

Tarde de segunda-feira, 2 de maio de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 170) diz:

- 2B4B-2B3B-2A1B-2A2 A geração verdadeira da mente que busca o bem-estar dos outros
A Meditação no amor
B Meditação na compaixão
C Meditação na atitude extraordinária

O segundo tem três [pontos]: meditação no amor, meditação na compaixão, e meditação na atitude extraordinária.

2B4B-2B3B-2A1B-2A2A Meditação no amor

- 1 O objeto observado

Primeiro: o objeto observado de amor são seres sencientes que não têm a felicidade.

O objeto observado de amor são seres sencientes que não têm a felicidade. O amor é a mente que deseja que todos os seres sencientes tenham a felicidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2 O aspecto [do amor]

Seu aspecto é este pensamento: “Como seria maravilhoso se eles conseguissem encontrar a felicidade. Que eles possam encontrar a felicidade!” E: “Eu farei com que eles encontrem a felicidade!”

O aspecto do amor é este pensamento: “Como seria maravilhoso se os seres sencientes tivessem a felicidade. Que eles possam ter a felicidade. Eu farei com que eles tenham a felicidade”. Em geral, o amor é o desejo de que os seres sencientes tenham a felicidade e as causas da felicidade. Trata-se aqui dos pensamentos específicos: “Como seria maravilhoso se eles tivessem a felicidade. Que eles tenham a felicidade.” Esse pensamento é seguido desta determinação: “Eu farei com que eles tenham a felicidade.”

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 3 O mérito é ainda superior do que fazer constantemente oferecimentos aos budas

Com relação ao benefício, é dito no *Sutra Rei das Estabilizações Meditativas*:

Caso alguém fizesse constantemente oferecimentos incomensuráveis
De grande variedade aos seres supremos, em miríades de campos puros,
Isso não se compararia a uma fração
Da quantidade [de méritos] da mente do amor.

Isso é o mesmo que dizer que o mérito é muito superior àquele de fazer constantemente oferecimentos ao campo que é o objeto final com coisas muito vastas.

Se nós gerarmos amor haverá muitos benefícios ou vantagens. Por exemplo, fazendo oferecimentos a todos os budas dos três tempos, com tipos variados de oferecimentos, nós acumulamos muito mérito e será de grande benefício. Desenvolvendo amor pelos seres sencientes, o que é muito mais benéfico, acumularemos muito mais mérito. Em outras palavras, através do oferecimento de coisas materiais, todo o tempo, a todos os budas, nós criamos muito mérito, mas isso não poderá se comparar ao mérito criado pelo desenvolvimento do amor pelos seres sencientes. Trata-se do benefício de gerar amor por todos os seres sencientes; devemos pensar nisso.

No entanto, embora seja difícil fazer oferecimentos todo o tempo a todos os budas, podemos tentar desenvolver a mente do amor para com todos os seres sencientes que sofrem, tentando fazer

com que aqueles sem felicidade a encontrem. Essa mente do amor é muito mais benéfica e cria muito mais mérito do que fazer oferecimentos como esses. Porém, ao mesmo tempo, não é requerido muito esforço para desenvolvê-la. Por exemplo, nós podemos meditar no amor dez minutos ao dia, ou mesmo por apenas cinco minutos. Naturalmente, podemos até fazer mais – vinte minutos, trinta minutos, quarenta minutos ou uma hora.

Para que os seres sencientes tenham a felicidade, determinadas causas ou condições são necessárias. Sem elas a felicidade não surgirá. Isso se dá porque, para que qualquer coisa que funcione passe a existir, são necessárias causas e condições específicas. Essa é a lei da natureza. Portanto, nós devemos tentar desenvolver o amor por todos os seres sencientes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

4 Quando se cultiva o amor neste campo, [o mérito] excederá até mesmo o primeiro

Igualmente, em *Preparando o Campo do Buda de Manjushri* é explicado que:

Na esfera mundial chamada “Mil Ornamentos”, do grande rei Buddheshvara, na fronteira nordeste, {171} os seres sencientes possuem uma felicidade semelhante à felicidade de monges que entraram na cessação. Se a mente do amor relativa a todos os seres sencientes, que é gerada nesse campo por um período tão curto quanto a duração do estalo de um dedo, produz muito mais méritos que praticar a conduta pura por cem milhões de anos, que valor haveria em mencionar aquela de se permanecer [nessa mente] dia e noite?

Os seres sencientes do campo denominado Mil Ornamentos experimentam a felicidade de monges totalmente ordenados, destruidores de inimigos, que estão absortos na própria paz. Por isso, têm grande felicidade. No entanto, a conduta pura desses seres sencientes, praticada por milhões de anos, é excedida pelo mérito criado neste reino pelo amor gerado para com os seres sencientes pela duração do estalar de um dedo. Sendo assim, nem é necessário dizer quanto mérito é criado por alguém que permanece dia e noite na meditação do amor, desejando que todos os seres sencientes tenham a felicidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

5 Obtenção dos oito benefícios, como ser amado por deuses e seres humanos

Em *A Guirlanda Preciosa (Ratnavali)* [de Nagarjuna], nós também encontramos:

Com respeito ao mérito, apenas um pequeno momento de amor
Excede em várias vezes,
Aquele produzido pelo dar, três vezes ao dia,
Trezentas pequenas tigelas de comidas deliciosas.

Você é amado por deuses e homens
E protegido por eles.
Você tem felicidade mental e muita felicidade,
Tornando-se invulnerável ao veneno e às armas,

Alcança suas metas sem nenhum esforço
E renascerá no mundo de Brahma.
Mesmo que não obtenha a liberação,
Você obterá as oito qualidades do amor.

Tendo amor, você será amado por deuses e homens, e eles se reúnem à sua volta. Como até mesmo os conquistadores derrotam multidões de maras pela força do amor, tornam-se a melhor das proteções, entre outras coisas.

Os oito benefícios são obtidos pela meditação no amor. Oferecendo comidas deliciosas três vezes ao dia, nós acumularíamos o mérito de praticar a generosidade. No entanto, o mérito criado pela geração do amor mesmo que por um breve momento, para com os seres sencientes, é muito superior. Além do mais, em razão disso, seremos amados, cuidados e protegidos por seres humanos e deuses. Nós teremos felicidade mental, assim como física. Não sofreremos danos nem de venenos nem de armas. Atingiremos, sem esforço, todas as metas que desejarmos atingir. Em nossa próxima vida renascemos no mundo de Brahma; ou seja, na primeira concentração. Mesmo que não obtenhamos a liberação nesta vida, nós obteremos as oito qualidades do amor.

Assim, se tivermos amor, tanto deuses como seres humanos se reunirão em torno de nós e permanecerão conosco. Igualmente, todos os conquistadores destroem as multidões de maras pelo poder do amor. Essa é a melhor das proteções porque, em razão dela, não poderemos sofrer danos por demônios ou maras. Aqui, “mara” refere-se aos maras ou demônios externos, não aos demônios internos das aflições mentais e assim por diante.

Nós precisamos reconhecer que o mara das aflições mentais internas também nos prejudica, uma vez que nós tendemos a pensar que as aflições mentais são muito boas! No entanto, por suas próprias naturezas, elas nos causam danos. Um outro mara interno ou demônio que nos prejudica é o nosso corpo, esse agregado apropriado contaminado, que tem o nome de demônio porque, com base nele, nós experimentamos os vários sofrimentos da doença, de picadas de insetos, do vento, do fogo, entre outras coisas. Além disso, há o mara interno da morte. No entanto, nesse contexto “mara” refere-se aos seres externos que desejam nos prejudicar. Ao meditar no amor, esses seres não poderão nos prejudicar e nós conseguiremos derrotá-los. Como a meditação no amor é a melhor das proteções, não há necessidade de pedir ao lama que nos proteja dos nossos problemas!

O *Lam-Rim Médio* diz:

6 Os estágios da meditação no amor

Os estágios da meditação no amor consistem em meditar respectivamente, de início, [no amor] por seus amigos e parentes; em seguida por pessoas neutras; depois, por inimigos e depois por todos o seres sencientes.

Como devemos meditar no amor? Primeiramente, nós devemos meditar no amor por nossos amigos e parentes. Depois, devemos meditar no amor relativo a pessoas que nos são estranhas. Em seguida, devemos meditar assim com relação às pessoas que consideramos nossos inimigos. Tendo feito isso, devemos então estender gradualmente a nossa meditação no amor por todos os seres sencientes.

Podemos fazer isso imaginando três pessoas em frente a nós, um amigo íntimo, um estranho desconhecido e uma pessoa que consideramos inimiga. Em seguida, geramos o pensamento em relação ao nosso amigo: “Como seria maravilhoso se ele tivesse a felicidade. Que ele tenha a felicidade. Eu farei com que ele tenha a felicidade”. Em seguida, fazemos o mesmo em relação ao estranho, pensando uma vez mais: “Como seria maravilhoso se ele tivesse a felicidade. Que ele tenha a felicidade. Eu farei com que ele tenha a felicidade”. Em seguida, fazemos o mesmo em relação ao nosso inimigo, pensando: “Como seria maravilhoso se ele tivesse a felicidade. Que ele tenha a felicidade. Eu farei com que ele tenha a felicidade”. Devemos meditar dessa maneira e depois, gradualmente, estender essa atitude às pessoas em torno de nós, às pessoas da mesma região, às pessoas do nosso país, a todas as pessoas do mundo, aos animais e depois a todos os outros seres sencientes. Devemos tentar meditar gradualmente dessa forma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

7 Como meditar no [amor]

[A seguir,] como meditar [no amor]. Exatamente como a compaixão surge quando você reflete repetidamente em como os seres sencientes têm o sofrimento do sofrimento, da mesma forma você deverá refletir repetidamente em como os seres sencientes carecem de felicidade

contaminada e não contaminada, e são desprovidos de felicidade. Após se familiarizar com isso, o desejo de que eles encontrem a felicidade surgirá naturalmente. Além disso, através do direcionamento de sua mente para os vários tipos de felicidade, você as {172} proporcionará aos seres sencientes.

Como devemos meditar no amor? Pensando repetidamente em que todos os seres sencientes são atormentados pelo sofrimento, a compaixão surge. Da mesma forma, como aos seres sencientes carecem até mesmo a felicidade contaminada, nem é preciso mencionar que lhes falta a felicidade incontaminada. De fato, eles são desprovidos de felicidade. Pensando sobre isso repetidamente, nossa mente se tornará familiar com essa atitude e nós viremos a gerar o desejo de que todos os seres sencientes tenham a felicidade. Devemos então pensar nos vários tipos de felicidade e dar mentalmente essas felicidades aos seres sencientes. Por exemplo, àquelas pessoas que ficam felizes quando recebem bens materiais, como comida, bebida, roupas, entre outras coisas, devemos dar-lhes mentalmente essas felicidades contaminadas, e também desejar-lhes felicidades incontaminadas. Embora no momento nós só somos capazes de fazer isso com a nossa imaginação, ainda assim devemos fazer essa meditação o máximo possível. Se desenvolvermos essa atitude de maneira muito forte, o resultado virá definitivamente.

(Transmissão oral das 19h10min às 19h30min, páginas 172-186)

Manhã de terça-feira, 3 de maio de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 172) diz:

2B4B-2B3B-2A1B-2A2B Meditação na compaixão
1 O objeto observado [da meditação]

Segundo: o objeto observado da compaixão são seres sencientes que estão em sofrimento em razão de qualquer uma das três espécies de sofrimento.

A seguir, discutiremos o tópico de como meditar na compaixão. O objeto observado da compaixão são seres sencientes que sofrem em razão de qualquer uma das três espécies de sofrimento: o sofrimento do sofrimento, o sofrimento da mudança e o sofrimento que tudo permeia. Em outras palavras, são eles o objeto da nossa compaixão – o desejo de que todos os seres sencientes sejam liberados do sofrimento.

O sofrimento do sofrimento é ilustrado por este corpo contaminado, que é da mesma natureza do sofrimento. Esse sofrimento inclui dores nos rins, dores de cabeça, dores nas costas, de estômago, e assim por diante. De fato, todos os tipos de dores, tanto mentais como físicas, são sofrimento de sofrimento. Nesse caso, além de nosso corpo, que já é a natureza do sofrimento, há o acréscimo do sofrimento manifesto ou da dor. O sofrimento da mudança, por outro lado, refere-se aos prazeres ou felicidades da existência cíclica que, quando experimentados por um longo período, transformam-se em sofrimento, tanto mental como físico. Um exemplo de sofrimento físico da mudança é que quando descansamos ao sol por muito tempo, experimentamos o sofrimento do calor. Em seguida, para nos aliviar disso, nós nos deitamos à sombra, porém, após algum tempo, passamos a sentir frio e novamente desejamos retornar ao calor do sol. Um outro exemplo é que pela continuidade de nos entregarmos aos prazeres da comida, mais cedo ou mais tarde nós experimentamos dor de estômago.

O sofrimento que tudo permeia refere-se ao fato de que desde o topo da nossa cabeça até as solas dos pés o nosso corpo inteiro é permeado pelo sofrimento. Alternativamente, isso se refere ao fato de que toda a existência cíclica, do inferno do Tormento Inexorável ao Pico da Existência, é traspasada pelo sofrimento. Um outro significado é que todos os seres, do mais baixo pedinte das ruas ao presidente de uma nação, são permeados por sofrimento. Portanto, a existência cíclica é a própria natureza do sofrimento.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 O aspecto [da compaixão]

O aspecto é este pensamento: “Como seria maravilhoso se eles se livrassem desses sofrimentos”, “Possam eles permanecer livres desses sofrimentos”, e “Eu os livrarei deles”.

O aspecto da compaixão é este pensamento: “Como seria maravilhoso se todos os seres sencientes permanecessem livres do sofrimento”. “Possam eles permanecer livres do sofrimento” e “Eu mesmo os tornarei livres do sofrimento”.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 A seqüência da meditação [na compaixão]

A seqüência da meditação é meditar primeiramente [na compaixão], pelos seus amigos e parentes, depois por pessoas neutras, depois pelos inimigos e, em seguida, por todos os seres sencientes das dez direções.

Para desenvolver a compaixão, devemos meditar primeiramente na compaixão por um amigo querido. Isso se dá porque quando um amigo sofre nós desejamos naturalmente que ele fique livre do sofrimento, e não conseguimos suportar que ele sofra. Também nesse caso, devemos visualizar um amigo, um estranho ou pessoa neutra, e um inimigo à nossa frente, e depois devemos tentar desenvolver primeiramente a compaixão pelo amigo, desejando que ele fique livre do sofrimento. Quando tivermos desenvolvido a compaixão por ele, a seguir fazemos o mesmo com relação ao estranho, desejando que ele seja liberado do sofrimento. Quando tivermos desenvolvido isso também, fazemos o mesmo com relação ao nosso inimigo, desejando que ele também se livre do sofrimento. Depois estendemos esse pensamento aos seres sencientes das dez direções através do desejo de que todos os seres sencientes das dez direções permaneçam livres do sofrimento. Devemos pensar dessa forma e meditar repetidamente na compaixão, através do que seremos capazes de desenvolver a grande compaixão para com todos os seres sencientes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

4 O motivo principal para se meditar nessa seqüência

Essa meditação gradual na equanimidade, no amor e na compaixão, pela divisão de objetos em categorias específicas foi desenvolvido pelo Acharya Kamalashila obedecendo o *Sutra Abhidharma*. Trata-se de um ponto muito importante porque, se desde o início você se treinar na observação [dos seres sencientes] em geral, sem os dividir em categorias específicas, parecerá que você gerou [essas atitudes]; porém, ao pensar neles de forma individual, parecerá que não foram geradas por nenhum deles. Por outro lado, se você experimentar uma mudança em sua mente com relação a [pessoas] individuais, como explicado acima, e depois estender essa mudança a muitas, quando você, ao final, as observar em geral, e sustentar [a atitude], ela será gerada de maneira pura, independentemente de quem é observado, sendo um grupo ou um indivíduo.

Essa ordem de meditação é estabelecida por Kamalashila, segundo o *Sutra Abhidharma*. Devemos desenvolver primeiramente a equanimidade. Tendo desenvolvido a equanimidade, o amor. Em seguida, então, tendo desenvolvido o amor, a compaixão. O amor é a mente que deseja que alguém tenha a felicidade, enquanto a compaixão é a mente que deseja que alguém permaneça livre do sofrimento. Para que alguém tenha a felicidade, é necessário que ele (ou ela) fique livre do sofrimento. Contudo, se em vez de dividir as pessoas em amigos, estranhos ou inimigos, nós tentarmos desenvolver essas atitudes com relação a todos os seres sencientes em geral, embora pareça que a compaixão foi gerada, na verdade ela não terá sido gerada. Em outras palavras, tendo desenvolvido a compaixão dessa maneira, se nós tomarmos um ser senciente individual como nosso objeto, veremos que na verdade não desenvolvemos a compaixão. Assim, desde o início nós

precisamos tomar essas três pessoas como nossos objetos e desenvolver compaixão para cada uma delas individualmente. Tendo feito isso, nós expandimos a nossa compaixão a mais e mais seres sencientes. Depois, quando tomarmos uma outra vez um ser senciente individual como nosso objeto, descobriremos que desenvolvemos perfeitamente a compaixão. E devemos meditar na compaixão dessa maneira: primeiramente, com respeito aos indivíduos, até que ela esteja desenvolvida em nossa mente e que a nossa mente tenha se modificado. Depois, em relação a todos os seres sencientes e, uma vez mais, em relação a indivíduos. Dessa forma nós desenvolveremos verdadeiramente a grande compaixão.

O *Lam-Rim Médio* diz:

5 A maneira de meditar

A maneira de meditar é em termos dos sofrimentos que já foram explicados quando foi levada em consideração a forma pela qual os seres sencientes que foram nossas mães caíram na existência cíclica e experimentam os sofrimentos gerais e específicos.

A maneira pela qual meditar é pensar no fato de que os seres sencientes que foram nossas mães caíram na existência cíclica e estão experimentando os sofrimentos gerais e específicos. Esses sofrimentos já foram explicados no contexto das quatro nobres verdades, em relação ao caminho dos seres medianos, e no contexto das más migrações em relação ao caminho dos seres pequenos. Assim, aqui devemos pensar no fato de que os seres sencientes foram nossas mães, que caíram no oceano da existência cíclica, e que estão experimentando os sofrimentos gerais, que são os três tipos de sofrimento, e que experimentam os sofrimentos específicos de seus respectivos reinos; por exemplo, os dos seres humanos. Dessa forma devemos pensar nos sofrimentos dos seres sencientes e gerar o desejo de libertá-los desses sofrimentos. Se compreendermos como eles sofrem, um forte desejo de livrá-los do sofrimento surgirá. Do contrário, se não compreendermos como eles sofrem, o nosso desejo de os liberar do sofrimento não será forte.

O *Lam-Rim Médio* diz:

6 A medida de ter gerado a compaixão

A medida de ter gerado a compaixão é ensinada em *Os Primeiros Estágios da Meditação (Bhavanakrama)* [de Kamalashila]:

No momento em que a compaixão que tem o aspecto do desejo constante de remover o sofrimento de todos os seres sencientes – como se o seu próprio filho querido estivesse infeliz – opera naturalmente em você, segundo sua própria natureza, ela está completa. Por isso, obtém o nome de “grande compaixão”.

{173} [Portanto], se a compaixão com relação a todos os seres sencientes surge naturalmente na medida igual à compaixão gerada por uma mãe quando o filho que ela ama de todo o coração sofre, tal compaixão é tida como uma compaixão totalmente qualificada. Por conseguinte, o mesmo é verdade como medida da geração do “grande amor”.

Os Primeiros Estágios da Meditação, de Kamalashila, estabelecem a medida para se ter desenvolvido a compaixão. Se o nosso querido filho único estivesse infeliz e sofrendo, nós, de maneira espontânea e sincera, desejaríamos libertá-lo do sofrimento. Semelhantemente, vendo todos os seres sencientes de forma similar, nós também viremos a gerar compaixão por eles, de maneira espontânea e sincera. Em outras palavras, chegaremos ao ponto de não precisar mais pensar nos sofrimentos deles porque, só por ver os seres sencientes, a compaixão que deseja libertá-los do sofrimento surgirá automaticamente. Nesse momento, nós teremos gerado a grande compaixão em nossa mente, ou seja, a compaixão em nosso contínuo será então denominada “grande compaixão”.

Quando uma mãe ama muitíssimo o seu filho pequeno, ela o considera muito belo e, quando o filho sofre, a mãe gera forte compaixão por ele. Tendo esse tipo de compaixão por todos os seres sencientes, essa será, de forma natural e espontânea, a medida de se ter desenvolvido a grande compaixão; isto é, trata-se de uma grande compaixão totalmente qualificada. A medida para o grande amor é semelhante; ou seja, temos o grande amor quando, ao ver os seres sencientes, o amor que deseja que eles tenham a felicidade e as causas da felicidade surge sem esforço e espontaneamente. Nesse momento é que nós teremos gerado o grande amor em nossa mente.

