois ovos. Quando os ovos incubaram, nasceram duas crianças do sexo masculino que estudaram o Dharma, tornaram-se monges e que mais tarde vieram a ser destruidores de inimigos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-2 A medida desses pensamentos [seres comuns para intermediários] surgiu

A Indicando a medida de terem surgido de maneira pura

Segundo: caso você venha a entender a característica da existência cíclica em detalhes do ponto de vista dos dois, os sofrimentos e suas origens, e caso o desejo de abandoná-los e de obter sua completa pacificação tiver surgido, que é na verdade a atitude de renúncia,⁷ isso, no entanto, não será suficiente em si. Portanto, você deverá gerar a mente que chegue a ser como a mente que não deseja ficar [preso] em uma casa em chamas incandescentes nem permanecer [trancado] em uma prisão e [que chegue] a desejar liberar-se disso, e ainda assim será necessário ampliá-la.

A medida da geração do puro pensamento de renúncia ou emergência definitiva é que esse pensamento surge de se ter entendido as características da existência cíclica do ponto de vista do sofrimento e das origens dos sofrimentos. Todos os tipos de sofrimento estão incluídos nos verdadeiros sofrimentos. Quais são suas origens e causas? Trata-se das ações e aflições mentais; isto é, das verdadeiras origens. Nós precisamos entender que devido a ações e aflições nós nos reunimos continuamente com um corpo, motivo pelo qual experimentamos o sofrimento do nascimento, o sofrimento do envelhecimento, o sofrimento da morte e o sofrimento da doença, assim como vários outros tipos de sofrimentos. De onde se originam esses sofrimentos? Originam-se das ações e aflições mentais. As aflições mentais fazem com que nós nos engajemos em ações não virtuosas de corpo, palavra e mente. Essas duas, as ações e aflições mentais, são denominadas “verdadeiras origens”. É necessário entendê-las em detalhes, através do que o desejo de pacificar os verdadeiros sofrimentos e verdadeiras origens surgirão. Isso, em si mesmo, é o pensamento da renúncia ou emergência definitiva. No entanto, só isso não é suficiente. Nós devemos desejar a existência cíclica como se estivéssemos presos dentro de uma casa em chamas e, por isso,

⁷ JN: *ngeś 'byung*, emergência definitiva.

desejássemos extinguir imediatamente o fogo e sair da casa. Da mesma forma, o desejo de deixar a existência cíclica deve ser como o desejo constante e forte, dia e noite, de sair da prisão e alcançar a liberdade. Nós necessitamos gerar essa mente e depois ampliá-la mais e mais. Dessa maneira, alcançaremos o estado da liberação. Essa é a medida da geração da renúncia ou emergência definitiva.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B O desenvolvimento de nada além da aparência da luta pela liberação se nada além de uma renúncia medíocre tiver sido desenvolvido

{148} Se essa atitude, conforme ensinado por Sharawa, não for nada mais que algo medíocre, como farinha jogada no leite azedo, também a visão que não deseja as causas – as origens – da existência cíclica não se tornará mais que isso. Da mesma forma, a luta de alguém pela liberação, a cessação que é a cessação de sofrimentos e origens, será similar a essa. Por causa disso, o desejo de atingir o caminho da liberação consistirá em meras palavras, e igualmente, não havendo base para a compaixão que não consegue suportar o sofrimento dos seres sencientes que vagam na existência cíclica, a mente espontânea da iluminação insuperável que tem o poder de incitar a mente não surgirá. Conseqüentemente, você se tornará um Mahayanista apenas na compreensão que se segue às palavras. Por esse motivo, você deve cultivar [esses pensamentos] muitas e muitas vezes.

O desenvolvimento da atitude de emergência definitiva necessita ser muito forte e determinado em razão de se basear na compreensão dos verdadeiros sofrimentos e verdadeiras origens, e de como nós renascermos na existência cíclica. Temos que ver as verdadeiras origens como indesejáveis e gerar o desejo de cessá-las. Se esse desejo não for forte, o desejo de alcançar a liberação também não será forte; serão apenas meras palavras. Mesmo se meditarmos no caminho, serão apenas meras palavras. Não sairá do coração e não se baseará em uma determinação forte de abandonar ou cessar as duas verdades, os verdadeiros sofrimentos e as verdadeiras origens, e de atingir as verdadeiras cessações por meio da forte geração dos verdadeiros caminhos. Da mesma forma, a compaixão que não pode suportar os sofrimentos dos seres sencientes que vagueiam na existência cíclica não será forte, mas apenas meras palavras. Também a mente não convencional da iluminação insuperável não surgirá de maneira fortalecida, pelo que a pessoa será um Mahayanista apenas em meras palavras. Portanto, nós precisamos fazer a meditação analítica muitas outras vezes nos sofrimentos verdadeiros, ou seja, na forma pela qual nós e todos os seres sencientes sofremos. É necessário também meditar em como funcionam as verdadeiras origens, isto é, como as ações são produzidas pelas aflições. Em conseqüência disso nós desenvolveremos um forte desejo de atingir o nirvana. E, pensando que todos os seres sencientes são atormentados pelo sofrimento e incapazes de suportá-lo, nós geraremos forte e grande compaixão, que então produzirá o desejo de obter a iluminação ou a budeidade para poder cuidar de todos os seres sencientes. Nós temos que desenvolver essa atitude do nosso coração. Assim, um dia geraremos a emergência definitiva espontânea, pela qual entraremos no primeiro caminho, o caminho da acumulação, seguido do caminho da preparação, do caminho da visão, do caminho da meditação e do caminho do não-mais-aprender. Isso se dá do ponto de vista Hinayana, enquanto pelo ponto de vista Mahayana nós passaremos pelos dez níveis até obtermos o último e ininterrupto caminho da meditação estabilizadora como um vajra e, no instante a seguir, obtermos o estado em que todos os abandonos terão sido abandonados – o estado da onisciência. A esse ponto, teremos alcançado todas as nossas metas e também poderemos beneficiar todos os seres sencientes.

Manhã de quinta-feira, 21 de abril de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 148) diz:

2B4B-2B2B-3 Eliminando os conceitos errôneos sobre isso

- A A maneira dos conceitos errôneos
- B Sua eliminação

2B4B-2B2B-3A A maneira dos conceitos errôneos

Terceiro: você pode pensar: “Quando você cultiva a repulsa extrema e o desencantamento pela existência cíclica, como os ouvintes, cairá na extrema paz por causa do seu desgosto pela [re]entrada na existência cíclica. Por isso, embora seja adequado para os Hinayanistas cultivar o desencantamento, é inapropriado para os bodhisattvas cultivá-lo. Isso é explicado em [o *Sutra do*] *Segredo Insondável*.”

Qual é o conceito equivocado que precisa ser eliminado? É o pensamento de que quando se medita na existência cíclica e se gera repulsa e desencantamento por ela, e desejo de abandoná-la, a pessoa se transforma em ouvinte porque são os ouvintes que não desejam entrar na existência cíclica e que caem na paz extrema. Portanto, embora isso seja adequado para os ouvintes, não é adequado para aqueles que desejam cultivar a mente da iluminação.

