

## PRATICAR O DHARMA NOS DIAS ATUAIS

Kyabdje Kalu Rinpoche



# Praticar o Dharma nos Dias Atuais

Kyabdje Kalu Rimpoche

## Viver o Dharma no Cotidiano

*Aquele que reflete e age para realizar seu próprio bem  
é um ser do mundo ordinário.*

*Aquele que pensa e trabalha somente para o bem do outro  
é um praticante do Dharma.*

***Djamgon Kontrul Lodrö Taye***

*O Treinamento da Mente em Sete Pontos*

O ponto crucial da prática do Dharma, a essência dos Ensinamentos é, como falamos anteriormente, a mente. Se temos corpo e palavra, estes provêm da mente: a mente produz a forma de um corpo e este contém a faculdade vocal. A raiz do que somos e de tudo que fazemos é a mente; ela está na origem e conclusão de todas as práticas. Também em todas nossas atividades o mais importante é o estado da mente, a intenção que nos faz agir; a *motivação* é primordial.

### **A motivação correta:**

A motivação correta é a benevolência, a boa vontade, a *compaixão*, ou seja, a bodhicitta.

Se nos feitos e gestos exteriores nos comportamos e agimos seguindo o Dharma mas temos uma má motivação, estaremos à parte da Via Correta.

Tomemos um exemplo; estou aqui hoje falando para vocês, sentado em um grande trono, enunciando palavras herdadas dos grandes mestres do passado. É uma situação do Dharma e tenho todos os atributos de um lama; mas se tenho em mim uma motivação interessada e desejosa de glória, riquezas ou o que quer que seja de pessoal, ainda que as aparências do Dharma estejam presentes não teria nada a ver com uma prática autêntica.

Nossa atitude interior, nossa motivação, são, portanto, determinantes e é mesmo o que há de mais importante em todas as circunstâncias.

### ***Um tsa-tsa e muito Despertar:***

*Era uma vez um homem que animado por uma motivação pura, construiu um pequeno tsa-tsa (um tsa-tsa é um tipo de stupa em miniatura feita em argila, modelada em uma fôrma e consagrado). O ato positivo que foi a confecção deste tsa-tsa estabeleceu uma conexão que o conduziu para o Despertar. Quando ficou pronta, ele a depositou na beira da estrada. Uma pessoa passou e a viu. Animado por uma motivação igualmente pura, achou impróprio deixá-la assim na beira da estrada, exposta a tudo que viesse; ele a colocou então sobre um muro. Esse gesto positivo efetuado com essa motivação foi para ele também uma causa do Despertar. Um terceiro personagem veio a passar. Chovia e ele pensou que seria lamentável que esse tsa-tsa fosse destruído por permanecer exposto a chuva; também com uma motivação extremamente pura, para proteger, ele o cobriu com um velho sapato que estava ali. Esse gesto foi para ele também uma causa do Despertar. Depois uma outra pessoa chegou e sempre com estado de mente muito positivo, pensou que colocar um velho sapato sobre um objeto muito sagrado com é um tsa-tsa era verdadeiramente inconveniente e indigno; ele retirou então o velho sapato. Esse gesto foi, uma vez ainda, uma causa do Despertar.*

*A história se chama Um tsa-tsa e muito Despertar. Ela ilustra que nossa atitude interior, nossa motivação é determinante em todas as circunstâncias. É essa motivação correta que é preciso aprender a cultivar no que quer que aconteça. Com ela, todas as situações tornam-se fontes de prática, fontes do Despertar e meios de progresso espiritual.*

Qualquer que seja o tempo que você pode se consagrar a prática do Dharma (um ano, um mês, uma semana ou um dia). A motivação com a qual você a faça, é essencial. É conveniente que seja a bodhicitta, a Mente do Despertar, ou seja uma motivação orientada para o bem dos seres. Essa atitude interior é fundamental como base de todas as práticas.

A Bodhicitta é a “pedra filosofal” que transforma todas as atividades em ouro da prática do Dharma. Assim, cultivando a motivação correta que é a bodhicitta, todas as atividades da vida cotidiana, quaisquer que sejam, tornam-se práticas do Dharma na aplicação das seis perfeições.

### **O não apego:**

Por tanto tempo permanecermos fixados nas posses, sempre iremos querer mais. Estaremos então em um estado de insatisfação e de uma carência constante. É doando que descobrimos a possibilidade de ser verdadeiramente satisfeitos e nessa satisfação encontra-se a capacidade de aproveitar tudo o que é desejado. Há um provérbio que diz:

*Da possessividade nasce a carência.*

*Do não apego, a satisfação.*

O desejo e o apego podem tomar formas variadas, por exemplo o desejo de um homem por uma mulher, ou de uma mulher por um homem; eles se encontram, se unem as paixões nascem e os problemas se seguem; isso dura um certo tempo, depois uma outra relação inicia-se etc; as situações do desejo e os problemas se repetem de forma cíclica. Pode ser também o apego pelos bens materiais ou pessoas próximas. Os desejos só produzem insatisfação. Se você tem uma casa, você deseja uma segunda; tendo duas você irá querer uma terceira residência secundária. Se você possui mil dólares, você vai querer dois mil, cem mil, um milhão, um bilhão.. a mente é insaciável.