Nós precisamos treinar-nos no amor e na compaixão. Embora todos os seres sencientes tenham naturalmente o mesmo amor e a mesma compaixão, nós precisamos nos esforçar para aumentá-lo e reforçá-lo. Até os animais têm um pouco de amor e compaixão, isso sendo evidenciado pela forma pela qual os gatos e cães, por exemplo, tomam conta de seus filhotes. Nós observamos que, quando os filhotes adoecem, a gata ou cadela torna-se infeliz e, quando seus filhotes estão felizes, felizes também se tornam a gata ou cadela. Nós precisamos desenvolver o amor e a compaixão por todos os seres sencientes, através do que estabeleceremos a base para desenvolver a atitude extraordinária, que então estabelece as bases para a geração da mente da iluminação.

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 173) diz:

2B4B-2B3B-2A1B-2A2C Meditação na atitude extraordinária

1 A verdadeira maneira de meditar [na atitude extraordinária]

Terceiro: após ter meditado no amor e na compaixão dessa forma, você pensará: “Ai de mim! Se esses seres sencientes que são atraentes e agradáveis para mim estão assim desprovidos de felicidade e atormentados pelo sofrimento, devo eu fazer com que eles encontrem a felicidade e devo eu libertá-los do sofrimento?” Ao tomar para si, pelo menos em meras palavras, a responsabilidade de os libertar, sua mente é treinada.

Tendo desenvolvido o amor e a compaixão em nossas mentes, nós então necessitamos desenvolver a atitude extraordinária. Para tanto, precisamos primeiramente ver todos os seres sencientes como atraentes e agradáveis para nós. Em seguida, é necessário pensar no fato de que eles carecem de felicidade e são atormentados pelo sofrimento. Por causa disso, não basta pensar: “Possam eles encontrar a felicidade. Possam eles ser libertados do sofrimento”. Além disso, nós precisamos assumir pessoalmente a responsabilidade de torná-los felizes e de os libertar do sofrimento. Nós necessitamos fazer verbalmente essa determinação e treinar-nos mentalmente em assumir pessoalmente essa responsabilidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Esclarecendo a dúvida

Embora esse ponto já tenha sido resumidamente exposto no contexto da retribuição da bondade, aqui é mostrado que o amor e a compaixão que pensam: “Como seria maravilhoso se eles encontrassem a felicidade” e “Como seria maravilhoso se eles fossem libertados do sofrimento” não são suficientes. Isso se dá porque foi demonstrado que é necessário gerar o amor e a compaixão capazes de induzir ao pensamento: “Eu, por mim mesmo, concretizarei a felicidade e o benefício de seres sencientes”. Isso não é para ser feito apenas durante sessões de meditação, mas para ser mantido continuamente através da recordação durante todos os comportamentos após as sessões, entre outras coisas, como ensinado em *Os Estágios Intermediários da Meditação (Bhavanakrama)*.

Tendo reconhecido que os seres sencientes foram nossas mães e tendo se lembrado da bondade deles, no momento de desejar retribuir a essa bondade surge também o pensamento que deseja que os seres sencientes sejam felizes e que sejam libertos do sofrimento. Através de ver que todos os seres sencientes carecem de felicidade e experimentam o sofrimento, surgem espontaneamente o amor e a compaixão, através do que passamos a gerar o grande amor e a grande compaixão. Contudo, não basta desejar-lhes meramente a felicidade e a libertação do sofrimento. Além disso,

precisamos assumir pessoalmente a responsabilidade de torná-los felizes e de libertá-los do sofrimento. Devemos pensar: “Assumir pessoalmente essa responsabilidade!” No entanto, também não basta gerar esse pensamento uma vez durante a sessão de meditação. Necessitamos desenvolver essa atitude, além disso, nos intervalos entre as sessões, quando estivermos andando, comendo, falando, entre outras coisas, pensando constantemente: “Assumirei responsabilidade pessoal por estabelecer todos os seres sencientes na felicidade e de os libertar do sofrimento. Esta é a minha tarefa!” Devemos não pensar nisso apenas na meditação e depois não fazer nada mais entre as sessões de meditação. Em vez disso, necessitamos nos familiarizar com esse pensamento de forma contínua, pelo que geramos verdadeiramente essa atitude. Por outro lado, se meditarmos por uns poucos dias e depois ficarmos cansados, ou se a nossa mente se tornar perturbada e nós não desejarmos meditar mais, não conseguiremos desenvolver essa atitude. De preferência, precisamos tentar todo o tempo, o dia todo, pensando: “Como todos os seres sencientes necessitam ter a felicidade e precisam se libertar do sofrimento, eu assumo pessoalmente a responsabilidade de realizar isso”.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B-2B Treinando a mente que aspira pela iluminação

Segundo: quando, inspirado pelos passos explicados até aqui, você entende que é necessário se tornar um buda para o benefício dos outros, você também desenvolverá o desejo de alcançar a iluminação. Apesar de tudo, como isso em si não basta, no começo você deve aumentar a sua fé através do pensar nas boas qualidades do corpo enaltecido, da fala enaltecida, da mente enaltecida e nas atividades iluminadas, como explicado anteriormente no contexto da tomada de refúgio. Depois, como consta que essa fé age como base da aspiração, você gerará o desejo de obter essas qualidades do fundo do seu coração. Isso incorrerá na certeza de que a realização como um nobre conhecedor em todos os aspectos é indispensável para a sua própria felicidade.

Como devemos nos treinar na mente que aspira pela iluminação? Para ser capazes de proporcionar felicidade aos outros seres sencientes, é preciso alcançar a iluminação ou budeidade. Compreendendo isso, nós geraremos o desejo de alcançar a budeidade. No entanto, isso, por si só, não basta. O que mais precisa ser feito? Necessitamos aumentar a nossa fé nas boas qualidades dos objetos de refúgio, que foram explicados anteriormente. Por exemplo, contemplando as boas qualidades da Jóia do Buda, em termos de qualidades de seu corpo enaltecido, fala enaltecida, mente enaltecida e atividades iluminadas, nós geraremos forte fé nelas. Essa fé, em seguida, se tornará a base para que nós geremos a aspiração de obter essas qualidades para nós mesmos.

A fé é dita como sendo a base ou a causa de todas as boas qualidades. Exatamente como uma mãe dá à luz o filho, nutre-o, passa para ele o seu conhecimento, entre outras coisas, da mesma forma a fé dá nascimento às boas qualidades. Contrariamente, assim como é cem por cento correto que se não houver uma mãe não haverá um filho, se não existir a fé não existirão as boas qualidades. Portanto, a fé nas boas qualidades do Buda dá surgimento às boas qualidades em nós. As qualidades do Buda englobam as 112 qualidades do corpo enaltecido, as 64 qualidades da fala enaltecida, os 21 grupos de sabedorias incontaminadas da mente enaltecida, e os 27 tipos de atividades iluminadas. Nós devemos contemplar todas elas, através do que desenvolveremos a fé no Buda.

O Buda ensina-nos o Dharma. Estudando as escrituras nós desenvolvemos nossas qualidades internas e geramos o Dharma dos verdadeiros caminhos, que leva à cessação de todos os sofrimentos e obscurecimentos. O Dharma é o verdadeiro refúgio. A Sangha são os assistentes do caminho. Nós devemos pensar: “Eu também desejo desenvolver as qualidades do corpo, fala e mente enaltecidos, e as atividades iluminadas dos budas!” Mesmo para o nosso próprio bem, necessitamos desenvolver a mente onisciente (conhecedora de todos os aspectos). Em outras palavras, com isso, nós não só conseguiremos obter o bem-estar dos outros, como conseguiremos obter o nosso próprio bem-estar. A mente onisciente do Buda, o verdadeiro corpo de sabedoria, é denominado “o corpo que realiza o seu próprio bem-estar”, enquanto o corpo do contentamento e

o corpo de emanção são denominados “os corpos que realizam o bem-estar dos outros”. Como os outros seres sencientes não podem ver a mente onisciente, os corpos externos do corpo de contentamento e do corpo de emanção são necessários porque podem ser vistos pelos seres sencientes, a quem podem ensinar. Por isso, um buda tem um corpo mental, um corpo verdadeiro e os corpos físicos, de contentamento e emanção. Obtendo esses três corpos, nós poderemos realizar tanto o nosso bem-estar quanto o bem-estar dos outros.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A1B-2C O resultado do treinamento: identificando a geração da mente

1 A definição geral

Terceiro: a definição geral é como ensinado em *O Ornamento para as Realizações Claras* (*Abhisamayalamkara*): “A geração da mente é o desejo de alcançar perfeitamente a iluminação para o benefício dos outros”.

A geração da mente ou a mente da iluminação dependem da presença de duas aspirações. A *aspiração causal* é o desejo de ajudar todos os seres sencientes, que é semelhante à grande compaixão. A *aspiração que acompanha* é o desejo de alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. A mente primária, concomitante com essas duas aspirações, é a mente da iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Divisões

O texto Guia do Caminho do Bodhisattva, segundo o [*Sutra*] *Gandavyuha*, ensina as duas – as [gerações das mentes] da aspiração e do engajamento, dizendo:

Da mesma forma pela qual as peculiaridades do
Desejo de ir e do ir-se serão entendidas,
O sábio deve compreender respectivamente
As peculiaridades dessas duas.

Se parece haver muitas inconsistências com relação a isso, há também a afirmação de *Os Primeiros Estágios da Meditação de que a mente* que pensa: “Possa eu me tornar um buda para o benefício dos seres sencientes” é a mente da aspiração e que, tendo tomado o voto, essa mente é a geração da mente do engajamento.

A mente da iluminação divide-se em duas do ponto de vista da natureza: mente de aspiração à iluminação e mente de engajamento na iluminação. A mente de aspiração à iluminação é comparada ao desejo de ir à Alemanha sem verdadeiramente pôr o pensamento em ação, enquanto a mente de engajamento na iluminação é comparada a verdadeiramente se engajar em uma viagem à Alemanha por carro, avião, entre outras coisas. Assim, a mente de engajamento na iluminação é aquela associada à prática das seis perfeições, enquanto que esse não é o caso da mente de aspiração à iluminação. Portanto, a mente de aspiração à iluminação é gerar a mente da iluminação sem se engajar na prática da perfeição da generosidade pela doação de coisas materiais, proteção e Dharma; na prática da moralidade; na prática da paciência; na prática do esforço entusiástico; na prática da concentração unifocada e na prática de desenvolver a sabedoria. Por outro lado, quando a mente da iluminação se associa a essas práticas, ela se transforma na mente do engajamento na iluminação. Por conseguinte, no caso da mente de aspiração à iluminação, ela não se faz acompanhar pelo engajamento nas seis perfeições.

Em *O Ornamento das Realizações Claras*, a mente da iluminação divide-se em vinte e dois tipos. Esse texto também explica as diferentes formas pelas quais essas mentes de iluminação são geradas. No entanto, neste contexto, apenas duas divisões da mente da iluminação: a mente da aspiração à iluminação e a mente de engajamento na iluminação, são estabelecidas.

Os *Estágios da Meditação*, de Kamalashila, dizem ainda que o pensamento “Possas eu alcançar a budeidade para o benefício dos seres sencientes” é a mente de aspiração à iluminação, enquanto, por se ter tomado o voto, ela se transforma em mente de engajamento na iluminação. Nesse caso o voto é a promessa de cuidar dos seres sencientes. Em outras palavras, a pessoa toma os votos do bodhisattva, em seguida do que faz a promessa de cuidar de cada um e de todos os seres sencientes, de qualquer espécie, sem nenhuma exceção. Tendo tomado os votos do bodhisattva e gerado a mente da iluminação, a mente da iluminação se transforma na mente de engajamento na iluminação.

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 174) diz:

Explicação sobre como treinar a mente através de se igualar aos outros e de se trocar por eles

2B4B-2B3B-2A2 O treinamento com base dos textos de Shantideva

- A Pensar nas vantagens e desvantagens de se trocar e de não se trocar pelos outros
- B Demonstrar que a pessoa pode gerar essa mente ao se familiarizar com ela
- C Os estágios da meditação em como se trocar pelos outros

O segundo – treinamento com base nos textos de Shantideva – tem três [pontos]: pensar nas vantagens e desvantagens de se trocar e de não se trocar pelos outros; demonstrar que é possível gerar essa mente após se familiarizar com ela e os estágios da meditação em como se trocar pelos outros.

Nós precisamos também treinar a nossa mente segundo as explicações de Shantideva. Para fazer isso, pensamos nas vantagens de nos trocarmos pelos outros, e nas desvantagens de não nos trocarmos pelos outros. Pela familiarização com o abandono da auto-estima egoísta e pelo engajamento em estimar os outros, nós geramos essa mente. Isso é obtido através dos estágios da meditação, por meio dos quais nós nos trocamos pelos outros; ou seja, modificamos nossa atitude atual, desistindo de cuidar de nós próprios e praticando o cuidado com os outros; ou, abrimos mão de estimarmos a nós mesmos e nos esforçamos para estimar os outros. Assim, não se trata de trocar de lugar com os outros, na verdade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A2A Pensar nas vantagens de se trocar e nas desvantagens de não se trocar pelos outros

- 1 Para realizar rapidamente os dois benefícios é apropriado se trocar pelos outros

Primeiro: No *Guia do Caminho do [Bodhisattva]* é dito:

Quem quer que deseje proteger
Rapidamente a si próprio e aos outros,
Deve praticar a instrução secreta:
trocar-se pelos outros.

Se quisermos alcançar rapidamente esses dois benefícios, necessitamos trocar-nos pelos outros; ou seja, modificar a nossa mente. Como é dito em *Guia do Caminho do Bodhisattva*, aquele que desejar proteger os outros rapidamente deve abandonar a auto-estima egoísta e estimar os outros. Essa prática deve ser realizada de maneira secreta; isto é, não deve ser revelada a ninguém. Em outras palavras, sem dizer a ninguém que estamos fazendo essa prática, devemos nos engajar nela de forma mental, enquanto tentamos abandonar a auto-estima egoísta e desenvolver o pensamento de estimar os outros para poder protegê-los rapidamente e beneficiar os outros seres sencientes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 As vantagens de se trocar e as desvantagens de não se trocar pelos outros

Toda a felicidade que há no mundo
Advém de desejar a felicidade dos outros.
Todo o sofrimento que há no mundo,
Advém de desejar a felicidade para si próprio.

Há necessidade de dizer algo mais?
Os infantis trabalham para o seu próprio bem-estar,
{175} Os Munis, para o bem-estar dos outros.
Vejam a diferença entre os dois!

Se nós nos trocássemos pelos outros, quais seriam as vantagens ou os benefícios? Se não estimarmos os outros, mas continuarmos a estimarmos a nós mesmos, negligenciando os outros, quais seriam as desvantagens? Toda a felicidade que existe no mundo vem da mente que deseja que os outros seres sencientes sejam felizes. Em outras palavras, toda a felicidade surge da causa de estimar os outros. Por outro lado, todos os vários tipos de sofrimentos que existem no mundo advêm da mente da auto-estima egoísta que pensa em sua própria felicidade. Assim, não há necessidade de dizer nada mais sobre isso.

Enquanto os infantis, ou seja, os seres comuns, só pensam em si próprios, os Munis, os Capazes, pensam apenas no bem-estar dos outros. Nós podemos ver grande diferença entre esses dois. Embora tenhamos perambulado pela existência cíclica, juntamente com o Buda Shakyamuni, em nossas vidas anteriores, ele gerou o forte pensamento que deseja cuidar dos outros seres sencientes e remediar seus sofrimentos, através do que alcançou a budeidade e nos deu os ensinamentos. Nós, por outro lado, continuamos a perambular pela existência cíclica, incapazes de sair. Por que isso? Porque não pensamos nos outros, porém continuamos a pensar apenas em nós próprios. “Eu preciso...,” “Minha filha precisa...,” “Meu filho precisa...” Nós só pensamos em nós próprios, não nos outros. Portanto, agora precisamos desenvolver o pensamento que almeja cuidar dos outros e, simultaneamente, esforçarmos-nos por reduzir o pensamento que quer cuidar apenas de nós mesmos. Nós precisamos tentar modificar gradualmente essas duas atitudes, através do que seremos capazes de cuidar dos outros. Quando essa mente for gerada, geraremos a mente da iluminação.

Como podemos nos trocar verdadeiramente pelos outros? É indicado comumente que façamos a meditação do tomar-e-dar em combinação com a respiração. Para tanto, motivados pela compaixão, nós imaginamos que tomamos os sofrimentos, obscurecimentos, problemas, entre outras coisas, de todos os seres sencientes, para nós próprios. Visualizamos todos os seres sencientes à nossa frente e, das narinas direitas de todos eles, sai uma fumaça preta que entra pela sua própria narina esquerda. Essa fumaça desce até o seu coração, onde se encontra um monte de poeira preta, da natureza da nossa mente de auto-estima egoísta. Os sofrimentos, no aspecto da fumaça preta, ao tocarem esse monte preto, são totalmente destruídos. E não mais existem. Essa é a forma de se treinar no cuidar dos outros e no eliminar da auto-estima egoísta.

Depois, motivados pelo amor, nós imaginamos que uma luz branca, da natureza da felicidade, sai de nossa narina direita e entra nas narinas esquerdas dos seres sencientes que estão à nossa frente. Seus corpos ficam completamente cobertos por essa luz branca e eles recebem todas as coisas de que necessitam; tornam-se felizes e relaxados; suas mentes ficam inteligentes e claras, eles desenvolvem o conhecedor claro e seus corpos transformam-se em uma luz tão transparente quanto o cristal. Devemos tentar fazer a meditação do tomar-e-dar dessa forma. Essa meditação, citada em *Guia do Caminho do Bodhisattva* como sendo a “conduta secreta e sagrada”, é realizada para trocar-se pelos outros; isto é, para reduzir a mente de auto-estima egoísta e ampliar a mente que estima os outros. Nós precisamos tentar realizá-la. Se não tentarmos, nada acontecerá. Por outro lado, mesmo sendo difícil, através do tentar fazer essa meditação mesmo que por pouco tempo, todos os dias, nós nos aprimoraremos gradualmente cada vez mais.

Manhã de terça-feira, 3 de maio de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 175) diz:

3 Portanto, a budeidade etc. é difícil de alcançar se a pessoa não se trocar pelos outros.

Se eu não trocar corretamente a minha felicidade
Pelo sofrimento dos outros,
A budeidade não será alcançada e
Não haverá felicidade no samsara também.

Exatamente como expressado aqui, você deve entender o estimar a si próprio como sendo a porta para todos os problemas, e o estimar os outros como a base para todas as excelências.

Nós precisamos mudar a nossa atitude, uma vez que se não fizermos isso será difícil alcançar a budeidade. Devemos dar a nossa felicidade aos outros e tomar o sofrimento dos outros para nós. Se não fizermos isso, não será fácil alcançar a budeidade e não haverá felicidade na existência cíclica. Nesse sentido, a mente da auto-estima egoísta é a porta para todas as vicissitudes, problemas e sofrimentos. Por outro lado, estimar os outros é a fonte de todas as excelências e boas qualidades. Por isso é necessário tentar modificar a nossa mente.

Até agora nós cuidamos apenas de nós mesmos e não tentamos cuidar dos outros. Por causa disso, ainda estamos presos à existência cíclica, não fomos felizes e só experimentamos o sofrimento. Portanto, nós agora necessitamos tentar modificar a nossa atitude pelo abandono da mente de auto-estima egoísta e pelo desenvolvimento da mente que estima e cuida dos outros. Nisso devemos meditar até ganhar familiaridade. Sem tentar, nada acontecerá!

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A2B Demonstrar que a pessoa pode gerar essa mente ao se familiarizar com ela

1 O [tópico] verdadeiro

Segundo: da mesma maneira pela qual o medo costumava surgir em nós até mesmo por ouvir o nome do nosso inimigo, tendo chegado a um acordo, nós nos tornamos amigos e sentimos grande desgosto quando ele está ausente; da mesma forma, pela familiarização subsequente da mente, podemos nos familiarizar em ver a nós próprios como alguém diferente e os outros como a nós próprios. No mesmo texto está dito:

Não se afaste de algo por ser difícil.
Pelo poder da familiarização,
Nós não gostamos quando alguém não está conosco
Alguém a quem tínhamos só de ouvir o nome.

E:

Não é difícil em absoluto postular
O meu corpo como sendo o dos outros.

Quando alguém é nosso inimigo, só por escutar-lhe o nome nós experimentamos o medo. No entanto, se mais tarde passamos a ter um relacionamento harmonioso com essa pessoa, podemos nos transformar em amigo íntimo e ficar infelizes quando ele está ausente. De forma similar, se familiarizarmos nossa mente com o trocar-nos pelos outros, poderemos vir a pensar nos outros como fazemos presentemente conosco, e assim abandonaremos o estimar a nós próprios, passando a estimar os outros. Necessitamos tentar nos familiarizar com esta atitude. Embora seja difícil desenvolvê-la, não devemos desistir, mas insistir continuamente para nos familiarizarmos com ela, de forma muito enérgica. Em razão da familiaridade, até mesmo alguém cujo nome nos torna temerosos poderá mais tarde se transformar em um amigo cuja ausência nos faz infeliz. Os nossos

amigos podem se transformar em inimigos; os nossos inimigos podem se transformar em amigos. Os seres humanos modificam-se. Até mesmo as nações se modificam. Às vezes têm bom relacionamento; às vezes mau relacionamento. Nós próprios também mudamos: pela manhã podemos estar felizes e, à tarde, podemos estar infelizes. As nossas mentes mudam dessa maneira. Por consequência, como ela é mutável, nós podemos definitivamente fazer mudanças nela. Por esse motivo, todos os dias nós devemos tentar estimar os outros e desistir da mente da auto-estima egoísta.