O conceito errôneo aqui é que se os Mahayanistas, pensando no fato de que a existência cíclica contém muitos sofrimentos e problemas, gerarem o desejo de deixá-la e obter o nirvana, eles não estarão pensando nos outros seres sencientes. No entanto, trata-se de um erro porque os Mahayanistas têm efetivamente uma compreensão dos sofrimentos da existência cíclica, do fato de que não há felicidade nessa existência, e que até mesmo aquilo que chamamos “felicidade” é de fato a natureza do sofrimento. Por causa disso, os Mahayanistas têm um forte desejo de deixar esse sofrimento para trás.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-3B Sua eliminação

- 1 O sentido das [declarações das] escrituras de que os bodhisattvas não são aterrorizados pela existência cíclica

A finalidade da afirmação “Assim, um bodhisattva não deve se aterrorizar com a existência cíclica” não é realçar que ele não deva sentir repulsa pelos sofrimento do nascimento, do envelhecimento, da doença, da morte, e assim por diante, do vagar pela existência sob o poder carma e de aflições mentais. Em vez disso, é que, devido à sua mente da iluminação, ele não deve ficar com medo de renascer na existência para o benefício dos seres sencientes pelo poder de preces de aspiração e da compaixão.

Aqui esse conceito errôneo é eliminado. Os bodhisattvas temem a existência cíclica no sentido de que eles receiam renascer nessa existência sob o controle de ações e aflições, e de experimentar os sofrimentos do nascer, envelhecer e assim por diante. Por outro lado, os bodhisattvas não temem renascer na existência cíclica sob o poder de suas orações e da grande compaixão, para poder cuidar e amadurecer outros seres sencientes. De fato, para essa finalidade os bodhisattvas são destemidos e aspiram renascer na existência cíclica. O *Lama Chopa* diz que mesmo por causa de um único ser senciente um bodhisattva deseja ir ao reino do inferno e permanecer lá por vários éons. Então, ele paciente e ardentemente suporta até um intenso sofrimento para cuidar de outros seres sencientes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2 Como é necessário deleitar-se com o renascer na existência cíclica em razão da compaixão, mas ficar aterrorizado com o renascer nessa existência por causa do carma e das aflições

De fato, se vagamos pela existência sob o poder do carma e das aflições mentais, sendo atormentados por diversos sofrimentos e incapazes de suprir até o nosso próprio bem-estar, então como mencionar o suprir do bem-estar dos outros? {149} Como essa é a porta de toda degeneração, tendo desenvolvido mais desencantamento que os Hinayanistas, há a necessidade de fechá-la, embora seja necessário deleitar-se em renascer na existência sob o poder das orações de aspiração e da compaixão. Em complemento a isso, é igualmente dito no mesmo sutra:

Os bodhisattvas, por meio de cuidar de seres sencientes totalmente amadurecidos, vêem a existência cíclica como benéfica – diferentemente da grande passagem [para a paz].

Assim, um bodhisattva teme nascer na existência cíclica sob o poder de ações e aflições, sendo atormentado por vários tipos de sofrimentos e incapaz de determinar seu próprio bem-estar, menos ainda o dos outros. Como essa é a porta para, ou fonte de todas as degenerações e faltas, os bodhisattvas desenvolvem um temor superior pela existência cíclica do que os Hinayanistas. No entanto, ainda assim eles geram o desejo de renascer na existência cíclica pelo poder da oração e da grande compaixão, para poder beneficiar todos os seres sencientes. A principal meta dos bodhisattvas é amadurecer seres sencientes, por isso eles vêem a existência cíclica como benéfica para gerar amor e compaixão. Por causa disso, permanecem na existência cíclica para ajudar os seres sencientes, amadurecendo os que ainda não estão maduros, e liberando aqueles que estão prontos. Entretanto, ao mesmo tempo os bodhisattvas temem o sofrimento na existência cíclica que é causado por ações e aflições, e ficam felizes por renascer na existência cíclica pela força das orações, como “Possas eu renascer nesse ou naquele lugar para poder tomar conta de todos os seres sencientes”.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 Aqueles com votos de engajamento [no comportamento do bodhisattva], que se expressam dessa maneira, sem estabelecer diferença entre renascimentos em razão de carma e aflições mentais e renascimentos em razão de preces de aspiração etc., incorrem em infrações.

Em *Os Níveis do Bodhisattva* está estabelecido que se alguém que se expressar da maneira acima, sem estabelecer diferença [entre eles] e que possua os votos do bodhisattva, cometerá uma infração aflitiva.

Há diferença entre renascer pela força de ações e aflições e renascer pela força de orações. Por causa disso, se alguém que tenha votos de engajamento na bodhichitta (votos do bodhisattva) não faz essa distinção e que pensa que se trata da mesma coisa, comete uma infração.

O *Lam-Rim Médio* diz:

4 Honrar a forma de conduta sem cair no extremo da paz a despeito de grande repugnância pela existência cíclica

Desenvolver repugnância pela existência cíclica, observar os seres sencientes, como os próprios parentes e, então, gerar a mente da iluminação por amor a eles, é a intenção de *Os Quatrocentos Versos*, e está determinado claramente no comentário desse [texto], feito pelo grande mestre Chandrakirti.

Se tivermos forte repulsa pela existência cíclica, devemos ter cuidado para não cair no extremo da paz. Portanto, é necessário ver todos os seres sencientes como nossos queridos parentes; por exemplo, como nossa querida mãe, irmão, irmã, e assim por diante e, por amor a eles, lutar para gerar a mente da iluminação – a atitude de desejar obter a budeidade para ser capaz de tomar conta de todos os seres sencientes. Isso é dito por Aryadeva nos *Quatrocentos Versos* e explicado claramente por Chandrakirti em seu comentário desse texto.

Assim, é necessário lutar todo o tempo para pensar em todos os seres sencientes e para gerar amor, compaixão, o pensamento extraordinário e a mente convencional da iluminação. Em nossas vidas cotidianas nós devemos evitar pensar apenas em nós, mas, em vez disso, lutar por pensar nos outros mais que em nós mesmos. Ao fazer isso, acumularemos grande mérito, a nossa prática do Dharma será bem sucedida e a nossa próxima vida será ainda melhor.

(Transmissão oral das 11h45min às 12h10min, páginas 149-160)

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 149) diz:

Explicação de como a natureza do caminho que leva à iluminação é estabelecida

2B4B-2B2B-4 Estabelecimento da natureza do caminho que leva à liberação

A Transição

[B O verdadeiro estabelecimento da natureza do caminho]

2B4B-2B2B-4A Transição

Quarto: Como a meditação nos reveses da existência cíclica, como explicado anteriormente, gerou um intenso desejo de emergir definitivamente da existência cíclica, é preciso reverter a existência cíclica.

