

Manhã de quarta-feira, 27 de abril de 2005

(Nota: não houve ensinamentos de 25 a 26 de abril de 2005.)

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 155) diz:

PARTE IV: GRANDE ESCOPO ATÉ A QUIETUDE MENTAL

Como treinar a mente nos estágios do caminho dos grandes seres

2B4B-2B3 Treinando a mente no caminho dos grandes seres

- A A transição
- B O caminho real

O teor do caminho dos seres medianos está terminado e, a seguir, temos o teor do caminho dos grandes seres.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3A A transição

- 1 Mesmo para o alcance do próprio bem-estar completo de alguém, é inadequado desrespeitar o bem-estar dos outros; portanto, é necessário entrar no Grande Veículo desde o princípio

Por meio da meditação feita dessa forma, nas desvantagens da existência cíclica de diferentes perspectivas ao longo do tempo, você de fato verá toda a existência como se fosse um poço de fogo flamejante, e a sua mente será totalmente subjugada pelo desejo de obter a liberação que pacifica por completo o sofrimento. Se, devido a isso, você se treinar nos três treinamentos, obterá a liberação da existência cíclica e, acima de tudo, não retornará nem mesmo pela glória de um alto status. Apesar de tudo, como a extinção de [suas próprias] faltas e a obtenção das boas qualidades são limitadas, o seu próprio bem-estar não é completo. Por essa mesma razão, o bem-estar dos outros é também negligenciado temporariamente e, ao final, após ter sido conclamado a fazer isso pelos budas, você terá que adentrar o Grande Veículo. Portanto, é apropriado para aquele que é inteligente adentrar o Grande Veículo de início.

Nós precisamos contemplar as faltas da existência cíclica de vários pontos de vista diferentes e válidos, e meditar neles por um longo tempo. Através disso, perceberemos que a existência cíclica é como um poço de fogo em chamas no qual, tendo nascido, continuaremos a experimentar sofrimento. Por que isso? Precisamos entender que a principal causa são as aflições mentais, que, por sua vez, produzem ações que trazem o resultado de diferentes tipos de sofrimentos e problemas. Assim, devemos desenvolver o desejo de pacificar todos os sofrimentos da existência cíclica, assim como as aflições mentais, e atingir o nirvana ou liberação. Portanto, para atingir a liberação é necessário treinar-nos nos três treinamentos superiores da moralidade, concentração e sabedoria. Com base na moralidade, nós nos treinamos em desenvolver uma mente unificada, e depois em usá-la para analisar a natureza ou realidade dos fenômenos com sabedoria. Treinando-nos nos três treinamentos superiores, poderemos atingir o estado livre dos sofrimentos da existência cíclica – a liberação. Esse estado é muito estável, enquanto um renascimento de alto status não é. Mesmo tendo obtido um alto renascimento no qual tudo é agradável e perfeito, mais tarde cairemos novamente no reino dos infernos, no reino dos fantasmas famintos ou no reino animal. Assim, um renascimento de alto status, como o renascimento humano que nós temos presentemente, não é estável porque nós desconhecemos qual será o nosso próximo renascimento. De fato, às vezes tomamos um alto renascimento, às vezes tomamos um baixo renascimento. Por outro lado, a liberação da existência cíclica é estável no sentido de que, após obtê-la, nós nunca a perderemos. Contudo, embora tenhamos eliminado faltas e desenvolvido qualidades, não eliminamos ainda os obscurecimentos nem obtivemos de forma total todas as qualidades

excelentes. Então, é preciso não pensar apenas em atingir a nossa própria liberação, uma vez que isso não é suficiente. Nós necessitamos fazer mais que isso. O que é necessário fazer? Precisamos atingir a budeidade. Pensando nisso, compreenderemos que, no momento, só conseguimos ajudar os outros de uma forma limitada e apenas temporariamente; não conseguimos ajudá-los de maneira completa. Para fazer isso, precisamos entrar no caminho Mahayana. A porta para o Mahayana é a bodhichitta, ou a mente da iluminação, o desejo de obter a budeidade para ser capaz de beneficiar seres sencientes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

{156} Em *O Resumo das Perfeições* é dito:

Tendo abandonado para sempre aqueles dois yanás
Que são destituídos de poder para concretizar todas as metas do mundo,
Aqueles cuja natureza tem gosto em ajudar os outros
Entram no veículo do Jina, ensinados pela força da compaixão.

Mesmo desejando realizar o bem-estar do mundo; isto é, de todos os seres sencientes, não podemos fazer isso nem por meio do veículo do ouvinte nem do realizador solitário. Embora os ouvintes e realizadores solitários tenham abandonado todas as aflições mentais, são incapazes de ajudar os seres sencientes. Por isso, para beneficiar os seres, nós precisamos entrar no caminho Mahayana. Em outras palavras, necessitamos desenvolver a grande compaixão que dá origem à mente da iluminação, à bodhichitta, cuja natureza é idêntica a de beneficiar os outros. Quando essa atitude é muito forte, para ajudar até mesmo um único ser senciente nós estaremos prontos a permanecer até mesmo por éons no reino do inferno. Esse é o tipo de mente que necessitamos desenvolver.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Como consumir o bem-estar dos outros é meritório para os grandes seres, isso deve ser consumado

Como se trata da felicidade e magnificência de seres e da habilidade de um ser, é apropriado assumir responsabilidade pelo bem-estar dos outros porque observar apenas o próprio bem-estar é algo que nós compartilhamos com os animais. Portanto, a disposição natural dos grandes seres é esforçar-se categoricamente para o benefício e felicidade de outros. Na *Carta a um Aluno*, está dito:

Quando o gado vê porções de capim fáceis de obter, ele próprio as come
E, quando atormentado pela sede, encontra água, bebe com regalia.
A magnificência dos seres consiste no esforço que eles fazem
Para o bem-estar dos outros; essa é a nobre habilidade de seres felizes.

Em viagem, cruzando o céu, o poderoso sol a todos ilumina;
Sem dar atenção à carga, a terra suporta o mundo e tudo o mais nele contido.
Aqueles sem um mínimo de auto-interesse se igualam em natureza aos grandes,
Que se esforçam no gosto singular de beneficiar e alegrar o mundo.

O trabalho dos grandes seres é promover o bem-estar dos outros seres sencientes. Como os seres humanos têm força e boas qualidades, é apropriado que eles tomem para si a responsabilidade de promover o bem-estar de seres sencientes. Por outro lado, considerar apenas o nosso próprio bem-estar é uma atitude que também é comum aos animais, ou compartilhada com eles. Se os seres humanos só fizerem isso, como animais que buscam comida e água e coisas assim para o seu próprio bem, em nada eles serão melhores que animais. Por conseguinte, precisamos nos esforçar para pensar como os grandes seres, desejando, por nossa conta, beneficiar e ajudar outros seres

sencientes. Isso é importante. A *Carta a um Aluno* diz também que quando os animais estão famintos eles enchem a boca com a comida que podem obter com facilidade, e quando têm sede e encontram água eles se regalam em bebê-la. Então, esse comportamento nada tem de especial. Portanto, os seres humanos precisam colocar o máximo de esforço possível em promover o bem-estar e em ajudar os outros seres sencientes. Os animais não podem fazer isso, somente os seres humanos possuem essa qualidade que os engrandece e que os capacita a se tornarem melhores que os animais.

O sol é poderoso e forte, transita e atravessa o céu; sua luz atinge igualmente todos os seres sencientes, sem beneficiar alguns e prejudicar outros. Similarmente, nós também precisamos assegurar que todas as nossas ações beneficiem outros seres sencientes pelo amadurecimento das mentes que ainda não amadureceram e pela liberação das que estão maduras. Assim, é necessário ser como os raios do sol que, quando atingem o solo, fazem com que as plantas cresçam e dêem frutos para amadurecer. Seja o que for que façamos, necessitamos tentar fazê-lo para o benefício dos outros, e não apenas para o nosso próprio bem. Se, por outro lado, nós continuarmos a agir apenas por amor a nós mesmos, haverá sempre o risco de que terminemos prejudicando os outros.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 É digno dos seres e dos sábios trabalhar duro e se esforçar em proteger os outros do sofrimento

{157} Por isso, vendo como os seres migrantes são atormentados pelo sofrimento, aqueles que são chamados “um ser” (em sânscrito, *parusha*) ou “sábio” devem trabalhar duro para o bem estar deles. O mesmo texto diz:

Aqueles que viram como os mundanos, confusos pelas densas nuvens de fumaça de ignorância,
Caem inevitavelmente no fogo ardente do sofrimento,
Empenham-se mentalmente e trabalham para eles como se houvesse fogo se espalhando em suas cabeças,
São seres e são também os sábios.

Nós, seres, precisamos lutar para proteger rapidamente os seres sencientes contra o sofrimento. A palavra “ser” em sânscrito, *parusha* (em tibetano *skyes bu*), tem o significado de “ser capaz”. Vendo como todos os seres sencientes são atormentados pelo sofrimento, nós devemos colocar esforço em promover o bem-estar deles. Não basta entender isso e nada fazer a respeito; de preferência, devemos nos esforçar para ajudá-los verdadeiramente.

Os seres mundanos, confusos pela ignorância que é como densas nuvens de fumaça que obscurecem a visão, caíram impotentemente no fogo ardente do sofrimento. Se a nossa cabeça estivesse pegando fogo, nós lutaríamos rápida e vigorosamente para impedir isso. Da mesma forma, devemos nos esforçar, de forma rápida e enérgica, para livrar os seres sencientes do sofrimento que os atinge. Não devemos fazer isso de maneira lenta e negligente, pensando em fazê-lo amanhã ou depois de amanhã, semana que vem, no próximo ano... É necessário ajudar os seres sencientes de imediato, desenvolvendo a grande compaixão, o amor, a atitude extraordinária e a mente da iluminação. Em seguida, devemos praticar as seis perfeições e os quatro meios de reunir discípulos. Devemos praticar nós mesmos as seis perfeições e também estabelecer outros seres sencientes nessa prática. Se nós ainda não formos capazes de ensinar todos os seres sencientes, no mínimo devemos tentar ensinar outros seres humanos como meditar, para eliminar a infelicidade e a agitação deles. No começo podemos lhes ensinar alguma meditação simples, ou mesmo alguns exercícios de ioga. Devemos conversar inicialmente com eles de forma delicada para que eles gerem mais interesse no que temos a dizer. Depois, podemos começar lentamente a ensinar-lhes o Dharma. Não é possível ajudar os seres sencientes de nenhuma outra forma. Se formos ricos, talvez possamos dar aos outros algum dinheiro para ajudá-los, mas isso não aliviará

o sofrimento mental deles. Independentemente do conhecimento que tenhamos, devemos compartilhá-lo com os outros, ensinando o que sabemos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 4 Tendo gerado deleite por existir uma entrada para o caminho que realiza o bem-estar para si mesmo e para os outros, é necessário adentrá-la

Existe uma entrada para o Grande Veículo – a fonte de toda excelência própria e dos outros, o medicamento que remove todos os problemas, o grande caminho trilhado por todos os seres sábios que educam todos os seres migrantes pela visão, audição, recordação e tato – que possuem os grandes meios hábeis que trabalhando pelo bem-estar dos outros, realiza, como consequência, o próprio bem-estar, sem nenhuma incompletude. Pensando: “Ah, encontrei exatamente o que estava procurando!” você deve se engajar nesse que é o melhor dos veículos, com todas as habilidades de um ser que você possua.

Com deleite nós devemos entrar no caminho que realiza tanto o nosso bem-estar como o dos outros. Essa é a fonte de todas as boas qualidades, que elimina todos os problemas, é o caminho trilhado por todos os sábios. Esse caminho também educa todos os seres sencientes por meio da visão, da audição, da recordação e do tato. Por exemplo, quando um médico qualificado examina um paciente, ele verifica os olhos, ouvidos, a língua da pessoa, entre outras coisas, enquanto faz perguntas sobre a dor ou doença. “Tato” significa, por exemplo, que o médico verifica o pulso, sente e apalpa o corpo da pessoa, e assim por diante, pelo que pode diagnosticar a doença e depois eliminá-la, prescrevendo o medicamento correto. Diferentemente da medicina incorreta que pode agravar uma doença, o caminho Mahayana é um medicamento perfeito que sempre é capaz de curar a doença mental dos obscurecimentos afitivos e dos obscurecimentos ao conhecimento. Em outras palavras, ouvindo os ensinamentos do Grande Veículo ensinados pelo Buda, pensando e meditando neles, nós geramos o caminho Mahayana e assim alcançamos a budeidade. Nesse momento, teremos destruído ou abandonado todos os obscurecimentos e completado todas as qualidades, inclusive a habilidade de ajudar os outros. Assim, é necessário desenvolver o pensamento, do fundo do coração, de beneficiar os outros seres sencientes. Dessa forma nós agiremos para ajudá-los e a nossa mente ficará feliz e jubilosa, pensando: “É excelente que eu os possa beneficiar dessa maneira!” Portanto, devemos ficar muito felizes por ter a possibilidade de entrar no caminho Mahayana. No entanto, nós devemos usar o máximo de habilidade e inteligência que tivermos para adentrar o caminho Mahayana.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B O caminho real

- 1 Demonstrando que gerar a mente da iluminação é a única porta para o Grande Veículo
- 2 Como gerar essa mente
- 3 Após gerar a mente da iluminação, como se treinar na conduta

Há três [pontos] concernentes ao treinamento da mente nos estágios do caminho dos grandes seres: demonstrando que a geração da mente da iluminação é a única passagem para o Grande Veículo; como gerar essa mente e, após gerá-la, como treinar-se na conduta.

O verdadeiro caminho do Grande Veículo é dividido em três subtópicos: a passagem para o Grande Veículo; como gerar a mente da iluminação; como treinar-se na conduta.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Demonstrando que a geração da mente da iluminação é a única entrada para o Grande Veículo e incluindo uma explicação de seus benefícios

2B4B-2B3B-1 Demonstrando que gerar a mente da iluminação é a única entrada para o Grande Veículo

A Certificando o Grande Veículo como os dois – veículos do sutra e do mantra – e gerar a mente da iluminação que é a única entrada para ele

Primeiro: por isso, como é necessário adentrar o Grande Veículo, você passa a pensar em como ele deve ser adentrado. Não há nenhum Grande Veículo além dos dois – os Veículos da Perfeição e do Mantra – ensinados pelo Conquistador. Para qualquer um dos dois que você adentrar, a única passagem é a mente da iluminação.

