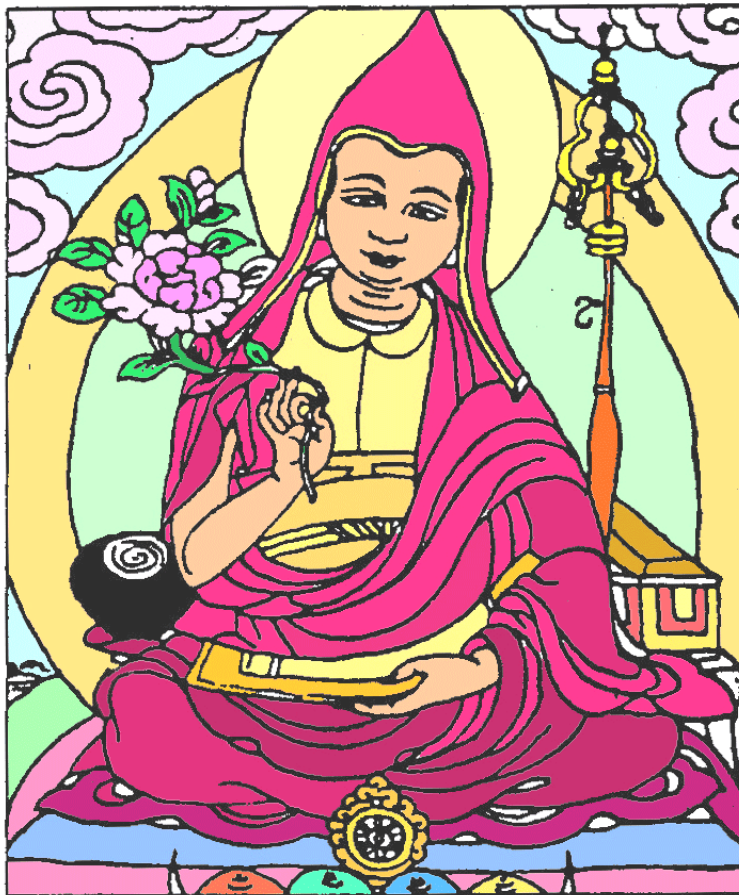




Sob a Autoridade Espiritual de Kyabje Kalu Rinpoche

VIVENDO COMO OS FILHOS DO BUDA

*Texto de Thokme Zangpo
Comentários por Khempo Dönyö Rinpoche e Sua Santidade o Dalai Lama*



Thokme Zangpo

Centro Budista Tibetano Kagyü Pende Gyamtso

DF 425 - Condomínio Jardim América - Lotes F1/F3 - Sobradinho II - DF - Cep: 73070 - 023
Fone: (61) 34 85 06 97 - Site: www.kalu.org.br - Email: sanghakpg@kalu.org.br



Sob a Autoridade Espiritual de Kyabje Kalu Rinpoche

VIVENDO COMO OS FILHOS DO BUDA

"As Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vitoriosos"

Texto de
Thokme Zangpo

Comentários por
Khempo Dönyö Rinpoche
e
Sua Santidade o Dalai Lama

(Edição KPG - 04-10-2011)

VIVENDO COMO OS FILHOS DO BUDA

Índice

Assuntos	Estâncias	Pág.
Apresentação O ideal do bodhisattva Thokme Zangpo As 37 práticas dos filhos dos vencedores Khempo Deunyeu Rinpoche		5
Introdução		15
As 37 práticas dos filhos dos vitoriosos <i>Texto e comentário</i>		19
I Preliminares 2 estrofes		19
II Corpo do texto 37 estrofes		
1] Causas sobre as quais se fundamenta a bodhichitta	1 - 9	21
2] Geração da bodhichitta	10	31
3] Prática da bodhichitta		
_a troca de si mesmo e dos outros	11	34
_a integração das situações à prática	12 - 24	37
_as seis paramitas	25 - 30	49
1) Generosidade	25	49
2) Ética	26	50
3) Paciência	27	51
4) Energia	28	53
5) Meditação	29	54
6) Conhecimento transcendente	30	55
_a rejeição das condutas errôneas	31 - 36	56
_a dedicatória	37	61
III Final 4 estrofes		62
Sua Santidade o Dalai Lama AS TRINTA E SETE PRÁTICAS DOS BODHISATTVAS		67

VIVENDO COMO OS FILHOS DO BUDA

APRESENTAÇÃO

O Ideal do Bodhisattva

Para compreender o texto de Thokmé Zangpo aqui traduzido, bem como o comentário trazido por Khempo Dönyö Rinpoche, é preciso saber o que a tradição budista do grande veículo (Mahayana) entende pelo termo *bodhisattva*.

Digamos, resumidamente, que o bodhisattva é aquele que assume para si o objetivo mais amplo que possa existir e deseja se dedicar inteiramente ao meio mais poderoso que houver para alcançá-lo.

Que objetivo é esse? Ajudar todos os seres a sair do sofrimento, seja temporariamente, por meio da busca de soluções para as dificuldades que encontram no ciclo das existências, ou de forma definitiva, ao conduzi-los pelo caminho da liberação.

Que meio é esse? Alcançar o estado de Buda, que, numa expansão espontânea de amor infinito, oferece conhecimentos e capacidades infinitas para ajudar os seres.

O bodhisattva é, então, aquele que investe sua energia no serviço desse projeto: ajudar os seres e possibilitar a si mesmo de fazê-lo, por meio de uma ascensão espiritual que o leve a galgar os graus do amor universal, do abandono do eu e do conhecimento da verdadeira natureza das coisas.

O projeto do bodhisattva é chamado de *bodhichitta*, “mente do Despertar”, que pode ser definida da seguinte forma: “a mente voltada para a obtenção do Despertar pelo bem dos seres”. A bodhichitta compreende dois aspectos:

_a bodhichitta intencional, que define o desejo e a vontade de ajudar os seres e, dessa forma, de progredir até o estado de Buda;

_a bodhichitta aplicada, que designa a prática dos métodos que permitem atingir esse ideal.

As *Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vitoriosos* se dedicam a esses dois aspectos, mais especialmente ao segundo, como sugere o título. Elas resumem e evocam tudo aquilo que deve saber aquele que se compromete com o caminho da bodhichitta.

Existem vários níveis de bodhisattvas, que podem ser reagrupados em duas grandes categorias:

_de um lado, aqueles que podemos chamar de *aprendizes de bodhisattvas*, ou seja, as pessoas em cujas mentes se formou o ideal que acabamos de definir, mas que continuam sendo “seres ordinários”, no sentido em que, estando presos ao samsara, ainda não alcançaram a liberação;

_do outro lado, os *bodhisattvas das terras*, ou seja, aqueles que atingiram a liberação e atravessam progressivamente os dez níveis, ou dez “terras”, que os separam do estado de Buda.

O texto de Thokmé Zangpo se destina a ambos, mas, sem dúvida, mais aos primeiros. Nesse aspecto, o comentário de Khempo Rinpoche permite que se faça a distinção entre o que diz respeito aos iniciantes e aquilo que concerne os praticantes avançados.

Ao longo de sua obra, Thokmé Zangpo não utiliza a palavra bodhisattva, mas, em seu lugar, a expressão “Filhos dos Vitoriosos”, um equivalente usual. O termo “Vitoriosos” denomina os Budas, que obtiveram a vitória sobre todas as impurezas da mente e sobre a ignorância. Os bodhisattvas, que seguem o caminho que permite alcançar seu estado sublime, são então legitimamente chamados de seus “filhos”.



Thokme Zangpo

Thokmé Zangpo

Thokmé Zangpo (1295-1369) nasceu na região do grande monastério de Sakya, na província tibetana de Tsang. Com o nome original de Keuncho Zangpo, sua primeira infância foi marcada pela dificuldade e pelo luto: aos três anos, perdeu sua mãe; aos cinco, seu pai. Acolhido por sua avó paterna, teve a dor de vê-la morrer, por sua vez, quando ainda não tinha nove anos. Um tio materno assumiu sua educação e ensinou-lhe a ler e a escrever.

Embora tivesse como tarefa principal pastorear os iaques, o jovem Keuncho Zangpo sentiu-se tão fortemente atraído pelo dharma que um dia fugiu de casa e, aos 14 anos, ingressou no monastério para receber a ordenação menor, enquanto esperava completar 29 anos, para tomar a ordenação maior.

Durante seus estudos no monastério, logo se mostrou um aluno extremamente brilhante. Foi por sua vivacidade mental, aliás, que recebeu seu novo nome, Thokmé Zangpo, pelo qual será chamado daqui para frente. Na época em que um de seus professores ensinava o Abhidharmasamuccaya, do grande erudito indiano Asanga (cujo nome em tibetano é Thokmé), ele perguntou a seus alunos o significado de uma expressão do texto particularmente difícil, que podia significar “sofrimento sem confusão” ou “sofrimento sem matéria”. Somente o jovem Keuncho Zangpo, então com 15 anos, pode encontrar a solução. Ele explicou que a expressão se referia aos sofrimentos pelos quais um arhat poderia passar, pois mesmo estando liberado da “confusão” e da “matéria” das emoções perturbadoras da mente, ainda colhia o resultado de karmas negativos anteriores. O mestre ficou tão admirado com a resposta que declarou que seu aluno era um novo Asanga (Thokmé), e o nome ficou.

Ao longo dos anos, Thokmé Zangpo estudou os grandes temas da filosofia budista – o vinaya, a prajnaparamita e o madhyamika. Diz-se que ele aprendeu a totalidade dos textos já traduzidos do sânscrito para o tibetano. Sua erudição era imensa.

Longe de se confinar num intelectualismo abstrato, ele tinha ao mesmo tempo a companhia constante dos doentes, mendigos e pobres, e se esforçava sem cessar para aliviar seus sofrimentos. Conta-se que, ao tomar os votos do bodhisattva, ou seja, o compromisso de alcançar o Despertar pelo bem dos seres, a terra tremeu e arco-íris iluminaram o espaço.

Vários episódios registram a imensa compaixão e a grande sabedoria de Thokmé Zangpo.

Por volta de seu trigésimo aniversário, ele morava no monastério de É, no Tsang, a fim de aperfeiçoar seus estudos, e tinha o hábito de alimentar um mendigo que vivia nos arredores da instituição. Um dia, não viu seu protegido e acabou encontrando-o num recanto escondido dos olhos de todos. O mendigo explicou que estava tão sujo e tão coberto de pulgas que criava um sentimento de repulsa em todos aqueles que o viam. Por isso, preferiu se esconder. Thokmé Zangpo levou-o, então, para dormir em seu quarto, alimentou-o com fartura e lhe deu roupas limpas. Assim que o mendigo saiu, o monge perguntou-se o que fazer com os farrapos cheios de parasitas que ele tinha largado. Se os jogasse fora, os parasitas não teriam mais nada com que se alimentar; se os queimasse, ele os mataria. Decidiu então alimentar as pulgas com seu próprio sangue, vestindo as roupas deixadas pelo mendigo. Tornou-se então impossível para ele frequentar as aulas, preferindo se isolar a se livrar dos insetos, como seus colegas lhe pediam para fazer. Ele esperou que as pulgas morressem antes de retomar seus estudos.

Thokmé Zangpo, em todas as circunstâncias, via apenas seus próprios defeitos. Não falava jamais dos defeitos dos outros, mas valorizava sempre suas

qualidades. A força do amor e da compaixão que o habitavam era tal que as pessoas à sua volta tinham naturalmente a mente serena; até os animais, segundo a tradição, perdiam seu medo e sua agressividade. Os animais ferozes, as corças, os pássaros, os cães e os gatos pareciam esquecer sua hostilidade mútua. Ele distribuía todos os seus bens entre os necessitados, não guardando o que quer que fosse para uso próprio. Doava suas roupas ou mesmo a esteira em que estivesse sentado, se visse que um pobre precisava dela.

Todo dia, fazia cem prosternações, cem circumbulações numa stupa e recitava 21 vezes a louvação de Tara. Passou vinte anos de sua vida em retiro, fazendo os *nyoung-né* (jejuns), meditando sobre a bodhichitta.

Por suas imensas qualidades de bodhisattva, Thokmé Zangpo foi considerado pelos tibetanos como uma manifestação de Avalokiteshvara (tib. Tchenrezi), a divindade que personifica o amor e a compaixão de todos os Budas. O que se sabe sobre a sua experiência da meditação, aliás, revela a que ponto era estreito o elo que o unia à divindade.

Quando praticava as “seis junções de Kalachakra”, seu lama instrutor revelou-lhe que, ao longo de numerosas existências, ele tinha tido Avalokiteshvara como divindade de meditação principal; ele lhe deu várias iniciações de Avalokiteshvara, juntamente com numerosas instruções sobre a prática.

Um dia, teve uma visão de Avalokiteshvara de onze faces, o que fez nascer em sua mente uma profunda realização da vacuidade-compaixão. Trewo Tekden, um dos grandes discípulos do Terceiro Karmapa, lhe disse então: “Avalokiteshvara, o Grande Compassivo, não é nem um afresco sobre uma parede, nem uma figura sobre uma thanka; Avalokiteshvara é, tal qual nasce na mente de um ser, a compaixão-vacuidade que flui sobre todos com o mesmo ardor que o amor de uma mãe sobre seu único filho.” Exprimindo-se dessa forma, ele se referia de fato ao próprio Thokmé Zangpo, considerando que ele se tornava uno com o Avalokiteshvara absoluto.

Vários de seus discípulos que tinham um karma puro viam Avalokiteshvara verdadeiramente nele.

Quando Thokmé Zangpo teve certeza da hora de sua morte, alguns de seus discípulos lhe perguntaram onde renasceria. Ele respondeu que, se isso fosse possível, almejava nascer nos infernos, onde os seres mais sofrem e, portanto, onde havia mais necessidade de ajuda; que não tinha desejo algum de renascer nos campos puros. Por esse propósito, exprimiu uma última vez seu total compromisso de bodhisattva.

As Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vitoriosos

Thokmé Zangpo escreveu muitas obras, com destaque para os comentários do *Sutralankara* de Maitreya, do *Bodhicharyavatara* de Shantideva e o *Treinamento da Mente em Sete Pontos*, de Asanga. *As Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vitoriosos* constituem sua obra mais conhecida, muito renomada e estudada no universo monástico tibetano, marcante por sua concisão, clareza e vigor. Ele a compôs quando vivia no lugar conhecido como Gruta do Vif-Argent (tib. Ngulchou), o que o levou ser freqüentemente designado pelo nome de Ngulchou Thokmé.

O texto se divide em três grandes partes – preliminares, corpo do texto e final –, num total de 43 estrofes. As “37 práticas dos Filhos dos Vitoriosos” propriamente ditas ocupam a segunda parte (o corpo do texto), uma estrofe dedicada a cada prática. A estrutura geral da obra, portanto, é a seguinte:

*** Preliminares** 2 estrofes

*** Corpo do texto** 37 estrofes

- . causas sobre as quais se fundamenta a bodhichitta 1-9
- . geração da bodhichitta 10
- . prática da bodhichitta 11-37
 - a troca de si mesmo e dos outros 11
 - a integração das situações à prática 12-24
 - as seis paramitas 25-30
 - a rejeição das condutas errôneas 31-36
 - a dedicatória 37

*** Final** 4 estrofes

Vemos aqui que o texto é perfeitamente construído, permitindo a Thokmé Zangpo – que, lembremos, era um grande erudito – tratar seu tema de maneira completa e lógica.

Khempo Dönyö Rinpoche



Khempo Dönyö e Bokar Rinpoche

Khempo Dönyö Rinpoche, que comenta as *Trinta e Sete Práticas dos Bodhisattvas*, é o mais próximo discípulo de Bokar Rinpoche, que por sua vez é reconhecido atualmente como o principal mestre de meditação da ordem Kagyupa. Os dois lamas desenvolveram uma relação muito estreita desde sua infância, e nunca se afastaram desde então.

Em sua biografia (*A Vida de Bokar Rinpoche*), Bokar Rinpoche consagrou um capítulo ao Khempo, no qual nos baseamos para apresentá-lo.

Assim como Bokar Rinpoche, Khempo Dönyö Rinpoche nasceu nos altos platôs de clima muito hostil que se estendem sobre o oeste do Tibete, em 1943, três anos depois daquele que se tornaria seu mestre. De sua família haviam saído, no passado, vários grandes lamas, particularmente dois eruditos: Mendong Tsampa Rinpoche, ao qual se devem vários de tratados, e Sourou Khempo.

Seus pais eram pessoas de extrema pobreza, a ponto de lhes ser difícil garantir a subsistência de seus três filhos. Como se fazia nesses casos no Tibete, preferiram deixá-los no monastério, escolhendo o de Bokar Rinpoche, que não ficava longe. Khempo era o mais velho. Devia ter, na época, doze anos.

No monastério, as crianças não tinham quem se ocupasse delas nem tinham um quarto. À noite, dormiam no chão mesmo, muitas vezes junto aos cachorros, para se aquecer.

Bokar Rinpoche e seu tutor, Lama Teundroup Tachi, moravam no mesmo cômodo. A cada noite, Lama Teundroup Tachi preparava, no fim da refeição, um *tchambou*, ou seja, uma bola de massa espremida à mão, imprimindo-lhe a marca dos dedos, e que era jogada do lado de fora, consagrada aos espíritos. Khempo tinha tão pouco o que comer que espreitava o momento em que Lama Teundroup Tachi lançava o *tchambou*, precipitava-se para pegá-lo e fugia para comê-lo.

Nyerpa Tratcheu, o administrador do monastério, logo reparou naquele menino tão pobre, e se apiedou dele. Sugeriu a Bokar Rinpoche colocá-lo a serviço do *ladrang* (a residência do lama), para que, em troca de seu trabalho,

recebesse o que comer e o que vestir. O jovem monge tornou-se então servidor no *ladrang*, encarregado, de acordo com as necessidades, de tarefas variadas: cozinha, manutenção do fogo, supervisão dos carneiros e iaques etc.

Ele não sabia ler muito bem, mas manifestava um forte desejo de aprender. Alguns achavam que não conseguiria, ou que isso não lhe serviria de nada, mas ele insistiu muito. Finalmente, o próprio Bokar Rinpoche começou a lhe ensinar as letras do alfabeto e viu que ele as assimilava com grande facilidade. Rapidamente, o jovem começou a ler os textos e conseguiu compreender seu sentido. Sua inteligência se revelou extremamente viva. Ele compreendia imediatamente tudo o que Bokar Rinpoche lhe explicava. Sua sede de saber era tão ardente que, sempre que tinha um momento livre, aproveitava para pegar um livro e estudá-lo, e gravava uma quantidade enorme de coisas de cor. Toda vez que via uma nova obra, queria lê-la. Ao contrário da maioria das crianças, não havia nenhuma necessidade de forçá-lo para que estudasse. Era preciso, ao contrário, refreá-lo, pois tinha a tendência de negligenciar seu trabalho para satisfazer seu desejo de conhecimento.

Chegando à Índia na companhia de Bokar Rinpoche, depois de muitas dificuldades decorrentes da fuga do Tibete e dos primeiros tempos de exílio, Khempo Rinpoche freqüentou então a escola tibetana de Darjeeling, durante cinco anos. Estudava o tibetano clássico dos textos, o tibetano oral e o inglês. Obteve a cada ano o primeiro lugar nos exames finais. Em seguida, foi para a universidade tibetana de Benares, onde seguiu um ciclo de nove anos de estudos, saindo, mais uma vez, como o primeiro da turma.

Recusando em seguida um convite, em virtude de seus resultados brilhantes, para ocupar um bom cargo em Dharamsala, a sede do Dalai Lama e do governo tibetano no exílio, Khempo Rinpoche preferiu juntar-se a seu precioso mestre, que terminava na época um retiro em Sonada, não muito longe de Darjeeling.

Desde então, continuou a assistir Bokar Rinpoche, agora estabelecido no monastério de Mirik, em todas as suas tarefas: formação dos monges e lamas do monastério, ensinamentos para os ocidentais, realização de rituais etc. Amante tanto da prática quanto dos estudos, ele consagra grande parte de seu tempo à meditação.

O ensinamento que transcrevemos na presente obra foi transmitido oralmente na Espanha (no centro Dag Shang Kagyu, nos Pirineus espanhóis), no curso de verão de 1996. Se o texto reproduz as palavras, não pode, infelizmente, transmitir o arrebatamento de Khempo Rinpoche quando ensina, sua face brilhante, sua alegria evidente de transmitir o caminho do Buda, seu amor ao Dharma, sua simpatia profunda por todos os seres, sua vivacidade intensa, seu bom humor comunicativo etc., todas essas qualidades que encantam os ouvintes. O leitor, de sua parte, deverá fazer um esforço de imaginação para evocá-las, quando ler as palavras que vêm a seguir.



INTRODUÇÃO

Os ensinamentos dados aqui pertencem ao mahayana, o grande veículo. Nossa motivação, deve, portanto, a mesma do grande veículo, é muito importante compreender bem do que se trata. A motivação inicial tem um papel fundamental na prática do dharma: se for justa, a prática será frutífera; se for inadequada, a prática será equivocada desde o começo, não poderá se desenvolver corretamente e não produzirá os resultados esperados.

Da perspectiva do grande veículo, devemos pensar da seguinte forma: “Quero levar todos os seres ao estado perfeito de Buda. Para ser capaz de fazê-lo, almejo receber, inicialmente, os ensinamentos dos mestres qualificados; em seguida, vou refletir sobre eles, depois quero colocá-los em prática até que tenha alcançado o estado de Buda. Então, trabalharei para levar todos os seres a esse mesmo estado.” É essa a motivação pura que devemos ter.

É dito que, para receber adequadamente um ensinamento, é preciso estar livre dos **TRÊS DEFEITOS DO RECIPIENTE**, ou seja, ser um ouvinte atento e receptivo.

1) O primeiro desses três defeitos é o do **recipiente emborcado**. Assistimos ao ensinamento, mas, com a mente distraída por toda sorte de pensamentos, na realidade não escutamos de jeito nenhum o que é dito. Estar presente não serve, então, de nada. É como um recipiente emborcado: nem uma gota de água vertida sobre ele vai penetrá-lo.

2) O segundo defeito é o do **recipiente furado**. Escuta-se o ensinamento assim que ele é transmitido, mas, nos dias seguintes, não se reflete sobre aquilo que se ouviu e não há esforço para reter o que foi ensinado, de modo que, muito rapidamente, a pessoa esquece o conteúdo. É como a imagem de um recipiente furado: a água que está dentro dele se esvai e, logo, não resta mais nada. É preciso, ao contrário, não apenas escutar bem o ensinamento, mas também, em seguida, refletir sobre ele de forma a assimilá-lo corretamente.

3) O terceiro defeito é o do **recipiente sujo**. A pessoa vai ao ensinamento, escuta-o com atenção, nos dias seguintes reflete sobre ele a fim de assimilá-lo, mas não tem confiança total no dharma nem no lama que o ensina. Esse estado de mente impede a pessoa de receber e assimilar corretamente o ensinamento, e pode ser comparado a uma sujidade. Aquilo que se verte dentro de um jarro sujo, ou que conserva os resíduos de um veneno qualquer, não pode ser ingerido sem que cause problemas. Para que o ensinamento nos seja verdadeiramente útil, devemos assimilá-lo pressupondo sua veracidade e tendo confiança no lama que o ensina.

É dito ainda, que é preciso estar livre dos **SEIS DEFEITOS** que impedem o recebimento correto do ensinamento.

1) O orgulho – A pessoa acha que sabe mais do que o lama que ensina, ou então pensa que ele não ensina tudo como deveria, ou ainda que ele se engana. Resumidamente, crê que ela própria é mais sábia que aquele que ensina. Esse estado de espírito impede totalmente que se receba o ensinamento de forma proveitosa. Cada um de nós deve examinar bem se essa forma de orgulho nasce em nossa mente para, se for o caso, nos esforçarmos para rejeitá-la.

2) *Estar distraído pelo exterior* – Se assistimos ao ensinamento, mas nossa mente está distraída por tudo o que se passa à nossa volta, nenhuma compreensão verdadeira daquilo que é dito pode se instaurar.

3) *Estar obscurecido pelo interior* – Se a pessoa medita durante o ensinamento e a meditação a leva a um estado no qual a mente é obscurecida, ela perde a consciência das coisas e não ouve mais nada, achando-se mais próxima do sono que da receptividade da vigília.

4) *A dispersão* – De modo geral, recitar o mantra OM MANI PADME HUNG ou outros mantras, ou então fazer a meditação de shine, ou permanecer num estado de meditação profunda são ações muito positivas e virtuosas – exceto durante os ensinamentos, quando é conveniente deixar tudo isso de lado. Por quê? Porque toda a atenção deve estar disponível para escutar. Não é o que acontece quando a pessoa faz outra coisa. Quando aplicamos toda a nossa atenção sobre o ensinamento, ele pode verdadeiramente se fixar em nossa mente.