Os reveses da existência cíclica foram explicados previamente; por exemplo, que enquanto nascermos na existência cíclica experimentaremos muitos sofrimentos. Como a própria natureza da existência cíclica é sofrimento, precisamos abrir mão dela e revertê-la. Para tanto, nós devemos gerar um forte desejo de reverter a existência cíclica.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-4B O verdadeiro estabelecimento [da natureza do caminho]

1 Por que tipo de base a existência cíclica é evitada

2 Por que tipo de caminho é evitada

Portanto, dois pontos [são feitos] com relação a isso: por que tipo de base a existência cíclica é evitada e que tipo de caminho é necessário cultivar para evitá-la.

Por quais seres, ou seja, na dependência de que tipo de corpo, pode a existência cíclica ser evitada? Pela meditação em que tipo de caminho é evitada? A base ou suporte refere-se ao corpo do ser. Entre os diversos tipos de bases, qual é a melhor? A melhor é o corpo humano e, entre elas, a base ou corpo que possua os oito lazeres e os dez dotes é o melhor de todos. Portanto, entre os leigos e os ordenados, os ordenados têm mais oportunidade de evitar a existência cíclica, porque os leigos estão sempre ocupados; não têm tempo para praticar; têm que cuidar de suas famílias; trabalham e fazem dinheiro para sustentar seus parceiros e filhos e tomam conta de seus animais, como cavalos, ovelhas, entre outras coisas. Os ordenados são menos ocupados porque não têm que cuidar de marido ou esposa, filhos, animais domésticos e assim por diante. Em vez disso, podem viver sós, tomando conta de si mesmos e praticando o Dharma. Nesse sentido, o corpo de uma pessoa ordenada é melhor do que o de um leigo. No entanto, talvez os tempos tenham mudado porque hoje os monges e monjas estão ocupados também! Em nosso mundo moderno tudo mudou e os monges também estão ocupados, vagueando pela existência cíclica, tentando fazer dinheiro, tomando conta de negócios e assim por diante.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-4B1 Por qual tipo de base a existência cíclica é evitada

A A necessidade de evitá-la no momento em que tivermos obtido a base dos lazeres e dotes

De *Carta a um Amigo*:

Tendo obtido um nascimento de lazeres, que é livre

Dos chamados oito estados defeituosos não livres,

{150} Faça um esforço para evitar renascimentos.

Como estabelecido [aqui], é necessário evitá-los neste momento em que se obtiveram os lazeres e dotes, porque já foi explicado que nos [estados] sem liberdade não há oportunidade de os evitar.

Nagarjuna, em sua *Carta a um Amigo*, diz que, neste momento, enquanto nós somos livres dos estados sem lazer e temos as oito liberdades, necessitamos fazer um esforço para evitar renascimentos, ou seja, para não renascer mais na existência cíclica. Como agora é o momento certo para dirigir esforços nesse sentido, não devemos esperar até termos nove ou mesmo dez lazeres! Um exemplo de outro não-lazer poderia ser o vício de jogar no computador e por conta disso ir para a cama muito tarde, dormir menos, tem dificuldade para se levantar de manhã e depois precisar ir trabalhar... Estou brincando! No entanto, nós devemos tentar praticar o Dharma de maneira muito enérgica, embora mantendo a mente relaxada e livre de preocupações. Quando temos um problema, tendemos a nos preocupar; mas essa preocupação se transforma depois no nosso maior problema porque torna a nossa mente infeliz. Pode levar até mesmo à dor física, o que faz com que nós nos preocupemos com termos uma doença fatal, pelo que vamos para o hospital para fazer a vários exames etc. Assim, às vezes, embora os médicos não saibam o que temos, eles nos aconselham a fazer tratamentos, como uma operação, o que mais tarde nos deixa preocupados com a morte... Não devemos deixar que isso aconteça, mas devemos manter a nossa mente livre de preocupações e relaxada.

Tarde de quinta-feira, 21 de abril de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 150) diz:

B Necessidade de fazer um esforço agora

O Grande Iogue [Jangchup Rinchen] disse: “Agora é o momento de nos distinguirmos da manada”. Potowa também disse: “Quando vagávamos sem rumo anteriormente, isso não parava por si. Como agora isso não vai parar por si, devemos evitar. O momento de evitar é o momento em que nós obtemos os lazeres e os dotes”.

O Grande Iogue disse que nós temos que estabelecer diferença entre nós e os animais, como vacas, ovelhas, cabras, entre outras coisas; isto é, temos que fazer alguma coisa melhor que os animais que apenas pensam em comer e beber. Agora que nós obtivemos um renascimento humano, devemos lutar para fazer isso.

Potowa também disse que no passado nós vagueávamos pela existência cíclica, mas não fizemos nada para terminar com ela. No entanto, agora que obtivemos os oito lazeres e os dez dotes, devemos fazer esforço para dar um fim à existência cíclica; ou seja, alcançar realizações.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Como, baseado nisso, é bom se ordenar

Até mesmo mais que isso, os leigos têm vários obstáculos ao cumprimento do Dharma, e têm a inconveniência de numerosas faltas. Como aqueles que são ordenados se afastam delas, o ordenado tem a base mais apropriada para evitar a existência cíclica. Esse é o motivo por que o sábio têm um apreço forte pela ordenação. No [*Sutra*] *Solicitado por Ugra* é dito que os bodhisattvas leigos devem aspirar à ordenação. Isso se refere principalmente à ordenação total. Em *O Ornamento dos Sutras* é igualmente dito:

Aqueles do âmbito dos ordenados
Têm ilimitadas boas qualidades.
Portanto, os que se esforçam em votos
Excedem os bodhisattvas chefes de família.

A base para evitar a existência cíclica é um corpo humano. Por que então é melhor ser ordenado para praticar o Dharma do que ser um leigo ou chefe de família? É porque os chefes de família ou leigos têm inúmeras coisas para fazer e por isso não têm muito tempo para praticar o Dharma. O ordenado, por outro lado, tem mais tempo livre para praticar o Dharma. Assim, a ordenação

facilita a prática do Dharma à medida que teremos menos trabalho e menos responsabilidades devido a não termos esposa ou marido e filhos. Estando ocupados, os leigos têm menos tempo para praticar o Dharma e, por esse motivo, é melhor se ordenar. No entanto, se nós nos ordenarmos, mas continuarmos a trabalhar como um leigo é possível que até mais faltas apareçam. Em geral, a melhor base para evitar a existência cíclica é a do corpo de um ordenado. Por causa disso devemos tirar proveito de uma ordenação como essa. Mesmo os bodhisattvas leigos devem pensar nos benefícios de se ordenar e aspirar à realização de orações para se ordenar no futuro. Aspirar à ordenação significa principalmente aspirar a tornar-se uma monja ou monge totalmente ordenado. Similarmente, em *O Ornamento dos Sutras Mahayana* está dito que aqueles do âmbito dos ordenados têm boas qualidades, em razão das quais, entre leigos bodhisattvas e bodhisattvas ordenados, os ordenados são superiores.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D Como é necessário respeitar os [votos da] liberação individual porque a ordenação é igualmente enaltecida tanto pelo sutra como pelo tantra para a obtenção da onisciência

Portanto, a ordenação não serve apenas para a obtenção da liberação total que é a liberação da existência cíclica, mas é também vista como sendo a melhor base para a obtenção da onisciência pelos [veículos] da perfeição e do tantra. Os votos da ordenação, entre os três votos, são os da liberação individual. Por isso, devemos respeitar [os votos da] liberação individual, a raiz dos ensinamentos.