A porta para o Grande Veículo ou para o Mahayana é unicamente a mente da iluminação. Embora haja dois Grandes Veículos, o Veículo da Perfeição ou Veículo do Sutra, e Veículo do Tantra ou Mantra, a mente da iluminação é a porta para ambos. Aqui, “mente da iluminação” refere-se à mente convencional da iluminação, não à mente suprema da iluminação. O *Ornamento para as Realizações Claras* apresenta a mente convencional da iluminação, dizendo que a geração da mente é a aspiração ao bem-estar de todos os seres sencientes e a aspiração de alcançar a iluminação. Então, consiste em duas aspirações: uma que deseja promover o bem-estar dos outros seres sencientes e a outra que deseja obter a iluminação. A mente primária, concomitante com essas duas aspirações, é denominada “mente da iluminação” ou “bodhichitta”. Após gerar essa mente, nós entramos no caminho Mahayana e nos tornamos Mahayanistas ou praticantes Mahayana. Da mesma forma, a porta para se tornar um budista é tomar refúgio no Buda, Dharma e Sangha, e não tomar refúgio final em nenhum outro objeto de refúgio. Assim, quando geramos essa mente, nós nos tornamos budistas ou praticantes budistas. Igualmente, quando geramos a mente convencional da iluminação, entramos no caminho Mahayana e nos tornamos Mahayanistas. Por outro lado, a porta do tantra é receber iniciação, essa sendo a principal causa para se entrar na prática do tantra. No entanto, previamente a isso, para entrar no tantra é necessário gerar a mente da iluminação. Isso se dá porque para praticar o tantra nós necessitamos de uma forte determinação de alcançar a iluminação muito rapidamente, mesmo nesta própria vida, e até mesmo dentro de um período de três anos e três fases lunares (quarenta e cinco dias), para poder liberar rapidamente todos os seres sencientes que estão sendo atormentados pelo sofrimento.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Posicionar-se como praticante do Grande Veículo depende também apenas dessa mente (de bodhichitta)

Sempre que ela é gerada no contínuo, embora nada mais tenha surgido, a pessoa passa a se posicionar como um praticante do Grande Veículo, enquanto, sempre que estiver separada dessa mente, independentemente das boas qualidades que tenha, como a realização da vacuidade e assim por diante, {158} ela cairá para o nível do ouvinte e semelhantes, e se degenera com relação ao Grande Veículo. Isso é ensinado em vários textos de O Grande Veículo e também se estabelece por raciocínios. Portanto, a pessoa ser um praticante do Grande Veículo é determinado por ela ter ou não essa mente.

Quando geramos a mente da iluminação nós nos tornamos Mahayanistas. Assim, mesmo que não tenhamos a realização da vacuidade, apenas por gerar a mente da iluminação nós nos tornamos Mahayanistas. Então, nada mais é necessário. A partir desse momento, mesmo se fôssemos nos separar da realização da vacuidade, não desceríamos do nível de praticante do Grande Veículo. Por outro lado, se permitirmos que se degenera a mente da iluminação, cairemos no Veículo do Ouvinte e assim por diante. Devemos estudar os vários textos Mahayana que dizem que, quando a bodhichitta se degenera, embora tenhamos a realização da vacuidade nós cairemos no Veículo Pequeno. Assim, ser ou não Mahayanistas não depende de termos ou não a mente da iluminação. Em outras palavras, se a mente da iluminação tiver sido gerada em nosso contínuo, seremos Mahayanistas, enquanto, se não a tivermos gerado, ou seja, se nós não desejamos obter a iluminação para o bem de todos os seres sencientes, não somos Mahayanistas. Nesse caso, se tivermos gerado um caminho em nosso contínuo, esse será necessariamente um caminho

Hinayana. Resumindo, para ser Mahayanista é preciso ter a mente da iluminação presente no nosso contínuo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Somente aqueles que geraram a mente transformam-se em filhos do conquistador e ofuscam os ouvintes e realizadores solitários

Assim, em *Guia do Caminho do Bodhisattva* está dito que logo que essa mente surgir você se tornará um filho dos conquistadores. Igualmente, na *Biografia de Maitreya* está dito:

“Filho da linhagem, é assim. Por exemplo, um diamante, mesmo quebrado, ofusca jóias de ouro independente do tipo de refino; ele não perde o nome ‘diamante’; e ainda evita toda a pobreza. Filho da linhagem, da mesma forma o diamante, que é a mente gerada no onisciente, mesmo sem esforço, ofusca todas as jóias de ouro que são as boas qualidades dos ouvintes e realizadores solitários; não perde o nome ‘bodhisattva’ e evita todas as desgraças da existência cíclica”.

Se essa mente existe mesmo em alguém não treinado na conduta, desse será dito que é um bodhisattva.

Após ter gerado a mente da iluminação, seremos chamados “filho do conquistador” e ofuscaremos todos os ouvintes e realizadores solitários. Em *Guia do Caminho do Bodhisattva* é igualmente dito que assim que geramos a mente da iluminação em nosso contínuo, todos os budas das dez direções dizem imediatamente: “Em tal e tal lugar, tal e tal pessoa gerou a mente da iluminação e se tornou um filho dos conquistadores”. Então, até mesmo o agregado do nosso corpo, apropriado e contaminado, composto de peles, ossos e carne e da natureza do sofrimento, torna-se imediatamente um objeto de veneração de todos os deuses e seres humanos quando nós geramos a mente da iluminação. Nós também nos transformamos em protetores de todos os seres sencientes. Devido a isso, após gerar a mente da iluminação, nós ofuscamos os ouvintes e realizadores solitários, embora eles sejam superiores em termos de linhagem. É igual, por exemplo, ao nascimento de um filho de um rei. Ainda que seja uma criança recém-nascida, é respeitado e venerado por todos os ministros mais velhos e mais instruídos, exatamente pelo fato de ter nascido na linhagem real. Da mesma forma, quando geramos a mente da iluminação, nós nos tornamos filhos dos conquistadores e passamos a ofuscar todos os ouvintes e realizadores solitários pelo poder da nossa linhagem, e não pelo poder do nosso conhecimento, uma vez que eles talvez tenham mais conhecimento que nós.

Semelhantemente, até mesmo um pequeno fragmento de um diamante ofusca todas as outras pedras preciosas e, embora pequeno, tem grande valor e pode eliminar a pobreza. Assim também, a bodhichitta elimina a pobreza e desgraças da existência cíclica porque através dela nós alcançamos as qualidades superiores pelas quais nos tornamos ricos em qualidades internas. Portanto, nós também necessitamos desenvolver a mente da iluminação para poder cuidar de todos os seres sencientes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D Não basta para o Dharma que entramos ser Mahayana; é necessário gerarmos a mente que é mais que meras palavras

Conseqüentemente, não basta que o Dharma seja o Dharma do Grande Veículo; em vez disso, é importante que a pessoa tenha adentrado o Grande Veículo. Você se tornar um praticante do Grande Veículo dependerá da própria mente da iluminação. Se a mente não consiste em nada mais que compreensão intelectual, você será como um fac-símile do praticante do Grande Veículo. Por outro lado, tendo uma mente [da iluminação] completamente qualificada, você também se transformará em um praticante completamente puro do Grande Veículo. Assim sendo, você deve se esforçar nesse sentido.

Não basta recitar verbalmente as sadhanas Mahayana ou tântricas, sem gerar a mente da iluminação, visando a se tornar um praticante Mahayana. Para nos transformarmos em Mahayanistas nós precisaremos desenvolver a mente da iluminação do fundo da nossa mente. Em outras palavras, se desejamos entrar no Mahayana, devemos gerar a mente da iluminação. Se apenas ouvirmos uns poucos ensinamentos Mahayana e obtivermos um pouco de compreensão intelectual de que se gerarmos a mente da iluminação nós entraremos no Mahayana, mas se não gerarmos verdadeiramente a mente da iluminação no nosso contínuo, seremos apenas fac-símiles de Mahayanistas. Por outro lado, se gerarmos uma mente totalmente qualificada da iluminação, nós nos tornaremos Mahayanistas completamente puros. Assim, é necessário nos esforçarmos para gerar a mente da iluminação em nosso contínuo porque não é suficiente só obter um pouco de compreensão intelectual, sem gerar verdadeiramente essa mente. Se esse for o caso, nós seremos Mahayanistas apenas em meras palavras e não verdadeiros Mahayanistas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E [A mente da iluminação] é como uma semente porque só dá nascimento a um buda

Com relação a isso, é dito no *Gandavyuha*: “Filho da linhagem, a mente da iluminação é como a semente de todo o Dharma do Buda.” {159} Como é preciso obter certeza quanto a isso, isso será explicado.

A semente que dá nascimento aos budas é a mente da iluminação. Portanto, esse sutra diz que a mente da iluminação é a semente de todo o Dharma do Buda. Em outras palavras, a mente da iluminação é a semente que dá surgimento à budeidade. Como nós precisamos obter certeza com relação a isso, ou seja, como nós precisamos entender isso, isso será explicado.

Se a semente for saudável, o broto ao qual ela dá origem será igualmente saudável. Por outro lado, se a semente não for boa, dará origem a um broto fraco ou não dará origem a nenhum broto. A mente da iluminação é a semente de todas as boas qualidades de corpo, palavra e mente e das atividades iluminadas dos budas. Sem gerar a mente da iluminação, portanto, não alcançaremos a budeidade nem essas qualidades surgirão em nosso contínuo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

F A maneira pela qual a [mente da iluminação] é gerada é ainda mais fundamental que a visão da vacuidade etc., porque dá, por si só, origem a um buda

Visto que a água, o adubo, o calor, a terra etc. agem como causa de um broto de arroz quando combinados com um grão de arroz, e atuam como causa de brotos de trigo, ervilhas, entre outros, quando combinados com suas respectivas sementes, eles são causas comuns. Visto que uma semente de cevada, embora todas as condições estejam presentes, não é causa adequada para um broto de arroz e assim por diante, ela é a causa incomum do broto de cevada, enquanto a água, o adubo, entre outras coisas, que cooperam, são a [causa comum] do broto de cevada. Da mesma forma, entre as causas para o surgimento de um buda, a mente da iluminação insuperável, como a semente, é a causa incomum, enquanto a sabedoria que realiza a vacuidade, como a água, o adubo, entre outras coisas, são as causas comuns das três iluminações. Esse é também o motivo pelo qual a afirmação do Contínuo Supremo: “A aspiração ao veículo supremo é a semente; a sabedoria é a mãe que dá à luz o Dharma do Buda”, diz que a aspiração ao veículo supremo é como a semente de um pai, e que a sabedoria que realiza a ausência de eu é como a mãe. Por exemplo, como um pai tibetano não pode gerar um filho indiano ou mongol, o pai é a causa que determina a linhagem. Por outro lado, uma mãe tibetana é como a causa comum [apresentada acima], porque ela pode dar à luz filhos diferentes.

Entre a mente que realiza a vacuidade e a mente da iluminação, qual é fundamental para dar origem a um buda? É a mente da iluminação.

A água, o adubo, o calor, entre outras coisas, são causas comuns dos brotos porque são necessárias para que as sementes semeadas no campo possam brotar. Assim, se a água, o adubo, o

calor, entre outras coisas, são combinados com uma semente de trigo, crescerá um broto de trigo. Por outro lado, se a água, o adubo, o calor, entre outras coisas, são combinados com uma ervilha, crescerá um broto de ervilha. Portanto, essas são condições comuns para o crescimento de brotos. Por outro lado, uma semente de cevada, quando encontra essas condições, trará o resultado único de um broto de cevada. Não produzirá um broto de arroz, trigo, entre outros. Da mesma forma, a mente da iluminação é a causa incomum para a budeidade, enquanto a sabedoria que realiza a sabedoria é a causa comum, como a água, o adubo, e assim por diante, das três iluminações: a iluminação pequena dos ouvintes e destruidores de inimigos, a iluminação mediana do realizador solitário destruidor de inimigos e a grande iluminação dos budas.

O *Contínuo Sublime* diz que a aspiração ao Mahayana é como a semente do pai e a sabedoria que realiza a ausência de um eu é como a mãe. Por exemplo, o filho de pai tibetano e de mãe mongol é considerado tibetano, e da mesma forma o filho de pai mongol e de mãe tibetana é considerado mongol. Por isso, se uma mãe tem cinco filhos com cinco pais, um da França, um da Inglaterra, um da China, um do Japão e um da Itália, os cinco filhos serão respectivamente francês, inglês, chinês, japonês e italiano! Isso se dá porque no passado a nacionalidade da mãe não importava para a determinação da nacionalidade do filho. Semelhantemente, era costume que se um casal que tivesse dois filhos, um menino e uma menina, se separasse, a mãe ficaria com a filha e o pai ficaria com o filho. Da mesma forma, se houvesse apenas uma filha, quando o casal se separasse a menina ficaria com a mãe, enquanto se houvesse apenas um filho, ele ficaria com o pai.

Resumindo, devemos nos esforçar para gerar a mente da iluminação! Nada mais importa!

Tarde de quarta-feira, 27 de abril de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

G Os veículos Grande e Pequeno são igualmente distintos em termos da conduta, a geração da mente e afins, e não se distinguem em termos da visão

Ao enaltecer a perfeição da sabedoria [com os versos a seguir], Nagarjuna também diz que os ouvintes e realizadores solitários confiam em que:

Aquilo em que definitivamente confiam os budas, assim como
Realizadores solitários e ouvintes,
O caminho da liberação é apenas um.
Exceto por você, certamente não há nenhum outro.