### ***O rei e a joia da abundância:***

*Na época do Buda Sakiamuni, um monge estava de posse de uma joia maravilhosa que ao se fazer orações dava todo o ouro, prata e pedra preciosas pedidas. “Eu sou monge, pensava o feliz proprietário, não tenho necessidade de todas essas riquezas. Seria melhor dar essa joia para um pobre. Mas eles são tão numerosos, por que favorecer um mais que outro? O Buda é onisciente, ele me dirá a quem devo dá-la. ” Ele foi então para junto do Buda, explicou seu embaraço e rogou-lhe para designar uma pessoa para quem era conveniente oferecer a joia. O Buda Sakiamuni lhe indicou o rei do lugar, monarca forte, rico e poderoso. Ele foi então fazer a oferenda, o rei aceitou perguntando a razão de um tal presente. O monge explicou:*

*“Pensei que seria preciso dar essa joia a um pobre mas não sabendo qual escolher, fui ver o Buda Sakiamuni e ele indicou para trazer para você.”*

*O rei achou a história bem estranha, considerando que não havia sobre a terra alguém mais rico que ele. Para esclarecer, ele foi então ver o Buda Sakiamuni e lhe perguntou por que ele havia indicado sua pessoa ao monge, uma vez que este pediu que indicasse qual pobre seria melhor para dar a joia.*

*“É verdade, respondeu o Buda Sakiamuni, não há, sem dúvida, alguém mais rico que você sobre a terra; mas não há, sem dúvida cobiça maior que a sua. É por isso que disse ao monge para te dar essa joia. “*

*A insatisfação pode fazer do mais rico o mais necessitado”*

Assim, é essencial ter o contentamento, estar satisfeito com o que temos, estar feliz com o que possuímos agora; e, por consequência, não nos engajar constantemente nos comportamentos do desejo. Por outro lado, mesmo se tivermos uma casa toda feita de ouro e todas as riquezas do mundo, só criaremos apego e no momento da morte, sem levar uma só parcela de todo esse ouro, guardaremos somente o apego que nos fará renascer em um estado de espírito ávido.

## As seis perfeições no cotidiano:

\_A primeira perfeição é a **Generosidade**, que enunciamos de quatro formas: as coisas materiais, amor, proteção e Dharma, que podemos praticar a cada instante. É preciso ajudar as pessoas em necessidades, os pobres com generosidade, fazer doações. Se podemos ajudar mais particularmente alguém que pratica o Dharma é uma doação ainda mais profunda e mais preciosa, pois ela ajuda essa pessoa a seguir para o Despertar. A generosidade desenvolve um karma positivo que é fonte de bem-estar e de riquezas é algo muito real.

Pessoalmente, sempre dei e utilizei tudo o que tinha para o Dharma. Quando cheguei do Tibete, eu não tinha quase nada e o pouco que tinha eu dei para ajudar os monges. Entretanto, tive a possibilidade de construir um monastério onde vivem hoje mais de cem monges os quais eu posso assumir os encargos e eu posso ajudar. Eu também pude construir stupas e fazer muitas coisas não graças ao comércio ou por atividades lucrativas diversas mas pela virtude do Dharma, a virtude da generosidade.

Utilizar as riquezas a nossa disposição para ajudar os praticantes do Dharma e todos os que tem necessidade dele constitui uma atividade positiva enorme. Ajudar a realização de um projeto dedicado ao Dharma traz benefícios e juros bem superiores aos que trazem os bancos, uma vez que esse ato benéfico proporciona benefícios tanto para esta vida como para todas as vidas futuras.