Do ponto de vista dos dois veículos, da perfeição e do tantra, a ordenação é enaltecida tanto para a obtenção da liberação como da onisciência. Dentre esses três votos (os votos da liberação individual, os votos do bodhisattva e os votos do tantra), os votos da ordenação referem-se aqui aos votos da liberação individual. Dentre os votos da liberação individual há cinco votos de pessoas ordenadas e três votos de leigos, em um total de oito tipos de votos. Nos três tipos de votos, um é tomado por um período de vinte e quatro horas, enquanto os outros são tomados com uma forte determinação de serem mantidos pelo resto da vida. Mesmo que nós não tomemos votos, necessitaremos nos disciplinar, lutando para evitar ações não virtuosas e para nos engajarmos em ações virtuosas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-4B2 Que tipo de caminho se cultiva para que a existência cíclica seja evitada

- A Identificação do caminho – a transição
- B Indicação de que outros treinamentos serão explicados mais tarde
- C Em particular, como obter a disciplina ética

2B4B-2B2B-4B2A Identificação do caminho – a transição

{151} Segundo: Na *Carta a um Amigo*, está dito:

Mesmo que a sua cabeça ou as suas roupas fossem pegar fogo
Desista de evitá-lo, simplesmente faça um esforço
Para destruir [a ocorrência] de futuros renascimentos.
Não existe nada que seja melhor.

Pela disciplina, sabedoria e concentração puras
Obtenha o estado imaculado de paz e apaziguamento –
Nirvana – que é sem idade, imortal, ilimitado,
Livre da terra, da água, do fogo, do vento, do sol e da lua.

Você deve se treinar nos três tipos preciosos de treinamentos no caminho, conforme determinado por essa afirmação.

Nagarjuna disse que mesmo que a nossa cabeça ou roupas fossem pegar fogo, não deveríamos fazer nada com relação a isso, mas, ao contrário, fazer um esforço para dar fim aos nossos renascimentos futuros na existência cíclica. Nada existe que seja melhor que isso. Pelos meios do treinamento na moralidade, sabedoria e concentração, nós alcançaremos o nirvana, o estado de pacificação e sujeição sem máculas, sem envelhecimento nem morte, livre de terra, água, fogo, vento, sol e lua. Em outras palavras, tendo obtido a liberação, ficaremos livres de todos os problemas causados pela terra, e assim por diante. Portanto, necessitamos treinar-nos nos três tipos de treinamentos preciosos do caminho: o treinamento superior na moralidade, o treinamento superior na concentração e o treinamento superior na sabedoria.

No momento nós precisamos praticar a moralidade tomando qualquer um dos vários níveis de votos e, após tê-los tomado, será necessário salvaguardá-los. Por exemplo, se tivermos tomado os votos de um monge totalmente ordenado, será necessário guardar os três votos que já possuímos: votos de leigo, votos de noviço e votos de total ordenação. Assim, para um monge totalmente ordenado, treinar-se na moralidade significa salvaguardar esses votos. Resumindo, nós precisamos guardar todos os tipos de votos que tenhamos tomado: de leigos, de noviços, votos de ordenação total e votos probatórios para monjas. Por exemplo, um monge totalmente ordenado deve guardar-se contra as quatro derrotas dos votos raízes, dos treze restantes e assim por diante. Embora o número de votos seja diferente nas várias tradições budistas, os votos em si são similares.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-4B2B Indicação de que os outros treinamentos serão explicados posteriormente

Se eu estivesse comentando sobre o caminho dos seres intermediários para o meu próprio proveito, um comentário extenso sobre os três treinamentos seria necessário aqui. No entanto, como esse não é caso, o treinamento na sabedoria, a visão especial e o treinamento da mente, a forma de gerar a quietude mental, serão explicados no contexto dos grandes seres. Portanto, aqui determinarei resumidamente apenas a forma do treinamento na disciplina ética.

Com relação ao caminho dos seres intermediários, é necessário entender os três treinamentos superiores na moralidade, sabedoria e mente. “O treinamento da mente” é o treinamento na concentração. Como os dois últimos treinamentos são explicados no contexto do caminho dos grandes seres, quando a quietude mental e a visão especial são determinadas, Lama Tsongkhapa não os explica aqui. Porém, explica resumidamente como se treinar na moralidade ou disciplina ética.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-4B2C Como se treinar na disciplina ética

- 1 Os benefícios de guardar a [disciplina ética]
- 2 Os reveses de não guardá-la
- 3 Como os benefícios da geração da disciplina ética são maiores nestes dias
- 4 A forma de treinamento

2B4B-2B2B-4B2C-1 Os benefícios de guardar a [disciplina ética]

Com relação a isso, a princípio, pela consideração dos benefícios da repetida disciplina ética, você aumentará o entusiasmo sincero por meio de pensar nela, conforme declarado em *Carta a um Amigo*:

As regras são a base e a fundação de todas as boas qualidades,
Assim, diz, como a terra para o animado e o inanimado.

E no *Tantra Solicitado por Subahu*:

Assim como crescem as plantações sem falhas, dependendo do terreno,
Da mesma forma, dependendo da disciplina ética,

Umedecidas pela água da compaixão,
Crescem as mais altas qualidades superiores.

Há vários benefícios em salvaguardar a moralidade. É necessário pensar nelas repetidamente, até que gerar a alegria enérgica na moralidade, das profundezas do nosso coração. A moralidade ou disciplina ética é a base para o desenvolvimento de todas as qualidades, exatamente como a terra é a base para todos os animados e inanimados; isto é, tudo que se move e que não se move – os seres sencientes, a vegetação, os edifícios, entre outras coisas. Vemos que todos os seres sencientes, por exemplo, os seres humanos, dependem da terra para fazer crescer o alimento, como o arroz e assim por diante. De fato, toda a vegetação, árvores, plantas, entre outras coisas, assim como edifícios, como as casas, dependem da terra. Todos os cinco sentidos do reino do desejo dependem da terra ou do terreno. De forma similar, todas as boas qualidades crescem na dependência da moralidade. Por que isso? Porque se queremos ter um renascimento superior, a única causa é apenas a moralidade ou disciplina. Por esse motivo, precisamos lutar para salvaguardar a nossa moralidade.

Igualmente, o *Tantra Solicitado por Subahu* diz que nós necessitamos da moralidade como base, para que todas as qualidades boas ou brancas, ou seja, as virtudes, cresçam, exatamente como as plantações crescem bem em um campo bom. Do mesmo modo que as sementes plantadas no terreno precisam da condição da água para crescer, assim também nós necessitamos da umidade da compaixão para que as qualidades superiores dos bodhisattvas brotem na nossa mente. Faltando compaixão, essas qualidades não se desenvolverão.