Esse é o motivo por que a perfeição da sabedoria é também chamada de “a mãe”. Posto que ela é a mãe dos filhos de ambos o Grande Veículo e o Pequeno Veículo, não é a sabedoria que realiza a vacuidade que distingue os Veículos Grande e Pequeno. {160} Mais exatamente, é a mente da iluminação e a vasta conduta que as distinguem. Em *A Guirlanda Preciosa* também se ensina que elas não sejam diferenciadas pela visão, mas que sejam diferenciadas pela conduta:

Como poderia alguém do Veículo dos Ouvintes se tornar um bodhisattva, dado que isso não explica as orações aspiratórias nem a conduta totalmente dedicada dos bodhisattvas?

O Mahayana e o Hinayana, isto é, o Grande Veículo e o Pequeno Veículo, distinguem-se não em termos da visão, porém em termos da mente da iluminação e da conduta do bodhisattva. Isso se dá porque, para alcançar a liberação, todos os budas, realizadores solitários e ouvintes confiam no mesmo caminho, ou seja, na sabedoria que realiza a vacuidade. A prece de Nagarjuna para a perfeição da sabedoria diz que os ouvintes alcançam a pequena iluminação de um ouvinte destruidor de inimigos por meio da sabedoria que realiza a vacuidade; que os realizadores solitários alcançam a iluminação mediana de um realizador solitário destruidor de inimigos por meio da sabedoria que realiza a vacuidade, e que os budas alcançam a grande iluminação de um buda por meio da sabedoria que realiza a vacuidade. Portanto, o Grande Veículo e o Pequeno

Veículo distinguem-se pela geração da mente da iluminação e da conduta do bodhisattva das seis perfeições e dos quatro meios para reunir discípulos. Por isso, distinguem-se pelo método e não pela sabedoria.

Igualmente, *A Preciosa Guirlanda*, de Nagarjuna, diz que as escrituras Hinayana não ensinam a mente da iluminação nem a conduta do bodhisattva das seis perfeições e assim por diante. Elas conteriam apenas uma explicação da sabedoria que realiza a vacuidade. Portanto, os Veículos Grande e Pequeno não se distinguem em termos da visão, da realização da vacuidade, mas em termos da conduta do bodhisattva, ou seja, das atividades de bodhisattvas. O que os diferencia é a prática ou método, ou seja, a mente da iluminação e a prática das seis perfeições da generosidade, moralidade, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria. Por isso, um Mahayanista ou um bodhisattva é alguém que se engaja em praticá-las, enquanto um Hinayanista desenvolve principalmente o pensamento da emergência definitiva, esforçando-se para eliminar os obscurecimentos aflitivos, pelo que abandona os obscurecimentos aflitivos e atinge a iluminação pequena ou média de um destruidor de inimigos. Assim, gerar a sabedoria que realiza a vacuidade não é suficiente para atingir a budeidade, posto que o método é igualmente necessário. Por causa disso, necessitamos desenvolver ambos os lados, reunindo a coletânea de méritos e a coletânea de sabedoria. Tendo-as como causa, nós alcançaremos definitivamente a budeidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

H A inadequação de não se familiarizar principalmente com a mente da iluminação, mas, em vez disso, de se familiarizar com fatores secundários apartados dela.

Se até mesmo a sabedoria que realiza a vacuidade não é um caminho incomum do Grande Veículo, de que vale mencionar os outros caminhos? Por esse motivo, é necessário treinar a mente da iluminação, após ter transformado as instruções sobre ela em sua principal preocupação.

O nosso principal objeto de meditação deve ser a mente da iluminação. Por isso, se nós nos concentrássemos nas meditações secundárias, isso não seria correto. Mesmo se meditássemos na vacuidade e obtivéssemos a sabedoria que realiza a vacuidade, isso ainda não se consistiria em um caminho incomum do Mahayana. Nós necessitamos desenvolver a mente da iluminação, que é o caminho incomum do Mahayana. Esse deveria ser o nosso principal objeto de prática, no qual deveríamos nos treinar. Em outras palavras, devemos transformar a nossa mente no desejo de obter a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Nós devemos gerar essa mente e depois nos concentrar nela, através do que estaremos treinando a nossa mente na mente da iluminação. A meditação na mente da iluminação, assim como a meditação na compaixão, consiste em transformar a mente na entidade da mente da iluminação ou da compaixão. Devemos lutar para desenvolver a mente da iluminação e a mente da grande compaixão em nosso contínuo, meditando nelas dessa maneira.

Por outro lado, no caso da meditação na vacuidade, nós tomamos a vacuidade como nosso objeto de meditação, analisamos a ausência de existência inerente e depois nos concentramos nessa vacuidade. Essa meditação é semelhante à meditação no ioga da deidade ou na impermanência. No entanto, quando meditarmos na emergência definitiva, na mente da iluminação, ou na compaixão, será preciso transformar a mente nessas próprias entidades; ou seja, em uma mente espontânea de emergência definitiva, uma mente de iluminação ou de grande compaixão espontânea. Devemos treinar-nos nelas dessa forma e tentar gerá-las em nossa mente.

(Transmissão oral das 6h30min às 7h05min, páginas 160-172)

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 160) diz:

A explicação de como gerar a mente da iluminação

2B4B-2B3B-2 Como gerar a mente da iluminação

- A Os estágios do treinamento da mente da iluminação
- B A medida do seu surgimento
- C A maneira de desenvolvê-la por meio de um ritual

O segundo tem três [pontos]: os estágios do treinamento da mente da iluminação, a medida do seu surgimento e a maneira de desenvolvê-la por meio de um ritual.

Em termos de como gerar a mente da iluminação, há uma discussão dos estágios do treinamento, da medida de seu surgimento e de como adotá-la por meio de um ritual.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A Os estágios do treinamento da mente da iluminação

- 1 A instrução de sete pontos sobre causa e efeito transmitida pelo Grande Jowo Atisha
- 2 O treinamento na dependência daquele que aparece nos textos de Shantideva, filho dos conquistadores

O primeiro subdivide-se em dois [pontos]: a instrução de sete pontos sobre causa e efeito transmitida pelo grande Jowo Atisha e o treinamento na dependência do que ocorre nos textos de Shantideva, filho dos conquistadores.

Há duas linhagens relativas aos estágios do treinamento na mente da iluminação: a que se origina de Jowo Atisha – a instrução de sete pontos de causa e efeito, isto é, as seis causas e um efeito, e a que deriva de Shantideva – igualando-se aos outros e trocando-se por eles. A primeira maneira foi trazida a nós pelo Buda Shakyamuni, Maitreya, Asanga e assim por diante, até Atisha; a segunda veio do Buda Shakyamuni, Manjushri, Nagarjuna e assim por diante, até Shantideva.

As seis causas são:

1. reconhecer todos os seres sencientes como tendo sido nossas mães;
2. recordar-nos da bondade deles;
3. desejar retribuir a essa bondade,
4. amor de atração – o desejo de que todas as mães seres sencientes tenham a felicidade e as causas da felicidade;
5. compaixão – o desejo de que todas as mães seres sencientes permaneçam livres do sofrimento e das causas do sofrimento;
6. atitude extraordinária – a determinação de assumir responsabilidade pessoal por estabelecer todos os seres sencientes na felicidade e nas causas da felicidade, e de livrá-los do sofrimento e das causas do sofrimento. Contudo, embora nós tenhamos feito essa promessa, ainda não somos capazes de fazer isso. Quem poderia fazê-lo? Apenas o buda.

Essas seis causas levam ao sétimo ponto, o resultado:

7. a mente da iluminação, o desejo de obter a iluminação para o bem de todos os seres sencientes.

Os textos de Shantideva, por outro lado, definem as desvantagens da auto-estima egoísta e as vantagens de estimar e se dedicar aos outros. Nós as examinamos, pensamos nelas com desvelo e, por meio disso, geramos o desejo de trocar essas duas atitudes, ou seja, de abandonar a auto-estima egoísta e praticar o apreço pelos outros. Após gerar essa mente, nós nos engajamos na meditação no tomar-e-dar. Motivados pela grande compaixão, tomamos o sofrimento dos outros para nós, e em seguida, motivados pelo amor, damos-lhes a nossa felicidade. Juntamente com a inalação do respirar, imaginamos que todos os sofrimentos, problemas, entre outras dificuldades, dos seres sencientes, saem de suas narinas direitas no aspecto de fumaça negra. Esse sofrimento entra pela nossa narina esquerda e desce até o nosso coração, onde há um monte de poeira negra da natureza da mente de auto-estima egoísta. Quando entra em contato com o monte negro, a poeira negra o destrói completamente. A seguir, motivados pelo amor, nós imaginamos que estamos dando aos outros um excelente corpo, a nossa saúde, as raízes de virtude que tivermos criado nos três tempos. Enquanto exalamos por nossa narina direita, imaginamos que uma luz

branca ou ar sai da nossa narina direita e entra nas narinas esquerdas dos outros. Essa luz branca enche seus corpos, e eles experimentam a felicidade, recebendo o que quer que desejem. Dessa forma, devemos nos treinar em dar-e-tomar combinado com a inalação e exalação da respiração, pelo que abandonaremos nossa auto-estima egoísta e praticaremos estimar os outros. Isso provocará uma total mudança em nossa atitude mental atual; isto é, desistiremos de ter por nós próprios a auto-estima egoísta, e desenvolveremos a atitude de estimar e amar os outros. Dessa maneira nós desenvolveremos a atitude extraordinária e, em seguida, como resultado, a mente da iluminação. No caso, a mente da iluminação que se desenvolve é tida como mais forte do que aquela que se desenvolve por meio da instrução de sete pontos sobre causa e efeito, pela qual nós desejamos obter a iluminação para liberar todos os seres sencientes do sofrimento e estabelecê-los no estado de felicidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

A maneira de treinar a mente por meio da instrução de sete pontos sobre causa e efeito

2B4B-2B3B-2A1 A instrução de sete pontos sobre causa e efeito transmitida pelo Grande Jowo Atisha

- A Apresentação breve
- B Explicação abrangente

2B4B-2B3B-2A1A Apresentação breve

Os sete pontos de causa e efeito são sete:

- um buda completo nasce da mente da iluminação;
- essa mente nasce da atitude extraordinária;
- essa atitude nasce da compaixão;
- a compaixão nasce do amor;
- o amor nasce do desejo de retribuir a bondade;
- o desejo de retribuir à bondade nasce de lembrar-se da bondade; e
- lembrar-se da bondade nasce de vê-los como nossa mãe.

Um buda completo surge da mente, a mente da iluminação surge da atitude extraordinária, a atitude extraordinária surge da grande compaixão, a grande compaixão surge do amor de atração, o amor de atração do desejo de retribuir à bondade, o desejo de retribuir à bondade surge da lembrança da bondade de todos os seres sencientes, e recordar a bondade deles surge de reconhecer que todos os seres sencientes foram nossas mães. Aqui os sete pontos são estabelecidos em ordem inversa, motivo por que se diz normalmente que nós necessitamos:

- reconhecer todos os seres sencientes como tendo sido nossas mães;
- recordar-nos da bondade deles;
- desenvolver o desejo de retribuir a essa bondade;
- retribuir à bondade desenvolvendo amor e compaixão;
- gerar a atitude extraordinária desejando assumir responsabilidade por estabelecer todos os seres sencientes na felicidade e nas causas da felicidade, e por livrá-los do sofrimento e das causas do sofrimento;
- gerar a mente da iluminação, e
- se tornar um buda.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B Explicação abrangente

- 1 Gerar certeza com relação aos estágios
- 2 O verdadeiro treinamento gradual

Existem dois [pontos]: gerar certeza com relação aos estágios e {161} o treinamento gradual verdadeiro

Nós precisamos gerar certeza com relação aos estágios e depois treinar-nos gradual e verdadeiramente neles.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B4B-2B3B-2A1B-1 Gerar certeza com relação aos estágios
- A Demonstrando que a compaixão é a raiz do Grande Veículo
 - B A maneira pela qual as outras causas e efeitos tornam-se causas e efeitos daquela [compaixão]

O primeiro tem dois [pontos]: demonstrar que a compaixão é a raiz do Grande Veículo e a forma pela qual as outras causas e efeitos tornam-se causas e efeitos daquela [compaixão]

A raiz do Mahayana é a grande compaixão. Por que isso? Porque para se tornar um Mahayanista é necessário desenvolver a mente da iluminação (bodhichitta), e para desenvolver a mente da iluminação é preciso desenvolver sua causa principal – a grande compaixão. Por causa disso, a compaixão é tida como a raiz do Mahayana. Diz-se também que ela é importante no início, no meio e no final.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B4B-2B3B-2A1B-1A Demonstrando que a compaixão é a raiz do Grande Veículo
- 1 A importância [da compaixão] no início
 - 2 A importância [da compaixão] no meio
 - 3 A importância [da compaixão] no final

O primeiro tem três [pontos]: a importância [da compaixão] no início, a importância [da compaixão] no meio e a importância [da compaixão] no final.

- 2B4B-2B3B-2A1B-1A1 A importância [da compaixão] no início
- A A responsabilidade de liberar os seres migrantes depende da [compaixão]

Primeiro: quando a mente se move pela grande compaixão, a pessoa decide-se definitivamente a retirar todos os seres sencientes da existência cíclica. Contudo, se a compaixão for inferior, as ações que se conciliam com ela não acontecerão. Portanto, o fato de você assumir responsabilidade por liberar todos os seres migrantes sem exceção dependerá dela e, se você não assumir essa responsabilidade, você não adentrará o Grande Veículo. Esse é o motivo por que a compaixão é importante no início.

A causa de assumir para nós mesmos a responsabilidade de liberar todos os seres migrantes é a compaixão. Assim, quando a mente é movida pela compaixão, nós nos decidimos em definitivo a liberar os seres sencientes do sofrimento, isto é, a retirá-los da existência cíclica. Nós precisamos fazer essa promessa ou determinação. Por outro lado, se a nossa compaixão for fraca ou inferior, a nossa determinação para fazer isso também será fraca e haverá pouca atividade resultante. A forte determinação de liberar todos os seres sencientes da existência cíclica tem a grande compaixão como sua causa. Se não gerarmos o desejo de cuidar de todos os seres sencientes, não entraremos no Mahayana e não seremos incluídos dentre os Mahayanistas. Dessa forma, a compaixão é importante no início por ser a principal causa da mente da iluminação. Por esse motivo, nós necessitamos gerar a grande compaixão no início, para entrar no caminho Mahayana. Precisamos compreender isso e envidar esforços para gerar o desejo de desenvolver a mente da iluminação e, com essa finalidade, desenvolver a grande compaixão. Por conseguinte, devemos treinar-nos na grande compaixão – a atitude que deseja que todos os seres sencientes sejam livres do sofrimento e das causas do sofrimento. Devemos tentar desenvolver essa atitude no nosso coração e mantê-la

firme. Para tanto, é necessário transformar a nossa mente na própria entidade da grande compaixão. Nesse instante a única mente que se manifesta é a grande compaixão. Necessitamos esforçar-nos para desenvolver uma mente como essa.