5) *A falta de aspiração* – O quinto defeito consiste em não ter a aspiração pelo dharma. Nesse caso, a pessoa não sente necessidade do ensinamento para seu próprio aperfeiçoamento interior, nem para sua própria meditação, mas vem movida pela simples curiosidade. É uma forma incorreta de receber o ensinamento.

6) *Não suportar as dificuldades* – O sexto defeito é não suportar as pequenas dificuldades que podem ocorrer durante o ensinamento, como, por exemplo, as dores nas pernas, ou uma certa incompreensão em relação ao vocabulário do dharma, que parece complicado. Não se deve pensar, então, que tudo isso é difícil demais para nós, que não vale a pena continuar, que seria melhor não ficar no ensinamento. É preciso, ao contrário, dizer: “Minhas pernas doem, mas isso não é grande coisa, porque estou aqui para escutar o dharma, que é muito mais importante que a minha dor.” É preciso saber suportar com paciência os pequenos desconfortos durante o ensinamento.

Quer se tratem dos três defeitos do recipiente ou dos seis defeitos em geral, precisamos estar livres deles. Se nada disso nos aflige, tanto melhor. Mas se detectamos uma ou outra dessas imperfeições, é preciso nos esforçar para desfazê-las.

Enfim, é conveniente observar um certo comportamento quando se assiste a um ensinamento. Ao entrar na sala onde está o mestre, é da tradição, antes de qualquer coisa, prosternar-se diante dele, em sinal de respeito. Depois, antes que ele comece a ensinar, oferece-se uma mandala, ou seja, oferece-se, em imaginação, todos os bens do universo.

Em seguida, durante a sessão, respeitam-se certos costumes do dharma que na verdade são, antes de qualquer coisa, aspectos de civilidade, que podem ser modulados de acordo com o contexto. Assim, segundo a tradição, as pessoas devem sentar-se no chão e não manter as pernas na direção do lama, e sim dobradas. Os tibetanos estão bastante acostumados a essa postura, mas os ocidentais, acostumados com cadeiras, podem achá-la difícil e sentir dores de verdade. Embora seja muito deselegante, por parte de um tibetano, esticar as pernas, apoiar-se contra a parede ou sentar-se numa cadeira, esses comportamentos não são realmente considerados deselegantes na casa de um ocidental, porque o hábito cultural é diferente. Se a pessoa realmente não tem problemas nas pernas, é preferível mantê-las cruzadas, sabendo que se servir de

uma cadeira ou se se encostar a uma parede para estendê-las durante alguns minutos não será considerado uma incorreção.

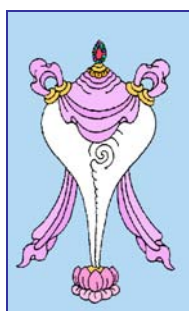
Uma outra forma de considerar o modo justo de receber o ensinamento é enunciada pelas **QUATRO CONSIDERAÇÕES**:

1. Considerar-se doente. Uma pessoa está doente no sentido que, desde sempre, nosso espírito é afligido pelas emoções perturbadoras.
2. Considerar o dharma como um remédio que permitirá curar essa doença.
3. Considerar o Buda, o Grande Médico, aquele que preparou o remédio e que o ensinou.
4. Considerar a prática do dharma como o gesto de tomar o remédio que nos libera da doença das emoções perturbadoras.

Essas são, brevemente resumidas, a motivação e a conduta que devem ser mantidas quando se deseja receber um ensinamento.

O texto das **Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vitoriosos**, que vamos estudar, foi escrito no século XIII por um lama da linhagem Sakyapa, Thokmé Zangpo, cuja mente era muito aberta e que tinha uma grande confiança em todas as escolas do budismo tibetano. Ele estudou bastante, especialmente, a tradição de Atisha, a linhagem Kadampa, aprofundando os ensinamentos de *lodjong*, a “transformação da mente”.

De modo geral, o mahayana, o grande veículo, é tão vasto e tão profundo que, para realmente estudá-lo em detalhe, em toda a sua extensão e sob seus múltiplos aspectos, para meditar sobre ele, para assimilá-lo, é preciso dispor de muito tempo. Nos dias atuais, não apenas as pessoas são um pouco preguiçosas para estudar o dharma, para refletir sobre ele e para praticá-lo, mas, também, a maioria tem um trabalho e múltiplas ocupações que não lhes deixam tempo nenhum disponível. Sendo assim, as *Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vitoriosos* apresentam a vantagem de ser um texto muito profundo que resume, em poucas palavras, o essencial do mahayana, além de ser de fácil compreensão. É, portanto, bastante proveitoso estudá-lo, porque, se o compreendermos bem, teremos compreendido a essência do grande veículo, a essência daquilo que ensinam seus grandes tratados.



༄༅། །ཀུལ་བའི་སྤྲུལ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

As Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vitoriosos Thokme Zangpo

ན་མོ་ལོ་ཀེལ་རྒྱལ།

Homenagem a Lokeshvara

གང་གིས་ཆོས་ཀྱན་འགྲོའང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ།
སྤྲུལ་མཆོག་དང་སྤྲུལ་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།
རྟག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གྲས་པས་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

*Apesar de verdes com vossa sabedoria
Que todos os fenômenos
Não tem ida ou vinda,
Vós vos esforçais unicamente no bem de todos os seres.
Diante de vós, supremo lama e protetor Tchenrezig,
Respeitosamente, com o corpo, a palavra e a mente,
Prosterno-me ininterruptamente.*

Pensamos, aqui, que nosso próprio lama-raiz é indiferenciado de Tchenrezi. Imaginamos que nos prosternamos com o respeito do corpo, da palavra e da mente diante dele, indiferenciado de Tchenrezi e do próprio Thokme Zangpo.

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་རྣམས།
དམ་ཆོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རྟག་ལས་པས།
ཀུལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།

*Os Buddhas, fonte de todo benefício e felicidade,
Surgem da prática do Santo Dharma.
Como isso depende do compreensão da prática,
Vou explicar a dos Filhos dos Vitoriosos.*

Esta estrofe expõe as finalidades do texto e a utilidade de seu estudo. A fonte de todo benefício seja do ponto de vista temporal ou absoluto, é o próprio Buda e, para isso, é preciso seguir um certo método. Se ignorarmos a maneira de proceder, não disporemos de nenhum meio para obter sucesso. O ensinamento das *Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vitoriosos* tem por objetivo nos fornecer o método que permite seguir em direção ao estado de Buda e, sobretudo, de fazê-lo sem erro.

A afirmação segundo a qual o Buda é a fonte de todo benefício e de toda felicidade não deve ser interpretada de forma errônea. Ela poderia dar a entender que aquilo que nos acontece não tem origem cármica, mas provém do Buda, o que nos colocaria na perspectiva de um Deus criador, provedor de felicidade e de infelicidade. Esta não é uma noção budista. E certamente não é, portanto, o significado desse verso. O que se quer dizer, aqui, é que a fonte de todo benefício e de toda felicidade é o ensinamento pelo qual o Buda indica o caminho da felicidade. Mas ele não cria essa felicidade, nem tampouco cria nossos sofrimentos. De onde vêm, na verdade, nossos sofrimentos? Do carma. De onde vem o carma? Das emoções perturbadoras (o desejo, a raiva, a inveja, o orgulho etc.). De onde vêm as emoções perturbadoras? Da ignorância.

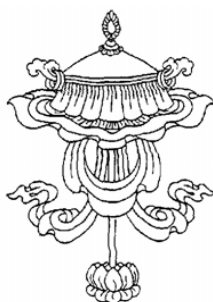
É isso o que ensina o Buda, que, ao mesmo tempo, dá o remédio e explica como agir corretamente para evitar o sofrimento e para alcançar a felicidade. Ele diz, em essência: “Se vocês querem obter a liberação e o estado de buda, aqui está o caminho a ser seguido. Se, ao contrário, vocês seguirem aquele outro caminho, não irão rumo à liberação, não irão rumo ao estado de buda.” Ao mostrar o caminho que conduz à liberação, o Buda é exatamente a fonte de todo benefício e de toda felicidade.

Para seguir o caminho que conduz à liberação, a primeira coisa a fazer é aprender no que ele consiste, o que é necessário para receber os ensinamentos. Instala-se assim, em nossa mente, um conhecimento que chamamos de *conhecimento pela escuta*.

Isso, no entanto, é insuficiente, mesmo se recebemos os ensinamentos de vários lamas diferentes. É preciso, em seguida, refletir sobre os ensinamentos recebidos e assimilá-los, o que desenvolve o conhecimento pela *reflexão*.

Ainda assim, isso não é suficiente. É necessário ter compreendido sem erros o que é o dharma, mas é preciso também aplicá-lo, colocá-lo realmente em prática. É preciso meditar, fazer as diferentes práticas que levarão a um progresso verdadeiro. É o conhecimento *proveniente da meditação*.

Se tomarmos as coisas pelo sentido inverso, poderíamos dizer que, para alcançar a liberação, é necessária uma prática autêntica do dharma; para poder sedimentá-lo, é preciso uma reflexão que permita compreender e assimilar aquilo que realmente é o dharma; essa reflexão se baseia no ensinamento recebido dos lamas. É a única maneira garantida de seguir um caminho sem erros.



དལ་འབྱོར་གྱ་ཆེན་རྟེན་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།
བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།
ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།
ཉན་སེམས་བསྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Sendo dotados das [oito] liberdades e [dez] aquisições,
Difíceis de obter e semelhantes a um grande barco,
Para nos liberarmos e aos outros do oceano do samsara,
Escutar, refletir e meditar (praticar)
Noite e dia, sem distração,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

O suporte que nos permite praticar o dharma sem erro é a condição humana, mais especialmente aquilo que denominamos de “preciosa existência humana”. Comparamos, com frequência, a existência humana à embarcação que permite atravessar o oceano do samsara até a margem da liberação. É evidente que as condições de existência não humanas – animais, por exemplo – não oferecem possibilidades de praticar o dharma. Mas a condição de existência compartilhada por toda a humanidade não pode ser qualificada como “preciosa” a não ser por algumas condições: a grande confiança nos ensinamentos do Buda, a forte aspiração a querer estudar e praticar o dharma, o fato de esses fatores favoráveis a essa prática estarem reunidos, e os fatores desfavoráveis estarem afastados. Além disso, para que nossa existência humana seja realmente preciosa, devemos ter diligência. Diz-se que devemos nos dedicar dia e noite à prática do dharma.

Não conseguimos a preciosa existência humana de que hoje dispomos por acaso. Ela resulta do fato de ao longo de numerosas vidas passadas, termos acumulado muitos méritos pela prática da generosidade, pela observação de uma certa ética, pelo cultivo da paciência, pelo desenvolvimento da diligência, pelo fato ainda de nossa aspiração ter sido autêntica e de estarmos embuídos de intenções puras.

É muito importante dispor desta preciosa existência humana, porque ela nos dá uma certa liberdade. Temos a possibilidade de compreender as coisas e de escolher aquilo que queremos fazer. Podemos ver o que é justo ou, ao contrário, o que não o é, o que é bom e o que é mau. Um animal não tem essa liberdade; ele é totalmente prisioneiro de seus instintos e não tem escolha sobre sua conduta, enquanto que nós não estamos completamente sob a influência das emoções perturbadoras. Podemos escolher nosso caminho.

Uma vez que possuímos, agora, essa preciosa existência humana, é preciso tirar proveito dela para praticar o dharma. Se desperdiçarmos a chance que temos e não fizermos nada de útil nessa vida, da próxima vez nossa existência será humana? Nada garante. Nada garante a forma que terá nossa próxima vida. Atualmente, estamos certos do que temos e ignoramos o tempo que ela vai durar. É agora que precisamos realmente fazer o esforço para praticar o dharma.

གཉིན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ལྟར་གཡོ།
དབྲ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་ལྷང་མི་ལྟར་འབར།
སྒང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།
ཕ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Diante dos amigos,
O desejo e o apego nos agitam como a água.
Diante dos inimigos,
A cólera nos queima como o fogo.
Para aquele cuja obscuridade da ignorância faz com que
esqueça o que deve ser adotado e o que deve ser rejeitado,
Abandonar sua terra natal
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

O que é dito aqui deve ser abordado de forma prudente. Não é o caso de se pensar: “Se eu quiser realmente praticar o dharma, devo então largar tudo, abandonar tudo e partir sozinho para um eremitério! Mas não posso fazer isso! Sou casado, tenho filhos, amigos, parentes, trabalho... É então impossível, para mim, praticar o dharma de forma autêntica”. Isso seria desencorajador. É preciso compreender bem que essa estrofe não se aplica aos principiantes como nós. Ela se destina aos praticantes dos níveis superiores, onde se aborda de maneira profunda aquilo que chamamos de visão superior, a prática da sabedoria profunda. Para isso, efetivamente, é necessário se retirar do mundo.

Os ensinamentos são sempre dados de acordo com as possibilidades, as aspirações e as condições de existência de cada um. Dar um ensinamento que nos seria inacessível e não corresponderia àquilo que poderíamos fazer não tem nenhum sentido. O mahayana comporta uma variedade muito grande de métodos, adaptados a todas as condições individuais. Para aqueles cujas capacidades mentais são muito grandes e que podem se aplicar muito profundamente aos diferentes aspectos da meditação (a pacificação mental e a visão superior), são propostos alguns métodos que exigem, de fato, que o praticante se retire completamente de toda atividade temporal. Mas existem também métodos para aqueles que não têm tais capacidades, ou que se encontram em outras condições, e graças a esses métodos eles podem progredir muito bem no caminho.

Nos nossos dias, particularmente, os ocidentais geralmente têm família, trabalho, várias atividades. Ainda assim, não é impossível progredir nessas condições, se houver dedicação. A primeira coisa a fazer é estabelecer uma continuidade na prática: que ela seja regular ao longo dos dias, dos meses e dos anos. Sobre essa base, veremos que a vontade de praticar o dharma aumenta por si mesma, porque compreenderemos cada vez mais sua necessidade, ao mesmo tempo em que, progressivamente, aprenderemos a apreciar seu “sabor”. Então, não teremos mais necessidade de incitações exteriores, e nosso esforço se sustentará por si mesmo.

Isso não quer dizer que seja impossível, nos dias de hoje, seguir o exemplo de Milarepa, que rejeitou toda atividade ordinária e abandonou sua região natal para se dedicar exclusivamente à prática. Mas um modo de vida como só se aplica a um número muito pequeno de pessoas. Nas condições atuais de vida no Ocidente, integrar a prática à vida cotidiana é, para a maioria dos indivíduos, uma forma excelente e segura de avançar.

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།
རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།
རིག་པ་དྲངས་བས་ཆོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྒྲི།
དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Abandonando-se os maus lugares,
As paixões diminuem gradualmente.
Na ausência de distração,
A prática da virtude se desenvolve.
Graças a uma inteligência aberta e clara,
Se desenvolve a certeza no Dharma.
Ficar na solidão
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos***

Aqui é ensinado que, quando se vive num lugar isolado, os três venenos – o desejo, a aversão e a ignorância –, bem como a distração, diminuem gradualmente. Como vivemos no mundo, nossos amigos, nosso trabalho, nossas ocupações são habitualmente fontes de distração; num local isolado, elas diminuem. Então, instala-se espontaneamente em nossa mente uma certa clareza, a partir da qual se desenvolve uma confiança maior no dharma.

Como moramos em cidades, somos submetidos a múltiplas solicitações. Cada hora que passa é dedicada a uma nova ocupação. Além disso, o que vemos e ouvimos não pára de mudar, e isso gera dispersão e cria uma grande confusão na mente dos principiantes como nós. Se, em reação a isso, pudermos nos retirar, ainda que por alguns dias, para nos afastar das distrações e nos dedicarmos à meditação, veremos pela própria experiência que nossa mente se torna mais clara e nossa meditação melhora. São essas as qualidades de um local afastado. Não está em questão, para nós, abandonar de repente os amigos, a família, o trabalho e nos assentarmos completamente na solidão. Isso seria difícil demais. Mas podemos, com certeza, de tempos em tempos, durante alguns dias, nos instalar num lugar solitário. Gradualmente, poderemos fazer isso com mais frequência e por mais tempo.



ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཇེའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།
འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་རྗེས་ཤུལ་དུ་ལུས།
ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་འགྲོན་པོས་བོར།
ཆོ་འདི་གྲོས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Um a um, nos separamos de amigos e parentes
Com quem nos relacionamos por muito tempo.
Os bens materiais adquiridos com esforço
São deixados para trás.
Mesmo a pousada do corpo é rejeitada pela consciência,
Sua hóspede.
Rejeitar mentalmente [todo apego a] esta vida
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

As alegrias e felicidades desse mundo, da forma como as percebemos, não têm uma verdade profunda e são impermanentes. São apenas aparências, algo superficial. A natureza das coisas é a de que nada dura, tudo muda. Temos amigos, parentes, colegas, companheiros pelos quais podemos sentir muita afeição e apego. No entanto, quaisquer que sejam a nossa afeição e o nosso apego, de toda forma, mais cedo ou mais tarde, ocorre uma separação. Tendo por certo que a própria natureza das coisas torna essa separação inevitável, ser apegado demais não faz nenhum sentido. Podemos, ao longo da nossa existência, acumular muitas riquezas e bens materiais. Mas não podemos guardá-los eternamente. Mais dia, menos dia, deveremos nos separar disso tudo. Apegarmo-nos a eles em excesso também não faz nenhum sentido.

Não devemos apenas nos separar daqueles que amamos e de nossas riquezas, mas também do nosso corpo, que não é imortal. A mente é imortal, mas o corpo não. O corpo pode ser comparado a um hotel, no qual o viajante – nós – pernoita um momento, antes de partir para outro lugar. Ir para um hotel pensando em passar lá toda a sua vida e se apegar de todo coração ao estabelecimento seria estúpido demais. Paramos um momento nesse corpo, como passamos alguns dias num hotel. Depois, é preciso partir, ir para outro lugar.

Quando deixamos o corpo, o carma nos leva na direção de outras experiências – felizes, se o carma for positivo; dolorosas, se for negativo. É uma lei: as coisas se passam inevitavelmente desta forma. É preciso compreender, portanto, que nossos apegos não têm grande importância e não podem nos ligar às alegrias e felicidades deste mundo, passageiras e superficiais. É melhor procurar a felicidade autêntica, a felicidade absoluta da realização à qual a prática do dharma conduz.

Renunciar aos apegos dessa vida, como é aconselhado, significa abandonar toda a atividade temporal e se retirar completamente para a solidão para se dedicar unicamente à prática do dharma. É isso o que recomenda Thokme Zangpo, mas não é necessariamente algo do qual sejamos capazes. É certo que, se desejamos obter o estado de Buda no espaço de uma só vida, é impossível fazê-lo de outra forma que não abandonando tudo e nos dedicando exclusivamente à meditação num lugar isolado.

É o que fez Milarepa. Ele é o exemplo perfeito do que é o abandono dessa vida, o retiro nos locais solitários e a dedicação exclusiva à prática. Milarepa dizia: “Se eu morrer sem que ninguém saiba, se meu corpo desaparecer sem deixar vestígios, minha aspiração de iogue terá sido satisfeita.” Este era o grau de sua

determinação. Ele queria permanecer em total solidão. Que ele morresse sem que ninguém se desse conta não tinha nenhuma importância para ele. Uma determinação tão potente não é freqüente ela é, na verdade, muito rara. Milarepa viveu há muitos séculos; desde então, algumas pessoas podem ter tido uma determinação igual à sua. É pouco, e aquilo que já era difícil no passado o é ainda mais na época contemporânea.

Não podemos, sem dúvida, seguir perfeitamente o exemplo de Milarepa, de abandonar tudo e viver num lugar onde ninguém saiba. Mas podemos, certamente, encontrar em nossa vida cotidiana, apesar do nosso trabalho, um tempo para nos dedicarmos à prática. Agindo assim, progrediremos sem dúvida nenhuma.

- 5 -

གང་དང་འགྲོགས་ན་དྲག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།
ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།
བྱམས་དང་སྣིང་རྩེ་མེད་པར་བསྐྱུར་བྱེད་པའི།
གྲོགས་ངན་སྣོད་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Se, ao nos associarmos a alguém,
Os três venenos aumentam,
E a atividade da escuta,
Reflexão e meditação (prática) se deterioram,
Pondo fim ao amor e à compaixão,
Abandonar as más companhias
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Abandonar os “maus amigos” é uma necessidade. Do ponto de vista do caminho, esses amigos são as pessoas cuja conduta ou modo de pensar são contrários ao dharma. Ao conviver com eles, arriscamos sofrer a sua influência e nos afastarmos, também nós, do dharma. Se tivermos algum interesse pelo caminho, cair sob a influência de amigos nocivos fará esse interesse desaparecer. Se experimentarmos uma certa compaixão e um certo amor pelos outros, essas qualidades vão se apagar. Isso será muito ruim para nós.

Mesmo do simples ponto de vista ordinário, os amigos nocivos são igualmente perigosos. Por quê? Porque podem nos envolver numa conduta negativa. Podemos ser bons no início e nos tornarmos maus sob uma influência nefasta.

Nem sempre é fácil distinguir o que é um “amigo nocivo”. Podem muito bem ser incluídas nessa categoria pessoas de boa apresentação, de convivência bastante agradável, em cuja companhia nos sentimos bem. Mas suponha que uma pessoa dessas diga: “É um pouco entediante passar tanto tempo ouvindo ensinamentos do dharma! Se fôssemos fazer um pouco de turismo e nos divertir, seria muito mais agradável, não?” Deixar-se influenciar dessa maneira seria um grave obstáculo ao dharma.

Pior ainda, o mesmo amigo nocivo, sempre tão solícito, pode nos propor experimentar alguma droga. Pagamos por ela, a tomamos, repetimos. Logo tombamos sob sua influência e perdemos nossa saúde e nosso dinheiro. Isso seria extremamente nocivo. É, portanto, importante que tenhamos boas companhias, porque os maus amigos são um entrave importante à prática do dharma, bem como ao bem estar em nossa vida cotidiana. É por isso que nos é ensinado a não conviver com eles.

གང་ཞིག་བསྐྱེད་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།
ཡོན་ཏན་ཡང་ངོའི་སྒྲ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་ལས་ཀྱང་།
གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Se, ao nos associarmos a alguém,
Os erros se exaurirem
E as qualidades aumentarem como a lua crescente,
Mais do que o próprio corpo,
Cuidar de tal amigo espiritual
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Depois de nos termos colocado em guarda contra a influência dos amigos nocivos, somos instruídos sobre a necessidade de buscar a companhia dos “amigos do bem”. Os bons amigos são, de modo geral, as pessoas cuja conduta é justa, o modo de pensar é correto. Do ponto de vista espiritual, são os lamas autênticos. Nossa mente é muito influenciável. Se convivemos com maus amigos, sua força nos jogará para baixo, ao passo que, convivendo com bons amigos, sua força nos impulsionará para o alto. Se tivermos defeitos, os bons amigos têm uma influência positiva e podem nos ajudar a melhorar. Seria tolo pensar que temos a liberdade de ser o que somos. Isso é verdade para os seres que chegaram a um nível muito elevado e a uma grande realização: eles não são influenciáveis. Mas nós ainda o somos.

Nossas companhias são para nós da mais alta importância. Ter amigos do bem é muito proveitoso, porque, pela palavra e pelo exemplo, eles nos mostram o que é bom para nós e para os outros. Do ponto de vista ordinário, eles nos ensinam a ter uma atividade benéfica para nossa família, para o lugar em que vivemos e mesmo para o conjunto da sociedade do nosso país. Mesmo que não digam nada de especial, temos vontade de seguir o exemplo de seu comportamento e sua maneira de ser. Do ponto de vista do dharma, eles são ainda mais necessários. O melhor amigo, nesse sentido, é o lama que nos ensina o dharma. É por isso que o texto insiste na necessidade de segui-lo.

Podemos facilmente verificar a influência que os outros podem exercer sobre nós tomando o exemplo do nosso grupo. Formamos uma comunidade, reunida em função do dharma, e vemos bem que cada um está aqui para estudar e para meditar. Isso nos dá energia e nos incita a não agir de modo descuidado ou preguiçoso. Assim, conviver com aqueles que têm esse impulso em relação ao dharma nos é favorável. Mais simplesmente suponha que estamos todos prestes a meditar e que você sente um pouco de cansaço e uma forte vontade de dormir. Ao ver todo mundo meditar à sua volta e temendo dar um mau exemplo, você não se rende ao sono. O comportamento dos outros terá sido benéfico.