Resumindo, nós precisamos guardar a nossa moralidade fazendo o que é bom. Nós precisamos tentar não ludibriar os outros fingindo que temos uma boa moralidade embora, nas costas deles, nos envolvemos em má conduta. Também não é certo comportar-se bem fisicamente enquanto em nossa mente pensamos coisas incorretas, tais como planejar um roubo, ferir os outros, e assim por diante. Isso é importante.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-4B2C-2 Os reveses de não guardá-la

Exatamente como guardar a disciplina ética que você assumiu traz enormes benefícios, da mesma forma há grandes reveses em não guardá-la. Você deve considerar repetidamente os reveses de não guardá-la, como ensinado nas escrituras. {152} No *Sutra da Honraria aos Monges* está dito:

A disciplina é felicidade para alguns;
Para outros, a disciplina é sofrimento.
Para aqueles que a têm, felicidade;
Para os que falham com ela, sofrimento.

Quebrar a nossa moralidade ou ser imoral significa tomar votos mas não os guardar. Se nós assumirmos os votos e depois lutarmos para os manter de forma pura, haverá grande benefício. Por outro lado, se tomamos votos mas não os guardamos bem, haverá enormes reveses. O *Sutra da Honraria aos Monges* diz que, após ter tomado votos, se nós fizermos esforços para os manter corretamente, o resultado será felicidade, enquanto para aqueles que tomam votos de moralidade mas falham com eles, haverá apenas sofrimento. Por que isso? Porque tendo tomado os votos, o resultado de não os guardar será um aumento do sofrimento. Por isso, precisamos tomar cuidado.

O *Lam-Rim Médio* diz:

No *Tantra-raiz de Manjushri* está dito:

Se a disciplina decair em recitantes
Não ocorrerão as mais altas realizações

Nem as realizações medianas
Mesmo as menores de todas permanecerão ausentes.

O Senhor Capaz não ensinou
Realizações de mantra para o imoral,
Nem essas se aproximam do lugar
Que leva à cidade do nirvana.

Como pode haver nesses filhos maus
Quaisquer realizações de mantra?
Para os que desrespeitam a disciplina ética
Como poderá haver reinos felizes?

Se eles não se tornam seres superiores
Nem seres apropriados à felicidade suprema
De que vale mencionar se obteriam
Os mantras ensinados pelo Jina?

Aqueles que recitam mantras, como OM MANI PADME HUM, mas que não mantêm a moralidade, não podem alcançar a realização suprema ou siddhi; não podem alcançar as realizações medianas, e nem ao menos as realizações menores. De fato, o Buda disse que se nós permitirmos a degeneração da nossa moralidade, não alcançaremos nenhuma realização tântrica. Assim, embora a recitação seja importante, ao mesmo tempo nós precisamos lutar para manter as nossas promessas e votos. Por exemplo, tendo tomado os votos do bodhisattva, nós devemos manter os dezoito votos-raiz, assim como os quarenta e seis votos secundários. Devemos tentar fazer isso do fundo do nosso coração. Pelo fato de sermos seres comuns, às vezes temos fortes aflições mentais, às vezes ficamos confusos e às vezes não desejamos fazer nada. No entanto, a despeito disso precisamos tentar manter os nossos votos ao máximo possível.

Se não mantivermos os nossos votos não haverá justificativa em ir à cidade do nirvana uma vez que nós nos manteremos apenas na “cidade da existência cíclica”. Aqui, “os infantis” refere-se a seres comuns, não a crianças pequenas. Eles é que não conseguem obter realizações de mantra ou tantra se não mantiverem a boa moralidade. Igualmente, os que deixam degenerar sua moralidade não renascerão nas migrações felizes como deuses ou seres humanos. Eles também não podem alcançar os altos estados de felicidade, como a budeidade ou o nirvana. O Buda disse que como isso não é possível, não há necessidade de mencionar que eles não atingirão os resultados de mantra ou tantra, ou seja, o estado de Vjaradhara que possui as sete unificações.

Resumindo, se nós não salvuardarmos a nossa moralidade, haverá várias conseqüências indesejáveis. Por esse motivo, é necessário pensar repetidamente sobre o que acontecerá se mantivermos a moralidade pura. Devemos fazer isso até gerarmos o medo do que vier a acontecer e, portanto, pusermos esforços em manter a nossa moralidade sem que os nossos votos sejam quebrados.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-4B2C-3 Como há grandes benefícios em gerar a disciplina ética hoje

No [*Sutra*] *Rei da Concentração*, é dito:

Os treinamentos que ensinei àqueles
Que vestem as vestes cinza da laicidade
Naquela hora, não haverá nem
Monges totalmente ordenados que os treinem.

Na hora em que, segundo essa afirmação, a guarda perfeita e completa das cinco bases do treinamento ensinado aos portadores do voto do leigo não se apresenta nem mesmo em monges

totalmente ordenados, uma vez que se esforçar nos treinamentos é especial e tem mais efeito, você deve fazer um esforço. No mesmo sutra:

Aqueles que, no momento em que o santo Dharma decai
E os ensinamentos do Sugata chegam ao fim,
Pratica um único treinamento dia e noite,
Terá méritos extraordinariamente excedentes,
Aquele que por éons, como os grãos de areia do Ganges
E com a mente de fé honra bilhões de budas
Com comida, bebida, pára-sóis, flâmulas e guirlandas de luz.

Há vários benefícios em guardar a nossa moralidade nessa época degenerada em que os seres sencientes têm muito apego, fortes aflições mentais e realizam muito poucas ações virtuosas. O *Sutra Rei das Estabilizações Meditativas* diz que em época de degeneração até mesmo os monges totalmente ordenados não guardam os cinco votos do leigo, embora necessitem guardar não somente os cinco votos dos leigos, como também os votos dos noviços e os votos da ordenação total. Por causa disso, esforçar-se, nessa época, para guardar nem que sejam apenas os cinco preceitos dos leigos traz um grande resultado. Conseqüentemente, se nós tomarmos e guardarmos os votos do noviço ou os votos da ordenação total, haverá ainda mais benefícios.

Se por éons iguais aos grãos de areia do Rio Ganges, nós oferecêssemos comida, bebidas, pára-sóis, flâmulas e guirlandas de lamparinas de manteiga aos infinitos budas com a mente da fé, o mérito acumulado seria ainda incrivelmente maior, durante essas épocas de degeneração do Dharma, em que a doutrina do Sugata está chegando ao fim, o mérito acumulado por alguém que guarda um único voto, tal como o de abandonar o ato de matar, de roubar, da má conduta sexual, de mentir ou de se intoxicar por um período de vinte e quatro horas. Isso significa que nessa época degenerada é muito meritório manter os nossos votos, por isso devemos lutar por fazer isso. Assim, dia e noite nós nos esforçamos para manter os nossos votos. Para tanto, à noite, antes de ir dormir, devemos examinar que tipos de ações de corpo, fala e mente tivemos desde o momento em que acordamos naquela manhã. Se descobirmos que criamos negatividades, devemos tomar refúgio nas Três Jóias, no Buda, no Dharma e na Sangha, e gerar a mente da iluminação que deseja obter a budeidade para ser capaz de cuidar de todos os seres sencientes; gerar arrependimento pelas negatividades criadas; determinar-se a tentar não as repetir novamente e recitar alguns mantras, sutras ou uma pequena oração. Por outro lado, meditar um pouco na vacuidade das três esferas – a de quem fez a ação, a da ação acumulada e a do resultado da ação – depois ir dormir absorto nessa clara luz.