Manhã de quinta-feira, 28 de abril de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto tibetano, página 161) diz:

B [A compaixão] é a preliminar de todos os caminhos do Grande Veículo

No *Sutra Akshayamati Nirdeśa* está dito:

“Venerável filho de Sharadvati, acima de tudo, a grande compaixão dos bodhisattvas é inexaurível. Por que isso? É porque se trata de uma preliminar. Venerável filho de Sharadvati, é desse jeito. Por exemplo, exatamente como o fluxo respiratório para dentro e para fora é uma preliminar para a faculdade de força de vida do homem, assim também a grande compaixão dos bodhisattvas é uma preliminar para se alcançar perfeitamente o Mahayana.”

A grande compaixão é uma preliminar para todos os caminhos do Mahayana. Isso foi explicado pelo Buda no *Sutra Akshayamati Nirdeśa*, no qual ele diz que a grande compaixão dos bodhisattvas é inexaurível porque se trata de uma preliminar, ou seja, de uma preliminar para todos os caminhos do Mahayana. Por exemplo, quando desenvolvemos a mente da iluminação em nosso contínuo, nós nos tornamos Mahayanistas ou praticantes Mahayana. No entanto, antes disso é necessário que desenvolvamos a grande compaixão, sua causa principal. Assim, todos os caminhos Mahayana – o caminho da acumulação, o caminho da preparação, o caminho da visão, o caminho da meditação e o caminho do não-mais-aprender – devem ser precedidos pelo desenvolvimento da compaixão. Assim como para inalar e exalar é necessário ter primeiramente a faculdade da força da vida porque sem isso não haverá nem inalação nem exalação de respiração, da mesma forma, para alcançar as qualidades do Mahayana nós necessitamos primeiramente desenvolver a grande compaixão. A grande compaixão é a base do Mahayana. Assim como não pode haver um filho sem uma mãe, como um pai por si só não pode dar à luz uma criança, assim também não poderá haver um Mahayana sem a grande compaixão.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C [A compaixão é o começo da conduta dos bodhisattvas

No [*Sutra*] *Gavagori* está dito:

“Manjushri, qual é o começo da conduta dos bodhisattvas. Qual é o seu domínio?”
Manjushri respondeu: “Filho dos deuses, o começo da conduta dos bodhisattvas é a grande compaixão. Seu domínio são os seres sencientes”.

Gavagori talvez seja o nome de uma montanha próxima a Bodigaia. Nesse sutra o Buda Shakyamuni pergunta a Manjushri “Qual é o começo de toda a conduta dos bodhisattvas e qual é o seu domínio?” Manjushri responde que o começo é a grande compaixão, devido à qual nós nos engajamos nas seis perfeições para amadurecer nosso próprio contínuo e nos quatro meios de reunir discípulos para amadurecer o contínuo dos outros seres sencientes. As quatro maneiras de reunir discípulos são: dar coisas materiais, falar agradavelmente, dar ensinamentos e agir de acordo com o que se ensina. Tendo desenvolvido a grande compaixão, nós tomamos outros seres sencientes como nosso objeto ou domínio. Por exemplo, para praticar a generosidade nós necessitamos dos outros seres sencientes para receber os nossos dons. Da mesma forma, a prática da moralidade depende de outros seres sencientes, assim como a prática da paciência. Dessa maneira toda a conduta do bodhisattva depende de outros seres sencientes. Nesse sentido, os seres

sencientes são o domínio da grande compaixão. Pela prática da conduta do bodhisattva nós desenvolveremos mais e mais as nossas qualidades internas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B-1A2 A importância [da compaixão] no meio

A Quando não se cultiva repetidamente a compaixão, cai-se no Hinayana

Segundo: não obstante ter gerado uma mente assim ao entrar pela primeira vez no Grande Veículo, caso você se torne desencorajado ao ver

- o grande número de seres sencientes e de suas más ações, { 162 }
- a grande dificuldade dos treinamentos,
- a necessidade de os empreender sem limite de tempo ou espaço, você cairá no Pequeno Veículo.

Se nós não meditarmos continuamente na grande compaixão, haverá o risco de cairmos no caminho Hinayana. Não obstante termos gerado a mente da iluminação e de termos nos engajado na conduta do bodhisattva, há o perigo de que, em razão de pensar sobre o grande número de seres sencientes, muitos dos quais são maus ou perversos; de pensar que os treinamentos são difíceis, e de que devem ser feitos por muito tempo, nós nos tornamos desestimulados, achando que somos incapazes de praticar a conduta do bodhisattva, e desistimos da mente da iluminação.

Conta-se que o Buda Shakyamuni teve um discípulo que poderia ter alcançado o estado de destruidor de inimigos se tivesse sido treinado no caminho Hinayana. No entanto, Manjushri deu-lhe ensinamentos no caminho profundo, após o que esse discípulo criticou o Mahayana. Em razão disso, quando morreu, ele renasceu no reino do inferno. Vendo com sua clarividência que isso iria acontecer, Shariputra disse ao Buda, “Hoje Manjushri cometeu um erro muito grave. Se eu tivesse treinado esse discípulo, ele teria atingido o estado de destruidor de inimigos. No entanto, Manjushri ensinou-lhe a vacuidade do profundo, em razão do que ele criticará o Mahayana, gerando a visão extrema que sustenta que se as coisas não existem inerentemente elas não existem em absoluto. Por causa disso, ele renascerá no reino do inferno”. O Buda Shakyamuni respondeu: “Shariputra, preste atenção a mim. Manjushri é muito habilidoso em ensinar os outros, enquanto você não é. Embora aquela pessoa vá renascer no reino do inferno em razão de Manjushri tê-la ensinado o profundo, não ficará lá por muito tempo e quando renascer novamente como ser humano atingirá as mais altas realizações do Mahayana por ter ouvido os ensinamentos Mahayana e por tê-los impressos em sua mente. Essa pessoa atingirá rapidamente o sétimo grau de um bodhisattva. Por outro lado, se você lhe tivesse ensinado, ele atingiria o estado de um Hinayana destruidor de inimigos e permaneceria em absorção meditativa por éons, pelo que levaria muito mais tempo para alcançar a budeidade”.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Alguém não se desespera com respeito ao bem-estar dos outros e completa facilmente as coletâneas

Por ter se familiarizado de forma crescente com a grande compaixão, em vez de apenas gerá-la uma vez, você não olhará para a sua própria felicidade ou sofrimento e nem entrará em desespero com respeito ao bem-estar dos outros. Por causa disso, completará facilmente todas as coletâneas.

Após ter gerado a grande compaixão e a mente da iluminação, será necessário que nós continuemos a nos familiarizar com elas para torná-las cada vez mais fortes. Se fizermos isso, não olharemos para a nossa própria felicidade e sofrimento, mas apenas desejaremos tomar conta dos outros seres sencientes. Dessa maneira completaremos facilmente as duas coletâneas de mérito e sabedoria, e assim atingiremos rapidamente a budeidade. Por esse motivo, a grande compaixão é igualmente importante no meio da nossa prática. Por exemplo, para plantar uma semente na terra,

é necessário, a princípio, uma boa semente e, no meio, água, adubo, calor e assim por diante, para que haja o resultado de colheitas. A compaixão é como a semente, assim como a água e as outras coisas, uma vez que são igualmente necessárias no início e no meio, para trazerem um resultado.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B-1A3 A importância [da compaixão] no final

A A verdadeira importância ao final

B Em particular, o conselho para tornar a mente da iluminação o foco das instruções

2B4B-2B3B-2A1B-1A3A A verdadeira importância ao final

1 [A diferença entre budas e ouvintes]

Terceiro: o fato de, até mesmo quando os budas atingem seus resultados, eles não permanecerem na paz como os Hinayanistas, mas promoverem o bem-estar de tantos seres sencientes quanto existam no espaço, deve-se também ao poder da compaixão deles porque, sem ela, eles seriam como ouvintes.

A compaixão é também importante no final, ou seja, mesmo após termos atingido a budeidade. Por que isso? Porque quando os budas obtêm seus resultados, a budeidade, eles não permanecem absortos no estado da paz solitária mas, em vez disso, pelo poder da compaixão, promovem o bem-estar de tantos seres sencientes quanto haja no espaço. Se os budas, por outro lado, não possuíssem essa grande compaixão, seriam como os ouvintes Hinayana que permanecem absortos na paz solitária. Em *O Tesouro do Dharma Manifesto* está dito que os budas, pela compaixão, observam todos os seres sencientes durante as três partes do dia e as três partes da noite, examinando quem está pronto para ser amadurecido. Depois, quando vêm seres sencientes que estão prontos para serem amadurecidos, eles enviam emanações para ensinar-lhes o Dharma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Todas as três analogias externas simbolizam a compaixão em si

O Glorioso Chandrakirti disse: “Para a colheita, o que importa no início é a semente; no meio é a água e, no final, a maturação. Da mesma forma, para a colheita da budeidade, o que importa no início, no final e no meio é a compaixão”.

Para uma colheita, no início boas sementes são necessárias; no meio, a água é necessária e, no final, a safra amadurecida. Semelhantemente, para a budeidade, a compaixão é importante no início, no meio e no final. Isso é o que foi dito por Chandrakirti no início de *O Suplemento do Caminho do Meio*, quando ele decide prestar homenagem à grande compaixão embora haja vários outros objetos possíveis de veneração. Por que ele faz isso? Chandrakirti opta por prosternar-se à grande compaixão antes de compor o seu texto porque a compaixão é importante no início, no meio e no final.

ALUNO: É correto ter compaixão também por nós próprios? Eu acho que depende da pessoa, pelo que isso não seria correto para um praticante Mahayana que está desenvolvendo a bodhichitta e guardando os votos do bodhisattva. Não seria correto também para um praticante tântrico que deve ter o orgulho divino de ser a deidade.

GESHE JAMPA GYATSO: Quando nos geramos como a deidade, necessitamos ter a clara aparência de nós mesmos como a deidade e o orgulho divino que pensa: “Eu sou a deidade”. No entanto, isso não contradiz o Mahayana, uma vez que a compaixão é a base de todas as qualidades Mahayana. Quando praticamos o tantra, precisamos da mente da iluminação como motivação, e isso se produz pela grande compaixão. Portanto, até mesmo os praticantes tântricos que geram o orgulho divino devem cuidar de si mesmos assim como dos outros. Se não cuidarmos de nós próprios, experimentaremos problemas, como doença, e podemos até morrer, e então não conseguiremos fazer nada mais por ninguém. Enquanto necessitemos cuidar de nós próprios, devemos ainda

pensar em nos alimentarmos de forma saudável para poder cuidar dos outros seres sencientes. Se, fazendo isso, alcançarmos o estado de um buda, por exemplo, Tara, ficaremos em uma posição muito melhor para ajudar os outros seres sencientes. Eu acho que é assim.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B-1A3B Em particular, o conselho para tornar a mente da iluminação o foco das instruções

1 A necessidade de transformá-la na essência da sua prática

Shang Nachung Tonpa disse: “Embora eu tenha solicitado a Jowo [Atisha] instruções orais, nada adveio disso, exceto: ‘Abandone o pensamento mundano. Cultive a mente da iluminação!’” Geshe Tonpa ridicularizou-o, dizendo: “Você obteve o ponto central das instruções orais de Jowo! Ele entende o ponto-chave do ensinamento, o Dharma.”

Atisha disse a Shang Nachung (Nariz Pequeno) para abandonar dos oito dharmas mundanos ou preocupações e para cultivar a mente da iluminação. Shang Nachung perguntou a Geshe Drom Tonpa por que Atisha havia lhe dado aquela resposta. Geshe Drom Tonpa disse-lhe que ele havia recebido o ponto central das instruções orais de Atisha, uma vez que Atisha havia entendido o ponto-chave do Dharma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Como é difícil obter certeza [sobre isso], é necessário confiar na acumulação, na purificação e nas escrituras

Como é também difícil obter certeza disso, você deverá acumular e purificar mais e mais vezes e buscar a firme convicção através do estudo das escrituras, como o *Gandavyuha* e outros, e dos comentários sobre eles. É como disse o Glorioso Ashvagosa [referindo-se ao Buda]:

“Sua mente enaltecida é preciosa,
A semente da completa iluminação;
Apenas você, o heróico, sabe que ela é a essência.
{ 163 } Os outros seres não suspeitam disso não.”

Como é difícil ter certeza com respeito à importância da compaixão, nós precisamos acumular mérito, purificar nossas negatividades e obscurecimentos e estudar e ler as escrituras do Buda, como o *Sutra Gandavyuha*, entre outros, e os comentários sobre eles. Fazendo isso nós obteremos essa certeza.

Ashvagosa também foi chamado “Pai Confiável” e “Mãe Confiável” porque acatava tudo que seu pai e sua mãe aconselhassem. Nesse verso ele diz que a mente enaltecida do Buda Shakyamuni, a mente da iluminação, é uma jóia preciosa e a semente da completa iluminação; e que apenas o Buda, o heróico, compreende-a como sendo a essência, enquanto que os outros seres não compreendem. Ashvagosa é o autor dos *Contos de Jataka*; isto é, das *Histórias da Vida do Buda*, assim como de lindos poemas contendo várias analogias.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B-1B A maneira pela qual outras causas e efeitos tornam-se causas e efeitos de compaixão

1 A maneira pela qual a compreensão de que são mães através do amor consiste em causas

2 A maneira pela qual a atitude extraordinária e a geração da mente [da iluminação] consistem em efeitos

Com respeito ao segundo, há dois [pontos]: a maneira pela qual a compreensão de que são mães através do amor são causas, e a maneira pela qual a atitude extraordinária e a geração da mente [da iluminação] são efeitos.