A influência de uma outra pessoa pode ainda ser ilustrada pelo que acontece nos mosteiros. Em geral, os monges não têm uma cela individual e dividem um quarto com vários outros. Imagine que três monges estejam reunidos, e dois deles têm o ardor pela prática, enquanto o terceiro é bastante preguiçoso. Esse último vai se sentir obrigado a seguir o exemplo dos outros, que se levantam toda manhã, fazem sua prática e estudam. Ele não vai poder, de jeito nenhum, fazer outra coisa que não seja seguir o movimento. Inversamente, em contato com dois preguiçosos,

aquele que é diligente continuará assim talvez durante alguns dias, e depois cairá sob a influência dos outros; ele começará a dormir e a ser descuidado como eles.

Nossa natureza influenciável impõe que sigamos um mestre espiritual. É importante que o façamos porque, por nós mesmos, não temos a capacidade de descobrir o que nos convém ou não fazer. O lama nos transmite esse ensinamento. Ele nos leva a fazer aquilo que deve ser feito e a evitar o que deve ser evitado.

É preciso saber se reportar a um lama, um amigo espiritual, tendo total confiança nele, compreendendo que seu ensinamento tem por finalidade o nosso bem e que ele quer nos ajudar. Podemos, evidentemente, compreender um certo número de coisas através da leitura ou em discussões com outras pessoas, mas jamais compreenderemos alguma coisa tão bem quanto o compreendemos quando nos reportamos a um mestre, e o progresso será muito mais difícil. Se seguirmos bem e corretamente o ensinamento de um lama, nossas imperfeições necessariamente diminuirão e, ao contrário, nossas qualidades crescerão. Essa estrofe nos convida a seguir um lama, e a fazê-lo da maneira correta.

- 7 -

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡི།
འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱབ་པར་རུས།
དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་པའི།
དགོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Os deuses mundanos,
Eles próprios confinados à prisão do samsara,
A quem podem eles proteger?
Eis porque, se buscamos proteção em algo infalível,
Tomar refúgio nas Três Jóias
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Encontrar um refúgio, colocar-se sob a proteção de um ser superior é uma tendência de qualquer pessoa. Por isso, nos tempos antigos, era comum a crença de que as divindades habitavam certos lugares, como uma montanha, uma árvore, um curso d'água ou um lago. Essas divindades ligadas aos lugares – as “divindades locais” – são seres mais poderosos que os humanos, e nenhum deles tem a aspiração pela liberação, permanecendo no samsara. Era comum que se estabelecesse com essas divindades uma relação semelhante a uma tomada de refúgio, na medida em que as pessoas oravam para elas e se colocavam sob sua proteção. A ajuda que elas podiam dar era, no entanto, limitada ao domínio temporal, considerando-se que não tinham deixado o samsara e não tinham acesso ao domínio da liberação. O apoio procurado era, portanto, muito relativo.

Ao contrário disso, o apoio dado por um Buda no domínio temporal e, sobretudo, no domínio espiritual é suscetível de nos levar até a liberação. Um Buda possui, na verdade, qualidades que nenhum outro ser do samsara possui. Ele é inteiramente liberado de todo sofrimento. Tem o poder de guiar os outros no caminho da liberação do sofrimento. Tem amor e compaixão por todos os seres. Possui equanimidade, que consiste em desejar ajudar todos os seres sem exceção nem discriminação. Essas são as quatro grandes qualidades de um Buda: estar além do sofrimento; poder liberar os outros do sofrimento; possuir amor e compaixão; prover uma ajuda equânime. É por isso que, se buscamos refúgio, não precisamos invocar

seres – por mais poderosos que sejam – cuja atividade se limita ao temporal, e sim nos colocarmos sob a proteção dos Budas. Eles sim podem nos ajudar, tanto no plano temporal quanto no plano absoluto. Trata-se da verdadeira tomada de refúgio.

Colocar-se sob a proteção de um Buda não significa, no entanto, que, depois de nossa tomada de refúgio, o Buda nos pegará suavemente em suas mãos e nos assentará no estado de Buda. Também não quer dizer que nos poupará de todo sofrimento. As coisas não se passam dessa maneira. Tomar refúgio no Buda significa ter confiança nele, logo, ter confiança no seu ensinamento, segui-lo e colocá-lo em prática. Só então estaremos efetivamente no caminho que nos leva ao fim dos sofrimentos e ao estado de Buda.

Somos nós que devemos seguir esse caminho. Não é o caso de não se ter mais nada a fazer, de esperar tranqüilamente que tudo se ajeite, que tudo vá bem, e de recorrermos ao Buda para resolver nossos problemas. Tudo bem, a graça e as bênçãos do Buda nos acompanham. Mas isso não significa, de forma alguma, que não devamos trabalhar, seguir os ensinamentos, avançar no caminho, senão não estaremos na direção do fim dos sofrimentos.

Para dar um exemplo, suponhamos que eu tenho problemas no meu país, que os inimigos me perseguem e que eu peça abrigo político na Espanha. O que vai acontecer? Eu não serei acolhido suntuosamente, hospedado num bom hotel e perfeitamente alimentado, com permissão para fazer o que quiser. Eles me darão asilo político, mas eu deverei respeitar as leis espanholas, arranjar um trabalho, prover minhas necessidades. Eu recebo uma proteção, no interior da qual devo agir para o meu próprio bem. De forma semelhante, o Buda nos dá sua proteção, mas devemos percorrer nós mesmos o caminho.

Se, tendo obtido o asilo político, posso me tornar cidadão espanhol e me ajustar às leis, se trabalhar bem, estudar bem, pode ser que eu acabe por conseguir uma situação de destaque. De certa maneira, terei chegado ao topo. É um pouco como a tomada de refúgio. Se seguirmos corretamente o caminho e fizermos corretamente as práticas, chegaremos ao topo, que é a obtenção do estado de Buda.

- 8 -

ཉིན་རྒྱ་བཟོད་དཀའི་ངན་སྲིད་སྤྱག་བསྐྱེད་རྣམས།

སྤྱིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས།

དེ་སྦྱིར་སྤྱིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྱིག་པའི་ལས།

ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

***O Sábio ensinou que o sofrimento dos reinos inferiores,
Extremamente difícil de suportar,
É fruto das ações negativas.
Mesmo arriscando a própria vida,
Jamais cometer atos negativos
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

A felicidade e o sofrimento que experimentamos não são devidos ao acaso: eles têm por causa os atos, o “carma, que acumulamos desde tempos sem início”. O carma negativo produz o sofrimento; o carma positivo produz a felicidade. Existem múltiplas possibilidades de existência; elas são todas condicionadas pelos carmas anteriores.

Algumas dessas possibilidades não nos são perceptíveis, como as existências infernais ou dos espíritos famintos. Se observarmos bem aquelas que podemos ver – os animais e os humanos –, constatamos, entretanto, muito sofrimento. Os animais sofrem por sua capacidade reduzida de compreensão em relação aos humanos, por ter de viver com medo, por serem privados da liberdade etc.

A espécie humana também conhece todo tipo de sofrimento. Vemos pessoas muito afortunadas sofrendo muito interiormente, ou pessoas interiormente pacíficas com grandes dificuldades materiais. Não podemos dizer, em relação a nenhum ser humano, que ele não sofre de uma maneira ou de outra, de forma mais ou menos intensa. É a consequência dos atos passados, do carma, e não fruto do acaso.

O ensinamento dessa estrofe se posiciona, assim, na perspectiva das próximas vidas. Ao compreendermos a lei do carma e ao crermos nela, compreendemos que a felicidade de nossas vidas futuras depende de nossos atos presentes. Somos profundamente estimulados a ter uma atividade positiva nesta vida.

- 9 -

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་ཅུ་ཅེ་འི་བྱིལ་པ་བཞིན།
ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན།
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག་
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།།

***A felicidade dos três reinos da existência,
Como o orvalho numa folhinha de grama,
Pode ser destruída em apenas um instante.
Buscar verdadeiramente o supremo estado de liberação,
Que nunca muda,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

A felicidade e as alegrias deste mundo são impermanentes e não têm muita realidade. São comparáveis a uma gota de orvalho sobre a ponta de uma folha: quando o sol brilha, a gota se evapora, não resta nada dela. Essas felicidades e alegrias são simples aparências, sem profundidade real. Logo, é inútil nos apegarmos a elas. Devemos procurar, ao contrário, a felicidade e a alegria não submetidas à impermanência, que são aquelas da liberação. Precisamos, ardentemente, procurar aquela alegria imutável e não nos apegarmos às alegrias ilusórias desse mundo.

Pergunta: Diz-se que, de uma maneira geral, nossas experiências de felicidade ou sofrimento dependem todas de nosso carma. Entretanto, vemos grandes lamas experimentar o sofrimento, as doenças ou outras coisas, ainda que, teoricamente, eles estejam livres do carma...

Resposta: Precisamos considerar vários casos. Antes de qualquer coisa, é preciso saber que os lamas, ainda que grandes, não estão necessariamente livres do carma. Na verdade, não se fica totalmente livre do carma a não ser atingindo-se o estado de Buda. Somente então as emoções perturbadoras serão totalmente exauridas e o fluxo do carma totalmente interrompido. Os lamas, portanto, podem muito bem experimentar o fruto de algum carma. Por outro lado, pode acontecer que os lamas tenham efetivamente alcançado o estado de Buda e, não tendo mais carma algum, pareçam sofrer. Neste caso, esse sofrimento, que toma a aparência de uma doença ou qualquer outra coisa, não é um sofrimento verdadeiro. É uma forma dos lamas ensinarem. Dizemos que eles manifestam um sofrimento, mas, na realidade, o sofrimento não existe para

eles. Dito isso, para nós, seres humanos comuns, é impossível saber se o sofrimento de um lama é somente o fruto do carma ou uma forma de ensinar através dessa aparência de sofrimento. Precisamos, porém, compreender que, até o estado de Buda, mesmo para os lamas, resta algum carma, e, conseqüentemente, possibilidades de sofrimento.

Pergunta: *Khempo Rinpoche poderia desenvolver um pouco essa noção de abandonar seu país e se retirar para um lugar isolado?*

Resposta: Por que se retirar para um lugar isolado? Por que os objetos de distração são bem menos numerosos, da mesma forma que os objetos de desejo, de aversão ou mesmo de cegueira. Esta é a verdadeira razão para que esse isolamento ofereça as melhores condições de prática. Dito isso, para poder meditar e praticar sozinho e à distância, é preciso não apenas ter, de início, tomado refúgio, mas também ter recebido inteiramente as instruções da parte de um lama autêntico e tê-las assimilado perfeitamente. Uma vez que se tenha compreendido perfeitamente qual é o caminho e o que é preciso fazer, que não se tenha mais qualquer dúvida nem qualquer hesitação, só então a pessoa pode se retirar do mundo. Mas se alguém, sem ter ainda compreendido tudo, se afasta de tudo, arrisca-se apenas a criar muitos problemas e dificuldades. Não tem, portanto, utilidade nenhuma. Isso seria mais negativo que positivo.

Pergunta: *Quais são os critérios que permitem reconhecer um lama autêntico?*

Resposta: Dizemos que, para reconhecer se um lama é autêntico, precisamos, inicialmente, observá-lo. Os textos mencionam um certo número de qualidades e defeitos que devem ser examinados. Isso não quer dizer, porém, que se possa com certeza encontrar um lama provido de todas as qualidades. Na nossa época, tal encontro pode ser muito difícil e muito raro. Mas precisamos avaliar se, sob o ponto de vista do dharma, as qualidades do lama se sobrepõem aos defeitos. Se for este o caso, trata-se certamente de um lama cujos ensinamentos podem ser seguidos. Dito isso, é sempre delicado decidir se um lama é autêntico ou não. Na verdade, dizemos que, mesmo que um lama seja totalmente puro, que não tenha mais nenhum defeito, projetamos sobre ele nossos próprios defeitos. Disso se segue que, às vezes, onde existem qualidades, nós vemos defeitos. Na realidade, isso nada mais é que nossa própria projeção, mas é muito difícil nos darmos conta disso.

Pergunta: *Somos ensinados a não nos apegarmos às alegrias e à felicidade desse mundo. Não pode haver algum apego em relação ao dharma? Se vivermos num lugar agradável como esse onde estamos, se praticamos um pouco, não podemos também nos apegar ao fato de ser agradável nos encontrarmos numa situação como essa?*

Resposta: Tudo depende daquilo que se busca. Se uma pessoa vem aqui em busca da satisfação que lhe pode dar um lugar agradável, aí se trata de um apego ordinário. Mas se ela vem a esse lugar em função do dharma, nossas emoções perturbadoras vão diminuir levemente graças ao estudo e à prática, e nossa mente se acalmará. É verdade que um pouco de felicidade surge nessas circunstâncias. Apegar-se ao dharma porque ele traz qualquer tipo de coisa boa é considerado como um apego “branco”, porque ele age no sentido de aumentar as qualidades. Não se trata de um defeito. É um apego positivo.

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་བཅས།
མ་རྣམས་སྐྱེག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།
དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་ཕྱིར།
བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Se todas as mães que, desde tempos sem começo,
Me amaram
Sofrem, de que serve minha própria felicidade?
Eis porque, liberar um número ilimitado de seres,
Desenvolver a bodhicitta (mente do despertar)
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Depois de ter de alguma forma estabelecido, nas nove estrofes precedentes, a prática do Bodhisattva que permite gerar a bodhicitta, Thokmé Zangpo desenvolve agora os preceitos da bodhicitta, que são o coração da prática.

O que significa, literalmente, a expressão “gerar a bodhicitta” ou “gerar a mente do Despertar”?

A raiz de todos os nossos sofrimentos é a fixação no eu. No momento, nossa mente é muito suscetível de valorizar a si mesma, e não tem mais do que uma fraca tendência a valorizar os outros. Gerar a bodhicitta consiste em fazer com que se valorize menos a si mesmo, e, ao contrário, que se dê mais importância aos outros. Pouco a pouco, a felicidade e a paz aumentam em nós e à nossa volta.

Essa atitude implica levar em consideração a infinidade dos seres. Lembremo-nos que todos, ao longo de nossas inumeráveis vidas passadas, se relacionaram conosco. Todos, num momento ou em outro, tiveram afeição por nós. Todos nos ajudaram de uma maneira ou de outra. Devemos, agora, retribuir-lhes. E mesmo que desejemos vir em sua ajuda, constatamos, entretanto, que não temos o poder de fazê-lo verdadeiramente. Só a obtenção do estado de Buda confere o poder ilimitado de ajudar verdadeiramente todos os seres.

Gerar a bodhicitta significa, portanto, assumir o compromisso de atingir o estado de Buda para ter a capacidade de ajudar todos os seres. Essa motivação – alcançar o Despertar para poder ajudar todos os seres – é fundamental. É a motivação do mahayana. É ela que dá todo o seu valor e todo o seu poder às ações positivas que possamos realizar. Graças a ela, essas ações se tornam perfeitamente puras e ganham bastante amplitude, sejam elas, por si só, modestas ou grandiosas.

Se não tivermos essa motivação, ou se ela for errada – se, por exemplo, visamos ao nosso próprio bem, alguma notoriedade ou o que quer que seja em nosso próprio interesse –, nossas ações positivas não terão grande alcance, mesmo que exteriormente pareçam muito importantes. Ao contrário, recitar todo dia nem que sejam sete ou dez mantras de Tchenrezi, com a motivação de fazer o bem a todos os seres do universo, é uma ação extremamente virtuosa.

Quando pensamos: “Que eu possa realizar o bem de todos os seres”, nos comprometemos em relação a eles, mas tivemos a dificuldade de fazer a nossa própria felicidade. O compromisso parece então muito difícil de ser mantido. Entretanto, a aspiração que temos agora é como uma semente. Um dia, ela amadurecerá e frutificará. Sem semente, não há fruto. É preciso uma semente hoje para que se tenha um fruto amanhã. Todos os Budas e todos os Bodhisattvas do passado se encontraram, inicialmente, no mesmo estado de ser ordinário em que estamos. Eles aspiraram realizar o bem de todos os seres e desejaram alcançar o

estado de buda naquele início. Essa foi a semente que, se desenvolvendo pouco a pouco, fez com que eles finalmente atingissem o Despertar e que tenham, agora, a capacidade de ajudar todos os seres. O mesmo ocorre conosco. Precisamos plantar a semente para que, ao fim do processo, o fruto possa amadurecer. É isso que diz essa décima estrofe.

Ela diz mais: “Quando aqueles que, desde tempos sem princípio, foram uma mãe para mim e manifestaram seu amor, estão em sofrimento, de que vale minha própria felicidade?” No mahayana, consideramos que, na infinidade de nossas vidas passadas, cada ser já foi nossa mãe num momento ou em outro, cada um deles teve afeição por nós e nos ajudou. Sabendo disso, temos uma dívida em relação a eles. É por isso que é absolutamente impossível usufruirmos pessoalmente a felicidade enquanto todos esses seres continuam atormentados pelo sofrimento.

Podemos encontrar esse mesmo tipo de situação na nossa vida cotidiana. Suponhamos que uma pessoa leve uma vida de diversão e negligencie completamente os cuidados com sua mãe, ou com um amigo muito próximo que esteja gravemente doente e precise de ajuda. Todo mundo julgaria essa pessoa indigna e sua conduta vergonhosa. Se pensarmos: “Preciso alcançar a libertação porque quero sair do sofrimento”, e nos esquecermos completamente de todos aqueles que nos ajudaram ao longo de nossas vidas passadas, estaremos nos colocando na mesma situação vergonhosa.

É por isso que devemos sempre ter em mente que queremos estabelecer na felicidade a todos os seres, a nossas mães em vidas passadas, que queremos libertá-los dos sofrimentos e estabelecê-los ao estado de Buda. Esta é a motivação essencial.

A fim de demonstrar o quanto todos os seres mostraram sua bondade em relação a nós, dizemos que todos eles foram nossa mãe em nossas vidas passadas, porque o amor de uma mãe por seu filho é o exemplo tradicional da afeição que um ser pode ter por outro. Na grande maioria dos casos, de fato, a relação mãe-filho é uma relação de afeto: a mãe ama seu filho, os filhos amam sua mãe. É a natureza das coisas. Tanto é a natureza das coisas que, mesmo entre os animais, cuja mente é muito menos ágil e muito menos desenvolvida que a nossa, as mães têm também a tendência de amar seus filhotes e os filhotes de amar sua mãe. Mesmo entre os animais mais ferozes, como os tigres, leopardos ou outros, encontramos o amor da mãe por seus filhotes e destes por sua mãe.

Entre os humanos, entretanto, pode acontecer dessa relação ser ruim: uma mãe pode tratar seu filho com hostilidade ou, ao contrário, um filho pode ver na sua mãe uma inimiga. É um caso pouco comum. Quando isso ocorre, pode-se dizer que se trata de um mau carma ocasional, e que a situação é fruto de perturbações interiores momentâneas. Isso não significa que todas as relações entre mãe e filho em vidas passadas tenham sido ruins.

Nos nossos dias, é verdade, certas pessoas ficam enfurecidas com a simples visão de sua mãe, ou mesmo quando ela é mencionada. Tais pessoas até querem cogitar de fazer o bem a todos os seres, mas não a sua mãe! Diríamos que eles pensam assim: “Estou inteiramente de acordo em tentar levar todos os seres ao estado de Buda; isso não me parece muito difícil. Mas me parece impossível, absolutamente impossível, levar a este estado a minha mãe, que eu não amo!” Vejam que Bodhisattvas mais interessantes! Eles querem que todos os seres alcancem a felicidade, à exceção de um deles – a sua mãe! Todos os Bodhisattvas do passado, no entanto, formularam a aspiração: “Que eu possa levar todos os seres ao estado de Buda, em primeiro lugar minha própria mãe”. Aspirar o inverso, ou seja, desejar fazer felizes todos os seres exceto sua própria mãe, seria um voto de Bodhisattva totalmente novo e realmente estranho.

Se tivermos relações conflituosas com nossa mãe, se achamos que ela foi muito dura conosco, ou que nos tratou mal, isso é motivo para que tenhamos ainda mais compaixão por ela, para aspirarmos ajudá-la ainda mais e para estabelecê-la – ela, particularmente – no estado de Buda. É isso que importa. Se sentirmos que não

temos uma boa relação com nossa mãe, é preciso nos esforçar para inverter as coisas e, pelo menos naquilo que nos diz respeito, fazer tudo o que nos for possível, ainda que no nível das aspirações, para ajudá-la e desejar estabelecê-la no estado de Buda. Outras aspirações seriam totalmente contrárias aos preceitos da bodhichitta.

Essa décima estrofe nos apresenta, portanto, a maneira de impregnarmos nossa mente com a noção da mente do Despertar, bem como com o compromisso que ela implica.

Essa mente do Despertar, ou Bodhichitta, tem duas vertentes:

- a bodhichitta intencional;
- a bodhichitta aplicada.

A bodhichitta intencional corresponde à aspiração de alcançar o estado de Buda para que possamos ajudar todos os seres. Ela tem como meta a faculdade de assistir todos os seres e, como meio, a obtenção do Despertar. Pensamos assim: “Da mesma forma que os Budas do passado, ao entrarem na Via espiritual, geraram a mente do Despertar, eu gero agora essa mente do Despertar.” Fazemos a promessa de nos tornarmos Buda para o bem de todos.

A bodhichitta aplicada consiste em transformar em ação aquilo que precisamos efetivamente praticar para alcançar esse fim: as seis paramitas, ou, de um modo geral, os preceitos da bodhichitta, como mostrados nas *Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vitoriosos*, que estamos estudando, ou em outros textos.



སྤྱག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།
རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ཕན་སེམས་ལས་འབྱུངས།
དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དག
ཡང་དག་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

*Todo sofrimento, sem exceção,
Provém do desejo de felicidade para si mesmo
Enquanto que os perfeitos Buddhas
Nascem de uma mente altruísta
Por isso, trocar completamente a própria felicidade
Pelo sofrimento dos outros
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.*

Thokmé Zangpo começa a explicitar aqui os preceitos que devemos observar – a conduta a ser adotada – depois de termos tomado o voto do Bodhisattva.

A raiz de todos os sofrimentos é a busca egoísta da felicidade e do bem-estar para si mesmo. A raiz de toda felicidade consiste em fazer o bem aos outros. Portanto, somos aconselhados a proceder àquilo que se chama **“a troca de si mesmo com outrem”**, que consiste em desejar que a felicidade da qual usufruímos se torne a felicidade dos outros e que, no sentido inverso, a infelicidade e o sofrimento que assolam os outros se tornem nossos. Os textos do treinamento espiritual dão a essa prática o nome tibetano de *tonglen*, que significa dar (*tong*) e tomar (*len*). O que é preciso dar? Nossa felicidade. O que devemos tomar? O sofrimento dos outros.

Certamente, não temos, no momento, o poder de verdadeiramente proporcionar felicidade a outrem, nem podemos tomar para nós seu sofrimento. Mas fazer essa aspiração faz plantar uma semente; ela amadurecerá e, uma vez madura, teremos efetivamente a capacidade de dar a felicidade ou de tomar o sofrimento.

Os efeitos dessa prática, chamados de “doar e assumir o fardo” são muito benéficos. Diz-se que, para termos uma idéia, basta considerar que todos os Budas e todos os Bodhisattvas do passado não pensaram em nada a não ser no bem dos outros e na obtenção do estado de Buda. Quanto a nós, que, desde tempos sem começo, não pensamos em nada a não ser no nosso próprio bem, o que alcançamos é o sofrimento! Essa é a diferença de resultado entre os dois. Basta considerá-la.

A partir do momento em que estivermos habitados pelo pensamento de querer praticar pelo bem de todos os seres, estamos no caminho que conduz ao estado de Buda. E se mantivermos esse pensamento do Despertar presentes na mente, nos aproximamos da meta. Uma vez que a tenhamos perdido, ou se desejamos simplesmente fazer o próprio bem, não estamos mais no caminho do Despertar. Não temos mais nenhuma chance de nos aproximar do estado de Buda.

Estar animado pela mente do Despertar não implica, no entanto, que possamos, desde já, ajudar verdadeiramente os seres, uma vez que não temos ainda a capacidade para tal. Não tentemos, portanto, fazer o que nos é impossível. Façamos o que podemos. Se vocês me pedirem para pilotar, hoje, um avião, isso não fará sentido algum, porque eu não sei fazê-lo. Mas existem meios e métodos que permitem aprender a voar. De forma análoga, ainda que não tenhamos atualmente o estado de Buda, poderemos alcançá-lo se colocarmos em ação os meios e os métodos adaptados. Não são necessariamente coisas complicadas. Um simples pensamento, ao acordar, como “Que eu possa realizar aquilo que é bom

para os outros, que eu possa realizar aquilo que é virtuoso e positivo para os outros”, vai impregnar todo o nosso dia. Isso não significa que o dia será pleno de atos exteriormente positivos. Realizaremos nossas atividades cotidianas como de costume, mas o simples desejo matinal terá, necessariamente, um efeito benéfico sobre nosso dia. É por isso que a simples motivação para o bem dos outros é bastante benéfica.