Manhã de sexta-feira, 22 de abril de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 153) diz:

2B4B-2B2B-4B2C-4 A forma de treinamento

A Instruções sobre os quatro antídotos para abandonar quedas

Dentre as quatro causas para a ocorrência de quedas, o antídoto para o não saber é entender os treinamentos por meio do estudo.

O antídoto para o não-estado consciente é treinar-se em:

- a vigilância que não esquece os objetos e aspectos observados do que adotar e do que abandonar;
- a introspecção que investiga individualmente as três portas a cada momento e que está alerta sobre as [ações] excelentes e faltosas nas quais se engajam;
- a vergonha que afasta o faltoso da perspectiva de si mesmo ou do Dharma,
- o constrangimento que afasta o faltoso pelo pensamento de que os outros irão criticá-lo e
- a intimidação que teme os efeitos totalmente amadurecidos da conduta faltosa.

O antídoto para a falta de respeito é ser respeitoso com relação ao Mestre, com as regras que ele formulou e com relação àqueles que observam essas regras com perfeição.

O antídoto para várias aflições mentais é examinar o seu contínuo e se esforçar para aplicar o antídoto a qualquer aflição mental que predomine.

Há quatro causas para o surgimento de quedas:

1. o não-saber,
2. a não-consciência,
3. a falta de respeito,
4. ter muitas aflições mentais.

Essas são chamadas também de “quatro portas”, porque, quando são deixadas abertas, se tornam causa para ações negativas.

Como antídoto para o não-saber, nós necessitamos entender os treinamentos ouvindo os ensinamentos ou instruções neles contidas. Como antídoto para a não-consciência, necessitamos da vigilância que se lembra e que não esquece dos objetos a serem adotados e a serem abandonados. Nós também precisamos da introspecção que examina as três portas do corpo, fala e mente, para ver em que tipo de ações, excelentes ou faltosas, essas portas estão se engajando. Necessitamos também da vergonha que, pelo respeito por nós próprios ou pelo Dharma, não se engaja em comportamento faltoso. Nós igualmente necessitamos do constrangimento que, por respeito e consideração pelos outros, não se envolve em ações não virtuosas. Se tanto a vergonha quanto o constrangimento estiverem presentes, nós nos engajaremos apenas em ações virtuosas. Nós também nos esforçamos para entender os resultados completamente amadurecidos de nossas ações negativas; desenvolvemos medo dos seus resultados e, por isso, desejamos nos engajar nos bons resultados.

Como antídoto para a falta de respeito, devemos tentar desenvolver respeito pelo Mestre, Buda Shakyamuni, pelas regras que ele formulou e pelos companheiros ao lado de quem nós praticamos. Como antídoto para as várias aflições mentais que surgem em nossa mente, devemos examinar continuamente que tipo de aflições mentais estão surgindo, e depois aplicar o antídoto para a aflição que tende a predominar. Assim, se o apego for a mais forte, devemos aplicar o antídoto da meditação na feiúra; se a raiva for a mais forte, devemos aplicar o antídoto do amor e da paciência, e se a ignorância for a mais forte, devemos meditar no surgimento-dependente e tentar compreender a vacuidade de verdadeira existência ou de existência inerente. Fazendo isso, nós diminuiremos gradualmente nossas aflições mentais e mais cedo ou mais tarde poderemos eliminá-las por completo. No entanto, para fazer isso, é preciso examinar primeiramente as aflições mentais que surgem com mais frequência em nossa vida cotidiana. Isso é importante, pois muitas aflições mentais surgem e, em função delas, nós então criamos ações não virtuosas que provocam os três ou quatro resultados. Dentre esses resultados, o principal é o resultado totalmente amadurecido de um mau renascimento. No entanto, quando renascermos novamente como ser humano nós experimentaremos os outros. Para não experimentar esses resultados nós necessitamos aplicar os antídotos às nossas ações não virtuosas – os quatro poderes oponentes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Relacionando isso a eventos passados: Como é inadequado ser negligente com respeito até mesmo a pequenas [regras] formuladas

Se, sem se esforçar nisso, você transgride até as menores e pensa: “Trata-se de um pequeno erro”, esse engajamento de desatenção relativo às regras formuladas só trará sofrimento para você, porque está dito em *A Classificação das Escrituras do [Vinaya]*:

Aqueles que estão despreocupados com relação aos ensinamentos
Do Mestre Compassivo, e os transgride de forma leve
Virá de aí em diante a permanecer sob a influência do sofrimento,
Exatamente como um bosque de mangas é estragado porque se cortou um bosque
de bambu.

Embora alguns aqui transgridam os reais decretos do rei

E, se não for com frequência, eles não serão punidos [em absoluto],
Se transgredirem as palavras do Muni de forma imprópria
Irão, como o naga Elapatra, migrar para o [reino] animal.

Nós devemos evitar sermos não conscientes ou não cuidadosos com respeito até mesmo a pequenas regras, pensando: “Isso não tem importância. Não se trata de um erro”. Se nós fizermos isso e portanto transgredirmos essas regras, só experimentaremos sofrimento. O Buda Shakyamuni, em *A Classificação das Escrituras do Vinaya* disse que se nós criarmos até mesmo pequenas transgressões mediante pensar que são insignificantes, o resultado será que seremos dominados pelo sofrimento. É como cortar uma cerca de bambu que circunda árvores de manga e, por isso, as mangas passassem a ser apanhadas e roubadas por terceiros. Também, embora alguém que transgrida as regras e decretos do rei ou do país possa não ser apanhado e punido, se transgredirmos as palavras do Buda Shakyamuni nós teremos um mau renascimento, como o naga Elapatra. Conta-se que em uma vida anterior, quando tomava conta de um monastério, ele não cuidou dos pomares das terras do monastério pensando que não tinham importância. No entanto, em razão disso ele nasceu como Elapatra, um naga, com uma árvore que lhe crescia a partir da cabeça. Um dia ele foi aos ensinamentos do Buda Shakyamuni na forma de um rei magnífico, mas o Buda Shakyamuni o censurou-o e disse-lhe que voltasse no dia seguinte em sua forma verdadeira. No dia seguinte uma grande serpente com uma árvore crescendo na cabeça compareceu aos ensinamentos, amedrontando todas as outras pessoas. O Buda Shakyamuni explicou que aquele era de fato o rei magnífico do dia anterior, aparecendo em sua forma verdadeira. Quando perguntaram ao Buda Shakyamuni por que Elapatra havia aparecido na forma de um naga com uma árvore na cabeça, ele explicou que isso se devia ao fato de ele não ter sido cuidadoso com os pomares, por ter cortado os ramos e danificado as árvores de outras maneiras quando era o encarregado do monastério em sua vida passada.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Como há necessidade de uma rápida confissão se você estiver maculado por faltas e quedas {154} Portanto, você deve se esforçar por não permanecer maculado por faltas e quedas, mas, caso esteja manchado por elas, não ficar indiferente, porém esforçar-se para desfazer a transgressão ou negatividade, conforme ensinado.