2B4B-2B3B-2A1B-1B1 A maneira pela qual a compreensão de que são mães através do amor consiste em causas

A Como desenvolver o desejo intenso de liberar os seres sencientes do sofrimento

Primeiro: se você pensar repetidamente no sofrimento de um ser senciente, isso dará, em geral, surgimento ao mero desejo de que ele fique livre do sofrimento. No entanto, para que essa mente surja com facilidade e para que surja de modo forte e estável, para começar é preciso que esse seja um ser senciente com aspecto atraente e valioso. Porque, quando o sofrimento surge para alguém próximo, nós não conseguimos suportá-lo; quando o sofrimento surge para os nossos inimigos, nós nos exultamos, e quando o sofrimento surge para alguém que não é nem amigo nem inimigo, aparece principalmente uma equanimidade que o trata com negligência.

As quatro etapas para reconhecer todos os seres sencientes como sendo nossa mãe, recordar sua bondade, gerar o desejo de retribuir à bondade deles e retribuir desenvolvendo amor por eles são tidas como causas, enquanto as duas últimas etapas - a atitude extraordinária e a mente da iluminação - são tidas como resultados. No entanto, em geral essas são tidas como sendo as seis causas e um efeito. As seis causas são:

1. reconhecer todos os seres sencientes como tendo sido nossas mães,
2. recordar-nos da bondade deles,
3. desenvolver o desejo de retribuir a essa bondade,
4. gerar amor por eles,
5. desenvolver a compaixão por eles e
6. desenvolver a atitude extraordinária.

O sétimo, o efeito, é a mente da iluminação. No entanto, nesse contexto, ambas a atitude extraordinária e a mente da iluminação são tidas como efeitos.

Nós precisamos gerar uma forte determinação de liberar todos os seres sencientes do sofrimento. Para tanto, necessitamos pensar repetidamente no fato de que todos os seres sencientes estão sofrendo. Meditar nisso uma única vez não é suficiente, isso tem que ser feito mais e mais vezes. No entanto, para que essa mente surja com facilidade e para que seja forte e estável, nós precisamos primeiramente ver todos os seres sencientes como atraentes e bons, através do que desenvolveremos amor por eles e desejaremos cuidar deles e tratá-los com carinho. Por exemplo, quando vemos que os nossos amigos e parentes estão sofrendo, sofremos também e somos incapazes de suportar isso. Por outro lado, quando vemos que os nossos inimigos estão sofrendo, ficamos felizes e nos rejubilamos. Quando vemos estranhos sofrendo, permanecemos indiferentes ou imparciais. Devido a isso, precisamos desenvolver primeiramente a equanimidade, não apenas com respeito aos estranhos, mas também com respeito a amigos e inimigos. Desenvolvendo a equanimidade nós veremos todos os seres sencientes como iguais. Assim, com base nisso, começaremos a pensar que todos os seres sencientes foram nossos parentes, como mãe, pai e assim por diante. Devemos ver todos os seres sencientes como tendo sido nossa querida mãe desta vida, ou nosso pai, irmã, irmão, avô, avó, entre outros. Em seguida, devemos recordar a bondade deles. Tendo observado essa bondade, desenvolveremos o desejo de retribuí-la.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B A diferença entre gerar e não gerar atração por amigos, inimigos e por aqueles que se encontram no meio

Com relação a isso, como o primeiro é atraente para a sua mente, quanto mais os estimamos e tratamos com carinho, mais o sofrimento dele será insuportável para nós e mais [compaixão] surgirá para com ele. Se o estimarmos pouco, ou estimarmos medianamente, a nossa incapacidade para suportar [o sofrimento dele] também será pequena. Por outro lado, se estimarmos alguém com muito, não poderemos suportar de forma alguma o fato de essa pessoa se deparar até mesmo com um sofrimento mínimo. Quando vemos o nosso inimigo sofrer, não só não surge o desejo de que ele fique livre do sofrimento, como, em vez disso, ocorre-nos o pensamento: “Possa [o sofrimento dele] aumentar e que ele não se livre disso.” Essa é a nossa reação para com alguém que nós consideramos sem atrativos. Acima de tudo, a nossa alegria

relativa ao sofrimento dele também é maior ou menor dependendo do quanto ele seja sem atrativos. Com respeito ao sofrimento de alguém que não é nem um amigo nem um inimigo, nós nem somos incapazes de suportá-lo nem nos rejubilamos com ele. Essa é a nossa reação quando alguém não é nem atraente nem sem atrativos.

Quando vemos um amigo querido ou parente em sofrimento, não conseguimos suportar isso e pensamos em como poderíamos ajudá-lo. Por outro lado, quando eles estão felizes, nós nos rejubilamos com isso e ficamos felizes também. Contudo, quando vemos nossos inimigos sofrendo, nós nos alegramos, desejamos-lhes ainda mais sofrimento e não desejamos que eles se livrem desse sofrimento. Isso acontece em razão da familiaridade com o ódio por inimigos, embora com relação aos amigos e parentes nós estejamos familiarizados com o apego. Por causa disso, surgem essas duas atitudes diferentes. Quando vemos estranhos sofrer, nós não ficamos incapazes de suportar o sofrimento deles, como também não nos alegramos. Isso se dá porque não temos sentimentos nem de proximidade nem de distanciamento com respeito a eles. Não nos preocupamos se estão felizes ou sofrendo. Isso se dá devido à ignorância. Assim, os três venenos mentais produzem atitudes diversas em nossa mente. Nós precisamos reconhecê-los e entender que esses três venenos sempre trazem problemas para nós. Por exemplo, nesta vida eles nos tornam incapazes de suportar o sofrimento dos nossos parentes e nos tornam capazes de nos rejubilar com o sofrimento dos nossos inimigos. Precisamos examinar essas atitudes e observar como elas surgem quando os três venenos mentais do apego, da raiva e da ignorância dominam a nossa mente. Quando surgem, é necessário aplicar seus respectivos antídotos. Por exemplo, quando o apego surge é necessário que nós meditemos no objeto do nosso apego como tendo o aspecto da feiúra; quando o ódio surge, é necessário que meditemos no amor e quando surge a ignorância, é necessário que meditemos no surgimento dependente. Dessa maneira os nossos venenos mentais diminuirão a princípio e depois, pela continuidade da meditação no surgimento dependente, nós viremos a compreender a vacuidade de existência inerente e conseguiremos cortar a raiz dos venenos mentais. Portanto, a meditação na vacuidade é o maior antídoto. Como todas as aflições têm a ignorância como raiz, quando cortamos a ignorância nós também damos fim a todas as outras aflições, como o apego, o ódio, e assim por diante. Portanto, em nossa vida cotidiana é necessário examinar a nossa mente e a dos outros. Devemos cuidar de nós mesmos dessa forma.

Tarde de quinta-feira, 28 de abril de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto tibetano, página 163) diz:

C Como gerar o grande amor e a grande compaixão estabelecendo-os como altamente atraentes através dos três – reconhecê-los como nossas mães, recordar a bondade deles e desejar retribuí-la.

Se isso for feito, meditar nos seres sencientes como sendo nossos parentes, visando a {164} torná-los atraentes para nós. Contudo, como o nosso parente absoluto é a nossa mãe, os três – meditar neles como tendo sido nossa mãe, recordar a bondade deles e desejar retribuir a essa bondade – estabelece-os com sendo queridos e atraentes. O amor que vê os seres sencientes como maravilhosos como um filho único é o efeito dos três. Isso produz a compaixão.

Para gerar amor nós necessitamos ver todos os seres sencientes como tendo sido nossas mães, recordar a bondade delas e desejar retribuir-lhes a bondade. Quando esses são fortes, todos os seres sencientes aparecerão como atraentes, através do que nós geraremos amor por eles. Portanto, através de meditar em todos os seres sencientes como tendo sido nossos parentes ou amigos faz com que nós os vejamos como atraentes e próximos a nós. No entanto, como a pessoa mais próxima a nós é a nossa mãe, nós tentamos ver todos os seres sencientes como tendo sido nossas mães e depois nos recordamos da bondade deles, desejando retribuir a essa bondade. Fazendo isso nós os veremos como atraentes e por isso desejaremos cuidar deles e tratá-los com carinho. Por exemplo, se uma mãe tem apenas um filho, ela o amará muito e só pensará em como poderá cuidar dele e alimentá-lo. Da mesma forma, nós precisamos ver os seres sencientes como se fossem nossos

filhos únicos e desejar cuidar deles. Naturalmente, nem todos os pais tratam seu filho único ou seus filhos da mesma forma, mas a questão é ver todos os seres sencientes como atraentes e bons, pelo que geraremos amor por eles. Dessa maneira, o amor é o resultado destes três: reconhecer todos os seres sencientes como tendo sido nossas mães; recordar a bondade delas e desejar retribuir a essa bondade.

Grande amor produz grande compaixão - o desejo de que todos os seres sencientes permaneçam livres do sofrimento. Em razão do surgimento do amor, nós desejaremos cuidar dos seres sencientes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D Com respeito ao mero amor e à mera compaixão, não é certo qual é a causa e qual é o efeito

Com respeito ao amor que deseja que eles alcancem a felicidade, e à compaixão, não parece haver nenhuma certeza quanto a qual seja a causa e qual seja o efeito.

O amor é o desejo de que todos os seres sencientes encontrem a felicidade, e a compaixão é o desejo de que todos os seres sencientes permaneçam livres do sofrimento. Com respeito ao mero amor e à mera compaixão, não é certo qual dos dois é a causa e qual é o efeito. Às vezes, nós geramos compaixão por alguém e isso produz amor. Às vezes nós geramos amor por alguém e depois isso produz a compaixão. Portanto, a ordem não é certa com relação a qual surge antes de qual.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E De que sistema são essas instruções

Meditar nos seres sencientes como nossos parentes como sendo causa para produzir a mente [da iluminação] foi explicado pelo Acharya Chandrakirti, Venerável Chandra, e pelo Acharya Kamalashila.

Para gerar a compaixão nós necessitamos meditar em todos os seres sencientes como tendo sido nossos parentes próximos. O sistema dessas instruções chegou até nós por intermédio do Acharya Chandrakirti, Venerável Chandra e Acharya Kamalashila. Chandrakirti menciona isso em seu *Suplemento do Caminho do Meio*; o Venerável Chandra em um texto do qual eu não me recordo e Kamalashila em seu *Estágio da Meditação*. Chandrakirti diz que nós precisamos desenvolver a compaixão por todos os seres sencientes e que, para fazer isso, nós necessitamos ver todos os seres sencientes como membros próximos da família. Para desenvolver a mente convencional da iluminação, nós precisamos de suas causas: amor e compaixão. Amor significa ver todos os seres sencientes com aspecto atraente, como parente próximo ou amigo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B-1B2 A maneira pela qual a atitude extraordinária e a geração da mente [da iluminação] são efeitos

A Dúvida
B Resposta

2B4B-2B3B-2A1B-1B2A Dúvida

Segundo: deve ser verdadeiramente suficiente que, tendo a compaixão surgido em razão do treinamento gradual da mente, surja o desejo de obter a iluminação para o bem de todos os seres sencientes. Assim, por que a atitude extraordinária está inserida entre esses?

Alguém pensa que quando nós geramos compaixão ao meditar, depois disso nós geraremos a mente da iluminação que deseja obter a iluminação para o bem de todos os seres sencientes. Com base nisso essa pessoa pergunta por que é necessário gerar a atitude extraordinária entre a compaixão e a mente da iluminação. Em outras palavras, essa pessoa duvida de que a atitude

extraordinária seja necessária no sentido de que a grande compaixão, por si só, devesse ser suficiente para levar à mente da iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B-1B2B Resposta

1 Embora haja uma compaixão incomensurável, pode não haver a atitude extraordinária que assuma pessoalmente a responsabilidade

Apesar de os ouvintes e os realizadores solitários também terem amor e compaixão incomensuráveis que pensa: “Ah, se todos os seres sencientes encontrassem a felicidade e permanecessem livres do sofrimento!”, ainda assim, os que não são Mahayanistas não assumem a responsabilidade de obter a felicidade para todos os seres sencientes e de eliminar o sofrimento deles. Por isso, é necessário gerar a atitude extraordinária, a atitude especial dos que têm corações corajosos. Você deve compreender isso a partir de um trecho do *Sutra Solicitado por Sagaramati*, no comentário sobre o *Uttaratantra*.

Embora os ouvintes e os realizadores solitários tenham amor e compaixão incomensuráveis, eles não assumem para si próprios a responsabilidade por todos os seres sencientes. Por exemplo, apesar de a compaixão incomensurável observar um número ilimitado de seres sencientes e desejar que eles se libertem do sofrimento, ela não pensa: “Por mim mesmo eu aceito a responsabilidade de livrar todos do sofrimento”. Ainda, embora o amor que deseja que todos os seres sencientes encontrem a felicidade e a compaixão, e que deseja que eles permaneçam livres do sofrimento também exista nos ouvintes e realizadores solitários, isso só não é suficiente. Nós necessitamos ter um pensamento muito mais forte, ou seja, nós precisamos não só desejar-lhes a felicidade e a liberdade do sofrimento, como, além disso, necessitamos assumir nós mesmos a responsabilidade de realizar isso. Portanto, além da grande compaixão nós precisamos gerar a atitude extraordinária. Isso é mencionado na citação de *O Sutra Solicitado por Sagaramati* no comentário sobre o *Uttaratantra*. Nós carecemos da forte compaixão que traz para os nossos próprios ombros a responsabilidade de estabelecer todos os seres sencientes na felicidade e de livrá-los do sofrimento. Quando essa atitude é forte, ela produz a mente da iluminação que aspira a obter a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Portanto, entre a compaixão e a mente da iluminação, uma causa extra, a atitude extraordinária, é necessária.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Como a atitude extraordinária induz à geração da mente da iluminação

Depois que a mente de liberar os seres sencientes surgir dessa maneira, devido à sua situação atual você não concretizará o bem-estar nem que seja de um único ser senciente. Não apenas isso, mesmo que você estivesse para alcançar o estado dos dois [tipos de] destruidores de inimigos, {165} você só seria capaz de [concretizar o bem-estar] de uns poucos seres e o bem-estar deles seria meramente atingir a liberação. Como eles não os podem estabelecer na onisciência, quem concretizaria o bem-estar final e temporário de ilimitados seres sencientes? Se você refletir nesse sentido, após entender que somente um buda é capaz de fazer isso, você gerará o desejo de obter a budeidade para o bem de todos os seres sencientes.