Os benefícios do tonglen – a troca de si mesmo com outro – são imensos. Como compreendê-los? Partamos do fato de que a raiz de todo sofrimento é a mente que valoriza demais a si mesma. Isso é verdade tanto para nós quanto para os outros. Se nos habituarmos com a idéia de querer dar o nosso próprio bem aos outros e, ao contrário, de querer tomar para nós seus sofrimentos, a busca do nosso próprio bem perderá sua força, e também a causa do sofrimento diminuirá. Por consequência, num primeiro momento, o enfraquecimento do egoísmo é um benefício muito grande do doar e do tomar a si o fardo.

Por hora, não podemos realmente tomar o sofrimento dos outros nem lhes dar nossa felicidade. Estamos no nível da semente. Mais tarde, num segundo momento, uma vez que essa semente tenha amadurecido e que alcancemos as terras de Bodhisattva, outras qualidades também se desenvolverão. Teremos a possibilidade de produzir um número muito grande de emanações de nós mesmos que trabalharão pela felicidade dos seres. Teremos faculdades supranormais de conhecimento que poderemos utilizar para o bem de todos os seres. Poderemos então tomar realmente o sofrimento dos outros e dar realmente aos outros a nossa felicidade.

O que é um pouco paradoxal, talvez, é que tomaremos realmente para nós o sofrimento dos outros sem que isso nos seja, de forma alguma, prejudicial, e daremos realmente nossa felicidade aos outros e, entretanto, isso não enfraquecerá jamais a nossa felicidade. Estes são os benefícios que resultam da atitude de trocar a si mesmo com os outros: é excelente, ao mesmo tempo, para nós e para os outros.

A prática de doar e de tomar para si o fardo é uma das práticas essenciais do mahayana. Como ela é mencionada no texto que estamos estudando, gostaria de explicá-la para as pessoas que não a conhecem.

Fazemos tonglen em relação a todos os seres do universo, que se encontram no oceano do samsara: prisioneiros de seus próprios atos negativos, eles experimentam, todo tipo de sofrimento. Imaginamos diante de nós essa multidão. Depois, pensamos em nosso próprio carma positivo. Acumulamos, em nossas vidas passadas, certa quantidade de carma positivo, da qual uma parte teve por resultado nos fazer experimentar agora alegrias, felicidade e bem estar. Outra parte representa a felicidade futura, nossa felicidade potencial. Pensemos que doamos a totalidade deste carma positivo ao conjunto de seres que imaginamos diante de nós e que sofre. Fazemos isso sob a forma de uma luz branca que vai tocar a todos.

Simultaneamente, pensamos que doamos um número incalculável de corpos semelhantes ao nosso, que são colocados a serviço dos seres que sofrem. Isso não quer dizer que oferecemos nosso corpo na forma que tem hoje; talvez ele possa servir a alguns, mas talvez seja inútil ou mesmo nocivo a outros, quem sabe? Isso quer dizer simplesmente que, pensando que em essência se trata de nosso corpo, doamos aos outros tudo aquilo que é bom para eles, tudo aquilo de que precisam, tudo que lhes é favorável. Podemos pensar que doamos as jóias que realizam todos os desejos, por exemplo. Pensamos que os seres recebem, efetivamente, todas essas oferendas, que ficam felizes, se tornam virtuosos, que recebem todo o nosso mérito. Essa fase da oferenda se pratica durante a expiração.

Depois, na inspiração, imaginamos que uma nuvem negra carregada da totalidade do sofrimento, do carma negativo, dos erros, das emoções perturbadoras dos seres à nossa frente penetra em nós. Pensamos que nós a inspiramos e que aceitamos sofrer em seu lugar.

Essa é a troca: damos felicidade, recebemos sofrimento. É uma visualização que pode ser feita a cada dia. No início, é possível que nos sintamos um pouco

reticentes, que tenhamos algum medo de praticar, mas, pouco a pouco, nossa mente se acostuma, e não nos sentiremos mais apreensivos.

Se, uma vez que pratiquemos regularmente o dar e o receber, acontece de experimentarmos algumas dificuldades ou alguns sofrimentos em nossa existência – por exemplo, uma perturbação interior, uma doença, um revés profissional – podemos ficar tentados a vê-los como resultado de nossa prática e achar isso muito inquietante. É provável, na verdade, que nossas inquietações não resultem de nossa prática, mas, sobretudo, de nosso carma. Trata-se, entretanto, de uma boa coisa pensar assim. Podemos, com efeito, nos dizer, então: “Aí está! Consegui, meu desejo de tomar o sofrimento dos outros foi finalmente satisfeito! Eu realmente sofro no lugar dos outros!” É o momento de desejar ir mais longe: “Bom, tanto melhor! Que meu próprio sofrimento seja suficiente. Não é necessário que os outros sofram.” Se você estiver doente e sofrer fisicamente, o sofrimento físico está lá, mas ao menos a mente está satisfeita, a mente está feliz graças a essas aspirações. Sempre que surgir um sofrimento, ele se torna como um recipiente de ouro para o bem estar da mente.

Perguntamos com freqüência que práticas devemos realizar a cada dia. Naquilo que diz respeito às práticas especificamente relacionadas com o texto que estamos estudando, a resposta é a seguinte: o mahayana está exposto em tratados muito volumosos e muitas vezes complexos, mas as *Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vitoriosos* resumem a sua essência em trinta e sete estrofes. A prática cotidiana consiste em aplicá-las todas, se pudermos fazê-lo. Mas se acharmos que trinta e sete estrofes são demais, pelo menos é muito importante, e mesmo essencial, aplicar aquilo que é ensinado na décima e na décima-primeira estrofes. Isso não é complicado nem difícil, e podemos fazê-lo a todo o momento. Basta lembrar delas. É inútil colocar *tormas* sobre um altar, ou adotar uma postura específica, ou fazer preparativos complicados. A única coisa da qual precisamos é a respiração, que nunca pára e que temos sempre conosco. Dizemos que, ao longo de um dia, realizamos 21.600 respirações. Temos, portanto, a ocasião de praticar 21.600 vezes o doar e o receber. É muito cômodo, não tem nenhuma dificuldade e, no entanto, os benefícios são enormes. Se existe **uma única prática que deve ser feita regularmente**, todos os dias, é justamente esta.

Os seis versos seguintes desenvolvem o tema da décima-primeira estrofe, ao mencionar algumas das numerosas formas de aplicar o doar e o receber.



སྐྱོད་པ་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཚོར།
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།
ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དག་བ་རྣམས།
དེ་ལ་བསྡོམས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལེན་ཡིན།།

***Para aqueles que estão sob a influência
De uma grande paixão,
Outros roubem ou incitem a roubar todos os meus bens,
Dedicar a essas pessoas o próprio corpo, riquezas
E virtudes acumuladas nos três tempos
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Suponhamos que ladrões venham nos roubar tudo aquilo que possuímos, quer eles ajam por conta própria ou mandados por outrem. Nessa situação, a atitude correta não seria ficar com raiva deles, mas, ao contrário, ter por eles muito amor e compaixão. Seria necessário, no caso, desejar sinceramente: “Agora que eles têm tudo o que eu possuía, tanto melhor para eles. Espero que tudo lhes seja útil e que, graças a tudo aquilo, eles sejam felizes.” Depois, dedicamos a eles também todo o nosso mérito, tudo o que há de bom em nós. Dedicamo-lhes absolutamente tudo. Essa é a maneira de praticar tonglen numa ocasião concreta da nossa existência.

Um lama kadampa do passado, um geshe, ficou muito rico graças às muitas oferendas que recebia. Ele possuía ouro, prata, sedas diversas, brocados, tropas de iaques, de cavalos, etc. Um dia, um assaltante muito poderoso chegou com seu bando e lhe roubou tudo, pegando iaques, cavalos, ouro, prata, brocados. Levou tudo. Não sobrou nada para o lama, nem mesmo uma moedinha. O lama kadampa pôs-se então a refletir: “Oh, como isso é bom!”, disse a si mesmo. “Até agora, de fato, eu nunca pude praticar o dharma corretamente, porque minha mente estava sempre preocupada com todos esses bens materiais. Agora vou poder ficar em paz, livre do peso de todas essas posses.”

Dito isso, ele se retirou para uma gruta a fim de meditar. Lá, desenvolveu muito amor e compaixão pelo assaltante, não parando de desejar, de forma muito sincera, sem hipocrisia: “Que esse assaltante possa ser feliz, que possa conhecer a felicidade, que possa ter uma vida plena de riquezas”. Graças à pureza dessas aspirações, o lama kadampa pôde realizar a natureza de sua própria mente, realizar a vacuidade. Ele se deu conta, então, que seu verdadeiro lama-raiz era, na verdade, o assaltante – o lama-raiz é aquele que nos conduz à realização da natureza da mente – e, desde então, passou a meditar visualizando o assaltante acima de sua cabeça e orando por ele com muito reconhecimento. Quando as pessoas lhe perguntavam quem era seu lama-raiz, ele respondia: “É o assaltante que mora lá no vale.”

É preciso, dizem os ensinamentos do mahayana, aprender a transformar os infortúnios em fontes de virtude. É isso que ilustra a história do lama e do assaltante. O fato de ter sido despojado de todos os seus bens poderia parecer um infortúnio para o lama. Essa perda se revelou, no entanto, um enorme benefício para ele, uma vez que lhe permitiu chegar à realização. Sem dúvida enfrentaremos dificuldades em adotar um comportamento semelhante. Se fôssemos furtados, certamente morreríamos de raiva, tentaríamos fazer com que o ladrão fosse pego e punido... Esforcemo-nos, no entanto, para gerar um pouco de compaixão.

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་བཞིན་དུ།
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།
སྤིང་ཇེ་འོ་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས།
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

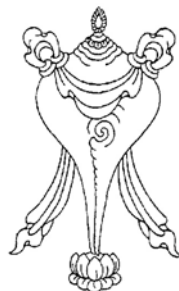
***Mesmo que alguém não tenha me feito nenhum mal,
Ou até me corte a cabeça,
Tomar para mim, pelo poder da compaixão,
Todas os defeitos dessa pessoa
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Quando alguém vier a nos atingir de uma maneira ou de outra, com uma arma ou com os punhos, ou nos cortar uma mão, por exemplo, mesmo que não tenhamos cometido nenhuma falta e que sejamos perfeitamente inocentes, precisamos reagir sem ódio e desenvolver o amor e a compaixão por aquele que nos tratar dessa forma, desejando sinceramente tomar para nós todo o seu mau carma passado e presente, desejando que a pessoa seja feliz e possa conhecer o caminho da felicidade.

Uma paciência desse tipo é extremamente proveitosa, tanto do ponto de vista do dharma – nem seria necessário dizê-lo – quanto naquilo que concerne a nossa vida ordinária. Suponha que alguém nos ataque. Devolver golpe a golpe logo se torna perigoso: alguém o atinge, você responde; ele o atinge de novo, você reage ao golpe; a pessoa possivelmente vai lhe dar um terceiro golpe, e assim por diante. Mas se você não responde, seu adversário se encontrará desarmado. De um simples ponto de vista pragmático, você estará se protegendo.

Todo mundo se lembra do exemplo do Mahatma Gandhi, quando a Índia era uma colônia inglesa. O Mahatma Gandhi não respondeu nunca aos golpes, nem às injúrias, nem aos maus tratos. Quando alguém lhe batia na face esquerda, ele virava a cabeça sorrindo e apresentando a face direita. Se batessem na direita, apresentava a esquerda. O Mahatma Gandhi tinha, sem dúvida, uma grande compaixão pelos ingleses, mas, deixando isso de lado, o resultado concreto de sua atitude foi a independência da Índia. É um exemplo da eficácia de uma atitude não-violenta.

As duas estrofes a seguir têm praticamente o mesmo sentido: elas ensinam a não responder crítica com crítica.



འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྒྲན་སྒྲ་ཚོགས་པ།
སྒྲོང་གསུམ་བྱབ་པར་སྒྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྒྲར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Ainda que alguém proclame por um bilhão de universos
Coisas desagradáveis sobre mim,
Falar em retorno das boas qualidades dessa pessoa,
Com uma mente benevolente,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Esse verso evoca a situação em que estaríamos se, sem que tivéssemos nada a ser dito contra nós, alguém espalhasse aos quatro ventos críticas a nosso respeito. Suponhamos, por exemplo, que alguém venha a clamar por todos os cantos que Khempo Rinpoche é ladrão, mentiroso, hipócrita, um mau monge, e que isso chegasse até os jornais, que fosse falado no rádio e em todas as redes de TV do mundo. O que eu deveria fazer nesse caso? Bem, admitindo que o gozador se chamasse Fulano, eu deveria fazer com que todos soubessem o quanto Fulano tem de qualidades, o quanto é respeitável, o quanto merece ser ouvido, o quanto merece ser honrado. Seria preciso que essa mensagem fosse veiculada nos jornais, nas rádios, nas TVs, para que se falasse bem de Fulano em todos os cantos. Além disso, eu deveria agir assim com um amor e uma compaixão sinceras, e não me contentar com galanteios hipócritas.

No mahayana, o que conta não é o nosso discurso, mas o que pensamos em nosso foro íntimo. Eu deveria, então, ter realmente amor e compaixão por Fulano, e tentar realmente fazer o bem a ele. Essa é a atitude ensinada pela décima-quarta estrofe.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།
མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲ་ན་ཡང་།
དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།
གྲུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Mesmo que alguém, no meio de uma grande assembléia,
Revele minhas faltas secretas e fale mal de mim,
Inclinar-me respeitosamente diante dele,
Considerando-o um amigo espiritual,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

A situação evocada desta vez, bastante próxima da anterior, é, por exemplo, aquela em que, estando duzentas ou trezentas pessoas reunidas, alguém se levanta de repente e diz publicamente: “Diga aí, Khempo Rinpoche, você é um ladrão da pior

espécie e um tremendo mentiroso e, apesar disso, ousa dar ensinamentos sentado num trono e transmitir o dharma!! Quem você pensa que é?” Qual deveria ser a atitude de Khempo Rinpoche? Seria a de não ficar com raiva, ter amor e compaixão e considerar esse interpelador como seu próprio lama raiz.

Se alguém nos acusa, cara a cara, de roubo, nossa vergonha não será grande demais, porque não vai haver ninguém para escutar. Mas se alguém nos chama de ladrão diante de uma grande assembléia, a vergonha que sentimos é forte, por causa da presença do público. Na verdade, não é necessário ter esse sentimento de vergonha. Devemos pensar: “Essa pessoa, sem dúvida, tem razão; eu não me lembro quando roubei, mas ela parece saber. Devo ter roubado um dia, logo, ela tem razão de dizê-lo.” As coisas se acalmarão, então. Mas se você começa a responder ao seu acusador que, na verdade, o ladrão é ele, todos os seus amigos vão tomar o partido dele, todos os seus próprios amigos vão ficar do lado dele, a disputa vai se desenvolver, ganhar proporções enormes, sem qualquer utilidade. Isso, do simples ponto de vista da atividade ordinária. É inútil falar dos benefícios da paciência do ponto de vista do dharma.

- 16 -

བདག་གི་བྱ་བ་ཞིན་གཅིས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།

བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་བཟོ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།

ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ།

ལྷག་པར་བརྟེ་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།།

Mesmo que uma pessoa que eu tenha amado

E protegido como um filho

Considere-me um inimigo

Como uma mãe a um filho doente,

Amá-lo mais ainda

É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

Pode acontecer que uma pessoa a quem tenhamos ajudado muito, pela qual tenhamos muita afeição, se volte contra nós e passe a nos ver como um inimigo, tentando nos prejudicar de uma forma ou de outra. Sem dúvida, uma reação comum seria a de rejeitar essa pessoa, tratá-la também como inimiga, censurando-a por esquecer tudo o que pudemos fazer por ela.

Se seguirmos o compromisso dos Bodhisattvas, entretanto, não é assim que devemos reagir. Devemos considerar com ainda mais amor aquele que tenta nos prejudicar apesar da bondade com que lhe havíamos tratado, pensando que ele não é livre de seus atos, mas se encontra momentaneamente prisioneiro das perturbações internas que agitam sua mente.

Numa família, a mãe trata com igual amor a todos os seus filhos, tentando atender a todos de acordo com suas necessidades. Se um deles se revolta contra ela, lhe fala duramente ou mesmo a agride, é provável que ela tenha, em relação a ele, ainda mais amor, que ela procure ainda mais soluções para poder ajudá-lo. A mãe age dessa forma porque compreende naturalmente que seu filho tem ainda mais necessidade de apoio, pois se encontra com dificuldades interiores. Ela o vê como um doente que precisa de cuidados, e não como um inimigo que é preciso aniquilar. Da mesma forma, o Bodhisattva não rejeita ninguém, mas busca sempre ajudar a todos, qualquer que seja sua atitude.

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྒྲིབ་ཡིན།
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟན་ཐབས་བྱས་ན་ཡང་།
སྤྲོ་བ་ཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི།
སྒྲིབ་པ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲོས་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Ainda que um indivíduo igual ou inferior a mim
Sob a influência do orgulho,
Trate-me com desprezo,
Colocá-lo no alto de minha cabeça com respeito,
Como um mestre,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Essa estrofe, como a anterior, nos ensina a não ceder a nossos impulsos ordinários numa situação difícil. Quando alguém que consideramos, seja por sua posição social, por seus conhecimentos sobre uma ou outra área, como inferior ou mesmo igual a nós se põe a nos desprezar, como tenderíamos a reagir? Muito provavelmente com raiva e desprezo.

A estrofe, estranhamente, nos convida a imaginar a pessoa sobre a nossa cabeça – o que é um sinal de profundo respeito –, como se se tratasse de nosso próprio lama. Isso, simplesmente, porque a pessoa, por seu propósito ou por sua atitude, nos é de grande ajuda no desenvolvimento de duas qualidades indispensáveis: a paciência e a humildade. Nesse sentido, ela nos dá um ensinamento e merece ocupar o lugar do mestre.

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་རྒྱུ་མི་ཡིས་བརྟན།
ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲར།
འགྲོ་ཀུན་སྤྲིག་སྤྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།
ཞུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲོས་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Mesmo que fôssemos destituídos de nosso sustento,
constantemente desprezados pelas pessoas,
Afligidos por uma terrível doença ou por demônios,
Tomarmos para nós os sofrimentos
E as negatividades dos outros,
Sem nos desencorajarmos,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Não precisamos ficar desencorajados quando nos vemos numa situação em que encontramos enormes sofrimentos físicos ou psíquicos. Se, por exemplo, não se tem nada para comer, nada para vestir, se não se tem abrigo, nem amigos em quem confiar e ninguém a quem recorrer em busca de ajuda, mesmo assim, longe de se desencorajar, é preciso pensar: “Agora que suporte todos esses sofrimentos, aspiro

a que eles sejam suficientes, e que a infinidade de seres que sofrem de todas as maneiras possíveis não tenha mais necessidade de sofrer. Aceito receber, no meu sofrimento atual, aqueles dos outros, para que eles sejam liberados.”

As pessoas que não conhecem o dharma ou que não seguem o caminho espiritual entram facilmente num estado depressivo quando vivem situações muito difíceis. Não levando em consideração nada além do próprio sofrimento, não vêem utilidade em sua existência, acham cada vez mais que viver ou morrer não faz diferença, e podem vir a se suicidar. Se, depois da morte, as pessoas encontrassem a felicidade, aí, efetivamente, o suicídio seria uma excelente solução. Mas, depois da morte, o carma continua, e a pessoa encontrará na vida futura, no mínimo, o mesmo sofrimento, se não mais, que na vida presente; cometer suicídio, portanto, não tem qualquer utilidade. Aquele que conhece o dharma sabe e aceita com coragem e segurança os sofrimentos que suporta, aspirando que sirvam para aliviar os sofrimentos de todos os seres. Eis a atitude de um Bodhisattva; ela é muito corajosa.

Quando há sofrimento e não conseguimos adotar a atitude de tomar para nós os sofrimentos, os atos negativos, os véus e as faltas de todos os seres, devemos pelo menos nos esforçar para refletir sobre a lei do carma e a impermanência. Pensar que somos os autores das dificuldades que encontramos nos ajuda a aceitá-los. Elas foram criadas por nossos próprios atos negativos; é nosso carma pessoal.

Pensar na impermanência, compreender que nada é definitivo nos faz, por outro lado, ver que nosso sofrimento, mais dia, menos dia, desaparecerá. A felicidade e a tristeza são passageiras; uma felicidade vem de um sofrimento, um sofrimento vem de uma felicidade; aquele que está no alto acaba por cair, aquele que está embaixo acaba subindo; o rico se torna pobre, o pobre se torna rico. A mudança é um fluxo contínuo, e não podemos nos acomodar definitivamente a nenhuma situação.

Se começamos a pensar: “Sou a pessoa mais infeliz da terra! Tenho a sorte mais triste de todos os homens! Como sofro! Como é difícil!”, acrescentamos sofrimento ao sofrimento. Ruminamos desesperadamente: “É duro, eu sofro; é duro, eu sofro; é duro, eu sofro...”, como se recitássemos um mantra ou meditássemos. Mas em vez de nos habituarmos a apaziguar a mente, nos acostumamos a aumentar o sofrimento, de forma que ao fim de um certo tempo, de tanto nos convenceremos de que somos tão infelizes, acabamos por perder a razão. Também não é preciso se comportar dessa maneira frente ao sofrimento. É necessário, ao contrário, ter a atitude corajosa do Bodhisattva, ou refletir bem sobre a lei do carma e a impermanência. De certa forma, utilizamos o sofrimento, e ele se torna – como se costuma dizer – um amigo no caminho.

É comum, no Ocidente, que essa atitude temerosa de clausura sobre o próprio sofrimento resulte numa necessidade de falar sobre ele, expressá-lo, exteriorizá-lo. Aí consultamos um terapeuta, a quem contamos em detalhes o que se passa, o quanto sofremos, e como, e por quê, etc. Na falta de um terapeuta, nos voltamos para um amigo para explicar-lhe quanto, por que e a que ponto sofremos. Podemos mesmo nos abrir com um lama. Todos esses interlocutores podem, eventualmente, trazer uma certa ajuda, mas ela será limitada. O único método verdadeiro é ter a atitude corajosa do Bodhisattva: o sofrimento vem? Tanto melhor, é o momento de pensar: “Tomo para mim o sofrimento de todos os seres.” Ou, ainda, de refletir sobre a lei do carma e a impermanência. Eis o que é realmente útil.

Devemos desenvolver uma mente corajosa. Em tibetano, *Bodhisattva* se diz *djang tchoup sem pa*, que significa corajoso (*pa*) na mente do Despertar (*djang tchoup sem*). O Bodhisattva é, portanto, aquele que adota uma atitude corajosa na prática da mente do Despertar, a bodhichitta. É um herói do Despertar, um cavaleiro do Despertar. Longe de ser uma mente temerosa, é, ao contrário, uma mente forte e audaciosa, nobre e vasta. Devemos nos esforçar para desenvolver essa atitude.

སྒྲིམ་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བརྟུང་།
རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་རྣོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང་།
སྤྱི་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྱིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།
ཁིངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Ainda que fôssemos célebres, com muitas pessoas nos reverenciando,
E que tivéssemos obtido riquezas semelhantes as do Deus da Riqueza,
Tendo visto que as glórias mundanas são desprovidas de essência,
Não ter arrogância
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

A situação contrária à da estrofe anterior é agora invocada. O exemplo escolhido não é mais o de um infeliz, mas o de alguém que tem tudo o que se busca no mundo. O risco, aqui, é o orgulho. O renome pode ser adquirido em todos os tipos de domínio. Alguém pode ter orgulho de si mesmo por ser o homem mais rico do mundo, ou então por ser o número um do futebol internacional ou de outro esporte, ou ainda porque é considerado no mundo inteiro como o melhor em sua especialidade, médica ou científica, por exemplo. Uma posição de destaque pode facilmente criar a vaidade. Essa vaidade, no entanto, traz em si seu próprio sofrimento. Tudo é na verdade transitório, inclusive o primeiro lugar em qualquer domínio que seja, e é muito doloroso passar do status de número um a um status inferior. Você pode ter muito orgulho de ser o homem mais rico do mundo, e de repente descobre que um outro qualquer é mais rico que você. É muito desagradável! Ou então, pior ainda, você é o melhor jogador de futebol do mundo, mas os jornalistas começam a divulgar que você está acabado, que um jogador de outro país é melhor que você. Que sofrimento!