Nós devemos tentar não gerar faltas e quedas, mas, se as gerarmos, não devemos pensar que isso não tenha significação; ao contrário, tentaremos purificá-las de imediato através da confissão. Por esse motivo, a cada quinze dias os monges e monjas realizam a Cerimônia de Restauração e Purificação (Sojong) para confessar todas as transgressões aos seus votos, aplicando os quatro poderes oponentes: gerar arrependimento, determinar-se a não repetir a ação novamente, tomar refúgio e gerar a mente da iluminação, e aplicar um antídoto, como recitar sutras, fazer prostrações aos trinta e cinco budas, recitar o mantra de cem sílabas de Vajrasattva, entre outras coisas. É necessário que nós façamos uma purificação semelhante em nossa vida diária, pelo que seremos capazes de manter a nossa mente limpa. Isso é importante. Exatamente quando ao levantar de manhã nós de imediato lavamos o rosto e os dentes, tomamos um banho, penteamos o cabelo, entre outras coisas, assim também devemos tentar limpar a nossa mente das aflições mentais e ações não virtuosas de corpo, palavra e mente. Infelizmente, não podemos limpar as ações não virtuosas com água, o que seria bem mais fácil! Entretanto, há algumas tradições que acreditam ser possível purificar ações não virtuosas de corpo, palavra e mente banhando-se no Rio Ganges. Para refutar isso conta-se que uma vez quando Aryadeva e Ashvagoshā debatiam, Aryadeva pôs excremento em um vaso de ouro e foi ao rio onde lavou com empenho o lado de fora do vaso. Quando alguém lhe perguntou por que estava lavando o lado externo do vaso e não o lado interno, ele respondeu que estava fazendo o mesmo que aquelas pessoas que banhavam seus corpos no rio pensando que assim purificariam as negatividades! A pessoa que fez a pergunta ficou incapaz de argumentar após essa resposta.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D A necessidade de que não só os praticantes tântricos ordenados, como praticantes leigos do mantra, guardem a maioria dos votos

Se esse guardar da moralidade fosse apenas para aqueles que mantêm votos de liberação individual, seria semelhante ao caso do mantra, porque está dito em *O Tantra Solicitado por Subahu*:

De todas as puras disciplinas éticas de pratimoksha
Aquele Eu, o Jina, ensinou: praticantes
De mantra que são chefes de família devem abandonar
Os sinais e os rituais ao praticar o resto.

Se for necessário que os praticantes leigos do mantra se comportem conforme determinado pelo vinaya, exceto pelos sinais da ordenação, das ações rituais e de algumas partes das regras formuladas prescritas, que necessidade haverá em mencionar os praticantes do mantra ordenados?

O Buda Shakyamuni ensinou que os votos ou moralidade da liberação individual devem ser mantidos puros pelos praticantes leigos do tantra, com exceção do uso dos mantos pelos monges, da raspagem da cabeça, entre outras coisas, e da realização de determinados rituais específicos dos ordenados, que são apresentados no *Sutra da Centena de Rituais do Vinaya*. No entanto, com essas exceções, eles devem guardar todos os votos do ordenado. Em outras palavras, os praticantes tântricos leigos devem guardar-se não somente das violações naturais, como também da maioria das violações formuladas. Por exemplo, embora os leigos possam manter relações sexuais, os ordenados não podem. Como os praticantes tântricos leigos devem guardar esses votos, não há necessidade de mencionar que os praticantes ordenados tântricos os devem guardar. No entanto, há monges que reivindicam: “Eu sou um praticante tântrico”, deixam crescer o cabelo, assumem uma mulher dizendo que ela é uma consorte qualificada, e assim por diante. HA-HA! Essas coisas acontecem. Eu ouvi contar de um ex-monge que, quando ainda estava ordenado, fez um retiro em um monastério em Lhadak por um ou dois anos. Quando saiu do retiro, disse a Trijang Rinpoche que havia chegado o momento para ele tomar uma consorte. Trijang Rinpoche perguntou-lhe se ele havia alcançado as realizações do estágio de consumação. Ele respondeu que não, mas que havia feito bem o retiro e que, portanto, havia se transformado em um praticante tântrico qualificado, e que assim aquele era o momento de tomar uma consorte. Trijang Rinpoche disse-lhe então que se ele desejava tomar uma consorte o melhor para ele era desistir primeiramente dos votos da ordenação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E A posição dos mestres sagrados antigos era fazer com que a disciplina ética e as outras práticas se apoiassem mutuamente

Khamlungpa também disse: “Quando surge uma escassez, tudo depende da cevada. Da mesma forma, tudo depende da disciplina; portanto, concentre-se severamente nela. A pura disciplina ética também não surge em alguém que não tenha refletido nas ações e seus efeitos. Por conseguinte, é uma instrução essencial refletir nisso”. Sharawa igualmente disse: “Em geral, qualquer excelência ou falta que ocorram também dependem do Dharma. Com relação a isso, da mesma forma, se você confiar no que é sugerido pelo vinaya, não haverá necessidade de mudar nada. Você se tornará sincero, resistirá à investigação, aproveitará a prática e terá um bom final”. Geshe [Drom] Tonpa também disse: “Muitas pessoas perdem-se do mantra confiando no vinaya ou perdem-se do vinaya confiando no mantra. {155} Apenas na tradição do meu mestre o vinaya torna-se o companheiro do mantra e o mantra companheiro do vinaya”.

Geshe Khamlungpa disse que exatamente como na ocorrência de uma escassez todos passam a depender da cevada para sobreviver, da mesma forma, sejam quais forem as ações que façamos, precisaremos confiar na base da moralidade, precisaremos tentar manter a moralidade pura e evitar cometer ações negativas. Porém, se nós não pensarmos nas ações e em seus resultados, será difícil manter a moralidade pura. Em outras palavras, para manter a moralidade pura é necessário refletir na lei de causa e efeito. É uma instrução essencial que pelo entendimento da lei de ações e resultados nós podemos manter a moralidade pura. Precisamos entender isso uma vez que, como as ações não virtuosas trazem o resultado do sofrimento, em razão de transgredir nossa moralidade nós experimentaremos sofrimento. Por meio desse entendimento, tentaremos naturalmente evitar gerar não-virtudes e quedas e, ao mesmo tempo, lutaremos para manter a nossa moralidade pura.