Como é que a atitude extraordinária induz à mente da iluminação? Depois de gerar a atitude extraordinária, o pensamento de assumir a responsabilidade de liberar todos os seres sencientes do sofrimento e de os estabelecer na felicidade, nós compreendemos que no momento somos incapazes de conseguir isso. De fato, nós não conseguiríamos proporcionar bem-estar completo nem ao menos a um único ser senciente. Dessa forma, mesmo que estivéssemos prestes a alcançar o estado de um destruidor de inimigos ou o de um realizador solitário, ainda assim nós só poderíamos ajudar uns poucos seres sencientes a obter a liberação, mas não conseguiríamos estabelecer todos os seres sencientes no estado de onisciência. Portanto, quem é que pode fazer isso? Quem poderia preencher as metas finais de todos os seres sencientes? Nós devemos procurar

por essa pessoa até que venhamos a compreender que apenas um buda completo é capaz de fazer isso. Assim, pensando que somente os budas são capazes de fazer isso, nós geramos o desejo de alcançar a budeidade para o benefício de todos os seres sencientes. Dessa maneira geramos a mente da iluminação. Nós pensamos: “Alcançarei primeiramente a iluminação para o bem de todos os seres sencientes”. Em seguida, nós geramos a mente da iluminação. Fazendo isso, poderemos ajudar todos os seres sencientes. Portanto, devemos lutar para gerar a bodhichitta. *Chitta* significa mente, e *bodhi* significa iluminação. Bodhichitta é a mente primária que é concomitante com a aspiração causal de alcançar a iluminação e com a aspiração que a acompanha de liberar todos os seres do sofrimento. Portanto, há duas aspirações: a aspiração de alcançar a própria iluminação e a aspiração de liberar todos os seres sencientes do sofrimento estabelecendo-os no nirvana, o estado que ultrapassa o sofrimento. O bem-estar final dos seres sencientes é a realização da iluminação ou nirvana não-permanente, pelo qual não se permanece nem na existência cíclica nem na paz solitária. Nós precisamos estabelecer todos os seres sencientes nesse estado e, portanto, propiciar-lhes o bem-estar.

O *Lam-Lam Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B-2 O treinamento gradual verdadeiro

- A Treinamento da mente no esforço do bem-estar dos outros
- B Treinamento da mente no esforço para a iluminação
- C O resultado do treinamento: identificação da geração da mente [da iluminação]

O segundo – o treinamento gradual verdadeiro – tem três [pontos]: treinar a mente no esforço do bem-estar dos outros, treinar a mente no esforço para a iluminação e o resultado do treinamento: identificar a geração da mente [da iluminação].

Nós precisamos treinar a mente em se esforçar por proporcionar o bem-estar aos outros, treinar a mente em se esforçar pela iluminação e em reconhecer o resultado do treinamento que é a mente da iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B-2A Treinamento da mente no esforço do bem-estar dos outros

- 1 Lançamento da fundação para a geração dessa mente
- 2 Geração verdadeira dessa mente

Com relação ao primeiro, há dois [pontos:] Lançamento da fundação para a geração dessa mente e geração verdadeira dessa mente.

2B4B-2B3B-2A1B-2A1 Lançamento da fundação para a geração dessa mente

- A Produção de uma mente equânime em relação aos seres sencientes
- B Estabelecimento de todos como possuindo um aspecto atraente

O primeiro tem dois [pontos]: a produção de uma mente equânime em relação aos seres sencientes e o estabelecimento de todos como possuidores de um aspecto atraente.

2B4B-2B3B-2A1B-2A1A Produção de uma mente equânime em relação aos seres sencientes

- 1 As etapas preparatórias
- 2 Como meditar na equanimidade

2B4B-2B3B-2A1B-2A1A-1 As etapas preparatórias

Primeiro: a etapas preparatórias etc., como explicado anteriormente no contexto dos seres pequenos e medianos, devem ser igualmente adotadas e sustentadas aqui.

Em primeiro lugar, nós necessitamos treinar a nossa mente no esforço de proporcionar bem-estar aos outros. Para tanto, precisamos estabelecer ou lançar as bases ou fundações para a geração dessa mente e, em seguida, necessitamos gerar de fato essa mente. Lançar as bases significa desenvolver equanimidade em relação a todos os seres sencientes, olhando para eles sem apego

nem raiva. Há várias razões para vermos todos os seres como iguais. Há razões do nosso próprio âmbito e razões do âmbito dos outros. Vendo todos os seres como atraentes, nós geramos amor por eles. Para fazer isso, existem as etapas preparatórias que já foram explicadas no contexto dos seres pequenos e medianos. Como já foram explicadas, não entraremos em seus detalhes aqui. No entanto, resumindo, nós devemos primeiramente confiar em um mestre.

Para tanto, precisamos entender de que tipos de qualidades o mestre necessita e de que tipos de qualidades nós, os discípulos, necessitamos. Tendo encontrado um mestre qualificado, devemos confiar nele em pensamento e ação, gerando-lhe respeito, entre outras coisas. Em seguida, nós necessitamos meditar no precioso renascimento humano que possui as dezoito qualidades; no fato de que agora nós o temos; de que ele é altamente significativo e de que pode ser perdido muito rapidamente. Depois nós meditamos na morte, pensando no fato de que a morte é certa, que o momento da morte é incerto, e que no momento da morte apenas o Dharma poderá nos ajudar. Tendo morrido, nós teremos que renascer tanto nas más migrações como nas migrações felizes. Buscando proteção contra o sofrimento, tomamos refúgio nas Três Jóias, o Buda, o Dharma e a Sanga. Após fazer isso, devemos aquiescer aos respectivos treinamentos e também guardar a lei de causa e efeito. Se, a despeito dos nossos esforços, criarmos ações não-virtuosas, precisaremos purificá-las rapidamente aplicando os quatro poderes oponentes. Essa foi uma breve síntese do caminho dos seres pequenos.

No contexto dos seres medianos nós meditamos nos verdadeiros sofrimentos; por exemplo, os oito, seis ou três tipos de sofrimentos que ocorrem até mesmo nos reinos superiores. Em seguida, meditamos em suas causas, as verdadeiras origens, que são ações e aflições. As ações têm as aflições como sua motivação causal, enquanto a motivação do momento pode tanto ser virtuosa quanto não virtuosa, pelo que as nossas ações de corpo e fala se tornam respectivamente virtuosas ou não virtuosas. Depois, nós refletimos no fato de que precisamos eliminar a causa dos verdadeiros sofrimentos e atingir as verdadeiras cessações do sofrimento. Como podemos atingi-las? Meditando nos verdadeiros caminhos. Para tanto, necessitamos treinar-nos nos três treinamentos da moralidade, concentração e sabedoria. Dentre eles, a moralidade é a base da concentração e da sabedoria. Treinando-nos nos três treinamentos superiores poderemos atingir a pequena iluminação de um ouvinte destruidor de inimigos ou a iluminação mediana de um realizador solitário destruidor de inimigos. Em ambos os casos nós conseguiremos o abandono dos obscurecimentos aflitivos, através do que nós mesmos nos liberamos da existência cíclica. No entanto, isso por si só não é suficiente no sentido de que nós nem ao menos conseguimos o nosso bem-estar completo, nem o bem estar dos outros. Assim, vendo as qualidades disso, será necessário que nós entremos no caminho Mahayana.

O Lam-Rim Médio diz:

2B4B-2B3B-2A1B-2A1A-2 Como meditar na equanimidade

A A necessidade de uma mente equânime pela interrupção do apego e do ódio

Para começar, se você não lograr uma mente equânime interrompendo a tendência ao apego a certos seres sencientes e o ódio a outros, qualquer amor e compaixão que surja será gerado em conjunto com a parcialidade. Como isso não ocorre se você observar os seres sem parcialidade, você deve meditar na equanimidade.

Nós necessitamos ter os seres sencientes de forma equânime em nossa mente, uma vez que, no momento, temos apego a alguns, nossos amigos e parentes, e ódio a outros, os nossos inimigos. Precisamos interromper o apego e o ódio que nos tornam tendenciosos, em razão do que pensamos em termos de “meu âmbito” e “âmbito do outro”. Se não tivermos uma mente equânime em relação aos seres sencientes, não conseguiremos gerar amor e compaixão para com eles. Ou, mesmo que venhamos a gerar algum amor e compaixão por eles, não será o verdadeiro amor e compaixão, porque será tendencioso. Ter amor e compaixão para com aqueles do nosso âmbito

não é suficiente. Como é necessário que nós eliminemos completamente a nossa atitude tendenciosa, é necessário meditar na equanimidade.

Existem diferentes tipos de equanimidade, por exemplo, a equanimidade que é uma sensação que se encontra entre a sensação feliz e a sensação de sofrimento. Essa equanimidade não é a que nós precisamos desenvolver aqui. Há também uma equanimidade que é um fator composicional, mas a equanimidade desse contexto também não é equanimidade. Aqui nós necessitamos desenvolver a equanimidade que vê todos os seres sencientes como não diferentes, e que tem a mesma atitude frente a todos eles. Essa equanimidade não divide pessoas em amigos, inimigos, estranhos, mas vê todos como iguais. Nós precisamos desse tipo de mente equânime. Devemos meditar nela para eliminar apego a amigos, ódio pelos inimigos, ignorância com estrangeiros, e passar a ver todos os seres sencientes da mesma maneira.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Em que tipo de equanimidade precisamos meditar

Entre os dois tipos de mente equânime ensinadas, uma tem o aspecto do estabelecer os seres sencientes na ausência de aflições mentais, como apego, ódio, entre outras coisas, e a outra tem o aspecto de que a pessoa é livre de apego e de ódio com relação aos seres sencientes. Aqui se trata da última.

Há dois tipos de equanimidade. O primeiro tem o aspecto do estabelecer todos os outros seres sencientes em liberdade do apego e do ódio, embora essa não seja a equanimidade deste contexto. Em vez disso, trata-se do segundo tipo, a equanimidade na qual nós próprios eliminamos o apego por alguns seres sencientes e o ódio por outros. Nós carecemos da atitude que é equânime em relação a todos os seres sencientes. Então, o pensamento: “Como seria bom se todos os seres sencientes permanecessem em equanimidade, livres do apego pelos próximos e do ódio pelos distantes”, não é equanimidade aqui. Igualmente, nós próprios temos que tomar todos os seres sencientes como nossos objetos de observação, livrando a nossa mente do apego e do ódio, passando a ver todos os seres sencientes como iguais, através do que passaremos a ter a mesma atitude frente a eles. Essa é a atitude em que nós precisamos nos treinar.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C A ordem da meditação

Como essa é a ordem de meditação pela qual isso surgirá com mais facilidade, inicialmente você deve tomar uma pessoa que não lhe tenha feito nem bem nem mal como seu objeto de meditação {166} e, por meio da eliminação do apego e da raiva, alcançar uma mente equânime. Quando você tiver alcançado uma mente equânime em relação a essa [pessoa], você então necessitará de alcançar uma mente equânime com respeito a amigos e parentes. Uma mente não equânime com relação a eles seria tendenciosa devido ao apego e ao ódio, menos equânime em razão de menos ou mais apego. Quando se é equânime em relação a essa [pessoa], deve-se cultivar uma mente equânime com relação aos inimigos. A falta de equanimidade com relação a eles é devido ao ódio que deriva de vê-los como totalmente incompatíveis [consigo próprio]. Tendo se tornado equânime com relação a eles você deve cultivar uma mente equânime com relação a todos os seres sencientes.

Inicialmente nós devemos meditar na equanimidade com relação àqueles por quem não sentimos nem apego nem ódio. Em outras palavras, devemos primeiramente tomar um estranho como nosso objeto de observação e tentar gerar equanimidade com respeito a essa pessoa. Isso facilitará o surgimento da equanimidade em nossa mente. Eliminando o apego e o ódio para com o estranho, nós desenvolvemos uma mente equânime frente a ele.

Depois de conseguir fazer isso com estranhos, tentaremos gerar equanimidade frente os nossos amigos. Nós precisamos desenvolver uma mente equânime frente a eles, se formos incapazes de

fazer isso é porque dividimos pessoas em dois grupos de amigos e inimigos, ou porque temos apego forte ou fraco para com eles. Em razão disso, é necessário que nós nos esforcemos para equacionar a nossa mente com respeito aos nossos amigos; ou seja, desenvolver a mente na qual não existe nem apego nem ódio. Tendo feito isso, devemos desenvolver uma mente equânime frente àquelas pessoas que consideramos inimigos. Por que não temos uma mente equânime com relação aos inimigos? É porque, pensando em que eles são totalmente incompatíveis conosco, nós geramos ódio ou raiva deles. Assim, nós precisamos desenvolver também uma mente equânime frente aos nossos inimigos. Por que não temos uma mente equânime frente aos inimigos? Porque, pensando que eles são totalmente incompatíveis conosco, nós geramos ódio ou raiva deles. Assim, precisamos também desenvolver uma mente equânime frente aos nossos inimigos.