Podemos até mesmo desistir do nosso corpo. Por exemplo, seremos capazes de doar um rim, um globo ocular e órgãos internos sem preocupações. Se alguém nos pedir uma parte do nosso corpo, seremos capazes de doá-la. Talvez não possamos dar o nosso coração porque senão morreremos, mas poderemos dar outras partes que não colocam nossa vida em perigo, e que são necessárias a outras pessoas. Até mesmo isso fica mais fácil devido à familiaridade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Esclarecendo a dúvida

Caso você pense: “Uma vez que o corpo de outra pessoa não é o meu próprio corpo, como poderia ser apropriado ter a mesma atitude frente a ele?” Exatamente como esse corpo é obtido pelo sêmen e pelo sangue dos nossos pais e, embora seja obtido de partes do corpo dos outros, nós sustentamos que ele é “Eu” pela força da familiarização anterior. Da mesma forma, se nos familiarizarmos com estimar o corpo dos outros como se fossem o nosso próprio corpo, nós geraremos [essa mente]. O mesmo texto diz que:

Exatamente como uma gota de sêmen e uma gota de sangue
De outras pessoas
São consideradas “Eu”,
Da mesma forma, devemos nos familiarizar com os outros.

Por meio de uma boa reflexão nas vantagens e desvantagens ao longo dessas linhas, um forte {176} entusiasmo por essa meditação se desenvolverá do fundo do coração. Após entender que, ao se familiarizar com ela, você poderá gerar essa atitude, você deve meditar nela.

Alguém levanta a dúvida: “Como podemos vir a pensar no corpo de outra pessoa como sendo o nosso próprio corpo?” No entanto, o nosso corpo, de fato, vem do sangue da nossa mãe e do sêmen do nosso pai. Eles são a causa do nosso corpo. Por conseguinte, embora o nosso corpo tenha vindo de partes de corpos de outros, nós passamos a pensar nele como “o meu corpo”. Isso aconteceu em razão da familiaridade, e nós desenvolvemos o conceito de um “si” que pensa em “eu” e “meu” em relação a algo que, de fato, se originou de partes de corpos de outros. Isso demonstra que nós também podemos pensar nos corpos dos outros como sendo o nosso próprio corpo se nos familiarizarmos com esse pensamento.

Em outras palavras, a nossa mente penetrou a mistura de sangue e sêmen que se transformou gradualmente no nosso corpo. Então, pela familiaridade, nós passamos a pensar em termos de “meu corpo”, “minha carne”, “meus ossos”, entre outras coisas, e em estimar e cuidar dele. Contudo, na realidade, a nossa carne, entre outras coisas, originou-se do sangue da nossa mãe, e os nossos ossos, entre outras coisas, originaram-se do sêmen do nosso pai. A mente penetrou a mistura de sangue e carne e, mais tarde, nós passamos a identificar o corpo resultante como “eu” e “meu”. Por isso, através da familiaridade nós passamos a apreender o que era originalmente uma gota de sangue e uma gota de sêmen como “eu” e “meu”. Se isso pode ocorrer, nós também podemos pensar nos corpos dos outros como “o meu corpo”. Em outras palavras, exatamente como nós sofremos atualmente quando o nosso corpo está ferido e nos alegamos quando o nosso corpo experimenta o aconchego, podemos passar a sofrer quando os outros corpos estiverem feridos e nos alegrarmos quando os corpos dos outros estiverem em aconchego. Nesse momento veremos o nosso próprio corpo e os corpos dos outros como semelhantes e, exatamente como

cuidamos atualmente do nosso corpo, passaremos a cuidar do corpo dos outros. Isso é o que significa estimar os outros, inclusive os seus corpos. Isso só ocorre através da familiaridade.

Quando o sêmen e o sangue se misturam, seis componentes – três do pai e três da mãe – são combinados entre si. O corpo humano, feito de seis componentes, é a base ideal para a prática do tantra e de alcançar realizações. Semelhantemente, do ponto de vista do sutra, este corpo, feito de três componentes do pai e três da mãe, é uma base especial que pode ser usada para desenvolver todas as boas qualidades para a iluminação, inclusive a iluminação. Assim, por meio disso, nós podemos atingir a onisciência até mesmo nesta vida. Por esse motivo, o nosso corpo humano é o melhor dos corpos.

Se pensarmos nos vários benefícios e vantagens de estimar os outros e das várias desvantagens de estimar a nós mesmos, e viermos a compreendê-las do fundo do nosso coração, entenderemos que é preciso mudar de atitude. Desenvolveremos o entusiasmo com relação a essa meditação. Pela familiaridade poderemos realizar todas as mudanças que quisermos fazer em nossa mente e obter todos os resultados desejados. A nossa mente pode mudar de fato. Portanto, embora no início a meditação possa ser difícil, realizando-a um pouco todos os dias será gradualmente mais fácil e nós passaremos a desejar meditar mais e mais. Dessa forma a nossa mente ficará feliz quando pudermos meditar e infeliz quando não pudermos meditar. Embora muitos de nós necessitemos trabalhar e cuidar de uma família, devemos nos esforçar continuamente não apenas para cuidar das poucas pessoas da nossa família, mas para cuidar de todos os seres sencientes. Devemos desenvolver o desejo de que eles tenham a felicidade, o desejo de que permaneçam livres do sofrimento, e assumir a responsabilidade pessoal de conseguir isso. Resumindo, devemos lutar para abrir mão da auto-estima egoísta e para desenvolver a mente que estima os outros.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A2C Os estágios da meditação em como se trocar pelos outros

- 1 Remover os obstáculos
- 2 A verdadeira maneira de meditar

O terceiro tem dois [pontos]: Remover os obstáculos e a verdadeira maneira de meditar.

2B4B-2B3B-2A2C-1 Remover os obstáculos

- A Identificando a mente de trocar-se pelos outros
- B Remover os obstáculos a isso

2B4B-2B3B-2A2C-1A Identificando a mente de trocar-se pelos outros

Primeiro: para dizer: “trocar-se pelos outros”, “passar-se para o outro e transformar o outro em nós próprios” não significa treinar a mente que pensa: “A outra [pessoa] sou eu” e “Os olhos dele, entre outras coisas, são os meus olhos, e assim por diante”. Em vez disso, trata-se de trocar a posição dos dois – (1) a mente de auto-estima egoísta e (2) a mente que negligencia os outros, e gerar a mente que estima os outros como a si mesmo, e que negligencia a si próprio como negligenciamos os outros. Esse é também o motivo pelo qual foi ensinado que a própria felicidade e o sofrimento dos outros devem ser trocados. Pela percepção da auto-estima egoísta como um inimigo, nós paramos de considerar a nossa própria felicidade como prioritária. Por meio de ver as qualidades de estimar os outros, paramos de negligenciar o sofrimento deles, e eliminar esse sofrimento será transformado em prioridade. Resumindo, agiremos em prol de remover o sofrimento dos outros sem nos preocuparmos com a nossa própria felicidade.

Quando surgirem obstáculos para nos trocarmos pelos outros, esses deverão ser removidos. Para fazer isso, precisamos primeiramente identificar a mente de se trocar pelos outros. Não é que nós nos transformaremos nos outros e os outros se transformarão em nós, nem que os corpos dos outros se transformarão em “meu corpo”; a cabeça dos outros em “minha cabeça”; os olhos dos outros em “meus olhos”; as mãos dos outros em “minhas mãos”, e assim por diante. Não é essa a mente na qual devemos nos treinar. O que precisamos treinar é na eliminação da mente que estima a nós próprios e no desenvolvimento da mente que estima os outros. Desse modo, nós temos que mudar de atitude, não de corpo. Exatamente como no presente estimamos de nós próprios,

devemos passar a estimar os outros. Exatamente como negligenciamos atualmente os outros, devemos passar a nos negligenciar. Precisamos desenvolver uma atitude mediante a qual os outros seres sencientes são mais importantes que nós, e gerar o desejo de estimar e cuidar deles enquanto pensamos que nós próprios não somos importantes. Entre nós mesmos e os outros, os outros são mais importantes porque eles são inúmeros, enquanto que nós somos apenas um. Pensando dessa maneira será necessário que nós mudemos de atitude e desistamos da mente que cuida de si própria, desenvolvendo a mente que estima os outros. Precisamos dar a nossa felicidade aos outros e tomar o sofrimento deles para nós mesmos. Esse é o significado de “trocar-se”.

Ao olhar para a nossa mente de auto-estima egoísta como nosso real inimigo, devemos parar de pensar que a nossa felicidade é mais importante e desenvolver o pensamento de que é mais importante que os outros seres sencientes sejam felizes. Hoje, quando olhamos para os outros seres sencientes, nós os desconsideramos e não pensamos no sofrimento deles. Essa é a atitude que precisamos eliminar. O que é necessário fazer? Em vez de olhar para a nossa própria felicidade, devemos olhar para os outros que estão sofrendo, desenvolver o desejo de eliminar-lhes o sofrimento e, com base nisso, fazer a meditação do tomar-e-dar. Dessa maneira nós poderemos modificar a nossa mente e ser verdadeiramente felizes. Se nos tornarmos capazes de cuidar e ajudar os outros seres sencientes, removendo-lhes o sofrimento, nós também nos tornaremos felizes e contentes. Por exemplo, um homem faz todo o possível para cuidar de sua esposa e filho, embora seja difícil, como trabalhar para ganhar dinheiro, de modo a atender todas as necessidades que eles tenham. Nós devemos pensar em todos os seres sencientes como sendo a nossa família e eliminar a atitude que os negligencia, desenvolvendo a mente que deseja cuidar deles. Se lutarmos de maneira contínua para desenvolver essa atitude, um dia nós conseguiremos, de uma forma que ela surgirá fácil e espontaneamente. Devemos tentar desenvolver essa atitude sem olhar para a nossa felicidade a curto prazo, mas, em vez disso, olhar e meditar no sofrimento dos outros.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A2C-1B Remover os obstáculos que impedem isso

No treinamento dessa mente há dois obstáculos.

- 1 Remover o obstáculo de considerar-se e aos outros como indivíduos distintos
- 2 [Remover o obstáculo de pensar: “Como o sofrimento dos outros não me afeta, não preciso me esforçar para eliminá-lo”]

2B4B-2B3B-2A2C-1B1 Remover o obstáculo de considerar-se e aos outros como indivíduos distintos

A O verdadeiro [tópico]

Ao se separarem os dois, eu e os outros – a base da própria felicidade e da felicidade dos outros – em duas entidades diferentes, como o azul e o amarelo, elas serão sustentadas [dessa forma]. Então, com respeito à felicidade e ao sofrimento baseados nelas, você pensará: “Como se trata de algo que é meu, deverá ser realizado ou eliminado. Como é dos outros, é para ser negligenciado”. Assim, como antídoto para isso, [pense]: “Eu e os outros não somos entidades separadas por natureza. Olhando para cada um, a mente “do outro” é gerada em mim, enquanto a mente do “eu” é gerada na outra [pessoa], ‘a montanha de lá’ e ‘a montanha daqui’”. Por exemplo, embora dessa perspectiva, com relação à montanha de lá, a mente “da montanha de lá” seja gerada, quando você passa para a montanha de lá, a mente “da montanha daqui” é gerada. Portanto, não se trata do caso em que pelo fato de olhar para a cor azul {177} somente a mente do azul seja gerada e a mente de uma outra cor não seja gerada.

Existem dois obstáculos ao treinamento da mente de se trocar pelos outros. Um obstáculo é considerar nós próprios e os outros como entidades separadas ou distintas. Esse pensamento necessita ser eliminado.

Em nossa mente poderá surgir o pensamento de que a base da nossa felicidade e a base do nosso sofrimento, ou seja, o nosso corpo, é completamente separado do corpo dos outros, como o

azul e o amarelo. Em razão disso, vemos o nosso corpo e os corpos dos outros como estabelecidos por si só. Quando experimentamos a felicidade em relação a nós mesmos, desejamos aumentá-la, e quando experimentamos o sofrimento em relação a nós próprios, desejamos eliminá-lo. Em outras palavras, pensamos nos outros como separados de nós e, devido a isso, nós os negligenciamos. Ou, pelo fato de seus corpos serem separados dos nossos, nós pensamos que é adequado negligenciá-los. O antídoto para isso é pensar que eu e o outro não existem dessa maneira; isto é, eles não são separados por natureza, ou inerentemente. Por quê? Porque o eu e o outro existem em relação a eles mesmos; ou seja, existem na dependência um do outro. Exatamente como pensamos de nós mesmos: “eu”, assim também os outros pensam deles próprios como “eu”. Portanto, o “eu” existe na dependência do “outro”. Por exemplo, chamamos uma montanha distante de “montanha de lá”, e chamamos a montanha próxima a nós de “montanha daqui”. Porém, quando vamos à “montanha de lá”, ela se transforma na “montanha daqui”. Da mesma forma, uma única pessoa pode tanto ser pai como filho porque com relação ao próprio filho ele é “pai”, e em relação ao seu próprio pai, ele é “filho”. Semelhantemente, o alto e o baixo existem em inter-relação; por exemplo, uma única pessoa pode ser alta em relação a alguém que seja baixo e baixa em relação a alguém que seja mais alto. Da mesma forma, o gordo e o magro existem em relação mútua, pelo que uma única pessoa é gorda em relação a alguém que é mais magro e é magra com relação a alguém que é ainda mais gordo. Todos os fenômenos são interdependentes. Por conseguinte, grande e pequeno, alto e baixo, longo ou curto, entre outras coisas, só existem em interdependência. É preciso tentar desenvolver uma compreensão da relação interdependente – de que tudo depende de alguma outra coisa.

Por outro lado, ver a cor azul não depende de ver o vermelho, amarelo, branco, verde, marrom e assim por diante. Nós não pensamos no azul em relação ao vermelho, nem no azul em relação ao branco, nem ao azul em relação ao laranja, nem o azul em relação ao amarelo. Nós apenas vemos o azul. Por isso, não é a mesma coisa de grande e pequeno, alto e baixo, comprido e curto, daquela montanha e desta montanha, que existem na dependência um do outro. O azul é apenas o azul. Por exemplo, às vezes o céu é azul.

Resumindo, precisamos ver que todos os seres sencientes são bondosos; que nós dependemos deles; que eles nos propiciam a felicidade, e que nos mantemos vivos na dependência deles.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B A fonte escritural

Dessa maneira, o *Compêndio de Todos os Treinamentos (Shikshasammucchaya)* também ensina que [o eu e o outro] não se estabelecem pela própria natureza, sendo meramente postulados na dependência de um ponto de vista:

Através da familiaridade com a similitude entre o eu e o outro,
A mente da iluminação se estabiliza.
O ‘eu’ e ‘o outro’ são relativos;
Tão fictícios quanto ‘o de lá’ e ‘o daqui’.

O âmbito da montanha não está “lá” em si mesmo;
Dependendo da perspectiva torna-se ‘aqui’
Se o ‘eu’ não se estabelecer em si próprio,
Dependendo da perspectiva tornar-se-á ‘outro’.

A fonte do ensinamento sobre o trocar-se pelos outros encontra-se em *O Compêndio dos Treinamentos*, de Shantideva. Esse texto diz que se nós nos familiarizarmos com a igualdade entre nós próprios e os outros seres sencientes, a mente da iluminação se tornará muito estável. O eu e o outro existem interdependentemente. Quando olhamos para nós próprios, pensamos “eu”, e quando olhamos para os outros, pensamos “outros”. No entanto, quando os outros olham para si próprios, pensam em “eu” e, quando olham para nós, pensam em “outro”. Portanto, o eu e o outro

dependem de pontos de vista. Similarmente, a montanha de lá e a montanha daqui, alguém no ocidente e alguém no oriente, existem em inter-relação. Porém, se nós formos para a montanha de lá, ela se tornará “montanha daqui”, e a outra montanha se tornará “montanha de lá”. Por isso, nós desenvolvemos mentes diferentes dependendo de pontos de vista. Dessa maneira, o eu e o outro podem alterar. Tudo depende de outra coisa. As coisas todas que funcionam não estão estabelecidas por si só, ou em sua própria natureza, ou em sua própria entidade, ou inerentemente. Existem, porém, na dependência de outras coisas, como causas e condições. Da mesma forma, o “ser” depende dos cinco agregados; ou seja, é atribuído aos cinco agregados. O eu depende do agregado do corpo, do agregado da sensação, do agregado do discernimento, do agregado dos fatores composicionais e do agregado da consciência. Depende também de causas e condições. Depende de partes. E também depende de ser atribuído pelo pensamento e pelo nome. Resumindo, todos os fenômenos são inexistentes por si só ou não existentes de forma inerente, mas são atribuídos meramente pelo pensamento; isto é, são imputados meramente pelo nome. Assim, todos os fenômenos são vazios de existência verdadeira ou inerente; existência por si só, ou auto-existência, entre outras coisas. Esses tipos de existência devem ser negadas.

Para eliminar o conceito de um eu, nós devemos confiar na sabedoria que realiza a vacuidade, seu principal antídoto. Por outro lado, para eliminar a mente da auto-estima egoísta, devemos confiar na mente da iluminação, a bodhichitta. Se nós desenvolvermos esses dois antídotos, conseguiremos eliminar todos os obstáculos à realização da budeidade. Em outras palavras, os obstáculos à budeidade são dois: o conceito de um eu e a auto-estima egoísta. No entanto, a última é o maior obstáculo. Por conseguinte, se nós não eliminarmos a auto-estima egoísta, não poderemos atingir a iluminação. Para alcançar a iluminação necessitamos criar suas causas – a mente que estima os outros. É importante, na vida cotidiana, tentar fazer isso. Não importa se obtemos ou não essa realização; o importante é tentar. Se nós tentarmos isso repetidamente, um dia obteremos essa realização. Como ela não ocorre de imediato, necessitamos nos esforçar para desenvolvê-la.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A2C-1B2 [Remover o obstáculo de pensar: “Como o sofrimento dos outros não me afeta, não preciso me esforçar para eliminá-lo”]

Remover o obstáculo de pensar: “Como o sofrimento dos outros não me afeta, não preciso me esforçar para eliminá-lo”

A A refutação em termos das ações de um jovem e de uma pessoa idosa

Se esse fosse o caso, não haveria necessidade de acumular bens quando jovem, por conta da preocupação com os sofrimentos da velhice, uma vez que os sofrimentos da pessoa idosa não afetariam a juventude.

O segundo obstáculo que precisa ser eliminado é pensar que não é necessário eliminar o sofrimento dos outros porque eles não nos afetam. Embora tal pensamento possa surgir em nossa mente, essa forma de pensar não é correta. Se esse fosse o caso, não haveria necessidade de trabalhar na juventude para acumular dinheiro em prol da eliminação dos sofrimentos da velhice, tais como não poder mais trabalhar, não poder acumular bens, entre outras coisas, porque o sofrimento da velhice não afetaria uma pessoa jovem.

Quando envelhecemos nós experimentamos o sofrimento de ser difícil até mesmo estar de pé sem se apoiar em outra pessoa, ou de não poder se movimentar bem, ou de não enxergar bem, de não digerir da forma apropriada, e assim por diante. Igualmente, a nossa energia física é reduzida, assim como a energia dos nossos ossos, canais, ventos, sangue, entre outras coisas, se degenera. Observando esses sofrimentos, nós trabalhamos enquanto somos jovens para evitá-los.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B A refutação em termos de diferentes partes do corpo e diferentes momentos

É dito que: “Da mesma forma, a mão não remove os sofrimentos do pé porque eles são outro”. Isso é uma mera ilustração que pode ser aplicada [aos sofrimentos] da manhã e aos da noite, e assim por diante.

Quando temos algum sofrimento na perna, nós o aliviamos com as mãos, aplicando medicamentos e óleos, massageando, entre outras coisas. No entanto, isso não seria correto porque o sofrimento da perna não é o sofrimento da mão. Trata-se de uma outra forma de refutar o pensamento “como os sofrimentos dos outros não nos afetam, não precisamos eliminá-los”. De fato, devemos remover o sofrimento dos outros exatamente como a mão elimina o sofrimento da perna.

Da mesma forma, o sofrimento da manhã e o sofrimento da tarde não são os mesmos. Para evitar o sofrimento da tarde, devemos fazer algo durante a manhã, mesmo que o sofrimento da tarde seja diferente do sofrimento da manhã. Em outras palavras, nos cuidamos na manhã para evitar experimentar problemas à noite, e nos cuidamos à noite para evitar experimentar problemas, tais como doenças, na manhã seguinte. Embora as horas sejam diversas, nós ainda assim nos esforçamos para eliminar o sofrimento da outra hora. Pensando dessa forma, deveríamos também aliviar o sofrimento dos outros.

Trata-se de um exemplo que devemos usar para compreender por que é necessário aliviar os sofrimentos dos outros. Por exemplo, quando um filho sofre por causa de uma perna quebrada, os pais tornam-se infelizes; ou seja, sofrem mentalmente e tentam eliminar o sofrimento do filho, fazendo tudo que podem para cuidar dele, embora o sofrimento da perna quebrada não os afete fisicamente. Embora eles possam pensar que não é necessário que eles eliminem o sofrimento do filho porque isso não os afeta, isso não seria apropriado.