Geshe Sharawa disse que, independentemente da ocorrência de excelências e faltas, devemos depender do Dharma, isto é, das três cestas ou pitakas dos ensinamentos do Buda. Devemos confiar principalmente na cesta do vinaya, pela qual a nossa mente tornar-se-á clara e pura, e a nossa vida melhor e melhor. Por outro lado, se não tentarmos evitar gerar a não-virtude, o resultado nesta vida e em nossas vidas futuras será de sofrimento e de vários problemas. Assim, nós tentamos viver de acordo com o que é ensinado no sutra vinaya porque o resultado disso será muito bom.

Geshe Dromtonpa também disse que a prática do tantra ajuda a nossa prática do sutra, e que a prática do sutra ajuda a nossa prática do tantra. Em outras palavras, essas práticas devem-se ajudar mutuamente. Portanto, não é que os praticantes tântricos não necessitem do sutra, e que os praticantes do sutra não necessitem do tantra. De fato, é errado pensar que o sutra e o tantra se contradizem. O fato é que os praticantes tântricos necessitam do sutra como base, e os praticantes do sutra, mais cedo ou mais tarde, necessitarão da prática do tantra porque, tendo alcançado o décimo nível do bodhisattva, eles precisarão entrar no tantra para atingir a budeidade. Por isso, para atingir a budeidade é necessário praticar tanto o sutra como o tantra. Quando a verdadeira e significativa clara luz, o quarto estágio, é atingido, o bodhisattva recebe iniciações dos budas das dez direções e, no segundo instante, entra no tantra e obtém a iluminação, o estado de Vajradhara. Dromtonpa disse que apenas o Mestre, Atisha, teve a linhagem que assegura que o sutra e o tantra são complementares, enquanto que os outros mestres dizem que são contraditórios.

O *Lam-Rim Médio* diz:

F Como os grandes seres na terra dos arya põem em prática o requisito de que todas as atividades estejam de acordo com as três coletâneas escriturais

Jowo [Atisha] disse:

Conosco, na Índia, sempre que aparecia uma questão importante ou atividade temporária, aqueles que sustentavam as coletâneas escriturais congregavam-se e estabeleciam se aquilo não rejeitaria as três coletâneas escriturais⁸ nem as contradiria e, com base nisso, uma decisão era tomada. Nós, do Vikramashila, então, temos a tarefa de [examinar] se a questão fora rejeitada pelo comportamento do bodhisattva ou se entrava em contradição com ele, e a decisão era apoiada por toda a comunidade ordenada.

Na Índia, sempre que algo acontecia, os monges que sustentavam as três coletâneas escriturais do sutra, vinaya e do abhidharma – reuniam-se em assembleia, liam e examinavam se a questão estava em concordância com as escrituras ou se as transgrediam. Se algo transgredisse ou contradissesse o que estava escrito nas escrituras, não seria realizado. Os monges do Monastério Vikramashila também examinariam se a questão rejeitava ou contradizia a conduta do bodhisattva

⁸ As três coletâneas escriturais (Skt. tripitaka), com frequência, chamadas de forma mais literal de “três cestas”, são o vinaya (as palavras do Buda sobre a disciplina monástica), o sutra (seus ensinamentos propriamente) e o abhidharma (“conhecimento superior” – uma apresentação sistemática e filosófica dos ensinamentos).

ou não, isto é, os sutras Mahayana. Se não contradissesse, todos que sustentavam o vinaya aquiesceriam.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Isso conclui a explicação do treinar a mente nos estágios do caminho comum aos seres medianos.

Isso conclui a explicação do treinar a mente nos estágios do caminho comum aos seres medianos. O caminho dos seres medianos consiste em ganhar uma compreensão dos verdadeiros sofrimentos, ou seja, dos diferentes tipos, de como surgem, isto é, das verdadeiras origens que são ações ou aflições mentais. Depois, os seres medianos tentam compreender a entidade das ações, tais como as dez ações não virtuosas e dez ações virtuosas; as ações meritórias, não meritórias e imutáveis; as ações que são criadas e acumuladas; criadas mas não acumuladas; não criadas, mas acumuladas e não criadas e não acumuladas, entre outras coisas. Eles também tentam compreender as aflições – as seis ou dez principais aflições mentais: Apego, raiva, ignorância, orgulho, dúvida, a visão da coletânea transitória, a visão do extremo, a visão que se aferra a uma visão incorreta como suprema, a visão que mantém a moralidade e a conduta incorretas como supremas e a visão errônea. Essas são os dez agravantes sutis apresentados em *O Tesouro do Dharma Manifesto*, enquanto as seis aflições-raiz são: apego, raiva, ignorância, orgulho, dúvida e visão aflitiva. Nós precisamos reconhecê-las e, quando virmos que uma delas surgiu, necessitaremos aplicar o antídoto contra ela. Precisamos também reconhecer as ações não virtuosas de corpo e fala e aplicar os quatro poderes oponentes para purificá-las.

O caminho dos seres pequenos consiste na meditação no guru e em suas qualidades, e no discípulo em suas qualidades. Os seres pequenos também meditam no precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades, sua excelência e grande significação. Meditam depois no fato de que é possível perdê-lo com facilidade, ou seja, morte-impermanência: a morte é certa, o momento da morte é incerto e, no momento da morte, apenas a prática do Dharma, um caminho espiritual, pode ajudar, enquanto amigos, posses e riqueza, e até mesmo o nosso corpo, serão todos deixados para trás. Em seguida, os seres pequenos contemplam o fato de que, em razão de terem criado ações não virtuosas, eles irão para os reinos dos animais, dos fantasmas famintos ou dos infernos. Eles imaginam como seria nascer nos infernos - os oito infernos quentes, oito infernos frios, os infernos adjacentes ou infernos ocasionais. Tentam identificá-los e depois meditam neles, imaginando a si próprios experimentando aquele sofrimento, seus corpos da mesma natureza do fogo, e se perguntam se suportariam. Por meio dessa meditação, surge a mente de grande desgosto por um sofrimento como esse. Eles também imaginam que experimentam o sofrimento dos fantasmas famintos, tendo um grande corpo com um pescoço fino, incapaz de engolir a comida que, quando engolida, nunca é suficiente para lhes encher a barriga. Imaginam também que renascem como animal, matando e sendo morto, animal utilizado pelos seres humanos, como cavalos e vacas, levando pancadas, submetido ao trabalho entre outras coisas. Até as pequenas formigas se alimentam de outros insetos, e assim por diante. Por isso, os animais sofrem por se alimentarem uns dos outros e por serem estúpidos. Se renascêssemos como porco, o nosso nariz estaria sempre na imundície e nós, conseguiríamos suportar isso? Imagine o que seria viver sempre em um local sujo, procurando comida no meio do lixo. Perguntemos a nós mesmos se poderíamos suportar aquilo. Como não poderíamos, é necessário abrir mão da causa, as más ações, e praticar as boas ações. Da mesma forma, devemos pensar em quem pode nos ajudar, e imediatamente descobriremos que são apenas o Buda, o Dharma e a Sangha que nos podem ajudar e nos proporcionar o refúgio. Em seguida, examinamos a lei de causa e efeito, e tentamos aplicar os quatro poderes oponentes para purificar as nossas ações não virtuosas. É necessário que nós façamos isso, é importante. OK! Obrigado.

FIM