Em meditação, nós devemos imaginar três pessoas, um amigo, um inimigo e um estranho, como se estivessem sentados em frente a nós. Devemos desenvolver primeiramente uma mente equânime com relação ao estranho, depois em relação ao amigo, depois ao inimigo. Quando conseguirmos gerar a mesma atitude frente a essas três pessoas, tentaremos ampliar essa atitude e aplicá-la a todos os seres sencientes; por exemplo, em primeiro lugar a todas as pessoas que nos cercam, depois a todos os seres humanos, depois aos animais e a outros seres. Necessitamos desenvolver essa mente equânime frente a todos os seres sencientes, em lugar de ter a atitude que mantém alguns próximos e outros distantes. Devemos meditar na equanimidade dessa maneira.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D Pela meditação no que são o apego e a raiva cessados

Acima de tudo, os dois pensamentos seguintes são ensinados em *Os Estágios Medianos da Meditação (Bhavanakrama)* de [Kamalashila]:

- “Como de sua parte todos os seres sencientes são o mesmo no desejar felicidade e não desejar sofrimento, seria inapropriado que eu beneficiasse alguns que considero próximos e prejudicasse ou deixasse de beneficiar outros que considero distantes”.
- “Como de sua parte não há nenhum ser senciente que na existência cíclica sem princípio não tenha sido meu parente centenas de vezes, por quem devo ter apego e por quem devo ter ódio?”

Igualmente, com relação ao apego aos nossos parentes, o *Sutra Solicitado pela Nobre Filha Chandr[ottama]* diz:

Matei todos vocês em tempos passados,
Fui também fatiado e cortado em pedaços por vocês em tempos anteriores
Todos os seres foram inimigos e assassinos uns dos outros.
Portanto, como pode uma mente de apego surgir em vocês?

Como foi explicado acima, no contexto da falta de certeza, pense na forma pela qual os amigos e inimigos mudam rapidamente. Por causa disso, volte as costas para a raiva e para o apego.

Por meio da meditação nós necessitamos cessar o apego que tem alguns como próximos e a raiva que mantém outros como distantes. De seu próprio âmbito todos os seres sencientes são o mesmo ao desejar a felicidade e a não desejar o sofrimento. Como eles têm os mesmos desejos e metas, não é correto ter alguns seres sencientes como próximos e por isso desejar beneficiar e ajudá-los e ter outros seres sencientes como distantes e desejar prejudicá-los ou não os beneficiar. Isso não é correto em absoluto, uma vez que os seres sencientes em seu próprio âmbito são iguais.

Além disso, de nossa parte, nós vagueamos pela existência cíclica desde tempos sem princípios até agora, e não há nenhum ser senciente que não tenha sido nosso melhor amigo ou parente centenas de vezes. Por isso, não é correto ser apegado e desejar ajudar alguns e odiar e desejar prejudicar outros.

O *Sutra Solicitado pela Nobre Filha Chandrottama* também diz: “No passado eu matei todos vocês e vocês também me fatiaram e cortaram em pedaços. Nós nos matamos uns aos outros. Por isso, por que ter apego por alguns?” Resumindo, como no passado todos nós nos matamos e nos cortamos em pedaços, por que somos agora apegados a alguns e não a outros? Devemos pensar no fato de que às vezes amigos se transformam em inimigos, inimigos se transformam em amigos e, ocasionalmente, amigos e inimigos se transformam em estranhos.

A existência cíclica é assim, não há certeza em absoluto. Às vezes nós nos matamos, às vezes cuidamos uns dos outros. Isso já foi explicado no contexto das seis vicissitudes da existência cíclica, uma das quais sendo a vicissitude da incerteza; ou seja, que amigos se tornam inimigos, inimigos se tornam amigos, e assim por diante. Tentamos entender isso e eliminar o apego e o ódio com relação aos outros seres sencientes. Nós precisamos nos esforçar para fazer isso. Essa é nossa responsabilidade, é a nossa tarefa!

Sexta-feira de manhã, 29 de abril de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 166) diz:

E Cessação do apego e do ódio, embora a mente do amigo e do inimigo não tenha cessado

{167} Como é necessário considerá-los como amigos ou inimigos por meio de os apreender como sendo a base de características respectivas, o que deve ser cessado é a mente tendenciosa em razão do apego e do ódio, que toma como motivo: "ele é um inimigo ou amigo", enquanto a mente do amigo e inimigo não precisa ser evitada.

Com relação a considerar alguém como amigo ou inimigo, o que é necessário fazer é modificar a nossa mente. Por pensarmos em alguém como amigo ou inimigo surge o apego ao amigo e o ódio ou raiva do inimigo, pelo que nós dividimos as pessoas em dois grupos distintos. Essa é a atitude que necessitamos bloquear ou cessar. Como podemos fazer isso? Tentaremos ver todos os seres sencientes como tendo um aspecto atraente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B-2A1B Estabelecê-los como tendo aspecto atraente

- 1 Meditar neles como sendo a nossa própria mãe
- 2 Recordar-nos da bondade deles
- 3 Meditar na retribuição dessa bondade

O segundo tem três [pontos]: meditar neles como sendo nossa mãe, recordar-nos da bondade deles e meditar na retribuição dessa bondade.

2B4B-2B3B-2A1B-2A1B-1 Meditar neles como sendo a nossa própria mãe

- A O pensamento de que eles foram nossa mãe no passado

Primeiro: nos sutras é ensinado que, como a existência cíclica é sem princípio, os nossos nascimentos também são sem princípio. Nascendo e morrendo incessantemente, não há corpo na existência cíclica que não tenhamos tido; não há lugar onde não tenhamos nascido e ninguém que não tenha sido nosso parente, como nossa mãe ou outra coisa.

- B O pensamento de que eles são atualmente a mãe da pessoa

Acima de tudo, isso não é verdade somente com relação ao passado, eles serão assim também no futuro. Assim, refletindo dessa forma, você deve tentar obter a certeza inabalável de que eles foram suas mães, porque, após o surgimento dessa certeza, será fácil recordar-se da bondade deles, entre outras coisas. Por outro lado, se essa certeza não surgir, não haverá base para se recordar dessa bondade, e assim por diante.

Nós necessitamos meditar primeiramente em que todos os seres sencientes foram nossas mães; em seguida, precisamos nos lembrar da bondade de nossas mães seres sencientes, depois, desejar

retribuir-lhes a bondade. No passado todos os seres sencientes foram nossas mães inúmeras vezes e no futuro eles serão novamente nossas mães. Por que isso? Porque nós temos renascido desde tempos sem princípio na existência cíclica, pelo que até mesmo os nossos renascimentos como seres humanos, em si, são infinitos. Tendo morrido e renascido inúmeras vezes, não podemos dizer que não renascemos com determinado corpo, que não renascemos em determinado lugar, por exemplo, no ocidente e não no oriente, e que não tivemos certo ser como nossa mãe. Como nós renascemos em vários corpos, todos os seres sencientes foram nossas mães. Como nós renascemos em todas as dez direções, todos os seres sencientes foram nossas mães e parentes. Então, todos os seres sencientes foram nossas mães. Não há nenhum ser senciente que não tenha sido nossa mãe. Um ser senciente assim não pode ser encontrado. Portanto, necessitamos pensar que todos os seres sencientes foram nossa mãe, pai, irmão, irmã, tio, tia, avô, avó, bisavô, bisavó, filho, filha, e assim por diante. Todos os seres sencientes foram exatamente como são os nossos parentes desta vida. Além disso, a nossa mãe e o nosso pai desta vida foram também nossa mãe e nosso pai incontáveis vezes. Então, todos os seres sencientes foram nossas mães. Devemos pensar nisso. Não há ninguém sobre quem possamos dizer: “Ele não foi minha mãe”, nem há alguém que não venha se tornar nossa mãe ou pai novamente. Enquanto não nos tornarmos livres da existência cíclica nós continuaremos a tomar renascimento e, para tanto, nós necessitaremos de uma mãe e de um pai. Por isso, no futuro todos os seres sencientes serão novamente nossa mãe e nosso pai. Pensando dessa forma, devemos desenvolver uma compreensão estável de que todos os seres sencientes foram nossas mães. Nós necessitamos obter uma certeza estável com relação a esse fato.

Quando gerarmos a certeza de que todos os seres sencientes foram nossas mães tornar-se-á fácil recordar a bondade deles e gerar o desejo de retribuir a essa bondade. Por outro lado, se nós não gerarmos essa compreensão, será igualmente difícil recordar que todos os seres sencientes foram bondosos e gerar o desejo de retribuir a essa bondade. Isso acontece porque a base, o reconhecimento de que todos os seres sencientes foram nossas mães, está faltando. Portanto, é necessário gerar esse reconhecimento para recordar essa bondade e depois desejar retribuir a ela. Resumindo, nós necessitamos de um forte reconhecimento do fato de que todos os seres sencientes foram nossas mães.

Mesmo um único ser senciente foi nossa mãe tantas vezes que se o leite que nós bebemos como seu filho, fosse reunido, seria um imenso oceano que não caberia no mundo. Por conseguinte, não existe ninguém para quem pudéssemos apontar que não tenha sido nossa mãe. Até mesmo todas as pessoas nesta sala já foram nossas mães, pais, irmãs, irmãos, filhos ou filhas. Nosso relacionamento com eles não é mais esse, mas foi no passado.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B-2A1B-2 Recordar-nos da bondade deles

A O pensamento de que é hábil, entre outras coisa começar pela mãe da pessoa nesta vida

Segundo: [Geshe] Potowa assegurava que, após meditar em que todos os seres sencientes foram nossas mães, você medita inicialmente em sua mãe desta vida, e [o pensamento de recordar a bondade dela] será gerado rapidamente. Você deve meditar dessa forma. Pensando em que a sua mãe, em um aspecto claro, está à sua frente, você refletirá repetidamente assim: “Ela foi minha mãe não só agora, mas por vezes além da conta desde tempos sem princípio na existência cíclica. Quando ela era minha mãe, me protegeu de todo o mal e conseguiu toda a felicidade e benefícios para mim”.

Nós precisamos tentar entender que todos os seres sencientes foram nossas mães através da meditação nisso. Devemos então nos lembrar de sua bondade. Devemos começar por pensar que a nossa mãe desta vida foi muito, muito boa para nós. Como podemos reconhecer facilmente a bondade dela, será mais fácil desenvolver o pensamento dessa bondade. Devemos visualizar a nossa mãe de forma clara, em frente a nós, pensando que ela foi nossa mãe muitas, muitas vezes no passado. Pensando dessa maneira, o reconhecimento de sua bondade surgirá de maneira até mais fácil porque nós nos lembraremos igualmente da bondade dela em outras vidas. Quando era

a nossa mãe, ela se esforçou para nos proteger do mal e tentou nos beneficiar e nos fazer felizes. Devemos meditar em tudo que ela fez para nós. Isso facilitará o reconhecimento de sua bondade.

Talvez haja algumas exceções? HA-HA! Estou brincando. Hoje em dia algumas pessoas, pensando que suas mães desta vida não foram boas para com elas e que foram duras, não desejam pensar na bondade delas. Essas pessoas tendem a pensar: “Ela não foi boa para mim. Ela foi muito dura para comigo”. Nesse caso, que devemos fazer? Devemos escolher alguém que tenha sido muito próximo de nós e depois pensar que todos os seres sencientes foram nosso pai, irmã, tio, tia, avô, avó, entre outras coisas. Nós também podemos escolher um bom amigo e, em seguida, pensar que justamente como ele foi muito bom para nós, todos os seres sencientes foram nossos amigos e foram muito bondosos para conosco. Não apenas esse amigo foi nosso amigo nesta vida, como foi nosso melhor amigo em várias outras vidas anteriores. Devemos reconhecer a bondade dele dessa maneira, e depois estendê-la a todos os seres sencientes. Talvez nós possamos meditar dessa maneira se não tivermos um relacionamento bom com a nossa mãe.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B A maneira pela qual ela nos protegeu nesta vida

Em particular, mesmo nesta vida, ela o carregou em seu útero por um longo tempo. Depois, quando você nasceu, ela esfregou o seu cabelo amarelo e desarrumado contra o calor do corpo dela; balançou-o com as pontas dos dedos; amamentou-o com o seu leite; alimentou-o como um bebê usando a própria boca; {168} limpou a sua saliva com a boca; limpou a sua sujeira com as mãos, cuidando de você de maneira infatigável e de diversas formas. Além disso, quando você estava faminto ou sedento, ela lhe deu comida e bebida. Quando você estava com frio, ela lhe deu roupas. Quando você tinha necessidade, ela lhe dava posses que ela mesma mal havia usado. Quando mesmo as necessidades mais básicas eram difíceis de obter, ela suportou grandes dificuldades e não se poupou da menor negatividade, sofrimento, ou difamação para conseguir atender essas necessidades básicas, dando-as a mim.

Em particular, nossa mãe tomou conta de nós nesta vida. Carregou-nos no útero por nove meses, sempre tomando conta de nós para, evitando comer determinadas comidas ou ingerir determinadas bebidas, não querendo prejudicar o seu bebê. Assim, quando nascemos, ela continuou a tomar conta de nós. Quando éramos muito pequenos, manteve-nos aquecidos com o calor do seu corpo, tomando-nos em seus braços, dando-nos o seu leite para beber e tornando a nossa comida macia porque ela mesma a mastigava, de modo que ficasse fácil para nós engolir. Ela limpou o nosso muco nasal e saliva. Limpou nossa urina e fezes. Dessa maneira, tomou conta de nós de maneira incansável, de várias formas. Quando nós estávamos com fome ou sede, ela nos dava imediatamente a sua própria comida ou bebida. Quando tínhamos frio, ela nos vestia de roupas para nos aquecer. Quando éramos pobres, ela nos dava de suas posses que ela havia deixado longe de nós. Quando era difícil obter as necessidades básicas, ela suportou sofrimento, engajou-se em negatividades, aceitou ter uma má reputação, entre outras coisas, para nos ajudar. Portanto, a nossa mãe foi muito boa para conosco.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Uma mãe trata com carinho o seu filho, mais que a si própria

Sempre que seu filho sofre de uma doença entre outras coisas, ela deseja do fundo do coração morrer no lugar do filho, adoecer no lugar do filho e assim por diante. Com esforço, ela faz todo o possível para eliminar [o sofrimento do filho].