O Bodhisattva, ao contrário, quando é muito rico ou muito famoso, compreende a impermanência de sua posição. Assim, sabe que a vaidade não tem nenhuma razão de ser, porque as coisas não têm o valor que podemos lhes atribuir habitualmente; ele renuncia assim à vaidade e aos sofrimentos que ela provoca.

O orgulho é, juntamente com o desejo, a raiva, a inveja e a ignorância, uma das cinco principais emoções perturbadoras, chamadas de “os cinco venenos”, e por isso são prejudiciais à nossa própria mente. Ele ocupa toda a mente, enrijece e torna as relações com os outros difíceis. Se nosso orgulho provém de uma qualidade ou de um bem material que tenhamos, nos tornamos automaticamente invejosos de que outro possa desenvolver a mesma qualidade, ou possuir a mesma coisa. A inveja, por si só, é bastante dolorosa para nossa mente.

O Bodhisattva, no que lhe diz respeito, compreende que todas as riquezas, toda a celebridade, todo o bem estar desse mundo não têm mais realidade que um sonho ou uma ilusão mágica. Conseqüentemente, ele não experimenta nem vaidade nem inveja nem orgulho. Ao contrário, quando vê alguém se elevar ao mesmo nível que ele, ou mesmo ultrapassá-lo no campo de suas próprias qualidades, fica feliz.

Toda pessoa possui algumas qualidades nas quais se destaca. Mas não é preciso ter orgulho de suas qualidades; ao contrário, é preciso ficar feliz sem, no entanto, encher de vaidade. Ficamos satisfeitos em ter algumas qualidades, que sabemos ser resultado do mérito acumulado nas vidas passadas. Então, nos regozijamos e aspiramos, ao mesmo tempo, que todos possam igualmente possuí-las. Esse estado de espírito é benéfico porque permite estabelecer um equilíbrio interior ao mesmo tempo em que relaxamos em relação aos outros. É também uma fonte de mérito para o futuro.

རང་གི་ཞི་སྤང་དག་བོ་མ་བཏུལ་ན།
སྤྱི་རྩོལ་དག་བོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།
དེ་སྤྱིར་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།
རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Não dominando o inimigo que é sua própria cólera,
Combatem-se os inimigos externos,
Mas eles aumentam.
Eis porque, com o exército do amor e da compaixão,
Dominar o próprio continuum mental
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Essa estrofe é particularmente importante; é mesmo uma das mais importantes do texto. Por que razão? Os múltiplos ensinamentos dados para o Bodhisattva no âmbito do pequeno veículo, do grande veículo ou do vajrayana visam eliminar as emoções perturbadoras. Quando estas são totalmente eliminadas, quando estamos totalmente livres, chegamos ao estado de Buda. Atingir o estado de Buda não significa que saímos de um lugar para chegar a outro. Atingimos o Despertar quando, em nossa mente, todas as emoções perturbadoras tenham sido eliminadas. Todos os métodos ensinados pelo Buda se reportam a essa luta contra as emoções perturbadoras, e, no mahayana, existem algumas muito poderosas. Este é o tema da vigésima estrofe.

Supondo que tenhamos um único inimigo exterior e que consigamos dominá-lo pela força, é provável que tenhamos, em seguida, dois inimigos a enfrentar. Se eliminarmos esses dois, virão quatro; depois de ter eliminado os quatro, encontraremos oito, e logo eles serão uma centena, talvez mais. A situação não terá nunca uma solução satisfatória. Pelo contrário: se, frente a um inimigo, procuramos a raiz verdadeira do sentimento de inimizade que nos anima, veremos que se trata da nossa própria raiva, nossa própria agressividade. É ela que cria o inimigo, ela que designa o outro como inimigo. De onde vem essa violência interior? Da noção de ego. Diz-se que a apreensão de um eu é a raiz de todos os nossos sofrimentos.

Quando compreendemos isso, compreendemos que o verdadeiro inimigo não é aquele que percebemos como tal no exterior, mas sim que ele é interior. As emoções perturbadoras, a raiva, o ego – eis aí os inimigos que precisamos identificar. É a primeira coisa a fazer. Depois disso, poderemos empreender a verdadeira guerra, a guerra útil. Poderemos atacar esses inimigos, atingi-los, tentar submetê-los completamente até alcançarmos a vitória.

Na denominação tibetana do Bodhisattva, *djantchoup sem pa*, a palavra *pa*, ou sua equivalente, *pao*, que, como já vimos, quer dizer “corajoso”, significa também “guerreiro”. O Bodhisattva trava, na verdade, um combate contra as emoções perturbadoras. Um Buda, de sua parte, é qualificado de “Vitorioso”. Que vitória ele obteve? Ele não foi combater um outro país cujo exército derrotou, como um general que traz os estandartes da vitória; um Buda é um vencedor porque triunfou completamente sobre os inimigos interiores, que são a ignorância e as emoções perturbadoras. É por isso que o chamamos também de *arhat* (tib. *Dratchompa*): “aquele que venceu o inimigo”. Os verdadeiros vencedores nesse mundo não são aqueles que vencem os inimigos exteriores, mas aqueles que obtêm a vitória autêntica sobre a mente, os Budas. Praticar a paciência para com os inimigos exteriores é necessário e muito benéfico, mas seria inoportuno aplicar a mesma estratégia diante dos inimigos interiores. A paciência acaba por converter o inimigo

exterior em amigo. Em contrapartida, ela faz com que os inimigos interiores – o desejo, a raiva, o orgulho etc. – se tornem cada vez mais fortes, invasivos e poderosos. Não domesticamos os inimigos interiores com a paciência: é preciso combatê-los e vencê-los. Quando estiverem totalmente derrotados, não haverá mais inimigos exteriores. Porque, na realidade, estes são criações dos inimigos interiores.

Mesmo que surja uma pessoa que tente incomodar um Vitorioso, aquilo que chamamos comumente de inimigo, ela será impotente diante dele. Mesmo as armas não conseguirão ferir um Buda. Suponha que alguém atire nele com um fuzil ou alguma outra arma: as balas passarão pelo seu lado; se o atingirem, tocarão suas roupas sem poder feri-lo. Conhecemos exemplos de muito grandes lamas, no Tibet, que levaram tiros de fuzil: as balas ficaram em suas roupas sem conseguir ir além. Ou ainda quando, uma tarde, o futuro Buda Shakyamuni, Gautama, estava sentado sob a Árvore Bodhi para alcançar o Despertar na manhã seguinte, ao amanhecer, e todos os demônios da terra compreenderam o que iria acontecer. Eles se reuniram e se armaram, cercaram a Árvore Bodhi e tentaram matar Gautama com flechas, lanças, pedras, armas de todo tipo. Mas o Buda permaneceu, com amor e compaixão, num estado de absorção tal que nenhuma arma poderia atingi-lo. Mais ainda, todos os projéteis lançados contra ele se transformaram em flores. O Buda estava sozinho. Ele enfrentou uma multidão de demônios agressivos e armados. No entanto, foi ele que obteve a vitória; nenhum daqueles demônios pôde lhe fazer o menor mal. Por quê? Porque interiormente ele havia vencido completamente a agressividade, vencido completamente as emoções perturbadoras.

– 21 –

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་མྱོའི་ཆུ་དང་འདྲ།
ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཅིང་སྤྱད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།
གང་ལ་ཞིན་ཆགས་སྤྱི་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།
འཕྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Os prazeres dos sentidos são como a água salgada:
Quanto mais se bebe, mais sede se tem.
Abandonar imediatamente tudo o que faz nascer o apego
Em relação ao que for
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Os prazeres dos sentidos nunca totalmente satisfeitos. Quando conseguimos uma coisa, queremos outra. Nosso desejo não tem limites. Não podemos, portanto, nunca saciá-los definitivamente, pois sempre haverá novos desejos. É por isso que dizemos que é preciso saber abandonar o desejo. É o único meio de evitar o sofrimento que nasce da insatisfação.

O exemplo usado para ilustrar a insatisfação permanente dos prazeres dos sentidos é o da água salgada. Beber água salgada não estanca a sede, isso é certo. No Ocidente, a água corrente e as águas minerais são excelentes. Não é o caso de certas regiões do Tibete, onde a água da fonte é às vezes naturalmente salgada. Somos obrigados a beber daquela água salobra, porque não há outro meio de obter provisões, mas ela não mata a sede, evidentemente. Assim que bebemos, temos sede de novo. O chá tibetano, no qual colocamos manteiga e sal, pode produzir o mesmo efeito se, por azar, o salgamos demais. Seja na água, no chá ou na comida, sal demais sempre dá mais sede. Com os prazeres dos sentidos, acontece o mesmo: não podemos saciá-los, é uma sede incessante.

ཇི་ལྟར་སྒྲུང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།
སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྒྲོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།
དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས།
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།

***Tudo o que se manifesta
Nada mais é que nossa própria mente.
A mente propriamente dita primordialmente
É livre dos extremos de elaboração mental.
Sabendo disso, não criar em nossa mente
A distinção sujeito-objeto
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Thokmé Zangpo, nessa estrofe, se coloca no ponto de vista da verdade última, da natureza última dos fenômenos. Quando, depois de ter criado uma boa base de “pacificação mental” (tib. *shiné*), praticamos a “visão superior” (tib. *lhakthong*), pela qual desenvolvemos o verdadeiro conhecimento da natureza das coisas, vemos que os fenômenos exteriores não têm realidade própria. No entanto, ainda que desprovidos de materialidade, eles se manifestam. Como podem se manifestar? Dizemos que eles se manifestam a partir da própria mente, que esta os produz. Mas se as aparências não têm realidade própria, o que dizer da mente que as criou? Qual é a sua realidade? Essa estrofe nos lembra que a mente também não existe enquanto coisa: desde os tempos sem começo, ela é desprovida de toda determinação conceitual. No entanto, temos a impressão de ter uma mente, alguma coisa que existe e que é, de alguma forma, limitada, e, portanto não está além de todas as determinações. É o efeito daquilo que chamamos de ilusão, ou erro. Crer que a mente possui uma realidade material, que é uma entidade circunscrita no tempo e no espaço, é fundamentalmente um erro, uma ilusão. Para conseguir dissipar esse erro ou ilusão, é preciso que nasça a visão superior, que chamamos também de “conhecimento que realiza a ausência do eu”, ou “a ausência de realidade própria”.

Pergunta: Pedem-nos que partamos em guerra contra as emoções perturbadoras como a raiva, por exemplo. Mas, ao dominá-las, não estaríamos apenas afastando-as da superfície, enquanto no fundo elas ficariam mais vigorosas? Por outro lado, que relação podemos fazer entre as divindades de aspecto irado e a raiva?

Resposta: Existem muitos níveis na eliminação das emoções perturbadoras e da raiva. A prática do amor e da compaixão, por exemplo, não pode suprimi-las completamente por si mesma. O que resta a ser suprimido só pode ser feito a não ser pela realização da vacuidade. O melhor caminho é, na verdade, aquele que une a compaixão à compreensão da vacuidade. Nós o chamamos de “caminho da união da vacuidade e da compaixão”, ou ainda de “caminho da união do conhecimento e dos meios”; essas duas denominações significam a mesma coisa. Seria ilusório pensar que podemos efetivamente nos livrar completamente da raiva pelo amor e pela compaixão. Trata-se de um remédio, mas eles não são soberanos.

As coisas devem se aprofundar somente pouco a pouco. A compaixão, tal como a compreendemos agora, enfraquece a raiva; quando tivermos alcançado as terras de Bodhisattva, uma compreensão maior da compaixão e da vacuidade levará à uma eliminação mais profunda, até a obtenção do estado de buda.

A relação entre as divindades iradas e a raiva não se situa no nível de sua aparência. A aparência irada de uma divindade não significa que sua mente seja uma mente de ódio ou de raiva. A mente

da divindade, mesmo irada, é uma mente de amor e de compaixão. A divindade irada Mahakala, por exemplo, é uma expressão de amor apropriada para ajudar e disciplinar os seres em certas circunstâncias. As armas que Mahakala tem na mão não são feitas para prejudicar; são símbolos da luta contra as emoções perturbadoras. Esta é a maneira pela qual podemos ver a relação entre as divindades iradas e a raiva.

Pergunta: *Praticar o dharma não nos exige que tenhamos algumas condições que não encontramos sempre, especialmente em nossa vida cotidiana?*

Resposta: Costuma-se dizer que quanto mais difícil é a situação exterior, mais temos ocasião de praticar o dharma. Não é necessário que tenhamos boas condições exteriores para praticar. As condições exteriores difíceis podem favorecer a prática. Shantideva assinalou da seguinte forma que o sofrimento não é desprovido de qualidades:

A dor é um grande benefício: é uma perturbação que provoca a queda da arrogância, a compaixão em relação aos seres, o temor dos atos prejudiciais, o amor pela virtude.

Não podemos esperar que tudo vá sempre bem à nossa volta. Por exemplo, no momento nos encontramos numa situação na qual todas as circunstâncias favoráveis estão reunidas: os lamas estão presentes para ensinar, não temos problemas exteriormente, tudo foi feito para que possamos receber o ensinamento e refletir bem sobre eles. Isso não quer dizer que esse conjunto vá ser em seguida reproduzido em nossa casa. Em casa, vocês encontrarão uma outra situação, sem lama, sem ensinamento, talvez sem boas condições exteriores, mas o dharma deve mesmo assim ser praticado.

– 23 –

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།
དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇམ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།
མཛེས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།
ཞིན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།།

**Quando nos encontramos com um objeto agradável
Aos sentidos,
Como um arco-íris no verão,
Mesmo que pareça bonito,
Não vê-lo como verdadeiro
E abandonar todo apego
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.**

Nossa mente é instável, mutante e influenciável, tanto que se deixa cativar facilmente e pode passar muito rapidamente de uma coisa a outra. Mesmo ao longo de um ensinamento, se um objeto agradável se apresenta a nossos olhos, na mesma hora nossa mente se dirigirá para ele, e um sentimento de desejo ou de apego nascerá em relação a ele. É por isso que, aqui, pedem-nos que compreendamos que todas as aparências, por mais belas que sejam, são semelhantes ao arco-íris que brilha num céu de verão. Um arco-íris é uma coisa magnífica, mas sabemos bem que não se trata de um objeto real, de algo do qual podemos nos apropriar. Não podemos pegá-lo. Da mesma forma, ter em mente que todos os fenômenos e todos os objetos são, de maneira semelhante, desprovidos de realidade é uma forma de lutar contra o apego que criamos a seu respeito. Por isso trata-se de uma prática dos Bodhisattvas.

Para nós, principiantes, pensar que vamos perceber imediatamente que os fenômenos exteriores (agradáveis ou não) são desprovidos de realidade seria

utópico. Nós os percebemos, efetivamente, como reais. Entretanto, o simples fato de nos lembrarmos que na verdade eles não têm natureza própria, que são como uma ilusão mágica, como um sonho, ou como um arco-íris já é muito benéfico. Esse simples saber intelectual nos ajuda a reduzir nossos apegos. Depois, pouco a pouco, criando-se o hábito, perceberemos cada vez melhor a irreabilidade dos fenômenos. Esta é a prática para a qual somos convidados.

– 24 –

སྤྱག་བསྐྱེལ་སྒྲ་ཆོགས་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར།
འབྱུལ་སྒྲ་བདེན་པར་གཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།
དེ་སྤྱིར་མི་མཐུན་རྒྱུན་དང་འཕྲད་པའི་ཆོ།
འབྱུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱུལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Os múltiplos sofrimentos

São como a morte de um filho num sonho.

Tomar como verdadeiros as aparências ilusórias...

Ah! como é triste!

Eis porque,

Quando nos deparamos com circunstâncias desfavoráveis,

Encará-las como ilusórias

É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

Quando experimentamos sofrimentos físicos ou psíquicos, nós os percebemos como reais, ainda que não o sejam. Dito de outra forma, somos como sonhadores. Suponhamos que, durante o sono, venha um sonho onde vemos um filho, com todas as mais belas qualidades. Ele morre. Nosso sofrimento é extremo. Acordamos, e logo percebemos que o filho daquele sonho não existe. Se não temos filho, o sofrimento não tem razão de ser! Ficamos bastante aliviados ao compreender que a dor que parecia nos afetar não é real. A mesma coisa se dá com todos os sofrimentos físicos que poderiam aparecer num Bodhisattva elevado. Aparentemente, uma dor física está presente, mas interiormente ela não é sentida como tal.

Não podemos, quanto a nós, reagir dessa maneira. Como anteriormente, não somos capazes de ver de uma vez só, e completamente, que nossos sofrimentos não são mais que aparências, que são ilusórios, desprovidos de realidade. Isso nos é impossível. Mas podemos, ao menos, nos habituar à idéia. Esse único fato – habituar-se a compreender a irreabilidade dos fenômenos – já será de grande ajuda.

བྱང་རྒྱལ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།
ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྦྱོས་ཅི་དགོས།
དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྒྲིན་མི་རེ་བའི།
སྒྲིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

*Se é necessário abrir mão do próprio corpo
Quando se quer atingir o Despertar,
O que se dirá dos objetos externos?
Assim, sem esperar retribuição imediata
Ou amadurecimento do karma,
Praticar a generosidade
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.*

Com essa estrofe dedicada à primeira *paramita*, **a generosidade**, Thokmé Zangpo aborda as seis paramitas, as seis perfeições que constituem a maneira clássica de apresentar o caminho dos Bodhisattvas.

Abandonar seu próprio corpo, ou seja, abrir mão até de seu próprio corpo, é para nós, sem dúvida, a coisa mais difícil a fazer. Podemos, a rigor, abrir mão do dinheiro ou de bens materiais; mesmo um avarento, se for capaz de se reformar, acaba por doar suas riquezas. Mas renunciar a nosso próprio corpo é algo extremamente difícil. Porque uma renúncia dessa natureza não tem sentido se não pudermos fazê-la sem apego, sem avareza, com alegria e, na realidade, sem sofrimento, para que possamos nos doar plenamente. Não é, certamente, algo ao nosso alcance, e se torna possível somente quando se atinge as terras de Bodhisattvas.

Além do mais, é preciso que a doação do próprio corpo tenha um sentido. Se acontecer de ser este o caso, que alguém peça a um Bodhisattva seu próprio corpo, e que abrir mão dele seja benéfico, o Bodhisattva o fará. Ele o faz sem dificuldades, sem mesmo que isso seja, para ele, um sofrimento. É provável que não possamos agir da mesma forma. Mas podemos praticar a generosidade que está a nosso alcance, e que comporta três aspectos:

- a “**doação de bens materiais**” aos necessitados;
- a “**doação do dharma**”, que consiste em explicar o dharma, de uma forma ou de outra, àqueles que precisam dele, ou a favorecer a explicação;
- a “**doação da proteção**”, como, por exemplo, encontrar meios de proteger ou de salvar os animais em perigo ou que vão ser mortos.

Estas são as três formas de generosidade nas quais devemos nos engajar. As seis paramitas e seus diferentes aspectos são um tema extremamente importante que normalmente exigiria longos desenvolvimentos e muitos comentários. Mas, como nosso tempo é limitado, nos contentamos aqui com explicações relativamente breves.

ཚུལ་ཁྲིམས་མིང་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།
གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གད་མའི་གནས།
དེ་སྤྱིར་སྤྱིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།
ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱུང་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།།

*Se na ausência da conduta ética
Não realizamos nosso próprio benefício,
Querer, então, que se realize o benefício dos outros é risível.
Eis porque preservar a ética
Que nada espera da existência condicionada
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.*

A disciplina, segunda paramita, significa a observância das regras da **conduta justa**. Conformar-se às regras – viver de acordo com a ética – é importante mesmo no âmbito da vida social ordinária. Um grupo social bem ordenado favorecerá muito mais a felicidade que um grupo onde cada só age de acordo com sua própria cabeça. Todo mundo estima aquele que respeita as regras de uma sociedade. Por outro lado, aquele que não as observa é criticado por todo mundo. Costumamos dizer que alguém que se conforma às regras sociais é uma pessoa de bem, de direito, honesta.

Mesmo dentro do budismo, encontramos vários graus de regras de conduta, que constituem os diferentes tipos de ética:

- a ética da liberação individual (do pequeno veículo);
- a ética do Bodhisattva (do grande veículo)
- a ética do vajrayana.

Algumas pessoas às vezes limitam a ética às observâncias monásticas do pequeno veículo, conforme descritas no *Vinaya*, que estabelece os votos e as regras próprias do monge, tenha ele uma ordenação menor ou maior. É uma visão muito estreita das coisas. A ética é muito mais vasta que isso, expressa, é verdade, em termos diferentes segundo os veículos do budismo. Assim, no pequeno veículo (hinayana), fala-se efetivamente da “ética”. No grande veículo (mahayana), falamos, sobretudo de “preceitos”, para definir o comportamento que devem adotar os Bodhisattvas. No vajrayana, emprega-se a palavra “samaya” (tib. *damtsik*) a fim de descrever os compromissos secretos ligados às iniciações. Esses termos, adaptados a seus próprios contextos e que parecem diferentes, designam, na verdade, a mesma coisa. Adicionados às regras de conduta do pequeno veículo, os preceitos do Bodhisattva são muito numerosos; os compromissos sagrados do vajrayana o são ainda mais, e o conjunto constitui a ética geral daquele que percorre o caminho espiritual.

Por que viver de acordo com a ética?

Em primeiro lugar, porque ela nos permite realizar nosso próprio bem. Se não somos capazes de realizar nosso próprio bem, seria ridículo pretender realizar a os outros. Isso nos faria rir, como diz a estrofe. Na medida em que respeitamos todas as regras que nos são ensinadas, nossas condições futuras de existência serão benéficas, seja no mundo dos homens ou nos mundos divinos.

Em segundo lugar, a verdadeira ética nos coloca no caminho que nos permitirá alcançar, de maneira bem ampla, o bem dos outros.

Essas razões justificam a necessidade da ética no caminho do Bodhisattva. Respeitá-la, portanto, é uma prática do Bodhisattva.

Por si mesma, a ética comporta três fatores:

- a ética que evita as faltas para si mesmo, e todo ato negativo com o único fim de se proteger;
- a ética que pratica a virtude, sempre com uma finalidade individual;
- a ética que realiza o bem dos outros.

– 27 –

དགེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ།
གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།
དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞི་འགྲུས་མེད་པ་ཡི།
བཟོད་པ་སྦྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

*Para os filhos dos Vitoriosos,
Que desejam se regozijar com tudo que é virtuoso,
Tudo o que causa mal é como um tesouro precioso.
Assim, cultivar a paciência
Desprovida de aversão por o que quer que seja
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.*

O Bodhisattva não aspira às riquezas exteriores. A única riqueza que lhe interessa é interior: é a virtude, que a paciência, a terceira paramita, permite acumular. Cada ocasião de praticar **a paciência** é, para ele, a ocasião de aumentar seu tesouro. O Bodhisattva desenvolve essa paciência em relação a todo mundo. É uma riqueza interior muito útil. Se o ouro, a prata, as pedras preciosas, as jóias de todo tipo caíssem de árvores, todo mundo seria rico. Da mesma forma, o Bodhisattva, colhe a virtude, da qual se torna imensamente rico. Eis porque a paciência é uma qualidade que desenvolve o Bodhisattva.

Já se falou da paciência na estrofe dezoito, que nos recomendava não nos desencorajarmos diante da adversidade. Aqui, o que se pede é que tenhamos, por outro lado, a alegria nas circunstâncias difíceis.

A paciência se aplica a um grande número de situações. Ela não se limita, como se crê às vezes, a suportar a agressão de alguém. Ela consiste, também, em agüentar nossos próprios sofrimentos, quando estamos numa situação dolorosa; ou, ainda, a suportar as dificuldades que necessariamente encontramos no estudo e na prática do dharma; ou, ainda, a ter compreensão pelos outros. Quando nos achamos, por exemplo, entre pessoas que agem de forma totalmente inconveniente, e sentimos uma certa irritação ao encontrá-las, devemos, pelo contrário, desenvolver a paciência. Sentimos compaixão ao compreender que aquelas pessoas são prisioneiras de suas próprias emoções perturbadoras, e agem sob seu domínio.

Descrevemos três formas de paciência:

- a paciência em relação aos inimigos, que consiste em suportar aqueles que se mostram agressivos em relação a nós;
- a paciência diante das circunstâncias, que nos faz suportar os acontecimentos dolorosos ou desagradáveis;
- a paciência em relação ao dharma.