Manhã de quarta-feira, 4 de maio de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 177) diz:

C Abandonando a dúvida de que [essas analogias] não são o mesmo que o eu e o outro porque elas lidam como mesmo contínuo mental e a mesma coletânea

Caso você pense: “Os dois, o eu e o outro, não são a mesma coisa porque a [pessoa] idosa e o jovem são o mesmo contínuo mental, enquanto a mão e o pé são a mesma coletânea”. O ‘contínuo mental’ e a ‘coletânea’ são designados em vários instantes e na combinação de várias partes; falta-lhes uma entidade autônoma. Como o seu próprio eu e o eu dos outros devem ser postos em um contínuo mental ou coletânea, eles não são estabelecidos por uma entidade própria, que é a de que o eu e o outro não são colocados meramente em conexão.

Aqui surge a dúvida de que embora uma pessoa jovem e um idoso tenham o mesmo contínuo mental, e a mão e o pé sejam partes da mesma coletânea, o eu e o outro não são nem uma coisa nem outra e, portanto, são diferentes dessas duas analogias. Contudo, o fato de o jovem e o velho serem um único contínuo mental e do nosso corpo ser uma coletânea de várias partes só é imputado pelo pensamento. Eles não existem por seu próprio poder, mas são dependentes. Da mesma forma, o eu e o outro são designados por pensamentos como “eu” e “o outro”. Por isso, são semelhantes na dependência entre si. Por exemplo, quando duas pessoas conversam, uma diz: “eu” com respeito a si própria, e “outro” com respeito à outra pessoa. No entanto, esse “eu” e “outro” não existem independentemente; trata-se de relações dependentes. Por isso, sem dúvida o eu e o outro existem interdependentemente. Eles existem pela imputação e não existem em sua própria natureza ou por si só. Todos os fenômenos são inexistentes por si só; não existem verdadeiramente; não existem inerentemente. Esses tipos de existências são objetos de negação.

Como o eu e o outro existem dependentemente, nós podemos modificar a nossa atitude abandonando o pensamento de que somos mais importantes e desenvolvendo o pensamento de que os outros são mais importantes, e depois passar a querer tomar conta dos outros. Como os

outros seres sencientes são infinitos, enquanto nós somos apenas um, os outros são mais importantes que nós.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D Pelo poder da familiarização, [a mente] que estima os outros também pode ser desenvolvida

{178} Apesar de tudo, como, pela força da familiarização com isso desde tempos sem princípio, seus próprios sofrimentos são insuportáveis, assim também, se você se familiarizar com o estimar os outros, o sofrimento deles também se tornará insuportável.

Se desejamos desenvolver o pensamento de ajudar os outros, podemos fazer isso tornando-nos familiarizados com ele. Desde tempos sem princípio até agora nós nos familiarizamos com o pensamento auto-estima egoísta através de pensar em quanto os nossos problemas e sofrimentos são insuportáveis. Agora nós nos familiarizamos com o pensamento de que o sofrimento dos outros também é insuportável. Basta observar os outros seres que estão sofrendo e a mente que é incapaz de suportar o sofrimento deles surgirá. Isso pode ser desenvolvido pela nossa familiarização com esse pensamento. Exatamente como agora é fácil para nós gerar a mente da auto-estima egoísta por sermos familiares a ela desde tempos sem princípio, assim também a familiaridade pode vir a achar o sofrimento dos outros insuportável. Com base nisso, devemos tomar a determinação de eliminar o sofrimento dos outros e de concretizar a felicidade deles. Isso ocorrerá por conta da familiaridade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2A2C-2 A verdadeira maneira de meditar

A Pensar nas desvantagens da auto-estima egoísta e nas vantagens da estima pelos outros

Segundo: pelo poder do apego, a auto-estima egoísta produziu além do que era desejável desde tempos sem princípio até agora. Não obstante o fato de querer criar excelências para si mesmo, mediante considerar apenas o seu próprio bem-estar supremo, você se engajava em meios inadequados. Em razão disso, nem o seu próprio bem-estar nem o dos outros foi conseguido, embora um grande número de éons tenha se passado. Não apenas você não alcançou isso, como foi atormentado apenas pelo sofrimento. Se tivesse deslocado a preocupação com o seu próprio bem-estar para o bem-estar dos outros, você teria se tornado um buda há muito tempo atrás, e o seu bem-estar e o dos outros, sem dúvida, teria se tornado excelente. No entanto, como você não fez isso, o tempo foi gasto em esforços sem sentido.

A forma verdadeira de meditar na troca de si mesmo pelos outros divide-se em cinco subplanos. Para trocar a nossa atitude atual de estimarmos a nós próprios pelo estimar os outros, nós necessitamos primeiramente contemplar as várias desvantagens de estimar a nós mesmos e as diversas vantagens de estimar os outros. Desde tempos sem princípio até agora, por conta do apego a nós próprios, experimentamos continuamente vários sofrimentos e dificuldades indesejáveis na existência cíclica, e não alcançamos as metas que almejamos. Embora desejássemos tudo o que há de excelente, nós nos engajávamos em métodos inapropriados para obtê-lo. Por causa disso, experimentamos sofrimento, no passado, por um grande número de éons, e estamos experimentando sofrimento agora, sem alcançar nem o nosso bem-estar nem o dos outros. Em vez disso, só fomos atormentados pelo sofrimento. Precisamos entender que até agora só nos esforçamos para tomar conta de nós próprios, em razão do que nos engajávamos em métodos equivocados, que não trouxeram o resultado do que é excelente, mas apenas mais sofrimento e problemas. Assim, nós agora precisamos modificar o hábito de pensar somente em nós mesmos e passar a pensar nos outros. Se tivéssemos feito isso no passado nós agora seríamos budas. No entanto, não fizemos; pensávamos apenas em nós mesmos e não nos outros. Por isso, nós agora precisamos pensar que os outros seres sencientes são mais importantes que nós próprios. Ao desenvolver essa atitude, atingiremos a budeidade, por meio da qual seremos capazes de realizar

excelentemente o bem-estar de todos os seres sencientes. Não há dúvida; isso é certo. No entanto, como não fizemos isso ainda, despendemos o nosso tempo em atividades sem sentido e somos incapazes de eliminar o nosso próprio sofrimento. Por pensar apenas em nós próprios, empregamos métodos errôneos que não nos liberam da existência cíclica, e o pensamento de emergir definitivamente dos prazeres da existência cíclica ainda não surge. No entanto, esses prazeres nos ludibriam e enganam. Não podem trazer o bom resultado, apenas nos levam a experimentar repetidamente o sofrimento. Por esse motivo, devemos não nos apegar às excelências e às felicidades da existência cíclica. Precisamos abandoná-las e desejar alcançar o estado de liberação para nós mesmos. Para tanto, é necessário meditar na vacuidade, entre outras coisas, através do que alcançaremos o estado ido além da existência cíclica. Entretanto, como todas as nossas mães seres sencientes também experimentam o sofrimento, não basta para nós nos tornarmos libertos sozinhos da existência cíclica. Precisamos assumir pessoalmente responsabilidade de liberar todos os seres sencientes. Para fazer isso, é preciso gerar a mente da iluminação e praticar as seis perfeições e os quatro meios para atrair discípulos. Dessa maneira, poderemos amadurecer e liberar o nosso próprio contínuo e amadurecer aqueles que não estão amadurecidos, liberando aqueles que estão. Dessa maneira alcançaremos simultaneamente o nosso bem-estar e o bem-estar dos outros, alcançando a budeidade. Assim, não devemos nos apegar aos prazeres da existência cíclica.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B A necessidade de dar um fim à auto-estima egoísta por meio de considerá-la um inimigo.

Pense: “Agora que entendi isso, confiando, por meio da atenção plena e da introspecção, em que a minha auto-estima egoísta é o meu pior inimigo, farei muito mais esforço, de modo que [a auto-estima egoísta que] não surgiu não surja, e que a que já surgiu não perdure muito”. Tendo estabilizado essa certeza, você deve se familiarizar com ela muitas vezes.

Vendo que a atitude da auto-estima egoísta é o nosso verdadeiro inimigo, nós precisamos lutar para dar-lhe um fim. De fato, o nosso inimigo mais poderoso e perverso é a nossa mente de auto-estima egoísta; portanto, confiando na mente alerta e na introspecção nós envidaremos esforços para cessá-la. Seja qual for a auto-estima egoísta ainda não gerada, devemos lutar para não gerá-la e, se a tivermos gerado, devemos tentar interrompê-la. Devemos atingir uma certeza estável com relação a isso e depois nos familiarizar com o pensamento de que a mente da auto-estima egoísta é o nosso verdadeiro inimigo, que precisa ser eliminado. Pela repetida familiarização com isso, um dia conseguiremos abandonar a mente da auto-estima egoísta. Por outro lado, se não reconhecemos a mente da auto-estima egoísta como nosso inimigo, não nos esforçaremos para destruí-la. Portanto, é necessário reconhecê-la primeiramente como nosso inimigo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Gerando a mente que estima os outros

Pensando repetidamente nas vantagens de estimar os outros, dessa forma, você sentirá um grande entusiasmo em fazer isso, do fundo do coração. Em seguida, a mente que negligencia os outros que ainda não surgiu não surgirá e a que já surgiu não perdurará muito. Por meio de gerar [o pensamento] de que os outros são queridos, atraentes, agradáveis, você gerará a mente que estima os outros, exatamente como você anteriormente estimava a si mesmo.

Nós precisamos desenvolver a mente que estima os outros, pensando nas várias vantagens e benefícios. Quando desenvolvermos essa compreensão do fundo do nosso coração, ficaremos maravilhados por gerar essa atitude. Devemos tentar não gerar a mente que negligencia os outros seres sencientes e, se ela tiver sido gerada, devemos eliminá-la. Pensando que os outros seres sencientes são queridos, atraentes e agradáveis, devemos gerar essa atitude em nossa mente. Dessa maneira, exatamente como no passado nós estimávamos a nós mesmos, agora desenvolveremos o

pensamento de estimar os outros e de pensar que eles são importantes. Precisamos desenvolver essa atitude em nossa mente. Devemos pensar que os outros são muito importante e que é necessário cuidar deles. Essa atitude nos permitirá atingir o nosso bem-estar e o bem-estar dos outros, sem esforço. Se semearmos sementes de arroz no terreno na primavera, elas darão o resultado amadurecido de arroz no outono. Embora a meta principal fosse plantar as sementes de arroz, outras ervas e gramas também crescerão no campo. Da mesma forma, ao obter o bem-estar dos outros do fundo do nosso coração, nós, a propósito, obteremos simultaneamente o nosso próprio bem-estar. Por outro lado, se pensarmos apenas em estimar a nós mesmos, não obteremos nem o nosso bem-estar nem o dos outros. Portanto, é necessário desenvolver a atitude que estima os outros e se familiarizar com ela.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D Como meditar por meio de lembrar-se dos ensinamentos dos seres sagrados antigos

(179) Jowo [Atisha] disse: “Os tibetanos conhecem bodhisattvas que não sabem como se treinar no amor e na compaixão. Bom, então, como isso é feito? Isso deve ser feito por meio do treinamento seqüencial, desde o começo”.

Langri Thangpa disse: “Shawopa e eu temos dezoito métodos humanos e um método eqüino, dezenove ao todo. O método de humanos é, tendo gerado a mente da suprema iluminação, treinar-se em fazer tudo para o benefício dos seres sencientes. O método eqüino é a auto-estima egoísta que impede a mente da iluminação que não foi gerada, de ser gerada, e que a mente que foi gerada seja mantida e ampliada. Então, tendo ensinado isso de passagem, treine-se naquilo que cause danos a isso. Tendo ensinado isso como ponto fundamental, treine-se naquilo que beneficie os seres sencientes”.

Khamlungpa disse: “Em razão de agirmos de forma equivocada com relação aos nobres seres sencientes, os seres sencientes também farão o mesmo com relação a nós”.

Nós precisamos lembrar dos ensinamentos dos antigos seres santos. Por exemplo, Jowo Atisha disse que há tibetanos que conhecem bodhisattvas que não sabem como se treinar no amor e na compaixão. Isso significa que existem os chamados “bodhisattvas” que não meditam no amor e na compaixão. No entanto, nós precisamos meditar no amor e na compaixão porque eles se tornam causa para a geração da mente da iluminação. Somente quando desenvolvemos a mente da iluminação espontânea nós nos tornamos “bodhisattvas”. Como isso é feito? Devemos meditar ou treinar-nos nisso de forma seqüencial, igualando amigos, estranhos e inimigos e desenvolvendo equanimidade frente a eles; reconhecendo que todos os seres sencientes foram nossas mães; recordando-nos de suas bondades; desejando retribuir à bondade deles; desenvolvendo o amor de atração e compaixão; desenvolvendo a atitude extraordinária e, como resultado, gerando a mente da iluminação. Quando tivermos desenvolvido uma mente da iluminação espontânea, nos transformaremos em bodhisattvas. Resumindo, nós necessitamos primeiramente cultivar o amor e a compaixão e depois a atitude extraordinária, após o que geraremos a mente da iluminação.

Langri Thangpa disse que ele e Geshe Sharawa tinham dezoito métodos humanos e um método eqüino, em um total de dezenove. O método de seres humanos é gerar a mente da iluminação e depois treinar-se em fazer o que for para o benefício dos seres sencientes. O método eqüino é a mente da auto-estima egoísta. Isso é o que impede que a mente da iluminação que não foi gerada possa surgir, e que bloqueia a que já surgiu de permanecer e crescer. Vendo isso, nós necessitamos destruir a atitude de auto-estima egoísta ao máximo. Além disso, necessitamos treinar-nos ao máximo na mente da iluminação e na conduta do bodhisattva.

Khamlungpa disse que se nós não cuidarmos dos seres sencientes, os seres sencientes farão o mesmo para conosco. Isso se refere ao fato de que, independentemente do tipo de ação que criemos, ela trará um tipo de resultado semelhante. Em outras palavras, se prejudicarmos outros seres sencientes, eles nos prejudicarão em troca. Por exemplo, se um pai e uma mãe não cuidam do filho e, em vez disso, batem nele, insultam-no, entre outras coisas, quando a criança crescer agirá contra o desejo dos pais, que experimentarão sofrimento. Também devido a isso, quando o próprio

filho crescer e tiver filhos, será maltratado por eles. Embora o filho possa compreender que maltratou seus próprios pais, e possa se arrepender, será tarde demais para fazer algo a respeito.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E A probidade de se esforçar por meio de várias abordagens nos métodos para gerar a mente da iluminação

É bom desenvolver o hábito de verificar constantemente a que ponto essa mente foi gerada, uma vez que tudo se origina disso: se a raiz do Mahayana foi plantada ou não, e se a pessoa se inclui entre os Mahayanistas. Mesmo que não tenha sido gerada, não a abandone e, confiando em um amigo espiritual virtuoso que a ensina, fique sempre na companhia do companheiro que é o treinamento da mente. Leia as escrituras do Mestre e seus comentários. Como causa, acumule as coletâneas e purifique obscurecimentos. Como é certo que se você treinar a sua mente dessa maneira, a semente será plantada por completo, essas ações não são de pouca importância e são motivo de alegria. É como disse o grande Jowo [Atisha]:

O surgimento da mente da iluminação, que é como o sol e a lua,
Elimina a escuridão e pacifica o calor sufocante.

Vale até mesmo um éon de esforço

Por aqueles que desejam adentrar o caminho do Dharma Mahayana.

Nós precisamos tentar gerar a mente da iluminação por meio de vários métodos diferentes. Necessitamos pôr esforço nisso porque se a raiz do Mahayana está ou não estabelecida, e se nós nos incluímos ou não entre os Mahayanistas dependerá da geração da mente da iluminação. Assim, se não desenvolvermos a mente da iluminação, não estabeleceremos a raiz do Mahayana e não seremos incluídos entre os Mahayanistas. Portanto, a todo momento nós precisamos tentar gerar a mente da iluminação e ampliá-la. Se não a tivermos gerado, não devemos desistir, mas, em vez disso, envidar esforços para meditar nela. Devemos igualmente confiar em amigos espirituais virtuosos que nos ensinam como desenvolver a mente da iluminação, solicitando-lhes que nos ajudem no treinamento para desenvolver a mente da iluminação, de modo que ela nunca seja perdida. Não só devemos confiar em mestres que nos ensinem como desenvolver a mente da iluminação, como devemos também encontrar amigos que estejam estudando e se treinando no desenvolvimento da mente da iluminação. Devemos também ler os ensinamentos e do Buda Shakyamuni e seus comentários. Além disso, para gerar a mente da iluminação nós necessitamos adquirir a sua causa – a coletânea de méritos e a purificação dos obscurecimentos. Se tivermos feito tudo o que for necessário, ela surgirá definitivamente. Então, se tivermos plantado a semente em nossa mente, não deveremos nos preocupar, mas nos alegrar, uma vez que geraremos em definitivo a mente da iluminação.

Atisha disse que assim como a luz solar elimina a escuridão e a luz da lua pacifica o sofrimento do calor, se desejarmos entrar no Mahayana será preciso gerar a mente da iluminação, e que é válido envidar esforços nesse sentido, mesmo se tivermos que fazer isso por um éon. Portanto, em nossa vida cotidiana devemos tentar continuamente gerar a mente da iluminação. Não apenas fazer isso de tempos em tempos ou somente por um curto período, uma vez que dessa maneira não será possível gerar a mente da iluminação. Para gerá-la, é necessário fazer esforços constantes. A mente da iluminação é o desejo de obter a iluminação para poder beneficiar todos os seres sencientes. Nós precisamos gerar essa mente em nosso contínuo mental e nos familiarizar com ela até atingir a mente da iluminação não artificial e espontânea. Imediatamente agora nós só temos uma fraca e artificial mente da iluminação, que surge quando pensamos nisso, mas que depois desaparece outra vez. Assim, necessitamos lutar para gerar a mente da iluminação não artificial.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2B A medida de ter gerado essa mente

O segundo: {180} esse deve ser compreendido pelo que já foi explicado acima.

A medida de ter gerado a mente da iluminação deve ser extraída do que foi explicado acima. A mente da iluminação é o desejo de obter a iluminação para o bem de todos os seres sencientes. Quando essa mente se torna espontânea e não artificial, é dito que nós geramos a mente da iluminação. Por outro lado, enquanto a mente da iluminação for induzida ou artificial, embora seja denominada “bodhichitta”, não é a *verdadeira* bodhichitta. É como a verdadeira doçura que se esconde por trás da dura casca da cana-de-açúcar.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Explicação sobre como desenvolver a geração da mente por meio de um ritual

2B4B-2B3B-2C A forma pela qual a desenvolvemos por meio de um ritual

- 1 Receber a que ainda não foi recebida
- 2 Guardar a que foi recebida sem degenerá-la
- 3 O método para restaurá-la se tiver sido degenerada

O terceiro tem três [pontos]: receber a que ainda não foi recebida; guardar a que foi recebida sem degenerá-la e o método para restaurá-la se tiver sido degenerada.

2B4B-2B3B-2C1 Receber a que ainda não foi recebida

- A De quem: o objeto de quem é recebida
- B Por quem: a base que a recebe
- C Como: o ritual pelo qual é recebida

O primeiro tem três [pontos]: de quem: o objeto de quem é recebida, por quem: a base que a recebe; como: o ritual pelo qual é recebida.

Se a geração da mente ainda não foi recebida, de quem deverá ser recebida? Deve ser recebida de um mestre que já tenha, ele mesmo, os votos do bodhisattva. Tendo tomado os votos do bodhisattva, devemos lutar por mantê-los. A base que recebe os votos do bodhisattva são aqueles que são deuses, nagas e, naturalmente, seres humanos. Esses podem tomar o voto da geração da mente de aspiração. Depois, o ritual pelo qual a geração da mente é realizada é estabelecido.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C1A De quem: o objeto de quem é recebida

Primeiro: as afirmações dos antigos mestres, segundo o Mestre Jetari, de que não basta [para a pessoa de quem o voto é tomado] ter a mente de aspiração e permanecer nos treinamentos; de preferência, a pessoa deve ter o voto do engajamento.

Não basta receber a geração da mente de alguém que tenha apenas a mente de aspiração e que permanece nos treinamentos. Essa pessoa deve ter o voto do engajamento; não apenas a mente de aspiração. Resumindo, a pessoa de quem o voto é recebido deve ter os verdadeiros votos do bodhisattva.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C1B Por quem: a base que a recebe

Segundo: todos os deuses, nagas, e assim por diante, que sejam física e mentalmente adequados para gerar a mente de aspiração, são igualmente bases adequadas para tanto. O comentário de *A Luz no Caminho* diz:

Com repulsa pela existência cíclica, consciente da morte,
Com sabedoria e grande compaixão.

Então, deve ser alguém que tenha obtido um pouco de experiência na transformação de sua mente na mente da iluminação, por ter treinado a mente nos estágios do caminho, como explicado anteriormente.