Uma mãe ama seu filho, mais que a si mesma. Se seu filho estiver sofrendo de uma doença, a mãe pensa que seria melhor se ela própria morresse em lugar de o filho morrer. Se o filho está doente, ela pensa: “Seria melhor que eu estivesse doente, em vez da minha criança”. Ela pensa no fundo do coração que seria melhor para ela estar doente em lugar do filho, e que seria melhor que ela

morresse em vez do filho. A mãe está sempre pensando no filho, por isso é muito delicada. Ela também tenta todas as ações possíveis para aliviar o sofrimento de doença, de calor, frio, fome ou sede do filho. Ela faz tudo que for possível para eliminar o sofrimento do filho.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D Como meditar separadamente nos pontos essenciais

Resumindo, seja qual for o nível de conhecimento e de habilidade que tivesse, ela pensava de maneira unificada em como conseguir realizar a sua felicidade e benefício, e como eliminar qualquer mal e sofrimento para você.

A essência é que, em resumo, ela fez tudo que sabia e podia, usando todos os métodos possíveis, para conseguir o nosso benefício e a nossa felicidade e para eliminar tudo o que nos prejudicasse ou fizesse sofrer. Ela teve uma mente unificada que pensava apenas em como eliminar o nosso sofrimento e o mal, e em como nos tornar felizes, beneficiando-nos. Em outras palavras, pensava constantemente em como podia ajudar seu filho a crescer e a se tornar uma pessoa boa, instruída e humilde. Independentemente do conhecimento que tivesse, ela tentava ensinar o seu filho. Dessa forma, pensava de forma contínua e unificada no filho, não pensando em nada mais. Portanto, a mãe é muito boa.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E Progredindo gradualmente, como meditar

Se, ao meditar dessa forma, a mente que lembra sua bondade, que não consiste apenas em palavras, surgir, então você deverá meditar em reconhecer outros amigos e parentes, seu pai, entre outros, como também tendo sido suas mães. Depois, você deverá também meditar no reconhecimento de [pessoas] neutras como tendo sido suas mães. Quando tiver gerado uma mente similar, relativa a amigos e parentes, você deverá também meditar em reconhecer seus inimigos como também tendo sido suas mães. Quando tiver gerado uma mente semelhante com relação a eles assim como em relação à sua mãe, você deverá passar a meditar no reconhecimento de que todos os seres sencientes foram suas mães, e depois, gradualmente, estender isso cada vez mais.

Nossa compreensão sobre a bondade dos seres sencientes mães deve se constituir não apenas de palavras em nossos lábios; deve ser uma compreensão que chega à mente e que move a nossa mente. Quando desenvolvemos essa compreensão, devemos pensar que todos os seres sencientes foram nossas mães e que foram boas para nós, exatamente como o nosso pai atual que tomou conta de nós. Se estivéssemos doentes, ele escolheria estar doente; se morrendo, ele próprio preferiria morrer. Ajudava-nos quando estávamos com fome, dando-nos comida; quando tínhamos frio, dando-nos roupas; quando estávamos com sede, dando-nos algo para beber, e assim por diante. Tentou cuidar de nós de todas as formas que pôde; portanto, o nosso pai também é muito bom.

Devemos pensar no fato de que os nossos amigos queridos também foram nossas mães e foram muito bondosos para conosco. Devemos nos lembrar dessa bondade. Assim, nós devemos também reconhecer os amigos como tendo sido nossas mães no passado. Da mesma forma, o nosso atual inimigo também foi nossa mãe no passado e, naquela ocasião, foi muito bondoso conosco. Igualmente aqueles que são nossos inimigos agora são bondosos para conosco no sentido de que nos dão a oportunidade de exercer a paciência, que é uma prática muito poderosa. Nossos inimigos são, na realidade, nossos preciosos mestres que nos ensinam a desenvolver a paciência. Então, podemos também meditar nos nossos inimigos dessa forma; ou seja, como sendo nossos mestres que nos ajudam a aprimorar a prática da paciência.

Imaginando um amigo, inimigo e estranho à nossa frente, devemos meditar no amigo como tendo sido nossa mãe, no inimigo como tendo sido nossa mãe e assim por diante. Depois estendemos essa atitude para fora até reconhecer que todos os seres sencientes foram nossas mães.

Começamos com as pessoas próximas a nós, estendemos essa atitude a outras pessoas em torno de nós, depois a todos os seres humanos e a todos os seres sencientes, pensando que eles foram todos nossas mães, pais e assim por diante. Dessa maneira reconheceremos a bondade de todos os seres sencientes. Em seguida, o que é necessário fazer? Nós precisamos retribuir-lhes a bondade, não o mal! É como se, por exemplo, tivéssemos dificuldades financeiras e alguém nos ajudasse dando-nos dinheiro. Nós passamos a pensar nessa pessoa como sendo muito boa, e nos lembramos, tempos depois, de que quando éramos pobres essa pessoa nos ajudou. Dessa maneira, devemos pensar na bondade de todos os seres sencientes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B-2A1B-3 O desejo de retribuir-lhes a bondade

A Embora você não os reconheça por causa do nascimento e da transferência na hora da morte, seria vergonhoso negligenciá-los

Terceiro: não há nada mais vergonhoso do que negligenciar descuidadamente de suas bondosas mães, sofridas e sem protetor, {169} só porque você não as reconhece mais em razão do nascimento e da transferência da hora da morte, e por estar preocupado com se libertar da existência cíclica. Na *Carta a um Aluno*, está dito:

Se eu negligenciar meus parentes que integram o oceano da existência cíclica e que parecem ter caído no abismo, a quem eu não reconheço por causa do nascimento e da transferência na hora da morte, e apenas liberar a mim mesmo, nada seria mais vergonhoso que isso.

Nós não reconhecemos atualmente que os seres sencientes foram nossas mães por causa da transformação contínua causada pela morte e pelo renascimento. No entanto, como eles foram nossas bondosas mães e estão agora sofrendo sem um protetor, não seria correto negligenciá-los pensando que eles não importam, e que o que importa é que nós nos tornemos livres da existência cíclica. Não devemos pensar apenas em atingir a nossa própria liberação e negligenciar os outros seres sencientes. Da mesma forma, a *Carta a um Aluno* diz que os nossos parentes e membros da família vagueiam no oceano da existência cíclica, tomando renascimento e morrendo, em razão do que não os reconhecemos como tendo sido nossa mãe, pai, irmã, irmão e assim por diante. No entanto, como todos eles foram nossos parentes, precisamos cuidar deles. Se não fizermos isso, mas, ao contrário, apenas quisermos atingir rapidamente o nirvana para nós próprios, isso seria vergonhoso. Não reconhecemos que os seres sencientes foram nossas mães por causa dos fortes sofrimentos do morrer e renascer que se sobrepõem à nossa mente e que nos fazem esquecer tudo. Essa é a causa que nos faz esquecer isso, mas de fato eles foram nossas mães e foram bondosos para conosco. Portanto, necessitamos retribuir-lhes a bondade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Negligenciar os que foram bondosos não está de acordo com aqueles que têm boas-maneiras

Portanto, através de pensar: “Se negligenciar esses bondosos seres é inaceitável até mesmo para os de más maneiras, como posso reconciliar isso com as minhas próprias maneiras?” você deve assumir a responsabilidade de retribuir a bondade deles.

Negligenciar aqueles que foram nossos bondosos amigos não é aceitável mesmo para pessoas que têm más maneiras. Por exemplo, se alguém cuidasse de nós nesta vida e depois nós o abandonássemos, isso não seria considerado bom comportamento. Em vez disso, seria considerado grosseiro, mau, incorreto. Como esse tipo de comportamento é inaceitável para todos, nós precisamos tentar repetidamente pensar na bondade deles. Necessitamos reconhecer essa bondade, pelo que, através desse entendimento, o desejo de recompensar-lhes a bondade surgirá naturalmente. Exatamente como se alguém fizesse algo de bom para nós, não seria correto não desejar mais cuidar dessa pessoa, da mesma forma todos os seres sencientes foram bondosos para

conosco, então nós precisamos desenvolver respeito por eles e ter um bom comportamento com relação a eles. Não devemos agir com desrespeito para com eles, mas tentar respeitá-los todo o tempo. Se desenvolvermos essa atitude em nossa mente, isso indicará que as nossas boas qualidades estão se desenvolvendo. Por outro lado, se nós agimos externamente de forma delicada com alguém, mas internamente desejamos prejudicá-lo, isso não é correto. Como a nossa mente está negativa, isso nos ferirá. Embora possa não ferir os outros, isso definitivamente nos ferirá! Quando a nossa mente negativa nos leva a praticar ações de corpo e fala nós podemos tornar os outros infelizes e os prejudicar, só o pensar de maneira prejudicial fere nós próprios e não fere os outros.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Como seria inapropriado retribuir o benefício com algo contaminado, devemos liberá-los da ignorância

Se alguém perguntar: “Bom, então como devo recompensar o benefício?” Sejam quais forem as meras felicidades e riquezas da existência cíclica que sua mãe obtenha, ela será traída por todas elas. Assim, devemos recompensar o benefício pensando: “Eu, no passado, pelo poder da presunção dos maus espíritos das aflições mentais, mais uma vez produzi vários sofrimentos naqueles que já sofriam por natureza, como pôr sal entre outras coisas nos feridos que já estavam intensamente machucados. Estabelecerei todos aqueles que me beneficiaram com amor na felicidade da liberação, o nirvana.”

Se alguém nos beneficiou e nós pensamos em retribuir-lhes essa bondade com algo contaminado, isso não seria correto. Nós necessitamos recompensar-lhes a bondade liberando-os da ignorância. Essa é a melhor coisa que podemos fazer por eles. Portanto, devemos pensar em como beneficiar e recompensar a bondade de nossas mães que foram bondosas para conosco. Nossas mães seres sencientes experimentaram todas as felicidades, riquezas e boas coisas da existência cíclica no passado, mas essas coisas só as ludibriaram. No passado, por estar a nossa mente contaminada pelas aflições, nós fizemos coisas que feriram aqueles que já estavam sofrendo por natureza, de várias formas diferentes, como pôr sal em um machucado, aumentando assim seus sofrimentos. É como se alguém estivesse ferido e nós puséssemos sal ou pimenta em seus ferimentos e, em vez de os ajudar, nós aumentássemos seus sofrimentos, isso seria errado. Da mesma forma, dar uísque, cerveja, entre outras coisas, para as nossas mães seres sencientes só aumentaria o sofrimento delas. Nós precisamos assegurar de tornarmos nossas mães seres sencientes felizes e de reduzir seus sofrimentos. Dessa maneira, poderemos recompensar-lhes a bondade. Assim, exatamente como as nossas mães seres sencientes, por amor, nos beneficiaram no passado, assim também nós necessitamos fazer esforço para liberá-las de todos os sofrimentos da existência cíclica e de estabelecê-las na felicidade do estado que ultrapassa a existência cíclica. Em outras palavras, nós precisamos ajudar nossas mães seres sencientes a obter a liberação da existência cíclica e a alcançar a felicidade perene. Essa é a forma pela qual poderemos beneficiá-las. Por conseguinte, nós necessitamos beneficiá-las, não pela recompensa de sua bondade com coisas materiais, mas ajudando-as a desenvolver suas próprias realizações internas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D Como meditar separadamente [nos pontos essenciais]

Em resumo, se mesmo a sua própria mãe bondosa, inquieta e embriagada, cega, sem ninguém para guiá-la e mancando a cada passo, se aproximar de um abismo apavorante, não puder contar com seu filho, com quem poderá contar? Se o filho não libera a mãe do medo, quem mais poderá fazê-lo? Da mesma forma, os seres sencientes que foram nossas mães, com as mentes em estado de confusão por causa dos maus espíritos das aflições mentais, intoxicados e sem controle sobre suas mentes, a quem faltam olhos para enxergar o caminho para o alto status e para certas excelências, sem o guia da pessoa cega para o perfeito conhecimento, a cada instante {170} tropeçam por estarem distraídos pelo comportamento faltoso e vagueiam pelo abismo da

existência cíclica em geral e pelas más migrações em particular. Vendo-as, considere o modo pelo qual essas mães põem necessariamente suas esperanças em seus filhos, e que também o filho é que deve tirar sua mãe de lá, você lhes retribuirá a bondade retirando-as de modo definitivo da existência cíclica. Em *O Compêndio das Instruções (Shikhsasammucchaya)* está dito:

Intoxicados pelas aflições mentais, cegos pela ignorância,
Tropeçando em muitos abismos a cada passo ao longo do caminho,
Eu e os outros somos sempre base de infortúnio.
Todos os migrantes encontram-se igualmente em sofrimento.

Em vista disso, embora seja dito que de fato é inapropriado olhar para as faltas dos outros e, ao ver a menor qualidade positiva, devemos nos admirar dela, aqui é razoável relatar essas expressões de tormento.

Caso a nossa mãe, que está confusa, enlouquecida, cega e sem guia, caminhar para o abismo e correr risco de cair nele, ela esperaria que o seu filho fosse aquele que a ajudaria. Ela pensaria: “Apenas o meu filho pode ajudar-me. Que ele me possa ajudar”. Também da parte do filho, é sua responsabilidade libertar a mãe do medo. Ele deve pensar: “A responsabilidade é minha. Preciso fazer isso.” Ele deve então levar a sua mãe para um lugar livre do perigo de cair no abismo. O filho deve tomar essa responsabilidade para si próprio.

Assim, as mentes de todas as mães seres sencientes estão atormentadas por aflições mentais, perturbadas por espíritos e incapazes de tomar decisões. Elas estão como pessoas loucas. Também não têm olhos para atingir um renascimento superior, como ser humano, e não têm um guia. Em razão disso, engajam-se na conduta faltosa e nas atividades más, como criar separações, bater nos outros, entre outras coisas. Como resultado, estão em perigo de cair no abismo das más migrações. Vendo que as nossas mães seres sencientes encontram-se nessa situação, nós precisamos cuidar delas e ajudá-las. Devemos fazer isso como se fôssemos seu filho único. Devemos tomar para nós mesmos a responsabilidade de libertar nossas mães seres sencientes da existência cíclica e de estabelecê-las na liberação. Dessa maneira, tomaremos a forte determinação de liderar todos os seres sencientes para fora da existência cíclica. Resumindo, pensando que nossas mães seres sencientes estão como pessoas enlouquecidas e em perigo de cair nas más migrações, nós necessitamos retirá-las da existência cíclica e estabelecê-las no estado de liberação que ultrapassa a existência cíclica.

FIM