Entre todas as doações, o do Dharma, do Ensino é o mais profundo, mas seu valor depende da motivação com a qual é feita. É preciso perceber os seres aos quais nos dirigimos como sendo nossos pais, considerar que desde os tempos sem começo eles vagueiam no samsara, experimentando sofrimentos incomensuráveis e, perceber que se eles persistem nessa via, eles continuarão a vaguear e assim sofrerão enormemente. É a partir dessa profunda compaixão baseada nessa percepção que é preciso aspirar transmitir os Ensinos que poderão ajudar a eles a se liberar de seus sofrimentos e atingir o Despertar. É somente com essa motivação que é possível praticar a generosidade do Dharma de maneira correta; quando ela é possível, é entre todas as formas de generosidade a mais preciosa e a mais eficaz. Melhor vale então uma tal generosidade do Dharma autêntico que as doações materiais a um grande número de pessoas. Porque? Pois a generosidade material, ainda que extremamente útil, é limitada pois é efêmera. No máximo ela ajudará por algum tempo nesta vida a pessoa que se beneficiar, mas a doação do Dharma ajuda também em todas as existências nas vidas futuras. E também, se pela doação do Dharma uma pessoa pode chegar ao Despertar, esta pessoa sozinha poderá por sua vez ajudar um número incomensurável de seres. É por isso que a doação do Dharma traz um benefício de uma envergadura mais vasta.

A segunda perfeição é a **Disciplina**. É possível a cada instante treinar-se em abandonar os dez atos negativos e cultivar os dez positivos. Desenvolver essa disciplina

exterior com uma motivação correta que é a disciplina interior, permite que tudo, sem exceção, torne-se prática do Dharma.

A vida traz todo tipo de dificuldades exteriores, mas os maiores problemas são interiores; eles provêm de nossas paixões, de nossas atitudes agressivas e coléricas, de nossos desejos e apegos, e também nossa cegueira mental. Nos é preciso, portanto, em todas as situações de nossa vida, praticar a disciplina no trabalho com essas paixões. É o nível mais interior da disciplina, ela se desenvolve na prática da meditação sentada e em ação.

A terceira perfeição é a **Paciência**. Com nossos vizinhos, nossa família, nosso cônjuge, sobrevém frequentemente os conflitos, choques, palavras ríspidas, agressividade ou a raiva. É um problema grave e real, pois essas atitudes são da natureza de desperdiçar tudo o que poderia ser feito de forma positiva. A agressividade está na origem de muitos sofrimentos. Tomemos um exemplo em uma vida de casal: se o marido ou a mulher é agressiva (o), tenha paciência, saiba suportar, contornar, não responder a agressividade com cólera. Se vivem juntos é na esperança de ser feliz, mas caso se engajem nas lutas conjugais, ela é fonte de dores e problemas que são contrários à proposta inicial. Atualmente, a situação mundial é difícil, muitas pessoas receiam um conflito e mesmo uma terceira guerra mundial que caso acontecesse seria algo terrível. Entretanto, uma tal guerra ocorreria por pouco tempo, talvez alguns dias ou meses, ela não duraria muito tempo. Mas se você estiver em conflito com seu cônjuge, é por toda a vida! Se teu cônjuge é agressivo (a) contra você, é porque ele (a) pensa que você é mau e que ele (a) é bom (boa), ele pensa que ele (a) está com a razão e que você está enganada (o). É importante ver que a responsabilidade é compartilhada. Para fazer ruído é preciso duas mãos. Somente uma não é suficiente! O que quer que seja, tentem viver em harmonia conjugal, faça de forma que essa situação não seja fonte de disposições de mente conflituosas e de atos negativos, mas ao contrário, que ela seja utilizada para coisas positivas.

\_ Consideremos em seguida a perfeição da **Meditação**. Com suas diferentes formas: a tomada de consciência das quatro idéias fundamentais, a prática de shamata-vipassana, as práticas de lodjong e tong-len, a sadana de um Yidam, a de Tchenrezig que reúne o essencial de todas as meditações do Vajrayana; elas permitem trabalhar em todas as situações.

Numa jornada de vinte e quatro horas; é muito bom se você puder consagrar uma meia hora por dia, ou mesmo, menos. A prática da meditação sentada, traz benefícios e bênçãos incomensuráveis. Meditando assim, você aprenderá a desenvolver um estado de mente benevolente e evitar os estados de mente malevolentes.

A perfeição do **Esforço** ou energia é indispensável em todas as práticas. Você sabe fazer muitas coisas: você sabe dirigir um carro, pegar um avião; tudo o que você é capaz de fazer a nível habitual, você aprendeu e isso demandou tempo. Considere o número de anos durante os quais você foi para a escola. Você aprendeu um ofício, por um interesse limitado a esta vida. É importante no Dharma compreender que progredir para o Despertar e chegar

ao Estado de Buda não pode ser feito sem energia, sem esforço. Qualquer que seja a prática, é preciso inicialmente escutar seu sentido e depois aplicar com energia. Seria necessário poder consagrar a prática do Dharma ainda mais tempo e esforços que aos nossos estudos mundanos, pois seus benefícios tem um alcance muito mais vasto, passando do cenário limitado somente desta vida.