A base corpórea ou o suporte para tomar os votos da geração da mente de aspiração são deuses, nagas e seres humanos. Por isso, eles são base adequada para tanto. No comentário de *A Luz do Caminho*, de Atisha, é dito que a base deve ser alguém que tenha se treinado na mente que renuncia à existência cíclica e que está consciente da morte-impermanência; que possua a sabedoria que compreende que os fenômenos são vazios de existência inerente ou de existência substancial auto-sustentável, assim como alguém que tenha a grande compaixão que deseja libertar todos os seres sencientes do sofrimento e das causas do sofrimento. Portanto, nós também devemos nos treinar, como explicado anteriormente, compreendendo os sofrimentos da existência cíclica, mediante o que não desejaremos permanecer na existência cíclica e geraremos a mente que deseja se liberar dela. Devemos igualmente nos treinar em recordar a morte-impermanência: que a morte é certa; que o momento da morte é incerto; que no momento da morte apenas a nossa prática do Dharma nos ajudará, enquanto nossos amigos, parentes e o nosso próprio corpo não poderão nos ajudar porque teremos que deixá-los a todos para trás e seguir sozinhos. Nós necessitamos nos recordar da morte e nos esforçar para gerar ao máximo possível a bodhichitta. Dessa maneira, nós nos tornaremos uma base adequada para a geração do voto.

Resumindo, para tomar o voto da geração da mente de aspiração por meio de um ritual, é preciso ter uma escassa experiência em transformar a nossa mente na mente da iluminação. Tendo tomado o voto, necessitaremos treinar-nos na geração da mente pelo abandono dos quatro dharmas negros e adotar os quatro dharmas brancos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C1C Como: o ritual pelo qual é recebida

- 1 O ritual de preparação
- 2 O verdadeiro ritual
- 3 O ritual de conclusão

O terceiro tem três [pontos]: o ritual de preparação, o verdadeiro ritual e o ritual de conclusão.

O ritual para tomar a geração da mente de aspiração divide-se no ritual de preparação, no verdadeiro ritual e no ritual de conclusão.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C1C-1 O ritual de preparação

- A Tomada de refúgio especial
- B Acumulação da coletânea
- C Treinamento da mente

O primeiro tem três [unidades]: a tomada de refúgio especial, a acumulação da coletânea e o treinamento da mente.

O ritual de preparação consiste em tomar refúgio, acumular mérito e treinar a mente.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C1C-1A Tomada de refúgio especial

- 1 Decorar o local, expor as representações e colocar as substâncias de oferecimento
- 2 Fazer um pedido e tomar refúgio
- 3 Expressar os treinamentos da tomada de refúgio

O primeiro divide-se em três [pontos]: decorar o local, expor as representações e colocar as substâncias de oferecimento; fazer um pedido e tomar refúgio e expressar os treinamentos da tomada de refúgio.

Nós devemos decorar o local onde tomaremos a geração da mente de aspiração, pendurando guirlandas de flores, entre outras coisas. Devemos arrumar as representações do corpo, da fala e da mente enaltecidos. A representação do corpo enaltecido é uma imagem do Buda, a representação da fala enaltecida é um livro de escrituras e a representação da mente enaltecida é uma estupa. Em seguida, devemos arrumar um conjunto de cinco oferecimentos: água, flores, incenso, luzes e comida. Depois, fazemos um pedido ao mestre e tomamos refúgio. Tendo tomado refúgio, o mestre explica os treinamentos que devemos cumprir.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C1C-1A1 Decorar o local, expor as representações e colocar as substâncias de oferecimento

A Indicação geral relativa ao local, às representações, oferecimentos etc.

Primeiro: limpe um local isolado, untando-o com as cinco substâncias da vaca¹, borrife-o com uma excelente água de cheiro, como sândalo ou algo assim, e espalhe flores frescas e perfumadas. Prepare as {181} representações das Três Jóias – as imagens de metal, entre outras coisas, textos, e assim por diante, e imagens de bodhisattvas – em um trono, mesa ou plataforma elevada. Faça o ritual de preparação com itens valiosos de oferecimento, como dosséis, flores e assim por diante, tanto quanto possível, assim como música e comida. Prepare um trono para o amigo espiritual virtuoso e adorne-o também com flores. Acumule a coletânea [de mérito] prestando homenagem aos antigos mestres, à sangha e dando uma torma aos espíritos elementais.

Devemos limpar um local isolado e untá-lo com as cinco substâncias obtidas das vacas: manteiga, iogurte, leite, adubo e urina. Essas substâncias são consideradas puras na tradição brâmane. De fato, quando permaneci junto a uma família brâmane por alguns anos, eles limpavam o chão com essas substâncias todas as manhãs.

Depois, borrife o local com perfume, como sândalo, e espalhe flores cheirosas. Em seguida, distribua as representações das Três Jóias. A representação da Jóia do Buda é uma imagem do Buda, como um tsa-tsa ou uma estátua. A representação da Jóia do Dharma é um livro de escrituras. A representação da Jóia da Sangha são imagens de bodhisattvas. Esses devem ser postos em uma plataforma elevada ou altar. Acima deles, pendure um dossel. Depois, arrume os oferecimentos de flores, entre outras coisas, ao máximo que puderem ser obtidos. Ofereça música na forma de címbalos, conchas e assim por diante, e arrume os oferecimentos de comida.

Prepare um trono para o amigo espiritual virtuoso e adorne-o com flores. Faça oferecimentos à sangha, de comida, mantos, dinheiro, entre outras coisas, e ofereça uma torma aos espíritos elementais (*bhuti*), executando, por exemplo, o *Oferecimento em Três Partes* (*Chag Sum*). Esse puja é assim denominado porque uma torma composta de três partes é ofertada aos três conjuntos de convidados.

Tarde de quarta-feira, 4 de maio de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 181) diz:

B Esclarecendo as dúvidas

Se você não tiver algum oferecimento, como descrito no *Sutra do Bom Éon*, esses podem ser feitos até mesmo com franjas de tecido. Caso você não tenha oferecimentos, eles podem ser obtidos através de um grande esforço, sem fraude, e devem ser distribuídos de uma forma em que os seus amigos não possam deixar de se maravilhar.

¹ Trata-se de produtos das vacas que viviam em áreas montanhosas remotas por um determinado período, alimentando-se apenas de ervas e capins puros desses locais (explicação oral de Geshe Thubten Soepa).

Quando mestres tibetanos de Mangyul e Samye solicitaram a Jowo [Atisha] a geração da mente, consta que ele disse que a mente não se gerava com oferecimentos inferiores. Disse também que a representação de uma imagem consagrada de um mestre principal que dava ensinamentos era obrigatório, e também que um texto do *Sutra Abreviado da Perfeição da Sabedoria*, ou superior, deveria ser usado.

Aqui a dúvida é eliminada com relação ao fato de que se você tiver algo bom para oferecer, deve oferecê-lo. Por outro lado, se você não tiver nenhum oferecimento, poderá oferecer até mesmo um pequeno pedaço de tecido de algodão. Se tiver oferecimentos, deverão ter sido obtidos sem fraude. Devemos oferecer o que tivermos, e arrumá-los de forma que os nossos amigos se maravilhem. Assim, há dois fatores relativos aos oferecimentos: a motivação e a substância. Não devemos oferecer coisas obtidas através do nosso benfeitor, dizendo, por exemplo: “Ano passado você me deu esse e aquele oferecimentos” para obtê-los novamente. Se fizermos oferecimentos motivados pelas oito preocupações mundanas, não será correto e os oferecimentos, portanto, ficarão impuros. Devemos oferecer apenas o que foi obtido de maneira honesta.

Os mestres tibetanos de Mangyul e Samye solicitaram a Atisha, que transmitisse a geração da mente por meio de ritual. Nessa ocasião Atisha explicou que se os oferecimentos fossem inferiores não seria possível gerar a mente da iluminação, e que apenas boas coisas deveriam ser ofertadas. Da mesma forma, os nômades tibetanos dizem que não é bom derreter manteiga rançosa e ofertá-la em uma lamparina de manteiga. Em outras palavras, não devemos oferecer coisas que não estejam mais em boas condições para se comer ou beber. Atisha disse ainda que uma imagem consagrada ao Mestre, Buda Shakyamuni, assim como um texto do *Sutra Abreviado da Perfeição da Sabedoria*, ou superior, ou seja, ou os de 8.000, 25.000 ou 10.000 Versos do *Sutra Abreviado da Perfeição da Sabedoria*, devem ser colocados no altar como respectivas representações da Jóia do Buda e da Jóia do Dharma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C As etapas a serem realizadas pelo lama e pelo aluno

Em seguida, a assembléia de aryas é invocada. O aluno, de banho tomado e bem vestido, com as palmas das mãos juntas, é encorajado pelo lama a gerar uma fé clara nas boas qualidades do campo de mérito do fundo do seu coração. Depois, ele deverá, vagarosamente, recitar a oração dos sete ramos, imaginando que está em frente aos budas e bodhisattvas.

A assembléia de seres arya deve ser convidada. O aluno, limpo e bem vestido, deve unir suas próprias mãos. O lama então faz com que ele recorde as boas qualidades do campo de mérito e gere uma fé clara nelas. Depois, imaginando que está em frente a budas e bodhisattvas, o aluno deve unir as mãos, recitar a oração dos sete ramos em tom melodioso e lento. Os sete ramos são: prosternar-se, fazer oferecimentos, confessar-se, rejubilar-se, solicitar que seja girada a roda do Dharma; isto é, que ensinamentos sejam dados; encorajar os budas a não passarem além, mas que permaneçam, e dedicar a virtude criada por ter feito os seis ramos anteriores como causa para que todos os seres sencientes alcancem a budeidade. Há uma versão longa da oração dos sete ramos em *Guia do Caminho do Bodhisattva*, e na *Oração de Samantabhadra (Oração Soberana)*. Há também uma versão mais curta no *Guru Ioga de Lama Tsongkhapa*, assim como a versão padrão, muito curta:

Eu me prosterno respeitosamente com as minhas três portas.
Faço oferecimentos, tanto os de fato arrumados como os mentalmente emanados.
Eu confesso todas as negatividades e quedas acumuladas desde tempos sem princípio.
Alegro-me em todas as virtudes dos seres comuns e dos seres arya.
Por favor permaneçam enquanto a existência cíclica não estiver vazia,
E girem a roda do Dharma profundo e vasto.
Dedico as minhas virtudes e as dos outros à grande iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C1C-1A2 Fazer um pedido e tomar refúgio

- A Fazer um pedido
- B A tomada de refúgio especial

2B4B-2B3B-2C1C-1A2A Fazer um pedido

Segundo: assim, quando [o aluno], tiver gerado o discernimento que vê o seu lama como o Mestre, prostra-se perante ele e faz-lhe oferecimentos, inclusive de mandala. Com o joelho direito no chão, as palmas das mãos juntas, faz um pedido com o propósito da mente da iluminação:

Assim como o tathagata anterior, destruidor de inimigos, budas perfeitamente realizados, bem como os grandes bodhisattvas que habitam os grandes níveis de bodhisattvas geraram primeiramente a mente da iluminação insuperável e perfeitamente realizada, da mesma forma eu, que me chamo..., suplico ao mestre que gere a mente da iluminação insuperável e perfeitamente realizada.

Repita três vezes.

O discípulo vê o mestre que lhe transmitirá o voto da mente de aspiração ou de engajamento como sendo o Mestre, Buda Shakyamuni. Ele então se prostrana perante o mestre, fazendo prosternações longas ou curtas, ou apenas juntando as palmas das mãos, depois faz oferecimentos, inclusive de mandala, dizendo:

Esta terra, unguida com perfume e coberta de flores
Adornada com o Monte Meru, os quatro continentes, o sol e a lua,
Eu ofereço, imaginando tudo como um campo de buda.
Possam todos os seres desfrutarem desse reino totalmente puro.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Em seguida, o discípulo ajoelha-se com o joelho direito no chão, as mãos unidas, e faz o pedido para receber a mente da iluminação por meio de ritual, dizendo as linhas acima: “Assim como o tathagata anterior, destruidor de inimigos, budas perfeitamente realizados...” Existem dez níveis de bodhisattva, por exemplo, Jubiloso, Imaculado, e assim por diante. Dizemos ao mestre: “Assim como eles geraram a mente da iluminação insuperável e perfeitamente realizada, da mesma forma eu, que me chamo..., suplico ao mestre que gere a mente da iluminação insuperável e perfeitamente realizada”. Em outras palavras, “Exatamente como os budas do passado geraram a mente da iluminação, e exatamente como os bodhisattvas que permanecem nos dez níveis geraram a mente da iluminação, possa eu também gerá-la. Por favor, concedam-na a mim”. Devemos fazer essa súplica três vezes, após o que devemos pensar que o guru aceitou o nosso pedido.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C1C-1A2B A tomada de refúgio especial

- 1 A atitude juntamente com os objetos

Depois [o aluno] toma refúgio, com o comportamento explicado anteriormente, nos objetos – o Buda, o Dharma (verdadeiros caminhos que trazem principalmente as cessações) e na Sangha (os irreversíveis arya bodhisattvas) – com a atitude geral que pensa: “Deste momento até alcançar a iluminação, para proteger todos os seres sencientes [eu tomo refúgio] no Buda, o mestre do refúgio; [tomo refúgio] no Dharma, o verdadeiro refúgio; [tomo refúgio] na Sangha, aqueles que nos ajudam a tomar refúgio” e, com a atitude especial de quem gera uma aspiração poderosa: “Jamais me afastarei desta atitude, em momento algum”.

Os objetos do refúgio são as Três Jóias: o Buda, que é um ser iluminado; o Dharma, principalmente as verdadeiras cessações e os verdadeiros caminhos, e a Sangha, os irreversíveis arya bodhisattvas. O aluno toma refúgio nelas com o comportamento explicado anteriormente; isto é, ajoelhado no joelho direito, com as mãos juntas, enquanto pensa: “De agora em diante, enquanto eu não tiver alcançado a iluminação, com a finalidade de proteger todos os seres sencientes, eu tomo refúgio no Buda, que mostra o refúgio ou a proteção; tomo refúgio no refúgio verdadeiro, o Dharma, os verdadeiros caminhos e as verdadeiras cessações, e tomo refúgio na Sangha, aqueles que nos ajudam a realizar o refúgio final, o Dharma”. Essa é a atitude geral ou motivação para a tomada de refúgio. A atitude especial ou particular é a forte motivação: “Não me afastarei desta atitude, em momento algum”.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 As palavras do ritual

“Mestre, por favor, preste atenção em mim. Eu, que me chamo (...), deste momento até alcançar a essência da iluminação, tomo refúgio nos melhores dentre os homens, os Bhagavans Budas.

Mestre, por favor, preste atenção em mim. Eu, que me chamo (...), deste momento até alcançar a essência da iluminação, tomo refúgio no melhor dentre os Dharmas, o Dharma que é paz, livre do apego.

Mestre, por favor, preste atenção em mim. Eu, que me chamo (...), deste momento até alcançar a essência da iluminação, tomo refúgio na melhor dentre as assembléias, a Sangha de irreversíveis arya bodhisattvas.” {183}

Repetir três vezes. O pedido de atenção ao tomar refúgio em cada uma das Jóias, além das palavras incomuns de tomada de refúgio no Dharma, seguem o ritual composto por Jowo [Atisha].

Aqui, nós começamos por pedir ao “Mestre” ou “Acharya” que nos dê atenção. “Eu, que me chamo... a partir deste momento, enquanto não tiver obtido a essência da iluminação, tomo refúgio no melhor dentre os bípedes; isto é, os seres humanos, que andam com duas pernas, os Bhagavans Budas”. A palavra sânscrita Buda é *sang-gye* (*sangs rgyas*) em tibetano. A sílaba *sang*, que significa *purificado*, indica que ele purificou totalmente todas as obscuridades. A sílaba *gye*, que significa *expandido*, indica que ele expandiu totalmente a sua sabedoria, ao ponto de poder ver diretamente todos os fenômenos. A palavra sânscrita Bhagavan foi traduzida para o tibetano como *chom-den-de* (*bcom ldan 'das*). A sílaba *chom*, que significa *destruído*, indica que ele destruiu os quatro maras ou demônios: o mara dos agregados; o mara das aflições mentais; o mara da morte e o mara dos filhos-dos-deuses. A sílaba *den*, que significa *possuir*, indica que ele possui as seis qualidades da perfeita sabedoria, entre outras coisas. A sílaba *de*, que significa *transcendente* ou *ido além*, é acrescentada à palavra sânscrita original “Bhagavan” para indicar que um buda foi além ou transcendeu os grandes deuses, porque esse qualificativo era usado na Índia para se referir a Brahma, Shiva, Mahadeva, entre outros. Como um buda bhagavan possui essas características, nós prestamos-lhe homenagem levando a coroa da nossa cabeça a seus pés.

Novamente, dizemos: “Mestre, por favor, ouça-me. Eu, que me chamo..., a partir deste momento e enquanto não tiver obtido a essência da iluminação, tomo refúgio na Jóia do Dharma”. A Jóia do Dharma é paz ou cessação, porque ela purifica e cessa todos os sofrimentos e aflições mentais, e está livre do apego, entre outras coisas.

Em seguida, nós dizemos uma vez mais: “Mestre, ouça-me. Eu, que me chamo..., a partir deste momento e enquanto não tiver alcançado a essência da iluminação, tomo refúgio na melhor das assembléias, a sangha dos irreversíveis arya bodhisattvas”. O *Sublime Contínuo* estipula as oito qualidades das Jóias do Buda, do Dharma e da Sangha. Os irreversíveis arya bodhisattvas, que têm as faculdades embotadas, são os bodhisattvas que se encontram nos níveis oitavo, nono e décimo. Os irreversíveis arya bodhisattvas que têm as faculdades agudas são os que atingiram o nível

caloroso do caminho da preparação e não mais desistirão da bodhichitta nem cairão no caminho do ouvinte. Nesse caso, “irreversível” significa que as realizações da mente da iluminação que eles alcançaram não mais degenerarão e eles jamais cairão no caminho Hinayana.

Devemos repetir três vezes essas palavras. Esse ritual da tomada de votos da geração da mente de aspiração foi composto por Atisha. Embora as palavras da tomada de refúgio do Dharma difiram das palavras de outros contextos, baseiam-se nos ensinamentos de Atisha sobre a tomada dos votos do bodhisattva por meio de ritual.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C1C-1A3 Expressar os treinamentos da tomada de refúgio

Terceiro: aqui também o mestre deve estipular os treinamentos que foram explicados anteriormente no contexto dos seres pequenos.

Após a tomada de refúgio, há preceitos ou treinamentos a serem seguidos, que foram explicados anteriormente no contexto do caminho dos seres pequenos. Esses incluem os preceitos gerais e os preceitos específicos. Os preceitos específicos relativos ao que deve ser abandonado são:

- tendo tomado refúgio no Buda, não tomar refúgio em deuses mundanos;
- tendo tomado refúgio no Dharma, não tomar refúgio nas escrituras dos Tirthikas; e
- tendo tomado refúgio na Sangha, não se associar a amigos enganadores, como os Tirthikas.

Os preceitos específicos relativos ao que deve ser adotado são:

- tendo tomado refúgio no Buda, respeitar todas as suas representações como se fossem o próprio Buda;
- tendo tomado refúgio no Dharma, respeitar todos os textos de Dharma como se fossem o próprio Dharma, os verdadeiros caminhos e as verdadeiras cessações;
- tendo tomado refúgio na Sangha, respeitar a sangha ordinária dos monges e monjas como se fossem a verdadeira sangha.

Os preceitos gerais são, antes de comer ou beber algo, oferecer a própria comida e bebida para as Três Jóias, e recitar a fórmula de refúgio três vezes durante o dia e três vezes à noite. Esses preceitos foram ensinados no contexto dos seres pequenos. Devemos lê-los e estudá-los.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C1C-1B Acumulação da coletânea [de méritos]

Segundo: como antes, a oração dos sete ramos deve ser feita na presença de gurus diretos e de linhagem e do campo de mérito explicado previamente.

Nós necessitamos também de acumular mérito. Para tanto, devemos visualizar à nossa frente os gurus diretos, dos quais recebemos ensinamentos atualmente, e os gurus de linhagem desde o Buda Shakyamuni até o nosso atual guru. Devemos visualizar o campo de mérito que foi explicado previamente. Depois, devemos recitar a oração dos sete ramos, fazer o oferecimento de mandala e assim por diante, como antes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C1C-1C Treinando-se na atitude

Terceiro: como explicado anteriormente, os objetos e aspectos observados do amor e da compaixão devem ser visualizados.

O objeto observado do amor são os seres sencientes; seu aspecto é o pensamento: “Como seria maravilhoso se todos os seres sencientes tivessem a felicidade e as causas da felicidade. Possam eles ter a felicidade e as causas da felicidade”. O objeto observado da compaixão são todos os seres sencientes; seu aspecto é o pensamento: “Como seria maravilhoso se todos os seres sencientes

permanecessem livres do sofrimento e das causas do sofrimento. Possam eles permanecer livres do sofrimento e das causas do sofrimento”. Todos os seres sencientes são atormentados pelos três tipos de sofrimento: o sofrimento do sofrimento, o sofrimento da mudança e o sofrimento que tudo permeia. Incapazes de suportar isso, nós devemos desejar que todos os seres sencientes permaneçam livres do sofrimento e das causas do sofrimento. Devemos visualizar claramente isso.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C1C-2 O verdadeiro ritual

A O comportamento

Segundo: de frente para o mestre, [o aluno] deve ajoelhar-se em seu joelho direito ou, alternativamente, sentar-se na posição encolhida que também é apropriada. Com as palmas das mãos unidas, deve gerar a mente [da iluminação].