Essa última forma requer algumas explicações. Alguns aspectos do dharma podem nos parecer difíceis e inquietantes. Ouvimos, por exemplo, que o Bodhisattva deve ser capaz de abrir mão até de seu próprio corpo. Isso pode nos parecer excessivo: a simples idéia de que possamos ter de sacrificar nossa vida nos amedronta. Ou, ainda, nos ensinam que todos os fenômenos são vazios por natureza; podemos achar essa vacuidade bastante impressionante e temê-la. A paciência em relação ao dharma consiste em aceitar essas coisas, em não temê-las, ainda que agora possam nos parecer grandes e difíceis.

A leitura das recitações dos altos feitos dos grandes Bodhisattvas pode causar duas atitudes. Podemos admirá-los e pensar que suas ações são realmente extraordinárias, ou podemos dizer que não poderíamos nunca agir daquela maneira, e, sobretudo que não queremos fazê-lo. Se ficarmos admirados e pensarmos, por outro lado, que “Possas eu também, no futuro, ser capaz de ações tão grandes e difíceis quando aquelas dos Bodhisattvas” fazemos parte, efetivamente, da família dos Bodhisattvas, pensamos efetivamente como um Bodhisattva. Se, ao contrário, o heroísmo desses atos nos inspira temor, estamos ainda com a atitude do pequeno veículo, mesmo que portemos o nome de Bodhisattva por termos tomado o voto. Assim, o exame de nossa reação quando tomamos conhecimento dos altos feitos dos Bodhisattvas nos indica em que ponto estamos.

Para praticar cada uma das paramitas, é preciso um objeto adequado. O que nos permite praticar a paciência é aquilo que nos incomoda, sejam pessoas ou circunstâncias. Se nada nos contraria, como desenvolver a paciência? Suponhamos que tudo vá bem conosco: ninguém nos aborrece, estamos em paz, experimentamos uma grande tranquilidade... Em tais circunstâncias, certamente não desenvolvemos a paciência. Para desenvolvê-la, é preciso, necessariamente, que um agressor se encontre à nossa frente, ou que ocorra um acontecimento que nos contrarie. É por isso que se diz que os inimigos são um grande tesouro, porque eles são o tesouro que nos permite cultivar a paciência. É um pouco como a fome: é preciso comida para saciá-la. Da mesma forma, precisamos de inimigos para desenvolver a paciência.

Essa história de dois amigos ilustra isso. Um deles está sentado, começando a meditar. O outro se aproxima e pergunta:

- E aí, o que você está fazendo?

- Bem, eu desenvolvo e pratico a paciência.

- Ah, muito bem! – diz o outro, em tom de admiração. Depois, sai e vai buscar um bastão e acerta um belo golpe na cabeça do que medita.

- Ai! – reclama o último. Mas o que é que te deu? E, tomando-lhe o bastão das mãos, dá-lhe, por sua vez, um belo golpe na cabeça.

É uma história simples que demonstra que a paciência, para ser autêntica, deve poder ser aplicada aos fatos. Mas não significa necessariamente que devemos agir dessa forma para ajudar os outros a desenvolver a paciência...



རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།
མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོབ་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།
འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།
བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

*Se mesmo os shravakas e pratyekabuddhas,
Que visam o próprio benefício,
Se esforçam como se tentassem apagar um fogo
Que arde em sua cabeça,
Praticar a perseverança, fonte das qualidades,
Em benefício de todos os seres,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.*

Abordamos, com essa estrofe, a quarta paramita: **a diligência.**

Aqueles que chamamos de “ouvintes” (shravaka) e os “budas solitários” (pratyekabuddhas) são os praticantes do pequeno veículo, que têm por objetivo sua própria liberação individual. Diz-se que, apesar disso, eles fazem um esforço extremamente grande em sua prática e, para mostrar sua intensidade, dá-se o exemplo do fogo sobre a cabeça. Se seu cabelo é bonito, farto, cobrindo seus ombros, e alguém ateia fogo a ele, você não ficará imóvel, pensando que não é nada grave, ou que não é nada! Não, você vai imediatamente se esforçar para apagar esse fogo, com um empenho extremo, devido à grande urgência. É essa diligência que anima os shravakas e os pratyekabuddhas, desejosos de obter sua própria liberação do ciclo das existências. Também os Bodhisattvas, cujo objetivo é ainda maior, pois se trata do bem de todos os seres, também devem desenvolver, no mínimo, o mesmo esforço.

A diligência deve ser acompanhada de alegria e de entusiasmo. Esse entusiasmo alegre caracteriza a diligência autêntica. Podemos, na verdade, envidar às vezes muitos esforços para realizar uma tarefa, mas estando interiormente descontentes por agir. A diligência verdadeiramente qualificada se manifesta, ao contrário, no fato de sentirmos entusiasmo por aquilo que fazemos, seja estudar, meditar ou realizar outras práticas.

Se formos diligentes, não há nenhum trabalho que não possamos realizar, não há nada que não possamos compreender. A inteligência é uma grande qualidade. Mas a inteligência sozinha não pode realizar grandes coisas. Por outro lado, quando a inteligência se alia à diligência, tudo é possível. Entretanto, a diligência é mais importante que a inteligência. A fábula da lebre e da tartaruga, bem conhecida na Ásia, demonstra isso:

Uma lebre e uma tartaruga eram amigas. A lebre querendo provar de forma definitiva para a tartaruga sua superioridade, lhe propõe um desafio: chegar em primeiro lugar no topo da montanha. “Por que não?”, diz a tartaruga. “Partiremos ao amanhecer, amanhã de manhã.” Na hora combinada, as duas comadres começam a caminhada. Em alguns saltos, a lebre chega à metade da montanha, olha para baixo, vê a tartaruga se movendo lentamente, subindo devagar. Pensando que a coitada ainda estava longe de chegar, decide descansar pouco. Estica-se e, para sua infelicidade, cai no sono. Durante o sono, a tartaruga sobe lenta, mas continuamente. Quando ela chega ao topo da montanha, a lebre acorda. Ela procura a tartaruga por todo lado, acaba olhando na direção do topo e a vê, balançando a cabeça, acenando para ela, como a dizer: “Viu? Já cheguei!”. Na nossa história, a lebre representa a

inteligência, e a tartaruga, a diligência. A moral da história, então, é que a diligência se sobrepõe à inteligência.

Devemos ter uma prática muito regular, cotidiana, mesmo que às vezes ela seja breve. Assim, seremos a tartaruga que avança na direção do Despertar, com passos medidos, mas seguros. Evitamos galopar um momento, perder o fôlego e depois adormecer à beira da estrada.

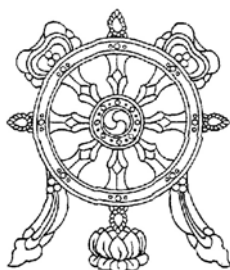
– 29 –

ཞི་གནས་རབ་རྟུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།
ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།
གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།
བསམ་གཏན་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Sabendo que as emoções perturbadoras
São completamente vencidas
Pela visão penetrante totalmente baseada na calma mental,
Cultivar uma meditação que transcende perfeitamente
Os quatro níveis de absorção dos reinos da não-forma
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Com a estrofe 29, abordamos a quinta paramita: **a meditação** ou concentração.

Para alcançar a libertação, para atingir o Despertar, é preciso o conhecimento que realiza a ausência do eu, que corresponde a etapa da meditação que se chama a visão superior (*lhakthong*). Para que a visão superior possa se estabelecer, é preciso uma base de pacificação mental (*chiné*). Essa base deve ser muito sólida. Associadas, a visão superior e a calma mental levam a estados de absorção meditativa muito variados. De maneira geral a totalidade do samsara divide-se no que é denominado: três esferas: esfera do desejo que compreende, entre outros o mundo dos humanos; esfera da forma, à qual pertencem alguns mundos dos deuses e a esfera da não-forma à qual pertencem outros mundos divinos. Os estados de absorção meditativa diferem de acordo com as esferas. O que se realiza na esfera dos desejos é muito simples, eles são muito mais sutis na esfera da forma e, na esfera da não-forma onde se encontram os quatro níveis, eles se tornam extremamente sutis. Todos esses estados de absorção meditativa permanecem no interior do samsara. O Bodhisatva deve, portanto, não somente percorre-los mas ultrapassá-los.



ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་ཕྱིན་ལྔ་ཡིས།
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས།
ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།
ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

*Já que, na ausência da sabedoria,
Não se pode obter,
Com as outras cinco paramitas,
O perfeito Despertar,
Cultivar a sabedoria dotada de meios hábeis,
Que não conceitualiza as três esferas (sujeito-objeto-ação),
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.*

Mesmo que tenhamos colocado em prática a generosidade, a ética, a paciência, a diligência e a meditação, que são as cinco primeiras paramitas, elas não podem nos levar ao Despertar se **o conhecimento transcendente**, a sexta paramita, não estiver associado a elas. Reciprocamente, o conhecimento transcendente, sozinho, não é suficiente para atingir o Despertar. Atisha dizia: “O conhecimento sem os meios não servem; os meios sem o conhecimento não servem; é preciso a união dos dois para chegar ao Despertar.”

O conhecimento transcendente é o conhecimento da natureza última das coisas, o conhecimento da vacuidade. É também, como diz esse versículo, ser livre da triplicidade. O que chamamos de triplicidade? Suponha que meditemos e visualizemos uma divindade. Essa visualização comportará três elementos: o objeto (a divindade evocada), o sujeito (a mente que opera a visualização) e a visualização propriamente dita (o ato de visualizar). Uma vez que os três elementos diferentes pareçam estar envolvidos, a separação entre esses três elementos é ilusória. A triplicidade não existe, portanto.



རང་གི་འབྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།
ཆོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཆོས་མིན་བྱེད་སྟོན་པས།
དེ་སྟོར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འབྲུལ་པ་ལ།
བརྟགས་ནས་སྟོང་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Se não examinamos por nós mesmos nossas próprias ilusões,
É possível que, sob a aparência de um praticante,
atuemos de forma contrária ao Dharma.
Por essa razão, continuamente, após havê-las analisado,
Abandonar as próprias ilusões
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Depois de examinar as seis paramitas, esse versículo ensina a observar se somos um praticante autêntico do dharma ou não. O praticante do dharma não é aquele que se apresenta bem, e sim, antes de tudo, aquele que faz um trabalho interior. Podemos ter uma aparência impecável – trajar um belo *zen* amarelo (o manto monástico), ter a cabeça perfeitamente raspada, sentar-nos perfeitamente eretos, como um bom monge – e sermos interiormente sacudidos pela raiva, a inveja, a avareza, o orgulho, o desejo etc. Não somos, nesse caso, um verdadeiro praticante do dharma. Parecemos sê-lo, mas não o somos. Para evitar esse risco, é preciso examinar a si mesmo, voltar sua atenção para sua própria mente, ver o que se passa e não se contentar com o aspecto exterior.

É sempre possível ter a aparência de um bom praticante do dharma, com a cabeça bem raspada, a vestimenta correta, o aspecto introspectivo e atento, e, no entanto ser assolado pelas emoções perturbadoras. De fato, é difícil saber que realidade se esconde por trás das aparências. Em certas danças tibetanas, como a de Mahakala, que é uma divindade irada, o dançarino traz uma máscara muito assustadora. Poderíamos crer na presença de Mahakala mesmo vendo bem que se trata somente de um disfarce. Da mesma forma, podemos ter a aparência de um bom praticante do dharma e estarmos usando uma máscara. Somente a observação de si mesmo permite verificar nossa autenticidade.

Ninguém pode dizer, com base no exterior, quem é um bom praticante e quem não é.

Nagarjuna ilustrava esse fato tomando como exemplo a manga. É muito difícil saber, apenas de olhar para a manga, se ela está madura ou não. Ela pode ter a casca bem dourada e se mostrar verde depois de aberta. Ou, então, ao contrário, pode ter a casca ainda toda verde e, quando cortada, estar madura e ótima para comer. De fato, as mangas se apresentam com quatro aspectos:

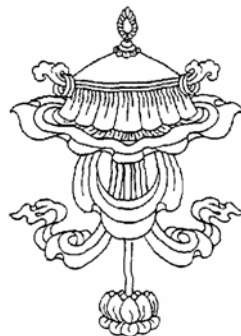
- maduras por fora e verdes por dentro;
- verdes por fora e maduras por dentro;
- maduras por fora e por dentro;
- verdes por fora e por dentro.

Quando abrimos uma manga, nunca sabemos o que vamos encontrar. É mais ou menos a mesma coisa que acontece com os praticantes do dharma: alguns têm uma excelente apresentação, enquanto interiormente são desprovidos de qualidades; outros têm uma conduta aparentemente espalhafatosa, bebem álcool e se vestem de qualquer maneira, mas, em si mesmos, são ricos em amor, em compaixão e em sabedoria; alguns são tão notáveis por fora quanto por dentro e outros são medíocres tanto por fora quanto por dentro. Cada um, na verdade, não pode saber a não ser de si mesmo, sem poder julgar quem são os outros.

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲུལ་གཞན་དག་གི།
ཉེས་པ་སྤོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།
ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི།
ཉེས་པ་མི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Se, sob a influência das emoções perturbadoras,
Revelamos as faltas
De um outro bodhisattvas,
Prejudicamos a nós mesmos.
Então, não falar das faltas daqueles que
Entraram no Grande Veículo
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

De uma forma geral, devemos evitar falar dos defeitos dos outros. É muito prejudicial e muito ruim. Mais ainda quando se trata dos Bodhisattvas. A dificuldade é que o Bodhisattva pode, ele também, se mostrar verde por fora e maduro por dentro. Nunca sabemos qual é a sua tarefa. Nós, que não vemos mais que a aparência, não somos capazes de reconhecer o Bodhisattva pelo que ele é. Porque um Bodhisattva ou um ser realizado não se proclama como tal. Ao contrário, ele oculta suas qualidades e não as deixa transparecer ao exterior. Tem um ar muito humilde, parece pouco sábio, permanece sempre em retaguarda. Um provérbio afirma que não se sabe nunca quem é um ladrão e quem é um Buda. Um Buda ou um Bodhisattva não alardeiam suas qualidades de Buda ou de Bodhisattva; eles se mostram tão apagados quanto possível. Da mesma forma, o ladrão não diz: “Eu sou um ladrão”. Ao contrário, para fazer amizade com você e saber onde estão suas economias, ele se esforça em ser muito amável e muito agradável. Não podemos, portanto, saber com certeza quem é o Buda ou Bodhisattva e quem é o ladrão. Como se diz que criticar um Buda ou um Bodhisattva é um ato extremamente negativo, a melhor atitude é não criticar ninguém.



རྟེན་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚུང་འགྱུར་ཞིང་།
ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།
མཇེའ་བཤེས་བྱིས་དང་སྦྱོན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ།
ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

**Como, por causa de ganhos e honrarias,
Disputamos um com o outro
E as atividades de escuta,
Reflexão e meditação se deterioram,
Abandonar o apego pela casa de amigos e parentes
E pela casa de benfeitores
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.**

Ainda que esse texto tenha um alcance geral, ele se dirige, antes de qualquer coisa, aos monges. Estes são mantidos pelos benfeitores. A estrofe nos ensina que, caso um monge seja hospedado por seu benfeitor, ele não deve se apegar a casa. Seria uma falta para o monge visitar seu benfeitor porque ele vive bem, porque é bem alimentado, porque cuidam bem dele e o servem bem. Isso prejudicaria os estudos, a reflexão e a meditação habituais. É por isso que se diz que um monge pode visitar seu benfeitor ou um parente, mas deve evitar permanecer lá por muito tempo. Ele precisa reintegrar-se rapidamente a seu monastério. O monge pode ficar muito tempo na casa de um benfeitor somente quando se tratar de cumprir rituais ou outras atividades para o bem dos seres. Para seu próprio conforto, ele deve se abster de prolongar sua estadia.

རྩལ་མེད་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།
རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།
དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།
ཚིག་རྩལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

**Como as palavras duras perturbam a mente dos outros
E o comportamento dos filhos dos Vitoriosos se deteriora,
Abandonar as palavras duras
E desagradáveis aos outros
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.**

Quando utilizamos palavras duras com os outros, quando pronunciamos palavras que ferem ou reprovamos os defeitos alheios, não apenas criamos problemas em sua mente, mas, mais ainda, vamos de encontro a nossa própria prática do Bodhisattva. Esforçar-se para dizer palavras doces, agradáveis, gentis em todas as circunstâncias, evitar todas as palavras que ferem é, portanto, uma prática do Bodhisattva.

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉིན་པོས་བསྐྱོག་དཀའ་བས།
བློ་ཤེས་སྦྱིས་བྱས་གཉིན་པོའི་མཚོན་བཟུངས་ནས།
ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྦྱིས་མ་ཐག
འབྱར་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

*Habitados às emoções perturbadoras,
É difícil eliminá-las por meio de antídotos.
O praticante pleno de atenção,
Tomando das armas dos antídotos,
Aniquila assim que nascem as emoções perturbadoras,
Como o apego, etc.
Tal é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.*

Se deixarmos que perturbações como o desejo, a raiva, o ciúme, o orgulho etc. se instalem em nós, elas se tornam cada vez mais poderosas e, conseqüentemente, cada vez mais difíceis de serem eliminadas. É indispensável, portanto, estar vigilante interiormente, a fim de poder contra-atacá-la tão logo apareçam. Caso contrário, será difícil de consegui-lo.

Os lamas Kadampas da linhagem de Atisha praticavam principalmente o ensinamento do *lodjong*, o treinamento da mente, segundo o qual todas as práticas devem levar a uma única ação: vencer a mente que preza a si mesma. A fim de mostrar como se vencem essas perturbações internas, esses lamas recorreram à metáfora segundo a qual a mente é uma casa, as perturbações são o inimigo que quer penetrá-la, a atenção e a vigilância os sentinelas. A atenção e a vigilância ficam à porta; se um inimigo se apresenta, elas estão prontas a atacá-lo para impedi-lo de entrar. Esse exemplo implica também que, se o inimigo descansa, os sentinelas podem fazer o mesmo, da mesma forma que, se as perturbações internas estão ativas, a atenção e a vigilância devem estar igualmente ativas. Sem a vigilância, será impossível vencer nossos fatores perturbadores que são o jogo do ego gabando-se de si mesmo.

Se, depois de ter estudado o dharma e praticado durante um certo tempo, constatamos que a tendência do ego de se gabar de si mesmo e a tendência de atribuir uma realidade aos fenômenos diminuem, é sinal de que a prática rende bons frutos. Isso mostra que temos a mente efetivamente voltada para o dharma e que este nos é benéfico. Se observarmos, ao contrário, mais orgulho, mais inveja ou outras perturbações e, sobretudo, se o ego parece se reforçar, é que a prática não está alcançando seu objetivo e a mente não está impregnada do dharma.

Quando tomamos um remédio destinado a combater uma doença e constatamos que ele faz mais mal do que bem, dizemos que houve um erro. O mesmo se dá com a nossa prática, que deve necessariamente ter por resultado a diminuição das perturbações internas. Para saber se esse é o caso ou se, ao contrário, as perturbações são tão fortes quanto antes, talvez até mesmo mais poderosas, é preciso observar a si mesmo com atenção e imparcialidade.

Dentro do ensinamento do *lodjong*, diz-se que: "Entre duas testemunhas, apegue-se à melhor". Qual é a melhor testemunha na qual podemos confiar? Não é preciso, na verdade, mais que duas pessoas para poder testemunhar a qualidade da nossa prática do dharma: um observador exterior, ou então a própria pessoa, o observador interior. Dessas duas testemunhas, o observador interior é o mais importante, porque sabemos quem somos verdadeiramente. O olhar dos outros

sobre nós é exterior; eles não podem saber aquilo que se oculta em nós. Seu julgamento é tão mais incerto que não é bem possível avaliar um praticante com base naquilo que se vê; tal pessoa pode parecer viver totalmente de acordo com o dharma, enquanto interiormente está longe disso. Somente nós mesmos estamos em condição de julgar onde nos situamos em relação às perturbações internas. Quais são as nossas? Elas diminuem quando lhes aplicamos os antídotos? Nossa verdadeira motivação é individualista ou altruísta? Temos tendência a procurar o reconhecimento dos outros? Tudo isso deve ser examinado por si mesmo, e permite saber se praticamos verdadeiramente o dharma ou se nos contentamos com aparentar que praticamos. A verdadeira testemunha é o si-mesmo.

– 36 –

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།
 རྒྱན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།
 གཞན་དོན་སྦྱབ་པ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Em resumo, o que quer que façamos,
 Em qualquer área,
 Devemos nos perguntar:
 "Qual é o estado de nossa própria mente?"
 Incessantemente, realizar o bem dos outros,
 Atenção e memória,
 É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

O sentido dessa estrofe é muito próximo do da anterior. Qualquer que seja o lugar onde estivermos, qualquer que seja o momento que vivemos, a atenção e a vigilância devem, sempre, verificar aquilo que se passa em nossa mente, a fim de ver se lá se encontram ou não perturbações, se aplicamos ou não os antídotos, em que sentido se volta nosso pensamento, etc. Esse comportamento é da mais alta importância. Para que possamos colocar em prática tudo o que foi ensinado, é preciso, necessariamente, aplicar essa atenção e essa vigilância de forma permanente. É a única atitude que nos permitirá realizar o bem dos outros. Isso finaliza, por assim dizer, todas as práticas explicadas nas estrofes anteriores.



དེ་ལྟར་བཅོམ་པས་བསྐྱབ་པའི་དག་བ་རྣམས།
མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྲལ་བསྡུལ་བསལ་བའི་ཕྱིར།
འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།
བྱང་ཆུབ་བསྡུ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

***Para dissipar o sofrimento de incontáveis seres,
Por meio de uma sabedoria totalmente livre das três esferas,
Dedicar ao Despertar as virtudes do esforço realizado
Conforme explicado
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.***

Um budista dedica sempre o mérito dos atos virtuosos que pratica. No âmbito do pequeno veículo, no qual se deseja que esses atos sirvam a si mesmo, pensa-se: “Graças a essa virtude, possa eu obter a paz, a liberação”. No mahayana, a aspiração não se volta para si mesmo, mas para o bem dos outros. Aspira-se a obtenção do estado de Buda para que se tenha condições de fazer o bem a todos os seres.

O que significa a triplicidade à qual se refere esse versículo? Três elementos parecem estar reunidos quando se faz uma dedicatória:

- a pessoa que faz a dedicatória;
- o objeto à qual ela é dedicada;
- o ato de dedicar.

Esses três elementos, no entanto, não são na realidade dissociados. Diz-se que a dedicação é perfeita quando ela tem a chancela da verdade em si ou a chancela da vacuidade, ou seja, que ela é livre desses três termos. Só aqueles que atingem o nível elevado do caminho da visão, que corresponde à primeira terra do Bodhisattva, são capazes de fazê-lo verdadeiramente. Como nós não estamos lá, fazemos a dedicatória lembrando-nos que todos os fenômenos são semelhantes a um sonho ou a uma ilusão mágica; em particular, pensamos que aquilo que vamos alcançar, os seres a que vamos dedicar os méritos e nós mesmos que fazemos essa dedicatória somos desprovidos de realidade própria. Devemos guardar esse pensamento na mente, já que não possuímos a sabedoria perfeita, livre da triplicidade. O essencial, para nós, é sempre dedicar o mérito a esse único fim, a obtenção do estado de Buda para o benefício de todos os seres.



As trinta e sete estrofes do corpo do texto seguem-se quatro estrofes de conclusão. Thokmé Zangpo, aqui, especifica as razões que o motivaram a escrever e a forma como procedeu; ele apresenta suas desculpas aos grandes eruditos pelas imperfeições que o texto pode conter e, finalmente, faz a dedicação de seu próprio trabalho.

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།
རྒྱལ་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་བུ་བདུན།
རྒྱལ་སྤྱི་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།

***Baseando-me nos ensinamentos dos sutras,
Tantras e comentários,
E tendo seguido as palavras dos seres santos,
Compus estas trinta e sete práticas dos Filhos dos Vitoriosos
Para os bem dos que querem aprender
O caminho dos Filhos dos Vitoriosos***

Essa primeira estrofe do grupo final expõe a razão da composição desse texto. Considerando que os ensinamentos do Buda formam um conjunto extremamente vasto e, conseqüentemente, muito difícil e muito longo de ser estudado por inteiro, Thokmé Zangpo desejou condensar a essência desses ensinamentos, particularmente aqueles do grande veículo, para facilitar a abordagem. Ele explica que não seguiu sua própria opinião para compor esse texto, e sim que se referiu unicamente aos escritos tradicionais redigidos muito antes de sua época: inicialmente os sutras, que consignam as palavras do Buda, depois os tantras, que reúnem seu ensinamento esotérico, e finalmente os tratados, ou shastras, que são comentários escritos tanto pelos grandes teóricos do budismo antigo da Índia, como Nagarjuna, Asanga ou outros, quanto pelos mestres tibetanos, qualquer que seja sua ordem. Thokmé Zangpo explica que seu objetivo foi o de reunir a essência daquilo que o Buda e todos os mestres quiseram exprimir em 37 práticas, fáceis de serem seguidas e fáceis de serem aplicadas por aqueles que pretendem percorrer o caminho do Bodhisattva.