\_Enfim há a perfeição do **Conhecimento Transcendente** ou mais corretamente a *inteligência imediata*. É importante compreender que todas as coisas as quais aspiramos, todas as situações sobre as quais habitualmente nos fixamos não tem uma existência verdadeira; elas são fundamentalmente comparáveis a uma ilusão, uma miragem, elas são irreais. Se compreendemos as características efêmeras e evanescentes de nossos contínuos desejos, eles se tornarão menos prementes. Os sofrimentos e as paixões têm sua fonte em nossa mente, cujo fundamento é vacuidade. Compreendendo isso, entenderemos que as paixões são também fundamentalmente vazias, irreais e a compreensão de sua ausência de solidez, de sua irrealdade nos permitirá ter diante delas uma atitude mais livre e desprendida.

Finalmente, se você compreende o sentido da meditação de mahamudra e se você puder em seguida aplicá-la, ela te conduzirá a compreensão da inteligência imediata, primordial que é o que há de mais útil e mais maravilhoso.

### **Um dia de prática:**

Como fazer concretamente a cada dia?

Nossa primeira conexão com o Dharma é o *Refúgio*, é o início de todas as práticas e é importante de começar o seu dia simplesmente recitando a fórmula, orientando-se assim para o Despertar e as Três Joias, isto todos os dias, sem interrupção. Ao mesmo tempo, com uma boa motivação, fazemos as *diferentes oferendas tradicionais* às Três Joias: água, flores incenso etc. Desenvolvemos e seguida em nós a Mente do Despertar, a bodhicitta, nos recordamos que todos os seres que sofrem no samsara e pensamos: “Que eu possa fazer alguma coisa para ajudá-los verdadeiramente. Hoje mais particularmente, serei atento a ter um estado de mente positivo, e tentarei ajudar os outros em todas as circunstâncias deste dia.”. Assim, a cada manhã, imprimimos em nossa mente uma *motivação de benevolência e compaixão*. Portamos assim a bodhicitta em nós ao longo de todo o dia e tentamos ao máximo aplicá-la em todas as situações; ela é essa pedra filosofal que transforma todos os nossos atos, mesmo os mais banais trabalhos ordinários em verdadeiras práticas do Dharma. Ela consagra todas as nossas atividades.

Quando alguma coisa feliz, de desejado nos acontece, estejamos contentes e em uma atitude de mente positiva, reconheçamos essas situações como uma bênção vinda da influência espiritual do lama e das Três Joias. Se alguma coisa de difícil ou indesejável nos

ocorre, consideremo-la como o resultado de um karma negativo anterior e pensemos: “Que eu possa ser capaz de purificar esse karma negativo.” Assim quaisquer que sejam as circunstâncias que atravessamos saberemos aceitá-las e *integrá-las a nossa prática*. Todas elas se tornarão a base de um estado de mente positiva orientada para o Despertar.

De uma maneira geral, a melhor maneira de ajudar nossa família e nossos filhos é agir de maneira que suas mentes se oriente para o Dharma e sua prática. Mas, mesmo quando isso não funcione como desejamos, saibamos amá-los e ajudá-los o tanto quanto pudermos.

Diante de nossa família, nosso cônjuge, nossas posses, nossos bens, estejamos atentos a não ter apego, a não nos fixarmos nas situações e as coisas afirmando: “É meu. Assim deve ser.” Uma tal atitude não é proveitosa ao simples nível exterior e ela é interiormente fonte de conflitos e sofrimentos. Em todas as situações, *o não apego é essencial*; coisas e situações não tem valor relativo e são fundamentalmente ilusórias.

Ao final de um dia, devemos *considerar o que fizemos de positivo*, e fazemos a dedicatória, aspirando que isso contribua ao Despertar e a felicidade de todos os seres; *arrependermo-nos das atitudes negativas* que possamos ter e decidimos estar atentos posteriormente aos pontos delicados sobre os quais não conseguimos ser positivos.

A *dedicatória* permite que os benefícios das ações positivas se amplifiquem e não se percam. Um mau pensamento, um momento de raiva ou uma outra tendência negativa podem destroem os bons efeitos de toda uma série de ações positivas, mas uma vez que tenham sido dedicadas, seus benefícios não podem ser destruídos. Deixá-las a si mesmas, é como uma gota de água que corre o risco de evaporar-se rapidamente assim como os benefícios de um ato. Fazer a dedicatória de um benefício é como colocar uma gota de água num oceano; ela irá subsistir por tanto tempo o oceano existir.

Em resumo, se pela manhã tomamos refúgio e desenvolvemos a bodhicitta, se fazemos a dedicatória a noite como acabamos de dizer e se, entre os dois, somos vigilantes a praticar com uma motivação sempre de benevolência e as ações corretas, evitando as atitudes negativas e malevolentes e não nos fixando nas coisas, é o essencial.