O comportamento é que, em frente ao mestre, o estudante se ajoelhe em seu joelho direito, no chão, ou que se sente na posição encolhida. Deve unir as palmas das mãos e gerar a mente da iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B A identificação da geração da mente

[A geração da mente aqui] não é a mera geração da mente que pensa: “Eu alcançarei a budeidade para o benefício dos outros”. Particularmente, trata-se da promessa que, observando a mente que foi gerada, pensa: “Não desistirei enquanto não tiver alcançado a iluminação”. Esse é o motivo por que essa atitude deve ser gerada na dependência de um ritual.

A distinção ou particularidade da geração da mente aqui é que não se trata apenas da mente da iluminação que deseja obter a budeidade para o benefício de todos os seres sencientes. O que é então? É a promessa ou determinação de não desistir da mente da iluminação enquanto não tivermos obtido a iluminação. Para fazer esse tipo de promessa é necessário confiar em um ritual.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Uma exceção a isso

Se não puder se treinar nos treinamentos da mente de aspiração, você não deve [fazer essa promessa]. Por outro lado, se o mero pensamento: “Tornar-me-ei um buda para o benefício de todos os seres sencientes” for gerado por meio de um ritual, todos poderão fazer isso, independentemente de ser ou não capaz de treinarem-se nos treinamentos da geração da mente.

A exceção a isso é que se desejarmos tomar a geração da mente que é o desejo de alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes por meio de um ritual, mas não pudermos nos treinar nos treinamentos, não devemos fazer a promessa: “Não desistirei da mente da iluminação enquanto não tiver alcançado a iluminação”. Então, o que devemos fazer? Devemos pensar meramente: “Tornar-me-ei um buda para o benefício de todos os seres sencientes” e, com esse pensamento, tomar a geração da mente por meio do ritual. Nesse caso, podendo ou não nos treinar nos treinamentos, podemos tomar a mente da iluminação por meio do ritual.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D É inapropriado postular dois sistemas para guardar e não guardar os treinamentos com respeito à mente do engajamento [na iluminação]

Com relação à mente de aspiração, esses dois [sistemas] podem ser apropriados. No entanto, com respeito à tomada da mente de engajamento por meio de ritual, é inapropriado tomá-la sem se treinar nos treinamentos. Portanto, é inadequado afirmar que há uma diferença quanto a isso

ser apropriado e inapropriado nos vários rituais do voto transmitido por Nagarjuna e Asanga {184}.

Quando tomamos a mente de aspiração à iluminação, há duas maneiras para se fazer isso: (1) com a promessa de não desistir da geração da mente enquanto não alcançar a iluminação e de guardar os treinamentos e (2) com a mera promessa de não desistir da geração da mente enquanto não alcançar a iluminação. No entanto, no caso de tomar a mente de engajamento na iluminação por meio de um ritual, a pessoa deve prometer treinar-se necessariamente nos treinamentos, uma vez que, do contrário, não poderá ter a mente do engajamento, ou seja, os votos do bodhisattva, por meio de um ritual. Embora haja dois sistemas relativos ao ritual, para a tomada dos votos, o de Nagarjuna e o de Asanga, é inapropriado afirmar que haja diferença entre eles quanto a essa afirmação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E Embora para alguém que não esteja treinando-se nos treinamentos seja apropriado gerar a mente de aspiração, o voto do engajamento é inapropriado

O Conselho do Rei Prasenajit diz que se a pessoa não conseguir se treinar nos treinamentos da generosidade, entre outros, uma grande quantidade de méritos é alcançado com a mera geração da mente [da iluminação]. Tomando isso como fonte, os Primeiros Estágios da Meditação dizem:

Quem não puder se treinar totalmente nas perfeições, em todos os seus aspectos, deve gerar a mente da iluminação inteiramente associada com o método, porque os resultados serão grandes.

Assim, fica claro que é apropriado para alguém incapaz de se treinar nos treinamentos de generosidade, e assim por diante, gerar a mente da iluminação, mas é inapropriado manter o voto.

Alguém que não guarda os treinamentos pode gerar a mente de aspiração à iluminação por meio do ritual, mas não pode tomar a mente de engajamento na iluminação por meio do ritual; isto é, não pode tomar os votos do bodhisattva. Em *Conselho do Rei Prasenajit* está dito que a pessoa que não puder se treinar nos treinamentos pode ainda tomar os votos da mente de aspiração à iluminação. Em outras palavras, embora essa pessoa não possa manter os treinamentos, poderá ainda gerar a mente da iluminação e, através disso, criar muitos méritos. Da mesma forma, os *Primeiros Estágios da Meditação* dizem que mesmo que uma pessoa não possa praticar as seis perfeições de todas as formas, se gerar a mente da iluminação haverá grande resultado. Em outras palavras, é necessário gerar a mente da iluminação inteiramente associada com o método. Por conseguinte, mesmo que nós não possamos nos treinar nos treinamentos das seis perfeições, ainda assim é adequado gerar a mente que aspira à iluminação por meio de ritual. No entanto, se não pudermos nos treinar nos treinamentos, não devemos tomar os votos do bodhisattva; ou seja, os votos da mente de engajamento na iluminação.

Resumindo, devemos tentar gerar a bodhichitta. Toda manhã nós devemos gerar a bodhichitta, pensando: “Possas eu alcançar a budeidade para poder beneficiar todos os seres sencientes”. Devemos desenvolver a motivação de cuidar de todos os seres sencientes, com base no grande amor e na grande compaixão e, com isso como causa, gerar a mente da iluminação pensando em alcançar a iluminação para poder cuidar de todos os seres sencientes. Devemos tentar gerar a bodhichitta dessa maneira em nossa vida cotidiana. Isso fará com que o nosso renascimento humano seja útil e significativo. Se não fizermos algo especial com ele, o nosso bom renascimento humano será apenas desperdício. Não terá sentido. Se pensarmos apenas nesta vida, isso se transformará em causa para nós renascermos repetidamente na existência cíclica e

experimentarmos o sofrimento. Portanto, devemos desejar sair da existência cíclica e desejar levar conosco outros seres sencientes.

Manhã de quinta-feira, 5 de maio de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

F O ritual para assumir a geração da mente

O ritual para assumir a geração da mente é:

Todos os budas e bodhisattvas que residem nas dez direções, por favor, prestem atenção em mim. Mestre, por favor, preste atenção em mim. Eu, que me chamo (...), por meio das raízes de virtude da natureza da generosidade; da natureza da moralidade e da natureza da meditação, que eu criei, causei que fossem criadas e me alegrei com a sua criação nesta vida e nas vidas anteriores, exatamente como o tathagata anterior, o destruidor de inimigos, budas perfeitamente completos e grandes bodhisattvas que permanecem em totalidade nos grandes níveis, geraram a mente da iluminação completa e perfeitamente insuperável, da mesma forma eu, que me chamo (...), deste momento até alcançar a essência da iluminação, gerarei a mente da insuperável, perfeitamente completa e grande iluminação; libertarei os seres sencientes que ainda não foram liberados; libertarei aqueles que não foram libertos; darei sopro aos que não podem respirar e causarei àqueles que não passaram completamente além do infortúnio para que passem além do infortúnio.

Diga isso três vezes. Embora não seja mencionado claramente na [cerimônia] de refúgio e neste ritual, é necessário repetir [essas palavras] após o mestre.

Esse é o ritual da tomada da geração da mente de aspiração. Aqui nós pedimos a todos os budas e bodhisattvas que habitam as dez direções – os quatro pontos cardeais, os quatro pontos intermediários, o acima e o abaixo – que nos dêem atenção. Pedimos igualmente ao mestre ou acharya que nos dê a sua atenção. Quando dizemos: “Eu, que me chamo...”, devemos acrescentar o nosso nome real ou o nosso nome de bodhisattva.

Há raízes de virtude da natureza da generosidade, da moralidade, da meditação, que nós criamos; raízes de virtude de fazer com que os outros pratiquem a generosidade, a moralidade e a meditação, e as raízes de virtude de termos rejubilado na generosidade, moralidade e meditação dos outros. Por meio dessas raízes de virtude nós prometemos que exatamente como os budas e bodhisattvas anteriores geraram a mente da insuperável, perfeitamente completa e grande iluminação, assim também nós, deste momento até alcançarmos a essência da iluminação, geraremos a mente da iluminação. Tendo gerado a mente da iluminação, que devemos fazer? Nós prometemos liberar todos os seres sencientes que não estiverem liberados; libertar aqueles que não estão livres; dar sopro aos que não podem respirar, e causar que aqueles que não passaram completamente além do infortúnio para que passem além do infortúnio. Ao fazermos essa promessa nós tomamos a geração da mente de aspiração por meio de um ritual.

Embora no ritual da tomada de refúgio e no ritual de tomar a geração da mente de aspiração não é dito claramente que nós precisamos repetir essas palavras após o mestre ou acharya, isso é necessário de fato.

O *Lam-Rim Médio* diz:

G Método para tomar a [geração da mente] por si próprio em um ritual

Essa é a maneira [de tomar a geração da mente] na presença de um mestre. Do texto *Ritual de Geração da Mente*, de Jowo [Atisha] o que fazer se não for possível encontrar um mestre, é ensinado:

O ritual para a geração da mente da iluminação por si mesmo na ausência de um mestre é como segue. Tendo trazido à mente o Tathagata Shakyamuni e todos os tathagatas das dez direções, prosterne-se perante eles e faça o rito de oferecimentos e assim por diante. Em seguida, segundo a ordem anterior, faça a solicitação, tome refúgio omitindo a palavra “Mestre”, e assim por diante.

O que foi estipulado acima foi o sistema para tomar o voto [da geração da mente de aspiração] através de um ritual com um mestre. No entanto, se não tivermos um mestre, devemos fazer como explicado no texto *Ritual para a Geração da Mente*, composto por Jowo Atisha. Nesse caso devemos tomar a mente da geração mediante o ritual, visualizando à nossa frente o Tathagata Shakyamuni e todos os tathagatas das dez direções. Depois, nós nos prosternamos a eles por três vezes, fazemos o rito de oferecimentos, súplicas, tomamos refúgio enquanto omitimos as palavras “Mestre, por favor, preste atenção em mim”.

Tathagata significa literalmente *desse modo ido* ou *ido desse modo*. Além disso, os budas são igualmente denominados *sugatas*, literalmente *ido ao êxtase*. Existem dois tipos de tathagata ou sugata: o tathagata ou sugata do abandono completo de todas as aflições, obscurecimentos e suas impressões mentais, e o tathagata ou sugata da mente onisciente que vê diretamente tanto as variedades como os modos; isto é, as verdades convencionais e as verdades supremas, sem qualquer exceção. Alguém que tenha alcançado essa realização é denominado “isso desse modo”.

Shakya é o nome do clã do Buda, *muni* significa capaz; ou seja, capaz de destruir todas as aflições mentais e obscurecimentos. Pensando nas qualidades dos tathagatas, devemos nos prosternar com o nosso corpo, fala e mente a eles; isto é, devemos prosternar-nos fisicamente a eles; devemos recitar verbalmente louvores a eles, e devemos gerar mentalmente fé neles. Em seguida, podemos fazer um curto ritual de oferecimentos, como a oração de sete ramos, que consiste em prosternar-se, fazer oferecimentos, confessar-se, rejubilar-se, solicitar para girar a roda do Dharma, exortá-los a não passar além e dedicar todas as virtudes criadas pelos seis ramos anteriores a que eles se tornem causa para que todos os seres sencientes alcancem a iluminação. Depois, fazemos um oferecimento de mandala; por exemplo, a mandala dos sete montes com a recitação do verso usual de quatro linhas. Os sete montes são o Monte Meru no meio, cercado dos quatro continentes do leste, sul, oeste e norte, assim como o sol e a lua. No contexto do Tantra de Guhyasamaja e do Tantra de Tara Chittamani há ainda o oferecimento de 23 montes. Contudo, neste contexto nós podemos oferecer a mandala longa de 37 montes, que tem origem na tradição Sakya.

Tomamos refúgio, como anteriormente, exceto pela omissão das palavras: “Mestre, por favor, preste atenção em mim”:

Eu, que me chamo (...), deste momento até alcançar a essência da iluminação, tomo refúgio nos melhores dentre os homens, os Bhagavans Budas.

Eu, que me chamo (...), deste momento até alcançar a essência da iluminação, tomo refúgio no melhor dentre os Dharmas, o Dharma que é paz, livre do apego.

Eu, que me chamo (...), deste momento até alcançar a essência da iluminação, tomo refúgio na melhor dentre as assembléias, a Sangha de arya bodhisattvas irreversíveis.

O restante do ritual da tomada da mente é também o mesmo, embora uma vez mais nós omitamos as palavras: “Mestre, por favor, preste atenção em mim” .:

Todos os budas e bodhisattvas que residem nas dez direções, por favor, prestem atenção em mim. Eu, que me chamo (...), por meio das raízes de virtude da natureza da generosidade; da natureza da moralidade e da natureza da meditação, que eu criei, causei que fossem criadas e em me alegrei com a sua criação nesta vida e nas vidas anteriores, exatamente como o tathagata anterior, o destruidor de inimigos, budas perfeitamente completos e grandes bodhisattvas que permanecem em totalidade nos

grandes níveis, geraram a mente da iluminação completa e perfeitamente insuperável, da mesma forma eu, que me chamo (...), deste momento até alcançar a essência da iluminação, gerarei a mente da insuperável, perfeitamente completa e grande iluminação, liberarei os seres sencientes que ainda não foram liberados, libertarei aqueles que não foram libertos, darei sopro aos que não podem respirar e causarei que aqueles que não passaram completamente além do infortúnio passem além do infortúnio.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C1C-3 O ritual de conclusão

Terceiro: o mestre deve mencionar os treinamentos da mente da aspiração ao aluno.

O mestre deve explicar ao aluno os treinamentos da mente de aspiração nos quais ele agora deverá se treinar.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2 Guardar o que foi obtido sem degenerá-lo

A Treinar-se na causa que assegura que a geração da mente não degenerará nesta vida

B Treinar-se na causa que assegura que a pessoa não se separará novamente da geração da mente em vidas futuras

O segundo tem dois [pontos]: treinar-se na causa que assegura que a geração da mente não se degenerará no decorrer desta vida e treinar-se na causa que assegura que a pessoa não se separará novamente [da geração da mente] em vidas futuras.

Nós necessitamos treinar-nos nas causas para não permitir que a mente da iluminação se degenere nesta vida e nas outras vidas, e para não sermos separados dela nas vidas futuras.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2A Treinar-se na causa que assegura que a geração da mente não se degenerará nesta vida

1 Treinar-se em recordar as vantagens, de modo que a força do nosso contentamento na geração da mente aumente

2 Treinar-se em gerá-la seis vezes, de modo que a verdadeira geração da mente seja ampliada

3 Treinar-se em não abandonar mentalmente nenhum ser senciente em cujo benefício a mente foi gerada

4 Treinar-se em acumular as coletâneas de mérito e sabedoria

O primeiro tem quatro [pontos]: treinar-se em recordar as vantagens, de modo que a força do nosso contentamento na geração da mente aumente; treinar-se em gerá-la seis vezes, de modo que a verdadeira geração da mente seja ampliada; treinar-se em não abandonar mentalmente nenhum ser em cujo benefício a mente foi gerada, e treinar-se em acumular as coletâneas de mérito e sabedoria.

Nós devemos tentar continuamente recordar as vantagens ou benefícios de gerar a mente da iluminação, pelo que o nosso contentamento aumentará. Para aumentar a força da verdadeira mente da iluminação, é necessário gerá-la seis vezes: três vezes durante o dia e três vezes à noite. Para cuidar de todos os seres sencientes, jamais devemos abandonar nenhum ser senciente e devemos treinar-nos permanentemente no pensamento de cuidar deles. Se abandonarmos até mesmo um único ser, pensando: “Não posso gerar a mente da iluminação com relação a este homem ou àquela mulher”, a nossa mente da iluminação se degenerará. Assim, devemos evitar pensar dessa forma.

Devemos nos treinar em acumular as coletâneas de mérito e sabedoria O mérito é acumulado pela realização de orações, de prosternações, oferecimentos, circunvoluções de objetos sagrados,

praticar a generosidade, manter da moralidade, evitar a raiva e praticar a paciência, colocar esforço entusiástico na virtude e desenvolver uma mente unifocada. Por meio dessas práticas nós acumulamos a coletânea de mérito. A coletânea de sabedoria, por outro lado, é acumulada pelo pensar na vacuidade de existência inerente ou verdadeira, tentando entendê-la, e fazer a meditação analítica e a meditação unifocada nisso. Nós necessitamos acumular essas duas coletâneas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2A-1 Treinar-se em recordar as vantagens, de modo que a força do nosso contentamento na geração da mente aumente

- A A maneira pela qual [as vantagens] são explicadas nas escrituras
- B A maneira pela qual [a mente da iluminação] é louvada nos textos dos seres sagrados
- C A instrução para empenhar-se, uma vez que é esta mesma [mente] que os budas e seus filhos entenderam ser o método enaltecido

A maneira pela qual os benefícios são explicados nas escrituras é apresentada, seguida pela maneira pela qual eles foram louvados por seres santos, como Shantideva. Nós precisamos nos empenhar no método sagrado, estabelecido pelos conquistadores e por seus filhos.

2B4B-2B3B-2C2A-1A A maneira pela qual [as vantagens] são explicadas nas escrituras

- 1 A causa incomum
- 2 Mostrando as vantagens

2B4B-2B3B-2C2A-1A1 A causa incomum

{186} Primeiro: você considera as vantagens da mente da iluminação estudando os sutras ouvindo-as de um guru. Como foram ensinados de modo extenso no [*Sutra*] *Gandhavyuha*, devem ser estudadas a partir daí. Como a citação acima, desse sutra, diz: “Trata-se da semente de todo o Dharma do Buda” e toda a conduta e orações de aspiração dos bodhisattvas estão condensadas nele, ele é tido como uma breve apresentação. Embora a explicação extensa dos ramos seja ilimitada, como a apresentação breve contém tudo, a apresentação breve, como uma síntese delas, ensina uma síntese que resume os pontos essenciais de todos os caminhos dos bodhisattvas.

Nós precisamos ler as escrituras e ouvir os ensinamentos do mestre sobre os benefícios ou vantagens da mente da iluminação, e depois pensar nisso. Os benefícios da mente da iluminação são explicados extensivamente no *Sutra do Conjunto de Troncos (Gandhavyuha)*; portanto, devemos lê-lo. Uma citação desse sutra, que diz: “A mente da iluminação é como a semente de todo o Dharma do Buda” foi destacada anteriormente. Em outras palavras, essa é a semente que causa todas as qualidades do buda, exatamente como uma semente de arroz é a causa para a planta do arroz. Esse sutra também estabelece a conduta do bodhisattva, as seis perfeições, entre outras coisas, que têm como raiz a mente da iluminação; ou seja, que são motivadas pela mente da iluminação. Isso inclui igualmente orações, como “Possa a mente da iluminação que ainda não foi gerada ser gerada e aumentar. Possa aquela que já foi gerada aumentar mais e mais”. Esse sutra contém uma extensa explicação de todos os ramos ou partes, enquanto esse verso é uma breve apresentação dele. Embora seja condensado, contém todos os pontos essenciais ao caminho do bodhisattva.

Resumindo, a bodhichitta é a raiz ou semente de todas as qualidades dos budas. Consta que os budas nascem de bodhisattvas, e os bodhisattvas nascem das três mentes: a mente da grande compaixão, a mente da não-dualidade (realização da vacuidade) e a mente da iluminação. Essas são as causas de um bodhisattva. Por isso, se queremos alcançar a budeidade, devemos gerar a mente da iluminação em nosso contínuo mental e treinar-nos nela de modo a nos fortalecer mais e mais, sem jamais permitir que ela se degenerere.

(Transmissão oral das 12h04 min às 12h26 min, páginas 186-194)

Manhã de quinta-feira, 5 de maio de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2A-1A2 Mostrando as vantagens

- A A transição
- B As verdadeiras [vantagens]

2B4B-2B3B-2C2A-1A2A A transição

Como as vantagens ensinadas em *Os Níveis do Bodhisattva* [de Asanga] relacionam-se à mente de aspiração [à iluminação], dentre essas vantagens as duas vantagens de uma geração de mente estável são mencionadas em primeiro lugar.

Em *Os Níveis do Bodhisattva*, de Asanga, está dito que com respeito à geração da mente de aspiração, há duas vantagens na geração de uma mente estável.

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 186) diz:

2B4B-2B3B-2C2A-1A2B As verdadeiras [vantagens]

- 1 Você se transforma em um campo sagrado
- 2 Você sustenta perfeitamente o mérito de não sofrer males

Você se transforma em um campo sagrado e sustenta perfeitamente o mérito de não sofrer males.

Tendo gerado a mente de aspiração à iluminação, nós nos tornamos um campo sagrado e mantemos em totalidade o mérito de não sermos prejudicados; ou seja, em razão do mérito da mente da iluminação, não mais sofreremos males por outros seres ou coisas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2A-1A2B-1 Você se transforma em um campo sagrado

- A [A pessoa se torna um objeto de veneração]

Primeiro: como dizem as escrituras: “O mundo, com seus deuses e seres humanos, se prosternará [à sua frente]”. Assim que gerar essa mente você se tornará um objeto de veneração de todos os seres sencientes.