སློབྱེས་དམན་ཞིང་སྦྱངས་པ་རྒྱུད་བའི་ཕྱིར།
མཁས་པ་དགྱེས་པའི་སློབ་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཏེ།
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།
རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས།

***Por causa de minha inteligência inferior
E de minha pouca prática,
Este texto não fará parte das obras que agradam aos eruditos.
Mas como ele se apoia nos sutras e nas palavras dos santos,
Penso que essas práticas dos Filhos dos Vitoriosos
Não contêm erros.***

Exprimindo-se sem orgulho ou vaidade, Thokmé Zangpo não pretende ser inteligente, nem ter estudado muito nem conhecer muita coisa. Os grandes eruditos do passado procedem sempre dessa forma. Nenhum deles posaria de grande sábio. A humildade lhes era costumeira. Nos nossos dias, as coisas mudaram um pouco, mas os mestres do passado tinham o hábito de se exprimir de maneira a evitar que o orgulho ou a vaidade pudessem nascer em sua mente. Na realidade, a inteligência notável de Thokmé Zangpo era conhecida em todo o Tibete, e seus conhecimentos eram imensos. No entanto, em sua humildade, ele não afirma que o texto não pode ser criticado, mas apenas pensa que ele não contém erros porque toma como base a palavra do Buda e dos outros mestres e que a inspiração não vem verdadeiramente de si mesmo.

Shantideva foi, na Índia antiga, um verdadeiro Bodhisattva, um ser de profunda realização e de vasta erudição. Ele é notoriamente conhecido por ser o autor do *Bodhicharyavatara* (*O Caminho para o Despertar*). Esse texto é de tamanha importância na Índia que uma centena de eruditos budistas indianos o comentaram. No Tibet, igualmente, muitos comentários foram redigidos dentro de cada tradição do budismo tibetano – Gelug, Sakya, Nyingma, Kagyu e outras. Shantideva diz no início de sua obra:

Não tenho nada a dizer que não tenha sido dito antes de mim, e não sou um escritor hábil. Não é, portanto, de forma alguma para atender aos interesses dos outros: é para formar meu próprio espírito que componho esta obra.

É, com certeza, uma maneira de dizer. O *Bodhicharyavatara* é um texto no qual todo mundo reconhece extraordinária qualidade, tanto na Índia quanto no Tibet. É fácil de se dar conta de que Shantideva era, na realidade, um mestre de extrema inteligência, com imensas capacidades, cujo único pensamento era, verdadeiramente, ajudar os outros. Ainda assim, ele dizia humildemente que seu texto não tinha, sem dúvida, grande valor.

Thokmé Zangpo agiu da mesma forma. Cometeríamos, entretanto, um grande erro se tomássemos sua afirmação ao pé da letra. Se seguíssemos literalmente o que ele diz, poderíamos efetivamente pensar que é inútil ler um texto escrito por qualquer um de alguma inteligência, que não conheça grande coisa e que cometeu erros... Não é de forma alguma o caso!

Devemos, diga-se, manter nossas qualidades ocultas, como uma lamparina de manteiga que se acende num lugar fechado, de modo que sua luz não é vista do lado de fora; devemos, por outro lado, expor nossos defeitos. Quanto aos outros, devemos nos calar sobre seus defeitos e ressaltar suas qualidades.

Pelo menos, era assim que se procedia em outros tempos. Em nossos dias, tendemos, sobretudo a fazer o contrário. Não é necessariamente algo ruim, é mais um hábito diferente. Um autor que escreve um livro quer, na verdade, mostrar que tem capacidade para tal; para dar confiança a seus leitores, ele se valoriza dizendo em que universidade se diplomou, os longos estudos que realizou, o que fez até ali, etc.

No Tibet, fazia-se, até recentemente, exatamente o contrário: as pessoas mantinham-se sempre muito humildes em relação a si mesmas. Era um hábito falar assim. Nos monastérios, por exemplo, se as responsabilidades que apenas muito poucas pessoas estivessem em condições de assumir fossem propostas, a resposta em forma de provérbio era invariavelmente: “Não sei, não posso”. Alguém lhe propunha um determinado cargo importante, mas você responderia que não estava apto a cumprir aquela tarefa e que um outro seria certamente mais capaz que você.

Nos nossos dias, os costumes se inverteram. Se há concorrência para um cargo de responsabilidade, um afirma que é muito mais capaz que o outro, que não se deve confiar no outro!

Dessas duas maneiras de agir, qual a melhor? A maneira antiga, que diz: “Não sei, não posso, não sou suficientemente inteligente, não estudei o bastante, o que faço não vale grande coisa”, ou a maneira atual que proclama “fiz não sei quantos anos de estudos, tenho tantos diplomas, eu sei, eu posso...”? Embora essas duas atitudes pareçam antinômicas, cada uma tem seu valor em seu domínio respectivo.

De acordo com o dharma, em primeiro lugar, devemos na verdade ocultar nossas qualidades guardá-las no interior, sem fazer alarde; a maneira antiga, humilde, sem vaidade nem orgulho, parece assim preferível. Seria, aliás, sem dúvida bastante nocivo que alguém se pusesse a dizer: “Sou um grande lama, sou um imenso erudito, tenho grande realização, etc.”. Isso criaria, certamente, uma grande confusão.

Em segundo lugar, do ponto de vista dos conhecimentos ordinários desse mundo, sem dúvida a tradição atual é preferível, porque ela permite, talvez, um melhor desenvolvimento dos conhecimentos. De fato, se um sábio, querendo escrever um livro, começasse dizendo que não estudou realmente o assunto e que não sabe grande coisa, seria aconselhado a se abster de fazê-lo. Se alguém dissesse que não pode fazer determinada coisa, os outros acreditariam e lhe diriam para não fazer. Ou, ainda, ninguém compraria uma obra que começasse pela afirmação de que está cheia de erros e defeitos. Essas formas de agir não seriam nem frutíferas nem eficazes. Assim, tanto para a ciência quanto para os conhecimentos ordinários, a forma moderna de agir é, sem dúvida, preferível.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤུལ་སྤྱོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས།
སློ་དམན་བདག་འདས་གཏིང་དཔག་དགའ་བའི་ཕྱིར།
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ།།

***Contudo, como é difícil para uma mente inferior como a minha
Apreciar a profundidade das ondas de atividade dos bodhisattvas,
Imploro aos seres santos que sejam pacientes
Em relação à acumulação de faltas tais como contradições,
Incoerências, etc.***

Nessa terceira estrofe de conclusão, Thokmé Zangpo implora a indulgência dos sábios e, sempre com a mesma humildade, afirma mais uma vez sua falta de capacidade. Devido à própria amplitude e à profundidade da atividade dos Bodhisattvas, ele afirma que é muito pouco provável que a tenha alcançado. Ele pode, portanto, ter escrito algumas coisas inexatas ou em contradição com as palavras do Buda ou os ditos de outros grandes mestres do passado. Conseqüentemente, pede indulgência daqueles que são verdadeiramente eruditos, verdadeiramente realizados.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན།
དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱུང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་གིས།
སྤྱི་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།
སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།

*Pelas virtude que resultam dessas práticas,
Possam todos os seres,
Graças à suprema bodhicitta relativa e última,
Tornar-se semelhantes ao protetor Tchenrezig,
Que não permanece em nenhum dos extremos,
Samsara ou nirvana.*

Anteriormente, a estrofe da trigésima-sétima prática ensinava a dedicar ao Despertar todos os atos positivos feitos em geral no caminho do Bodhisattva. Nessa estrofe final, Thokmé Zangpo faz agora a dedicação de seu próprio trabalho. Ele dedica o fato de ter composto sua obra sobre a atividade do Bodhisattva ao bem de todos os seres e faz o voto de que assim todos os seres compreendam a bodhicitta sob seus aspectos absoluto e relativo. Ele aspira, igualmente, que todos os seres não permaneçam naquilo que se chama os extremos do “devir” (o mundo ordinário) e da “quietude” (a libertação para si mesmo), e que se tornem, como Tchenrezig, verdadeiros Bodhisattvas libertos do samsara, mas que trabalhem pelo bem de todos os seres.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྒྲུབ་འདི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་རྩེ་རིན་ཆེན་ཕུག་ཏུ་སྒྲུབ་བཅོ།

Isto foi composto na caverna de Ngültchu Rinchen ("preciosa água prateada"), pelo venerável T'ogme, que conhece os textos e a lógica, com o objetivo de beneficiar a si mesmo e aos outros.

Essa frase constitui o colofão. Os textos tibetanos terminam sempre com esse tipo de indicação: nome do autor, razões e circunstâncias da composição, etc., informações que se acham, sobretudo nas introduções, no Ocidente.

As **Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vencedores** são um texto de grande importância. Ele reúne o essencial do caminho dos Bodhisattvas de uma forma muito concisa e prática de ser estudada. Referir-se com frequência a esse texto não significa que seja necessário lê-lo, a cada vez, do início ao fim. É melhor ler, por exemplo, uma estrofe por dia, em seguida refletir sobre seu significado e assimilá-lo. É possível que as trinta e sete práticas não retenham nossa atenção de maneira idêntica, embora sejam de igual importância. É bom, nesse caso, examinar aquelas que considerarmos primordiais para nós mesmos, para nossa própria prática.

No meu ponto de vista, uma das estrofes mais notáveis é a nove, que trata do desenvolvimento do espírito do despertar e que diz:

“As alegrias dos três mundos são evanescentes como uma gota de orvalho. Por conseqüência, tender à libertação, à realização suprema que não muda, tal é a prática de um Bodhisattva”.

Mas as estrofes dez, dezesseis, dezoito, vinte e trinta e cinco são igualmente muito importantes. Dito isso, cada um a sua maneira de ver, de acordo com a necessidade do momento, cabe a vocês determinar quais estrofes são mais importantes para vocês. Outros não terão necessariamente o mesmo gosto que vocês. O que importa é ler o texto impregnar-se dele, nutrir-se dele, e se esforçar para colocá-lo em prática.

AS TRINTA E SETE PRÁTICAS DOS BODHISATTVAS

Ensinamentos de

SUA SANTIDADE O DALAI LAMA

Preliminares à iniciação de Kalachakra
Em Santa Mônica, Califórnia. Julho de 1989

Tradução para o inglês: Jeffrey Hopkins

Tradução para o português: Bruno Vichi

Eu ensinarei sobre as Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vitoriosos, do Filho dos Vitoriosos Togmey. Quando alguém se engaja em ensinar ou tomar um ensinamento, escutando sobre a religião budista em geral e, nesse caso, sobre a doutrina do Grande Veículo, é necessário, em primeiro lugar, tomar refúgio. Então, pratica-se a geração da mente altruísta para tornar a mente ainda mais altruísta. É por essa razão que repetiremos juntos a fórmula básica de refúgio, por três vezes.

Antes de iniciar os ensinamentos sobre as Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vitoriosos, eu lhes darei uma apresentação geral da estrutura do sistema budista. Como se sabe, em geral, existe o sistema Theravada e o do Veículo dos Filhos dos Vitoriosos. Dentro do sistema do Veículo dos Filhos dos Vitoriosos, como uma sub-divisão, há o Veículo do Mantra ou Tantra. Há esses três. Creio que todos vocês sabem que o sistema tibetano pratica os 3 yanas. O sistema Theravada refere-se ao indivíduo, sendo de natureza fundadora. A prática principal é a compreensão ou realização do sofrimento. Seguindo isso existem três práticas: da ética, samadhi (ou focando nossa força mental, às vezes chamado concentração mental) e, então, a sabedoria ou conhecimento transcendente da natureza última, uma profunda consciência da ausência-de-eu, teoria da insubstancialidade. Sem a prática disso, não se pode praticar o Bodhisattvayana. Isso deve ser considerado a fundação ou base.

Sobre essa base estão os ensinamentos do Mahayana ou Sutrayana. O foco está no desenvolvimento correto do altruísmo infinito, baseado no amor e na compaixão. A efetiva implementação da mente altruísta se dá por meio das 6 Paramitas ou 6 Perfeições: generosidade, disciplina, paciência, diligência, concentração meditativa e sabedoria. Essa é a base estrutural do ensinamento Mahayana ou Sutrayana.

No Tantrayana há 4 diferentes classes: Kriya, Caryā, Yoga e Annutarayoga Tantra. Unificar as 4 classes é uma técnica especial para desenvolver ou aumentar o poder da combinação da energia mental e sabedoria, a estabilização meditativa, que é a união da calma mental com a visão penetrante. Isso envolve deidades de yoga ou a prática de visualização de si como uma deidade. Esse é o estilo do Tantrayana.

No Annutarayoga Tantra a técnica especial utiliza um nível da mente, ou consciência, especial. Para desenvolver ou transformar o mais sutil nível de consciência em sabedoria, é preciso dominar, primeiro, os níveis mais grosseiros da mente. Portanto, nesse sistema, para que se possa determinar ou discriminar entre esses vários níveis de consciência é necessário engajar-se em técnicas por meio das quais elas possam se manifestar ou serem identificadas. É aí que práticas físicas que envolvem os canais sutis, ventos e tigres são utilizadas.

Esse é o sistema Tibetano, que eu usualmente chamo: a forma completa dos ensinamentos do Buddha.

Agora, apesar da prática principal ser o sistema Kalachakra, para receber essa iniciação é preciso uma preparação. Sem preparar a mente, não se consegue receber de

forma adequada à iniciação. Entretanto, se fosse necessário estar integralmente preparado, nem mesmo eu reuniria essas condições. Todavia, todos nós temos que fazer esforços para alcançar pelo menos as linhas gerais dessas qualificações. Esses ensinamentos lhes darão uma certa base.

O desenvolvimento espiritual não se realiza em poucas horas; isso seria impossível. Ele nos toma anos e anos de prática. Pela perspectiva budista, acredita-se em renascimentos e que a consciência sutil não tem começo nem fim. Os níveis grosseiros de consciência, particularmente as emoções negativas, não tem início, mas tem fim. Em geral, o nível sutil de consciência não tem início nem fim e, por essa razão, o *self* em si também não tem início nem fim. Dessa forma, contamos *eons*, não minutos, horas ou semanas. Ao invés disso, contamos *eons*. Leva muito tempo para o desenvolvimento adequado de experiências espirituais.

A pessoa determinada em realizar um resultado ou propósito significativo não deve se preocupar com o tempo que levará para alcançá-lo. Quando alguém verdadeiramente desenvolve essa atitude, o tempo parece ser mais curto. O contrário também é verdadeiro. Quando alguém está muito preocupado com o tempo, ele parece ser mais lento ainda. O desenvolvimento espiritual toma tempo e não há razão para se desencorajar. Portanto, se você não pode atingir rapidamente as realizações é muito importante assimilar a distância integral desse caminho, do início ao fim.

No *Sutra do Coração* há uma passagem em que se compromete a não praticar nenhum ato nocivo e em praticar o máximo de ações virtuosas possível. O que são atos nocivos? Atos nocivos são aqueles que, uma vez praticados, produzem uma fruição de sofrimento. O que são virtudes? Virtudes são ações que, uma vez praticadas, produzem uma fruição de felicidade. Em geral, pode-se dizer que atos nocivos são aqueles que, uma vez praticados, trazem um sentimento ruim, infelicidade na mente ou no corpo para você e outros seres. Em geral, aquelas ações que, uma vez praticadas, trazem estados físicos e/ou mentais de felicidade para outros, trará a você, no futuro, uma fruição de felicidade.

O não engajamento em práticas não virtuosas e o engajamento em ações virtuosas dependem da mente de cada um; então é necessário dominar a mente. Para isso, é extremamente importante examinar e inspecionar sua própria mente; examinar seu estado indisciplinado e dominá-la. Isso é dharma. Isso é religião.

Entre os diferentes tipos de seres vivos, há diferentes tipos de níveis mentais, diferentes tipos de consciência. De fato, os seres humanos têm o melhor tipo de consciência para engajar-se em novas práticas e assim por diante. Assim, essa vida enquanto ser humano é muito valiosa. Há muitas diferenças de aparência entre os seres humanos, mas ainda maior é a variedade de disposições, interesses, predisposições, níveis de inteligência, e assim por diante, entre eles.

Como é dito no *A Expressão dos Nomes de Manjushri*, “Devido a grande variedade de seres sencientes, diferentes tipos de disposições, inteligência e assim por diante, há diferentes técnicas ajustadas a eles”. Entretanto, todas elas compõem uma unidade, no sentido de que são técnicas para treinamento e dominação da mente.

Diante do fato de que os seres constituem uma grande variedade de disposições, etc, isso significa que deve haver diferentes tipos de técnicas. Todas essas técnicas devem ser apropriadamente úteis para eles. No final, todos precisam remover noções e atitudes equivocadas. Para fazer isso, é preciso ter uma visão correta (sem enganos). Isso significa que entre todos esses diferentes sistemas e essas diferentes visões, é importante

determinar, pela razão, qual possui uma fundação válida e qual não possui uma fundação válida.

Nesse sentido, o próprio Buddha disse em seus sutras, que é muito importante utilizar o raciocínio. O Buddha disse: “Oh, monges e estudiosos, vocês devem examinar minhas palavras como um ourives examina o ouro, antes de adotá-la; aquecendo-as; cortando-as e esfregando-as. Vocês não devem aceitar minhas palavras apenas por respeito a mim”. Portanto, é dito que o sujeito deve fundar-se no raciocínio para tomar suas decisões finais sobre a visão correta, etc. Seria muito difícil se apenas utilizassem as escrituras.

Assim, os quatro modos de procedimento de exame de um fenômeno é muito importante. Esses quatro compõem um modelo de procedimento de olhar para dentro da natureza das coisas, olhar para dentro das causas dependentes, um exame da performance e funcionamento, e da prova, pelo caminho da lógica.

É um fato natural das coisas que fenômenos internos e externos tenham suas próprias propriedades características. Por exemplo, fenômenos externos têm uma característica de materialidade que pode ser mensurada. Referimos os fenômenos internos à consciência; que é algo não-físico, que é luminoso, que tem uma natureza cognitiva. É natural que isso defina características. É simplesmente um fato natural que haja pessoas, que elas existam. É também bastante natural que alguém queira felicidade e que não queria sofrer; é um fato natural. Isso não são características que tenham se desenvolvido adventícia e temporariamente. Elas são da natureza intrínseca das coisas.

O próximo modelo de procedimento de exame dos fenômenos é olhar para sua performance e funcionamento. Devido a várias causas e condições que os produzem, eles podem realizar diferentes funções. Por meio do estudo da relação entre causa e efeito, pode-se entender ou mesmo prognosticar o que vira no futuro, por causa dos específicos tipos de atividades que certas causas e condições específicas produzem.

Em termos de modos de procedimento de olhar ou examinar as causas dependentes, por exemplo, na química, é possível ter dois agentes químicos. Pode-se falar sobre a causa como sendo prévia ao efeito, entretanto, há situações em que os efeitos são simultâneos. Isso é dependência. Por exemplo, quando você utiliza conjuntamente esses dois agentes químicos, devido a sua atividade, produzem-se novas composições. Essas novas composições podem produzir outras composições e assim sucessivamente.

O caminho por meio do qual utilizam-se objetos para trazer felicidade e livrar-se do sofrimento é examinar os fenômenos externos a partir de sua natureza; a natureza que naturalmente eles têm. Combinado a isso se examina os efeitos sintéticos, que se sucedem através da proximidade desse tipo de material com outro. Esse tipo de exame é o procedimento básico para se obter felicidade e livrar-se do sofrimento por meio de substâncias externas.

Ainda de forma interna, existem vários tipos diferentes de consciência, vários tipos diferentes de conceitualizações. Isso precisa ser mais bem esclarecido. Tomemos, por exemplo, as atitudes de amor e compaixão, e uma mente realizando vacuidade, realizando a impermanência; mesmo que elas não estejam dispostas numa relação de causalidade, há entre elas uma relação de dependência. Quando se tem amor e compaixão e se engaja numa prática de meditação sobre a impermanência ou vacuidade, isso afeta essa meditação. Então se produz sabedoria que é produto da compaixão que por sua vez é produto da sabedoria. Um resultado é então produzido; este, por sua vez, produz outros tipos de resultados.

O último tipo de raciocínio é pela lógica. Por meio dela compreende-se que se tal coisa é assim, então outra coisa será assim.

Isso cobre a análise, mas quem ou o que é o analisante? O analisante é o *self* ou a pessoa? Por quais meios a pessoa analisa? Com consciência? Por qual tipo, fino ou grosseiro, de investigação?

Que tipo de consciência é necessária? O que é necessário é uma cognição válida. Significa dizer, uma consciência que compreende o objeto, tal como ele é, e não como outra coisa qualquer, sem impor algo que de fato não é.

Nos sistemas budistas há várias apresentações de variáveis sutilezas relativas a questão da cognição válida. Uns exemplos são as diferenças entre a escola Prasangika e as escolas menores. É por essas razões que no Budismo há uma sofisticada apresentação dos vários tipos de cognição válidas, suas funções, etc.

Existem dois tipos de cognição válida: percepção direta e inferencial. Percepção direta envolve o conhecimento direto do objeto, sem raciocínio. Ao passo que a consciência que atua de forma analítica é a inferencial. Tal consciência, que trabalha de forma investigativa, deve ser do tipo habilidosa. De fato, a inferência decorre da experiência direta e, da mesma forma, caminha para a experiência direta. Portanto, experiência é muito importante.

Nos textos budistas o foco da discussão entre os dois tipos de objetos de análise (assunto e consciência) é consciencial. O foco é na consciência. Isso que está fazendo a análise, também é consciência. Dentro da consciência há principalmente inferência. O propósito de se engajar nessa investigação e análise é produzir uma mente na qual seus fatores indomesticáveis sejam removidos, tornando-a completamente domesticada. Para isso, o objeto de análise - e esse é o significado e o propósito da análise - é todo consciencial; mente.

Essa é, de fato, o que se supõe ser a situação ideal. Mesmo nos dias de hoje há pessoas alcançando experiências incomuns. Para aquelas pessoas que estão meditando de forma profunda, usando vários fatores internos do corpo que acarretam alterações na consciência, isso é muito interessante, muito profundo.

Nós temos nosso laboratório dentro de nossas cabeças. Mesmo que externamente possa haver diferentes formas de aparências, loiros (as), morenos (as), etc. O laboratório interno é sempre o mesmo.

Assim, se você examina com raciocínio e percebe que há uma contradição no que vem sendo dito, deve analisar o que vem sendo dito e demandar uma explicação. Nos textos do Grande Veículo apresentam-se freqüentemente ensinamentos literais e não literais. Mesmo nos ensinamentos do próprio Buddha há contradições. Como eles tornaram-se contraditórios? Há um propósito. Aquele estabelecido de forma literal, e que é literalmente aceitável, está em conformidade com a razão. Mas aquele que não está de acordo com a razão, não deve ser aceito literalmente. O Buddha ensinou-o por uma razão específica, numa situação específica, com um propósito ajustado à situação de seu ouvinte. A partir desse ponto de vista, deve-se respeitar ambos ensinamentos, literais e não-literais.

Isso já é uma grande ajuda para compreender porquê e como devemos respeitar outras religiões. Como disse recentemente, esse grande “supermercado de religiões” que temos no mundo, tem sempre algo a nos oferecer que seja ajustado aos diferentes tipos de seres. Dessa forma, percebendo como dentro do próprio Budismo devem-se respeitar os

ensinamentos não literais, isso ajuda a obter respeito e abertura para o valor de todos os diferentes tipos de sistemas religiosos.