Nós nos transformamos em campo sagrado porque quando geramos a mente da iluminação nós imediatamente nos tornamos objeto de veneração de deuses e seres humanos. Isso é mencionado por Shantideva em *Guia do Caminho do Bodhisattva*. Logo que geramos a mente da iluminação em nosso contínuo mental, não só os deuses e os humanos, mas todos os seres sencientes passam a nos respeitar como objeto de veneração, de oferecimentos e de prostração. Assim, em razão de termos gerado a mente da iluminação, quando outros seres sencientes nos veneram, fazem oferecimentos ou se prosternam a nós, eles criam muitos méritos. Da mesma forma, tendo gerado a mente de aspiração à iluminação, outros seres sencientes são beneficiados até mesmo por nos fazerem um pequeno oferecimento.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- B [A pessoa se torna um ser enaltecido]

Como está dito [nas escrituras]: “Tão logo essa mente é gerada, o seu brilho ofusca o brilho dos grandes seres destruidores de inimigos por força da sua linhagem”, você se torna um guru ou um ser enaltecido.

Tão logo nós geramos a mente da iluminação, ofuscamos o brilho do ouvinte ou realizador solitário, destruidores de inimigos, por meio da nossa linhagem. Isso se dá porque, tendo nos transformado em filhos dos budas, do ponto de vista da linhagem nós nos tornamos superiores ao

ouvinte e ao realizador solitário, destruidores de inimigos. Nós nos tornamos Mahayanistas, enquanto eles são Hinayanistas. É o mesmo que um filho nascido de um rei. Ele é respeitado pelos ministros devido à sua linhagem, mesmo sendo apenas um pequeno bebê. De forma semelhante, tendo gerado a bodhichitta, nós passamos a ofuscar todos os destruidores de inimigos pela força da nossa linhagem.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C [A pessoa se torna um campo de mérito]

Você se torna um campo de mérito devido a trazer resultados ilimitados, mesmo realizando ações meritórias menores.

Quando geramos a mente da iluminação, nós nos transformamos em um campo de mérito que, mesmo fazendo pequenos oferecimentos, traz grande resultado. Por exemplo, se dermos um bocado de comida a um animal, isso trará um grande resultado. Por isso, devemos tentar de todas as formas gerar a mente de aspiração à iluminação, que deseja alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Devemos fazer isso agora, enquanto temos todas as condições necessárias.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D [A pessoa se torna um suporte para todo o mundo]

Como é dito: “Em razão de suportar todo o mundo, você é como a terra”; você se transforma em um pai dos nove seres.

O chão é o suporte para todos que são animados e inanimados. Por exemplo, os seres humanos e suas casas. Sem o suporte do chão ou da terra, nada poderia ser construído e nós habitaríamos o espaço vazio. A bodhichitta é como o chão ou a terra. Exatamente como toda a vegetação cresce da terra, da mesma forma todas as boas qualidades dos bodhisattvas e dos budas crescem da bodhichitta. Portanto, a bodhichitta é comparada à terra. A bodhichitta é também como um pai que dá nascimento ao filho, sendo a mãe incapaz de fazer isso sozinha. “Os nove seres” são os seres que têm os nove tipos de renascimento: morrer no reino do desejo e renascer (1-3) no reino do desejo; no reino da forma ou no reino sem forma; morrer no reino da forma e renascer (4-6) no reino da forma, no reino sem forma ou no reino do desejo; morrer no reino sem forma e renascer no (7-9) reino sem forma, no reino da forma ou no reino do desejo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2A-1A2B-2 Você sustenta perfeitamente o mérito de não sofrer males

A A maneira pela qual a pessoa é guardada pelos protetores

Segundo: {187} uma vez que você é sempre guardado por protetores que protegem o dobro de um rei que gira a roda, então os yakshas e ancestrais não humanos [guardiões locais] não o podem ferir nem mesmo quando você está adormecido, intoxicado ou não consciente.

Por ter gerado a mente da iluminação nós seremos sempre guardados pelo dobro de protetores, quanto um rei que gira a roda, através do que, mesmo adormecidos, intoxicados ou não conscientes, não poderemos sofrer males de yakshas nem de guardiões não humanos do local. Em outras palavras, devido a ter gerado a mente da iluminação, os seres externos não poderão nos fazer mal. Por outro lado, se não tivermos a bodhichitta, poderemos sofrer males de yakshas, espíritos, demônios, entre outras coisas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Os mantras e coisas similares ocorrerão mais facilmente

Você pacifica calamidades, males e doenças infecciosas com as palavras do mantra secreto e do mantra-de-conhecimento. Se até mesmo as coisas não podem ser feitas pelas mãos de seres sencientes, serão feitas quando chegarem às suas mãos, sem é necessário mencionar que [outras coisas] serão realizadas. Por causa disso, a coletânea de atividades, a pacificação, entre outras coisas, são mostradas como fáceis de serem obtidas na dependência da geração da mente, através da qual, se existir, as realizações comuns serão também facilmente conseguidas.

Por ter gerado a mente da iluminação, se recitarmos as palavras do mantra secreto ou do mantra-de-conhecimento, elas serão eficazes e poderão pacificar facilmente doenças epidêmicas, males e doenças contagiosas. Os mantras de diferentes deidades realizam funções diferentes; por exemplo, o mantra de Manjushri reduz e elimina gradualmente a nossa ignorância, pelo que a nossa mente se torna clara e a nossa sabedoria aumenta. O mantra de Avalokiteshvara pacifica a mente, que se torna mais compassiva, e o mantra de Tara elimina vários tipos de males. Alguns mantras também pacificam doenças específicas.

Embora alguém não consiga realizar algo com as mãos, por ter gerado a mente da iluminação isso pode ser realizado, então nem é preciso dizer que as outras coisas também serão realizadas. Por causa da geração da mente, a coletânea de atividades, como a pacificação, entre outras coisas, será facilmente alcançada. Igualmente, devido à geração da mente, nós alcançaremos facilmente todas as realizações comuns ou siddhis que desejarmos. Em outras palavras, quando a mente da iluminação está presente, nós realizamos com facilidade os oito tipos de realizações comuns. A coletânea de atividades (*las tshogs*) refere-se às atividades de pacificação; às atividades de ampliação para aumentar a nossa saúde, tempo de vida, e assim por diante; as atividades de controle ou poder para controlar com êxito outros seres, e as atividades da ira, que será usada se as anteriores falharem. Por ter gerado a mente da iluminação, nós poderemos obter todas as realizações comuns que desejarmos. Poderemos também realizar diferentes rituais para alcançar todo o sucesso quando batermos tambores, címbalos, e assim por diante. VERDADE!

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Escassez de alimentos e coisa similares não ocorrerão

O medo, a escassez e os males provenientes de seres não humanos não ocorrerão nos lugares onde não ocorreram e, após a sua morte e transferência, você sofrerá poucos males, não terá doenças, entre outras coisas.

Existem vários benefícios em gerar a mente da iluminação, inclusive o fato de que a escassez, entre outras coisas, não ocorrerá. Em outras palavras, no local em que vivemos haverá ausência de medo. Também não haverá escassez por falta de comida, como ocorre com frequência em alguns países do Terceiro Mundo, onde crianças morrem todos os dias de fome. Igualmente, não haverá males provenientes de não humanos. Da mesma forma, tendo morrido, em nossa próxima vida encontraremos poucos infortúnios, seremos livres de doenças, entre outras coisas. Como haverá inclusive um bom resultado após a morte, quando a consciência tiver deixado o corpo e partido para a próxima vida, nós devemos nos esforçar por desenvolver a mente da iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D A pessoa fica sem raiva e é paciente

Por ser dotado de paciência e uma disposição pacífica, você suportará os males que lhe são causados e não os revidará, e assim por diante.

Por ter gerado a mente da iluminação, nós teremos menos raiva e seremos mais pacientes. Por sermos dotados de paciência, quando alguém nos ferir nós conseguiremos suportar isso e não retaliaremos fazendo mal à pessoa. Assim, devido à mente da iluminação, seremos mais pacientes

e, quando alguém nos prejudicar, por sermos pacientes e capazes de suportá-lo, não pensaremos em desagraros.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E Será difícil que a pessoa renasça nas más migrações, e ela será liberada rapidamente

Será difícil que você renasça nas más migrações e, caso isso ocorra, rapidamente você será libertado. Enquanto se encontrar lá, sofrerá pouco e, por isso, ao tomar isso como uma condição, você se desencanta extremamente com a existência cíclica, e gera também a compaixão pelos seres sencientes.

Tendo gerado a mente da iluminação, será difícil que nós renasçamos nas más migrações e, mesmo que isso ocorra, rapidamente nos libertaremos. Da mesma forma, caso, em função do carma, nós tivermos que renascer nos reinos inferiores, experimentaremos muito pouco sofrimento lá. Além disso, desenvolveremos a mente da emergência definitiva, que deseja emergir rapidamente da existência cíclica, e geraremos também a compaixão para com os outros seres sencientes de lá. Por isso, tendo renascido no reino do inferno, por exemplo, nós experimentaremos mais sofrimento e, vendo os vários seres sencientes atormentados pelo sofrimento lá, geraremos forte compaixão por eles. Há um verso de quatro linhas sobre isso no *Sublime Contínuo*, mas não consigo me lembrar agora. Minha cabeça é como um computador velho que não funciona mais!

Tendo gerado a bodhichitta, mesmo se devido ao carma que criamos no passado nós precisarmos renascer nos reinos inferiores, especialmente no reino do inferno, permaneceremos lá apenas por um curto período; o sofrimento que experimentaremos será relativamente pequeno e, durante esse período nós geraremos compaixão pelos outros seres do inferno em sofrimento e amadureceremos as mentes deles. Contudo, é possível também que, sem renascer no inferno, esse carma amadureça em intenso sofrimento físico, como o do inferno, por exemplo, de Angulimala. Conta-se que Angulimala era um seguidor de um mestre hindu, e a esposa do mestre se apaixonou por ele. Quando Angulimala se recusou a fazer amor com a esposa, ela arranhou a própria face com as unhas afiadas e arrancou os cabelos com raiva. Quando o marido perguntou o que havia acontecido, ela disse que Angulimala havia tentado violentá-la. O mestre disse a Angulimala que, para purificar essa ação negativa, ele teria que matar 1.000 seres humanos, e que, para comprovar as mortes, deveria cortar um dedo de cada um deles e pendurá-los em uma guirlanda em torno do próprio pescoço. Quando terminasse, o mestre prometeu lhe dar outra vez os ensinamentos. Angulimala seguiu as instruções até ter matado 999 pessoas. No entanto, ficou difícil encontrar o último ser humano, porque todos fugiam quando o viam se aproximar. Ele começou a pensar em matar a própria mãe, que lhe trazia comida todos os dias. Enquanto pensava nisso, apareceu um homem, caminhando pela estrada à sua frente. Angulimala correu atrás do homem, pedindo-lhe que esperasse. O homem se voltou e disse: “Estou sempre aguardando. Você é que está sempre correndo”. Quando Angulimala estava em frente ao homem, esse mostrou que era o Buda Shakyamuni. O Buda deu ensinamentos a Angulimala, de modo que o pensamento que desejava matar a própria mãe foi eliminado. O Buda levou-o para o seu monastério e lhe deu um quarto. O Buda Shakyamuni disse a um monge que o vigiasse e que pusesse uma vara de ferro pelo buraco na parede do quarto. Quando isso foi feito, o ferro se derreteu! O monge contou ao Buda Shakyamuni o que ocorrera. Embora nessa mesma vida Angulimala tenha se tornado um monge, subjugado a própria mente e obtido altas realizações, sempre que saía para pedir esmolas as pessoas se escondiam de medo dele. Dessa maneira, na mesma vida em que o pesado carma foi criado, Angulimala experimentou o sofrimento do inferno quente, pelo que purificou as negatividades e mais tarde obteve o estado de um destruidor de inimigo.

Assim, há vários benefícios na mente da iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

F Como as vantagens são incomensuráveis

Se o mérito da mente da iluminação adquirisse uma forma, não poderia ser contido no espaço. Fazer oferecimentos de coisas materiais aos budas não se compara a isso nem em parte. No [Sutra] *Solicitado por Viradatta* está dito:

Se o mérito da bodhichitta
Tivesse forma física,
Todos os reinos do espaço seriam preenchidos
E ainda mais mérito existiria.

Mesmo que alguém preenchesse totalmente campos búdicos,
Numerosos como os grãos de areia
do Rio Ganges {188}, com jóias,
E os oferecesse ao Protetor do mundo,

Se alguém, de palmas unidas,
Prosternar-se à bodhichitta,
Excederá aquele oferecimento
Uma vez que, para esse, não há limite.

Se o mérito de gerar a mente da iluminação adquirisse forma, não poderia caber em todo o espaço. Mesmo se enchêssemos os campos búdicos de jóias, em número tão grande quanto os grãos de areia do Rio Ganges, e oferecêssemos ao Protetor do Mundo, embora houvesse muito mérito nisso, esse mérito seria excedido por alguém que une as mãos e gera a mente da iluminação. Isso não pode ser mensurado e o mérito é ilimitado. Resumindo, se eu oferecesse jóias que enchessem o espaço de todos os budas das dez direções, muito mérito seria criado. Porém, ainda o mérito de gerar a mente da iluminação, mesmo que por um curto período, seria muito superior. Por isso nós realmente devemos tentar alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Devemos tentar fazer isso permanentemente, a cada momento. Devemos tentar mover a nossa mente na direção do bom coração que deseja cuidar de todos os seres sencientes, e gerar amor, compaixão e a mente da iluminação com relação a eles.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2A-1B A maneira pela qual [a mente da iluminação] é louvada nos ensinamentos dos seres sagrados

Enquanto o grande Jowo [Atisha] fazia circumambulações ao Trono Vajra, e pensava no que deveria ser feito para alcançar rapidamente a completa iluminação, as estátuas menores ficaram de pé e perguntaram às maiores: “Em que deve se treinar alguém que deseja se tornar rapidamente um buda?” e as últimas responderam: “Devem treinar-se na mente da iluminação”. Quando, no céu acima da imagem de Gandhola, uma moça questionou uma mulher mais velha, recebeu uma resposta semelhante à anterior. É dito que a mente dele ficou muito certa quanto à mente da iluminação, por ter ouvido isso.

Quando Atisha estava circumambulando um templo ou uma estupa de Bodhgaya, pensando em como alcançar rapidamente a completa iluminação, as estátuas pequenas ficaram de pé e perguntam às estátuas grandes: “Em que deve ser treinar alguém que deseja se tornar rapidamente um buda”? As estátuas maiores responderam: “Devem ser treinados na mente da iluminação”. Da mesma forma, no espaço acima de Gandhola, talvez da própria estupa, Atisha ouviu uma mulher jovem fazer a mesma pergunta a uma mulher mais velha: “Em que deve se treinar alguém que deseja se tornar rapidamente um buda?” A mulher mais velha também respondeu que o melhor para essa pessoa seria treinar-se na mente da iluminação. Quando Atisha ouviu isso, ele se tornou muito certo com respeito à mente da iluminação e, depois disso, só pensava em como gerar essa mente; isto é, em como atingir a budeidade para o benefício de todos os seres sencientes. Em outras palavras, essa se tornou a prática principal de sua vida.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2A-1C A instrução para empenhar-se, uma vez que é essa mesma [mente] que os budas e seus filhos entenderam ser o método supremo

Dessa maneira, você deve compreender que a mente da iluminação é:

- o ponto condensado essencial de todas as instruções Mahayana,
- o maior tesouro das realizações espirituais,
- a característica especial que distingue o Grande Veículo do Pequeno Veículo,
- A base enaltecida que estimula a pessoa à vasta conduta dos filhos dos conquistadores.

Por meio de aumentar a força de seu contentamento com a meditação na mente da iluminação, você deve fazer isso como alguém sedento que escuta falar sobre água, porque, tendo tornado-a mais e mais sutil por meio do maravilhoso conhecimento enaltecido, por vários éons, quando analisaram os caminhos os budas e seus filhos viram-na como o supremo método para alcançar a budeidade. Dessa forma, é dito em *Guia do Caminho do [Bodhisattva]*:

Os [budas] capazes e poderosos, tendo refletido profundamente
Por vários éons, viram que isso, acima de tudo, é benéfico.

O melhor método para alcançar a iluminação é a geração da mente da iluminação. A mente da iluminação é:

- o ponto essencial condensado de todas as instruções Mahayana,
- o tesouro de todas as realizações espirituais,
- a característica especial que distingue o Mahayana do Hinayana,
- a base enaltecida que incentiva a pessoa à vasta conduta dos filhos dos conquistadores.

Compreendendo isso, devemos desenvolver mais e mais contentamento em meditar na mente da iluminação, como uma pessoa muito sedenta que simplesmente escutou falar que existe água em determinado lugar e se delicia com a possibilidade de saciar sua sede.

Tendo pensado sobre a mente da iluminação por vários éons e após investigar muitos caminhos, os conquistadores e seus filhos chegaram à conclusão que o método supremo para alcançar a iluminação é a geração da mente da iluminação. Da mesma forma, o sutra *Guia do Caminho do Bodhisattva*, de Shantideva, diz também que todos os poderosos budas ou Munis, tendo refletido por vários éons no que há de mais benéfico aos seres sencientes, compreenderam que a bodhichitta era o grande benefício. Por isso, nós devemos nos esforçar continuamente, dia e noite, para não esquecer a bodhichitta. Embora possa ser difícil, devemos gerar repetidamente o pensamento de alcançar a iluminação para poder cuidar de todos os seres sencientes. Para tanto, necessitamos lutar para desenvolver suas causas, amor e compaixão, por todos os seres sencientes, desejando-lhes a felicidade e suas causas e desejando que eles se liberem dos sofrimentos e de suas causas, e assumindo para nós próprios a responsabilidade de dar-lhes a felicidade e suas causas, e de livrá-los do sofrimento e de suas causas. Nós precisamos tentar desenvolver essa atitude em nossa mente. Embora isso não surja de imediato, pela familiarização a nossa mente se modificará gradualmente.

Manhã de sexta-feira, 6 de maio de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 188) diz:

2B4B-2B3B-2C2A-2 Treinar-se em gerá-la seis vezes, de modo que a verdadeira geração da mente seja ampliada

- A Treinar-se em não desistir da geração da mente de aspiração
- B Treinar-se em aumentar a geração da mente de aspiração

O segundo tem dois [pontos]: treinar-se em não {189} desistir e ampliar a geração da mente de aspiração.

Tendo gerado a mente de aspiração à iluminação, devemos treinar-nos para não desistir e para ampliar essa mente, gerando-a seis vezes – três vezes durante o dia e três vezes à noite. Para ampliá-la, nós necessitamos nos engajar fortemente na conduta do bodhisattva – as seis perfeições e os quatro meios para atrair discípulos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2A-2A Treinar-se em não desistir da geração da mente de aspiração

1 Desistir é mais pesado que uma quebra de [votos] de liberação individual e, [como conseqüência], a pessoa deverá vagar pelas más migrações por um longo período

Primeiro: no [*Sutra da Perfeição da Sabedoria*] *Abreviado*, é ensinado:

Caso tenha tomado os budas, os bodhisattvas e o seu amigo espiritual como testemunhas, e em suas presenças feito a promessa de liberar os seres sencientes que não estão liberados, entre outras coisas, e depois, devido à condição de se desencorajar ao ver

- o imenso número de seres sencientes e de suas más ações,
- o longo tempo que é necessário para se empenhar, durante vários éons,
- que é necessário treinar-se nas duas coletâneas sem limite e em práticas difíceis,

se você renunciar à carga da geração da mente, será uma negatividade maior que uma queda na liberação individual.

Em *Guia do Caminho do Bodhisattva* é dito que se você desistir da mente prometida, terá que vaguear pelas más migrações por um longo período.

Um monge totalmente ordenado comete uma quebra de votos da liberação individual ao matar um ser humano, roubar, se engajar em má conduta sexual, ou ao falar uma grande mentira, como dizer que tem clarividência quando não tem. No entanto, se o bodhisattva que tiver feito a promessa da mente de aspiração à iluminação desistir, renascerá nas más migrações e permanecerá lá por um longo período. Em outras palavras, tendo feito a promessa na presença dos budas, bodhisattvas e amigos espirituais, de liberar todos os seres sencientes que não foram liberados; de libertar os que não estão libertos, entre outras coisas, se, mais tarde pensarmos: “Ah, existe um número enorme de seres sencientes e, por natureza, eles são maus.” ou “Eu me esforcei por vários éons para acumular a coletânea de méritos e a coletânea da sabedoria. Isso é difícil demais, não tenho condição de fazer isso”, e nos tornarmos deprimidos e desistir da promessa, a negatividade será muito superior a quebrar um voto de liberação individual. Isso é citado no *Sutra da Perfeição da Sabedoria*. Assim, se desistirmos da geração da nossa mente dessa maneira, vaguearemos pelos reinos inferiores por um longo tempo, sofrendo e experimentando vários problemas. Isso também é citado por Shantideva em *Guia do Caminho do Bodhisattva*.

Resumindo, tendo feito a promessa da mente de aspiração à iluminação, perante os budas, bodhisattvas e outros seres sagrados, se mais tarde desistirmos, criaremos uma negatividade pesada e, assim sendo, devemos tentar não fazer isso. Devemos tentar manter a nossa promessa e jamais desistir.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Não desistir devido ao contentamento, como aquele de descobrir uma jóia em um monte de lixo

O mesmo [texto] também diz:

Como uma pessoa cega que encontra
Uma jóia em um monte de lixo,
De forma análoga, a bodhichitta

Foi gerada em mim.

Pense: “O que encontrei é tão incrível quanto” e “Não desistirei sob nenhuma circunstância”.
Cumprindo isso, reforce a decisão de não desistir nem por um instante.

Se uma pessoa cega achasse uma jóia, como um diamante, em um monte de lixo, ficaria muito feliz, lustraria a pedra e cuidaria dela. Como nós também, no presente, encontramos uma oportunidade única de gerar a mente da iluminação, devemos gerá-la, cuidar dela e ampliá-la. Pensando: “É espantoso que eu tenha encontrado isso”, nós devemos nos determinar a nunca desistir, mas sempre guardar o voto da aspiração da mente da iluminação. Se, por outro lado, viermos a desistir, isso será muito ruim. Portanto, agora que temos essa oportunidade especial de gerar a mente da iluminação, devemos decidir-nos a não desistir nem por um único instante. Pense: “Não desistirei da mente da iluminação nem por um único instante. Mantereí a minha promessa do fundo do meu coração”.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2A-2B Treinar-se em aumentar a geração da mente de aspiração

1 Não é suficiente não desistir meramente; é preciso reforçá-la

Segundo: não basta simplesmente não desistir; você deve reafirmá-la três vezes durante o dia e três vezes à noite, com grande esforço.

Não basta meramente não desistir da mente da iluminação; nós devemos também ampliá-la. Para tanto, devemos gerá-la com empenho, três vezes durante o dia e três vezes à noite. Além disso, devemos praticar as seis perfeições; ou seja, devemos tentar ampliar a nossa prática da conduta do bodhisattva dia e noite, constantemente, recordando a mente da iluminação – a mente que deseja obter a iluminação para o bem de todos os seres sencientes. Nesse sentido, devemos pensar no fato de que todos os seres sencientes necessitam alcançar a iluminação e que nós precisamos ajudá-los, levando-os à iluminação. Como essa é a única solução, precisamos pensar nisso dia e noite. Em outras palavras, devemos recordar a bodhichitta quando acordamos; devemos recordá-la ao meio-dia; devemos recordá-la à tarde; devemos recordá-la à noite; devemos recordá-la à meia-noite e devemos recordá-la de madrugada. Se não pudermos fazer isso, nós, no mínimo, devemos gerar essa mente três vezes pela manhã e três vezes à noite; por exemplo, o *Guru Ioga de Seis Sessões*. Isso é suficiente se não for possível fazer isso permanentemente, dia e noite, em função de nossas ocupações. No entanto, devemos gerar a mente da iluminação ao máximo possível.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Como o ritual é realizado nas seis vezes

Se o ritual extenso, explicado acima, puder ser realizado, faça-o da maneira indicada. Se não puder ser realizado, tendo visualizado o campo de mérito e feito os oferecimentos, você deve se treinar no amor e na compaixão. Faça isso seis vezes [ao dia]. O ritual para tanto é dizer o seguinte, três vezes [durante o dia] e três vezes [à noite]:

Eu tomo refúgio até a minha iluminação
No Buda, no Dharma e na Assembléia Suprema.
{ 190 } Pela minha prática da generosidade e de outras [perfeições],
Possas eu alcançar a budeidade para o bem de todos os seres migrantes.

Como devemos fazer esse ritual seis vezes? Se possível, devemos fazer o ritual extenso, explicado acima. No entanto, se não pudermos fazê-lo, devemos visualizar o campo de mérito, fazer oferecimentos de flores, luz, perfume, água, entre outras coisas, assim como oferecimento de mandala, gerar amor e compaixão e recitar o verso acima seis vezes. Esse verso é o ritual curto para a geração da mente da iluminação. Primeiramente, devemos tomar refúgio nas Três Jóias, no

Buda, no Dharma e na Sangha, pensando que nós tomaremos refúgio neles deste momento em diante, até alcançar a iluminação. Em seguida, podemos pensar em quaisquer condutas do bodhisattva que tivermos realizado, como praticar os três tipos de generosidade de dar coisas materiais, dar ensinamentos do Dharma e dar proteção àqueles cujas vidas estão em perigo ou àqueles que estão doentes. Esses três tipos de generosidade são citados em relação ao sutra, enquanto no tantra há a generosidade adicional de dar amor. Com respeito à prática da moralidade, devemos guardar os nossos votos e promessas e lutar por beneficiar os outros seres sencientes, estabelecendo-os na prática da moralidade e da disciplina ética, assim como lutar por abandonar o que seja discordante com as outras perfeições, como o ódio, a preguiça, a distração e a sabedoria destorcida, esforçando-nos para salvaguardá-los. A moralidade é a mente que deseja abandonar ou a mente que deseja salvaguardar.

Devemos também lutar por desenvolver a paciência, mantendo a nossa mente imperturbável; não retaliando quando os outros dizem algo ruim a nosso respeito, e mantendo-nos tranqüilos como uma estátua. Quando experimentamos dificuldades, devemos tentar suportá-las com grande coragem. Além disso, necessitamos abandonar a preguiça, que sempre surge e, por outro lado, encontrar contentamento na prática do Dharma ou virtude. Essa é a prática do esforço entusiástico. Quando algo está difícil, nós nos sentimos desencorajados. Devemos não desistir, e, em vez disso, lutar por prosseguir, através do que, mais cedo ou mais tarde, atingiremos o êxito.

Como temos várias distrações e como a nossa mente vagueia continuamente, indo aqui, lá, e a todos os lugares, precisamos eliminar esses obstáculos e desenvolver a mente que permanece unificada em seu objeto. Em outras palavras, é necessário desenvolver mais e mais a concentração. Isso tornará a nossa mente mais estável e nós poderemos obter muitas realizações. Necessitamos também desenvolver a sabedoria que compreende a verdadeira natureza dos fenômenos; isto é, como eles existem e como funcionam. Devemos fazer isso principalmente através da meditação analítica, mas também, às vezes, fazendo a meditação estabilizadora. Por meio da meditação analítica, devemos examinar a natureza e o funcionamento de todos os fenômenos.

Dessa forma, praticamos as seis perfeições, assim como as quatro perfeições adicionais do método, da oração, da força e na sabedoria enaltecida, em um total de dez perfeições. Quando há essas seis perfeições, as quatro últimas ficam incluídas na perfeição da sabedoria.

Devemos lutar por praticar nós próprios essas perfeições, e também por encorajar os outros a fazer isso. Resumindo, devemos recitar a fórmula acima três vezes pela manhã e três vezes à noite.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2A-3 Treinar-se em não abandonar mentalmente nenhum ser senciente em cujo benefício a mente foi gerada

Terceiro: a medida para abandonar mentalmente um ser senciente é gerar este pensamento: “Eu nunca propiciarei o bem-estar dele” na dependência de condições de um comportamento irracional, entre outras coisas.

Após gerar a mente da aspiração à iluminação para o benefício de todos os seres sencientes, não devemos desistir mentalmente, mesmo que haja apenas um único ser senciente. A medida do abandono mental de um ser senciente é, em virtude de o ser senciente ter realizado uma ação negativa, pensar: “Como ele é mau, não cuidarei dele. Não propiciarei o seu bem-estar”. Portanto, para fazer isso, não é necessário abandonar todos os seres sencientes. Basta pensar, quando alguém próximo a nós age incorretamente e nós nos desencorajamos: “Não vou ajudá-lo”. Dessa forma, só por abandonar mentalmente um ser senciente em nosso coração, abandonamos a mente que aspira à iluminação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2A-4 Treinar-se em acumular as duas coletâneas

Quarto: após assumir a mente da aspiração por meio de um ritual, você deve se esforçar para acumular as coletâneas, fazendo oferecimentos diários às Jóias etc., como causa para ampliar a mente da iluminação.

Tendo tomado a mente de aspiração à iluminação por intermédio de um ritual, devemos treinar-nos na coletânea de méritos e na coletânea de sabedoria. Para tanto, como uma causa para ampliar a mente da iluminação, devemos fazer oferecimentos, como os sete ou cinco tipos usuais de oferecimentos, diariamente, às Três Jóias. Devemos tentar oferecer-lhes tudo o que pudermos. Podemos também oferecer-lhes mentalmente uma mandala. Além disso, devemos purificar nossas negatidades, as aflições mentais e acumular mérito por meio da recitação de mantras, de fazer prosternações, fazer circumambulações a estupas, meditar, orar, entre outras coisas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2B Treinar-se na causa para não se separar da [mente de aspiração] em outras vidas.

- 1 Treinar-se em abandonar os quatro dharmas negros que fazem com que ela se degenera
- 2 Treinar-se em adotar os quatro dharmas brancos que não permitem que ela se degenera

O segundo tem dois [pontos]: treinar-se em abandonar os quatro dharmas negros que fazem com que ela se degenera e treinar-se em adotar os quatro dharmas brancos que não permitem que ela se degenera.

2B4B-2B3B-2C2B-1 Treinar-se em abandonar os quatro dharmas negros que fazem com que ela se degenera

- A [Enganar o próprio abade, mestre, guru ou aqueles que são merecedores de oferecimentos]
- B [Fazer com que os outros se arrependam das ações virtuosas as quais eles não lamentam]
- C [Dizer algo que não seja enaltecedor, entre outras coisas, a um ser senciente que tenha entrado no Grande Veículo]
- D [Atividades realizadas por meio de fraude e dissimulação, e sem a atitude extraordinária]

2B4B-2B3B-2C2B-1A [Enganar o próprio abade, mestre, guru ou aqueles que são merecedores de oferecimentos]

- 1 Objeto e ação

Primeiro: entre os quatro dharmas negros, com relação àquele de enganar o próprio abade, mestre, guru ou aqueles que são merecedores de oferecimentos, os objetos que são o próprio abade ou mestre são fáceis de identificar. O guru é alguém que deseja ajudá-lo, e aqueles que são merecedores de oferecimentos são os que são dotados de boas qualidades, embora não pertençam aos dois anteriores.

Se você avaliar qual ação se transforma em um dharma negro com relação a eles, enganá-los conscientemente, de qualquer maneira, consiste em um dharma negro.

Para não nos separarmos da mente da iluminação em nossas vidas futuras, necessitamos treinar-nos em abandonar os quatro dharmas negros e em adotar os quatro dharmas brancos. O primeiro dos quatro dharmas negros é enganar ou trair o seu abade, mestre, guru ou aqueles que são dignos de oferecimentos. Após ter gerado a mente da iluminação, esse comportamento é muito mau e se tornará a causa para renascer nos reinos inferiores.

O nosso abade é alguém que nos deu votos, e o nosso mestre é alguém que nos deu ensinamentos. Um guru ou lama é alguém que deseja ajudar-nos. Alguém que é digno de oferecimentos é alguém que não é o nosso abade ou mestre, mas que é um objeto de oferecimento, que possui boas qualidades. Se nós, conscientemente, tentarmos enganar o nosso abade, mestre, guru ou alguém que possua boas qualidades, por qualquer tipo de método, cometemos o dharma negro.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Esclarecendo dúvidas

Apesar de tudo, como a fraude e o disfarce que não consistem em mentiras são indicados abaixo, aqui precisa ser trapaça por meio da mentira. Isso se dá porque no *Compêndio do Dharma Manifesto* [de Asanga] é ensinado que abandonar o dharma negro constitui um dharma branco, e que o antídoto desse [dharma negro] é o primeiro dos quatro dharmas brancos.

Dizer ao nosso abade ou mestre que precisamos ir a algum lugar para fazer algo importante, como estudar, enquanto, na realidade, não temos nada importante para fazer e, em vez disso, vamos ao cinema ou jogar futebol ou tênis, é enganá-lo por meio de mentira. Da mesma forma, dizer ao nosso pai ou mãe que necessitamos ir a algum lugar para fazer algo importante, pelo que eles ficam felizes e nos elogiam, mas depois ficar parado na esquina, fumando com os amigos, ou ir beber ou jogar cartas, é enganar os nossos pais por meio de mentira. Se tivermos gerado a mente de aspiração à iluminação, isso se transforma em dharma negro que pode fazer com que ela se degenerere.

O engano e a dissimulação serão explicados posteriormente. Por exemplo, é dito que quando foi feita a Brahma uma pergunta cuja resposta ele desconhecia, em vez de dizer que não sabia, ele respondeu: “Eu sou Brahma. Em sou o Grande Brahma” para enganar o inquiridor. Os fatores mentais do engano e da dissimulação atuam para enganar os outros.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2B-1B [Causar que os outros se arrependam de ações virtuosas as quais eles não lamentam]

1 Objeto e ação

Com respeito a causar que os outros se arrependam [de virtudes] das quais eles não se arrependem, o objeto é uma outra pessoa que não se arrepende de uma virtude que tenha realizado. O que se faz em relação a ela é {191} que, com a intenção de fazê-la se arrepender, faz-se com que ela gere arrependimento por algo que não seja uma fonte de arrependimento.

Esse dharma negro é fazer com que outra pessoa se arrependa de ações virtuosas que tenha realizado. O objeto é, portanto, uma pessoa que não se arrepende de uma ação virtuosa que fez. Nós podemos fazer com que essa pessoa se arrependa, dizendo-lhe que não era correto realizar a ação virtuosa; por exemplo, de dar algo a alguém, dizendo que aquela pessoa era má, entre outras coisas. Assim, de forma intencional, desejamos fazer com que a pessoa, que não tem arrependimento, se arrependa de sua ação virtuosa. Esse é outro tipo de dharma negro. Outro exemplo é dizer a alguém que acabou de tomar os votos do leigo, votos do noviço ou votos da ordenação completa, que ele cometeu um erro ao tomar a ordenação porque precisa cuidar da família. Dessa forma, embora a pessoa que tomou os votos não se arrependa da ação, nós fazemos com que se arrependa, dizendo-lhe que se trata de uma má ação. Embora seja bom arrepender-se de ações não virtuosas, como roubar as posses de outras pessoas e tentar abandoná-las no futuro, não é bom causar que os outros se arrependam de suas ações virtuosas, como fazer retiro, dizendo-lhes que podem ficar doentes, entre outras coisas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Esclarecendo dúvidas

Com relação a esses dois, dá no mesmo se [a pessoa] for enganada ou não, e se [a pessoa] tiver ou não gerado arrependimento.

Com respeito a esses dois dharmas negros, dá no mesmo conseguir enganar verdadeiramente a outra pessoa ou não, ou conseguir ou não fazer com que a pessoa se arrependa de suas ações. Em ambos os casos, esses dois ainda são dharmas negros. Em outras palavras, não é preciso que a

outra pessoa seja enganada, ou que a outra pessoa se arrependa. Para que o dharma negro seja cometido, basta que tenhamos tentado fazê-lo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2B-1C [Dizer o que não seja enaltecedor, entre outras coisas, a um ser senciente que tenha entrado no Grande Veículo]

1 Objeto e ação

Com respeito a dizer o que não é louvável, entre outras coisas, a um ser senciente que tenha adentrado o Grande Veículo, o objeto é alguém que gerou a mente da iluminação e que agora a possui. O que alguém faz com relação a essa pessoa é dizer algo desagradável, motivado pelo ódio.

Esse dharma negro é dizer algo desagradável a uma pessoa que tenha entrado no Mahayana. Assim, o objeto é um bodhisattva – alguém que gerou a mente da iluminação e que a possui. A ação é dizer algo desagradável, motivado pelo ódio.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 A medida

O objeto ao qual foi dito entende o significado.

A medida para se cometer esse dharma negro é que o objeto ao qual as palavras desagradáveis foram ditas entenda o significado. Por outro lado, se alguém diz algo negativo mas não é compreendido; por exemplo, se eu dissesse algo negativo em tibetano a alguém que não entende o idioma, não seria dharma negro. Nesse caso particular, é necessário que a outra pessoa entenda o significado.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 Como é necessário abandonar isso porque ocorre com facilidade e é uma grande falta

Que isso é fácil de ocorrer e é também uma imensa desvantagem, já foi dito anteriormente, de forma resumida. Além do mais, é ensinado no *Sutra do Milagre da Certeza Total da Paz Perfeita* que se um bodhisattva gerar a mente de descaso em relação a um bodhisattva, deverá permanecer no inferno por éons em número igual e que, com exceção de menosprezar um bodhisattva, nada pode fazer um bodhisattva cair nas más migrações.

É fácil para nós dizer algo desagradável, motivados pelo ódio, e isso traz grande prejuízo; portanto, necessitamos abandonar isso. Em outras palavras, é fácil ter raiva de um bodhisattva, mas trata-se de uma grande falta. Isso já foi explicado resumidamente. Em suma, pelo mesmo período em que um bodhisattva gera a mente de desprezo com relação a outro bodhisattva, uma hora, meia hora, um minuto, e assim por diante, ele terá que permanecer no inferno por um número de éons correspondentes. Portanto, se um bodhisattva depreciar outro bodhisattva, isso fará com que ele caia no inferno em sua próxima vida. Não existe nenhuma outra ação negativa feita por um bodhisattva em relação a outro bodhisattva que o arremeta ao reino do inferno. Isso é ensinado no *Sutra do Milagre da Certeza Completa da Paz Perfeita*.

O *Lam-Rim Médio* diz:

4 Como isso afasta você ainda mais da iluminação

No [*Sutra*] *Abreviado [da Perfeição da Sabedoria]* é igualmente dito que um bodhisattva, que ainda não recebeu uma profecia, que discute com raiva com um bodhisattva que recebeu a profecia, pelo mesmo período em que gerou a mente da raiva, terá que passar vários éons no caminho.

Se um bodhisattva que ainda não recebeu a profecia discutir, com raiva, com um bodhisattva que já recebeu a profecia, ele terá que permanecer no caminho pelo mesmo período, continuando a se treinar nas coletâneas, pelo que se distanciará da iluminação. Em outras palavras, de acordo com os momentos em que tiver raiva, pelo mesmo número de éons ele permanecerá no caminho. Embora não caia em um caminho inferior; por exemplo, do caminho da meditação para o caminho da acumulação, ele terá que permanecer naquele caminho por um período muito maior e não aumentará suas realizações. Assim, nós devemos também cuidar para não ter raiva.

O *Lam-Rim Médio* diz:

5 A necessidade de se empenhar na confissão e na restrição

Por causa disso, no mesmo [texto] é também ensinado que é necessário pôr um fim à raiva em todos os seus aspectos e empenhar-se na confissão e na restrição dela, de imediato, sempre que surgir.

Portanto, nós também não devemos ter raiva. Porém, se tivermos, devemos confessá-la imediatamente, arrependê-la, determinar-nos a não mais tê-la, tomar refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha e gerar a mente da iluminação, recitar o mantra de cem sílabas de Vajrasattva ou outros mantras, os nomes dos trinta e cinco budas, ou sutras, como o *Sutra do Lapidador de Diamantes*. Resumindo, sempre que criarmos ações negativas devemos determinar-nos a lutar para purificá-las com os quatro poderes oponentes.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B3B-2C2B-1D [Atividades realizadas com engano e dissimulação, e sem a atitude extraordinária]

1 Objeto e ação

Com respeito à atividade realizada com engano e dissimulação, sem a atitude extraordinária, o objeto é qualquer outro ser senciente. O que a pessoa faz com relação a ele é se engajar em engano e dissimulação.

Essa é a essência pela qual o engano e a dissimulação são agora explicados. Esse dharma negro é engajar-se, sem a atitude extraordinária (o bom coração), em uma atividade com engano e dissimulação. O objeto é um outro ser senciente. A ação é se envolver em engano e dissimulação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Explicação do sentido da palavra

{192} Com relação a isso, o engano e a dissimulação são explicados em termos de enganar relativamente a medidas e pesos e algo como o que fez Gyelwa Yechung: para enviar alguém a Ragma, ele fez com que fosse enviado primeiramente a Tolung para depois ser aceito em Ragma. Segundo o *Compêndio de Todos os Treinamentos*, enganar é exhibir boas qualidades que realmente não existem, e dissimular é tomar medidas para que os defeitos não fiquem evidentes.

No passado, a medida de seis punhados, que enchia uma panela de determinado tamanho, era usada para medir quantidades de arroz, cevada, entre outras coisas. Da mesma forma, uma balança de dois pratos era usada. No entanto, hoje usamos o quilograma, e os pesos das coisas são medidos com uma balança digital! Medidas e pesos podem ser usados para enganar e trapacear os outros. Por exemplo, na Índia há um copo de bebida usado para servir o chá que parece grande, mas como o fundo interior do copo é elevado, na verdade não cabe muito chá. Esse seria um exemplo de trapacear os outros com medidas incorretas.

Engano (*sgyu*) é mostrar boas qualidades que não temos. Dissimulação (*gyo*) é ocultar nossos defeitos por meio de algum método para que não possam ser vistos. Engano, por exemplo, pode ser dizer que sabemos muitas coisas e que podemos fazer muitas coisas, ao passo que, na

realidade, não as sabemos e não as podemos fazer. A dissimulação, por outro lado, é ocultar nossos defeitos. As pessoas envolvem-se em engano e dissimulação para atender ao seu próprio bem-estar. Embora isso talvez não acarrete diretamente em uma mentira, é muito semelhante.

FIM