Por exemplo, se nós considerarmos dois ensinamentos de Buddha, um de *O Sutra do Pensamento Inseparável*, no qual Buddha explica o pensamento por trás de seus ensinamentos contidos nos sutras sobre a Perfeição da Sabedoria, de que todos os fenômenos não têm existência inerente. Nesse sutra é explicado que Budha tinha algo mais por trás do ensinamento que, de fato, “outros-poderosos fenômenos” e a exaustivamente estabelecida natureza do fenômeno, inerente ou verdadeiramente, existe, ao passo que aqueles de natureza atribuída (relativa) não. A Escola da Consciência aceita *O Sutra do Pensamento Inseparável* como seu próprio sistema básico. Entretanto, a Madhyamika ou Escola do Caminho do Meio segue os sutras da Perfeição da Sabedoria. A partir desse ponto de vista todos os fenômenos não tem existência inerente. Nenhum fenômeno existe de maneira inerente Assim, de acordo com o ponto de vista da escola Madhyamika, A Escola da Consciência caiu no extremo do eternalismo ao suportar que “outros fenômenos poderosos” e a exaustivamente estabelecida natureza do fenômeno, inerente ou verdadeiramente, existe. Eles também caíram no extremo do niilismo, pois não aceitam existência de objetos externos.

Esses são dois sutras de autoria do mesmo Mestre. São duas correntes seguindo o mesmo Mestre com idéias bastante diferentes. A partir do ponto de vista da Escola da Consciência, os Madhyamikas caíram no extremo do niilismo.

Igualmente sob a perspectiva budista, os sistemas de religião que afirmam a existência de uma deidade criadora e eterna provavelmente caíram no extremo do eternalismo. Isso porque essa deidade é vista como eterna, única e está sob seu próprio poder. Esses sistemas também caíram no extremo do niilismo, uma vez que não acreditam nas causas e conseqüências do karma. Entretanto, sob o ponto de vista desses outros sistemas, os budistas caíram no extremo do niilismo porque não acreditam na existência do criador do mundo.

Esses modelos de explicação são, de fato, muito diferentes, mas são apropriados para auxiliar os diferentes tipos de seres senscientes. Sob esse ponto de vista, você pode respeitar a todos eles. Como mencionei anteriormente, qual é o propósito de alguém se engajar numa análise? É porque esse alguém deseja felicidade e não quer sofrimento. Para alcançar felicidade e eliminar o sofrimento é necessário engajar-se em técnicas. É por essa razão que Buddha estabeleceu as Quatro Nobres Verdades. Nessas quatro, há dois grupos de causas e efeitos. O primeiro, são os efeitos do sofrimento e suas causas são as fontes de sofrimento: ignorância e apego. Isso é o que se quer superar, eliminar. Então, uma classe das duas primeiras Nobres Verdades é aquilo que se deseja superar.

O que se quer alcançar? Deseja se alcançar a felicidade, mas não uma felicidade temporária, e sim a felicidade final; uma paz perene em que todo o sofrimento tenha sido extinto. Mesmo que não haja esse sentimento, aquilo que tecnicamente é chamado “sentimento de felicidade”, é um estado de alegria desprovido de todo sofrimento. Isso é o que se procura atingir.

A Terceira Nobre Verdade é a verdade da cessação do sofrimento e das causas do sofrimento. A Quarta Nobre Verdade são as causas que levam a esse resultado. Sendo que essas causas são caminhos verdadeiros.

Quais são os efeitos de meditar sobre as Quatro Nobres Verdades? Quando se medita sobre um sofrimento verdadeiro reconhece-se a situação do sofrimento. Isso gera um desejo de superar o sofrimento. Quando se olha para a questão sobre a superação do

sofrimento depender ou não das causas. De fato, depende das causas. Então é preciso identificar quais são as causas do sofrimento.

Quando alguém olha para as fontes do sofrimento entende que são divididas em duas. São as emoções perturbadoras e os atos contaminados pelas emoções perturbadoras. Quais são essas emoções perturbadoras? Quais são as ações contaminadas? São as nossas próprias. É devido às nossas emoções perturbadoras e aos atos contaminados por elas que nos metemos no ciclo das existências. Quando se reconhece isso – e isso depende de uma postura individual de cada um – desenvolve-se o desejo de realizar a cessação das fontes de sofrimento. Compreende-se que é possível superar o sofrimento, uma vez que depende de causas que estão no próprio sujeito. Quando se realiza isso, então desenvolve-se o desejo de praticar o caminho que trará a cessação.

Dentro dos caminhos verdadeiros há os três treinamentos, da ética, concentração meditativa e sabedoria. Esse é o modo de prática Theravada.

Quando alguém toma consciência de que está contido no ciclo das existências pelo processo de causa e efeito sabe que não haverá possibilidade de felicidade enquanto estiver sobre o controle dos atos contaminados e emoções perturbadoras. Uma vez que se tenha compreendido isso em relação a si mesmo, então é possível estender tal entendimento para os outros seres. Eles também querem felicidade e não querem sofrimento. Pode-se entender que os outros seres sencientes também não terão felicidade enquanto estiverem sobre o controle das emoções perturbadoras e das ações contaminadas. A partir dessa perspectiva desenvolve-se amor e compaixão e engaja-se na prática das Seis Perfeições, as práticas dos Filhos dos Vitoriosos e assim por diante, para trazer liberdade do sofrimento e a felicidade para todos os seres sencientes.

Nos textos do Grande Veículo uma grande atenção é dada à natureza última dos fenômenos: vacuidade. Esse tópico está na Segunda Nobre Verdade. Ela se apresenta como sendo a apresentação da base e refere-se a classe dos fenômenos, aparências que são necessariamente originações interdependentes. A verdade última é sua vacuidade estando sujeita ao seu próprio poder. Uma vez que as aparências estão sob a influência de causas e condições elas não possuem qualquer independência. Essa falta de liberdade é verdade última. Essa é a apresentação da base.

Na dependência da apresentação da base está a apresentação ou prática do caminho. O caminho como sendo a acumulação das duas coleções: de mérito e sabedoria. A classe do mérito tendo a ver com as aparências e a classe da sabedoria tendo a ver, principalmente, com a natureza última dos fenômenos. Na dependência dessas duas coleções, sobre o caminho, que tem a natureza dessas duas coleções, atinge-se um resultado duplo. Esse duplo resultado é o Corpo de Forma de um Buddha e o Verdadeiro Corpo de um Buddha. Esses três grupos de dois são baseados no primeiro, que trata da Segunda nobre Verdade.

O que se alcança na budeidade são os dois corpos; o Corpo Verdadeiro, que é a completude de seu próprio bem-estar e o Corpo de Forma, que é para o bem dos outros seres.

Qual é o aspecto especial do Mantra Secreto para acelerar o alcançar da estabilização meditativa, que é a união da calma infinita da mente com a visão penetrante, na natureza da realidade? Um dos mais importantes aspectos para acelerar o desenvolvimento da estabilização meditativa que é a união da calma infinita da mente com a visão penetrante vem da Yoga Tantra. No Mais Alto Yoga Tantra a base que se

utiliza na meditação são pontos do corpo especialmente focados que ajudam no desenvolvimento da estabilização meditativa. Então é dito que nesse ponto da prática do Mais Alto Yoga Tantra, mesmo que não se desenvolva a meditação analítica como é feito no Sutrayana e mesmo que alguém simplesmente sente-se em meditação estabilizadora com o foco nesses pontos específicos do corpo, é possível e, de fato, rapidamente gera-se essa estabilidade meditativa que é a união da calma infinita da mente com a visão penetrante.

Numa prática específica do Mais Alto Yoga Tantra em que se busca alcançar a calma infinita da mente, mesmo nesse momento é ainda possível permanecer engajado em meditação analítica. Não é necessário apenas fazer meditação estabilizadora. No momento de se fazer uso da consciência de felicidade ilimitada não é necessário engajar-se em meditação analítica (sistema Sutra). Pode-se utilizar somente a meditação estabilizadora. Esse é um dos seus aspectos.

Um outro aspecto distintivo do tantra é que o alcançar da união do método e da sabedoria não faz uso de uma consciência de entidades diferentes. No tantra, e mais especificamente na entidade consciencial do praticante, há fatores de ambos, método e sabedoria. Essa é a forma tântrica especial da indiferenciabilidade da entidade de método ou compaixão e sabedoria.

Notadamente, essas características aparecem do principal aspecto distintivo do tantra, a deidade yoga. Uma vez que a deidade yoga é o caminho central por meio do qual essas características distintivas do tantra aparecem, tornam-se importantes as mandalas e a produção de si mesmo como sendo deidades específicas em mandalas específicas. O tipo de aparência e forma de uma deidade sobre a qual se medita depende das aflições emocionais e do grau de conceitualidade que ela possua. Dependendo desses fatores e de sua situação particular o praticante adotará uma meditação específica dentre as diferentes deidades das 5 linhagens de Buddhas. Dentre as diversas classes de tantras existem diferentes tipos de deidades.

Deve-se compreender como essas primeiras práticas constituem a fundação e como as práticas mais recentes foram adicionadas a elas. Deve-se compreender a relação entre elas. Por exemplo, ao se construir uma casa é necessário antes de qualquer coisa, o primeiro andar para depois passar aos andares superiores. Não há como construir os andares superiores sem ter construído os primeiros andares. É possível construir o primeiro andar e não seguir adiante na construção, de toda forma, já se tem algo útil. Entretanto, se você deseja construir os andares superiores primeiro, você não terá nada.

Portanto, aquelas pessoas que pensam poder ignorar o Caminho do Sutra e imediatamente cultivar o Caminho do Mantra ou Tantra estão praticando totalmente às avessas. Portanto, é muito importante que o praticante entenda a ordem dos ensinamentos e práticas nas quais deve se engajar. Conforme estabelecido pelo Buddha no *Sutra do Rei Garanishwara* muitos níveis e ordem de ensinamentos". Tomando esses sutras como sua base, os grandes fundadores da doutrina como Nagarjuna, Asanga, Candrakirti e outros, todos, de forma uníssona e com o mesmo propósito, estabeleceram que é necessário progredir gradualmente e por estágios.

Entretanto, a casos não-usuais de pessoas que devido ao treinamento em vidas anteriores podem fazer grandes progressos nessa mesma vida. Esse não é o caso de pessoas que estão fazendo as práticas de iniciantes. Esses são casos de pessoas que saltam vários níveis do caminho diretamente para os níveis mais elevados. Esses são casos bastante raros.

Nós agora voltaremos ao texto. Foi escrito pelo Boddhisattva **Togmey Zangpo** que viveu 50 anos antes de Rinpoche. Togmey Zangpo não foi simplesmente um grande teórico, mas também um praticante. Durante sua vida ele foi considerado por todos como sendo um Boddhisattva (Filho dos Vitoriosos). Sua história de vida é remarcável. Sua prática principal era aquela ensinada por Shantideva em *“O guia do modo de vida do Boddhisattva”*. Ele o praticava juntamente com os 5 Grandes Textos de Maitreya. Eu mesmo vi seus comentários no *“O Ornamento do Grande Veículo”* de Maitreya e seus comentários em *“A sublime ciência”* ou *“O Sublime Continuum do Grande Veículo, Uttarantra”*.

A primeira linha em sânscrito:

Homenagem a Avalokiteshvara

A homenagem em sânscrito enfatiza a ligação entre o Budismo na Índia e no Tibet. Existe uma centena de volumes de textos considerados ensinamentos do próprio Buddha e duzentos e vinte e cinco volumes escritos por pânditas, com comentários aos ensinamentos de Buddha. Alguns dos volumes tratam de gramática, mas pelo menos duzentos volumes tratam de ensinamentos do Buddha. Há três ou quatro volumes de professores chineses e o restante são de professores de Bali e do Nepal. Os mais importantes são os textos da Índia. A Índia é considerada o berço dos ensinamentos do Buddha. Portanto, há o costume de utilizar-se o sânscrito para se iniciar um texto.

A deidade Boddhisattva Avalokiteshvara é a manifestação da compaixão de Buddha, não necessariamente um ser ou deidade separada. O praticante de uma yoga ou sadhana de Avalokiteshvara torna-se, eventualmente, um Buddha e nós podemos chamá-lo (a) Avalokiteshvara. Nesse caso ele é um Avalokiteshvara personalizado. Há diferentes significados para o nome Avalokiteshvara. Num dos casos refere-se a uma qualidade de todos os Buddhas, a compaixão. No outro caso, refere-se a pessoas específicas.

Um Buddha como Shakyamuni pode produzir uma manifestação de sua própria compaixão, como Avalokiteshvara. Quando as pessoas atingem a budeidade, apesar de serem iguais a todos os outros Buddhas, no sentido de que todas as impurezas foram eliminadas no âmbito da realidade, isso não significa que todos eles tornam-se uma pessoa. Eles são diferentes pessoas de diferentes continuuns. Conforme mencionei mais cedo, a consciência sutil, individual, não tem fim. Os Buddhas continuam possuindo uma consciência individual sutil.

Qual é a razão para que Togmey Zampo preste homenagem a Avalokiteshvara no começo do texto? É porque Avalokiteshvara é a manifestação física da compaixão de todos os Buddhas. Esse é um tema importante no texto. Ademais, o próprio Togmey Zampo, em relação a sua prática principal, tem em Avalokiteshvara sua deidade especial, a deidade da compaixão.

Dentre as qualidades de Buddha, a qualidade principal é a da compaixão. É por meio da força da compaixão que uma pessoa se engaja na acumulação de mérito e sabedoria, o que torna a budeidade possível. Mesmo a qualidade de conhecimento dos Buddhas depende da compaixão. É por estar sob o efeito da compaixão que a sabedoria relativa à vacuidade torna-se a forma mais alta de realização. É apenas por meio da compaixão que esse profundo conhecimento é possível.

Com relação às nobres atividades especiais de um Buddha, elas manifestam-se pela união da mente pura e do corpo puro. Isso depende da sabedoria, que é gerada ou movida pela compaixão. De novo, a compaixão é a raiz. Como disse Candrakirti: A compaixão é importante no início, meio e fim". Todas as grandes qualidades da budeidade tem sua raiz na compaixão.

Na homenagem é dito "para" Avalokiteshvara. O "para" é uma tradução do sânscrito que pode ser interpretada de duas formas. Uma tem a natureza acusatória e a outra, de doação. De toda forma, o significado aqui é que se está prestando homenagem a Avalokiteshvara com o propósito de atender a esse estado, para que se possa atender a esse estado. A palavra homenagem é explicada como sendo uma forma de atualizar sua própria tomada de refúgio.

Há, de fato, uma forma adequada de tomar o refúgio, colocando-se numa posição inferior a uma entidade que é diferente de nós. Isso é adequado, ainda mais nesse caso, em que a referência é para o desenvolvimento no sentido de se tornar um refúgio. O que se procura é justamente esse estado, ou seja, esse estado para o qual se presta homenagem é justamente a condição futura merecedora desse tipo de refúgio, e que se pretende alcançar. Isso é algo específico do Grande Veículo.

A partir desse ponto de vista, há, também, imensurável compaixão. Há um desejo para que os seres sejam separados do sofrimento e há a compaixão em que se deseja livrar os outros seres do sofrimento. O terceiro refere-se à compaixão em que se deseja proteger os outros seres do sofrimento.

Portanto, no Grande Veículo compaixão não tem apenas o sentido de "pena" pelos outros seres senscientes, mas sim o querer trazer ajuda aos outros seres. Isso nos leva a assumir uma postura responsável de libertação dos seres do sofrimento e trazê-los para a felicidade.

Respeitosamente homenagem por meio das três portas

Do corpo, palavra e mente,

Os supremos lamas e o protetor Avalokiteshvara

Aquele que apesar de perceber que todos os fenômenos

Não têm começo nem fim

Faz esforço concentrado para o bem-estar dos transmigradores.

Essa é a homenagem para Avalokiteshvara e para os lamas e gurus que ensinam a doutrina. Que tipos de qualidades têm os supremos lamas e Avalokiteshvara? A linha que se refere a esforço concentrado pelos outros indica um fator de método, o fator da compaixão. Seres senscientes são aqueles a serem libertos do sofrimento. Sofrimento é aquilo de que eles devem se libertar. Alguém é o libertador deles. É preciso entender que apesar deles aparentarem como tendo uma existência inerente, seres senscientes são vazios de uma existência inerente. Com essa compreensão engaja-se na atividade compassiva.

Qual é o significado de dizer que todos os fenômenos são ilusões? Eles são como ilusões no sentido de que aparentam ter existência inerente, mas, de fato, eles não têm existência inerente. Se eles tivessem existência inerente, na medida em que se aprofundasse analiticamente sua existência, isso se tornaria mais e mais claro. Mas não é isso que acontece; em verdade, acontece o oposto.

Se alguém não está satisfeito com a simples aparência de um fenômeno e se

aprofunda em encontrá-lo por meio de análise, então quando se aprofunda em encontrá-lo, o fenômeno indo e vindo não mostrará sua face na consciência analítica. Assim, os textos se referem a percepção dos fenômenos como não tendo ida nem vinda.

Como Nagarjuna disse na expressão de homenagem no início do *Tratado Fundamental do Caminho do Meio*, “Se os fenômenos tivessem produção, cessação, ida, vinda, identidade, diferença, etc, que subsistisse à sua própria natureza, então, essa ida, vinda, produção, cessação, etc, deveria ser encontrada quando se procurasse analiticamente”. Mas, nada disso é encontrado. Então, essa ausência de produção, cessação, ida, vinda, identidade e diferença, na face dessa consciência analítica é a natureza final dos fenômenos originados.

Na face dessa consciência analítica ida, vinda, identidade e diferença não aparecem. É dito que o não-visto disso é o Supremo do Visto. Na linha referente ao ida e vindo, ele não está indicando que não há ida e vinda em geral. É na face dessa consciência analítica que a ida e vinda não é encontrada. Então, essa linha estabelece o fator de sabedoria.

... quando se olha para isso pode-se pensar que essas duas linhas são contraditórias. O que é dito, de um lado, é que todos os fenômenos não tem ida nem vinda e, de outro, que esses seres esforçam-se, de forma concentrada, para o benefício dos seres. Entretanto, isso não é contraditório. O que a primeira linha estabelece quando é dito que todos os fenômenos não têm ida nem vinda é em termos do que é encontrado por esse tipo de consciência analítica final, em termos do modo básico da subsistência do fenômeno. Portanto, o fenômeno é vazio de existência inerente de ida e vinda. Entretanto indo e vindo, de fato, existe convencionalmente, e na existência convencional engaja-se no fator do método. Portanto, a primeira linha estabelece o fator de sabedoria ou vacuidade e a segunda linha estabelece o fator da compaixão ou existência convencional.

Essas duas linhas estabelecem a Segunda Nobre Verdade que existe como sendo uma entidade em todo e qualquer fenômeno. Tome um fenômeno como uma pessoa. A pessoa por si é uma verdade convencional, um fenômeno que existe devido aos agregados de causas e condições. Com essa pessoa está o fator da vacuidade da personalidade independente, vacuidade inerente da existência, devida ao fato de que a pessoa existe condicionada a causas e condições. A pessoa é vazia de existência inerente independente, mas essa vacuidade da existência inerente independente torna possível à pessoa condicionar-se a causas e condições. É assim que a Segunda Nobre Verdade, convencional e última, existe como uma entidade dentro de todo e qualquer fenômeno.

Fenômenos convencionais são objetos encontrados pela consciência que não realiza a análise última, enquanto que as verdades últimas são aquelas encontradas por meio da análise última. Esses dois objetos encontrados por essas duas consciências são mutuamente exclusivos. Tome, por exemplo, a análise da vacuidade do objeto. Você não considera somente o objeto, mas também a vacuidade do objeto. Quando você olha para dentro para encontrar a vacuidade do objeto você encontra a vacuidade da vacuidade do objeto. Então, a partir desse ponto de vista, alguns scholars dizem que a vacuidade do objeto relativa a vacuidade da vacuidade do objeto é um fenômeno convencional.

Assim sendo, há esses dois diferentes objetos: a vacuidade que é encontrada pela análise da consciência em sentido último e o objeto convencional, que é encontrado pela consciência não-analítica. Esses dois objetos são diferentes e, enquanto um ainda está no caminho do aprendizado, antes da budeidade, quando vê a vacuidade, nesse instante é impossível ver o fenômeno que é qualificado pela vacuidade. Entretanto, na vacuidade pode-se perceber diretamente a vacuidade e, ao mesmo tempo, perceber diretamente o

fenômeno. Isso ocorre quando o estado de estabilidade meditativa e o estado fora da estabilidade meditativa estão juntos numa mesma entidade. Assim, quando o texto diz que todos os fenômenos não tem ida nem vinda e ainda o esforço concentrado para o bem estar de todos os seres, está se referindo ao estado de budeidade no qual se pode perceber a natureza última dos fenômenos, sua vacuidade, e ao mesmo tempo perceber os fenômenos convencionais.

Com relação ao modo como os Buddhas percebem os fenômenos convencionais, há muitos pontos delicados, difíceis de se explicar. Mas, em geral, há dois tipos de objetos convencionais que um Budha percebe. Há os puros e os impuros. Objetos impuros aparecem aos Buddhas somente por meio da raiz da sua aparência para outros seres que estão contaminados pela predisposição à ignorância. Eles não aparecem aos Buddhas, sob a perspectiva do próprio Buddha, mas somente pela perspectiva de sua aparência em relação aos outros seres.

Por outro lado, fenômenos puros aparecem ao Buddha a partir da perspectiva do próprio Buddha. Há muitos pontos complicados. Em termos de aparência independente para um Buddha, é dito que essa não guarda relação com a aparência manifesta aos outros seres. Diz-se que o que aparece a um Buddha, sob a perspectiva de um Buddha, é simplesmente pureza ilimitada.

Há um outro sistema de explicação que diz que mesmo os fenômenos impuros têm sua própria raiz de aparência, um vento muito sutil, ou energia e mente, a mente muito sutil e a energia muito sutil com essa mente. Sob esse ponto de vista, mesmo os fenômenos impuros são a mutação de uma consciência sutil e, mesmo eles, seriam puros.

Essas duas linhas indicam as qualidades da compaixão e da sabedoria de um Buddha. A primeira estância é a expressão da devoção e a segunda é a promessa de composição do texto.

**Os perfeitos Buddhas, fontes de ajuda e felicidade,
Advindos pela realização do santo dharma
Como dependemos da sua colocação em prática,
Exporei as práticas dos Filhos dos Vitoriosos.**

Quando se fala sobre uma pessoa tornar-se um Buddha, as qualidades de sabedoria e compaixão que um Buddha tem dependem da prática do caminho. O caminho tem dois aspectos: o das vastas práticas de compaixão e das profundas práticas de sabedoria.

Entretanto, há uma referência ao Buddha primordial que é sem causa e sem começo nem fim. Essa referência está relacionada ao fato de que a budeidade é possível por força da natureza pura primordial. Ela significa que todas as impurezas são adventícias. Elas dependem de causas e condições. As impurezas, por si, decorrem de uma maneira errônea de perceber as coisas. Uma vez que dependem disso, elas não podem se sustentar para sempre nem podem se sustentar de uma forma primordial. Elas são adventícias, temporárias e, portanto, isso indica que elas podem ser eliminadas. É a partir desse ponto de vista sobre a natureza pura primordial que há referências sobre a budeidade primordial como sendo sem causa.

Toda consciência tem uma natureza luminosa e cognitiva, ou luminosa e inteligente. Qualquer consciência tem naturalmente a capacidade de conhecer objetos. Isso se refere a consciência em geral. Todos os seres têm consciência e, portanto, isso

significa essas consciências ao encontrar as condições e circunstâncias apropriadas podem conhecer objetos.

Por exemplo, uma consciência visual tem, naturalmente, a capacidade de ver uma coisa que está diante de mim. Entretanto, quando está obstruída, mesmo tendo a capacidade, ela não pode perceber o objeto. Uma vez que se tenha a obstrução da onisciência, as obstruções do conhecimento-absoluto, essas obstruções impedem que se perceba todos objetos. Quando essas obstruções são removidas então a capacidade natural de consciência para conhecer todos os objetos torna-se manifesta. Todos nós temos em nossas consciências a capacidade de conhecer todos os objetos do conhecimento, de conhecer todos os fenômenos. Isso pode ocorrer quando as obstruções que nos impedem disso são removidas.

É dito que todos os seres sencientes têm a capacidade de tornarem-se Buddhas, de atingir a budeidade. A consciência de todos os seres sencientes tem naturalmente a capacidade de conhecer todos os objetos, uma vez removidas as obstruções.

Com relação à primeira linha, onde é dito “os perfeitos Buddhas, fontes de ajuda e felicidade”, o que isso significa? Não é que eles podem criar ou dar ajuda e felicidade, como uma forma de criação ou presente. Em verdade, é dito que, sob a perspectiva temporal, eles trazem ajuda e, sob uma perspectiva profunda, trazem felicidade por meio de atividades virtuosas. Atividades virtuosas têm sua originação no altruísmo. Sob esse ponto de vista, um Buddha é fonte de ajuda e felicidade.

Essa é a promessa de composição e deixemo-la por hora. Vamos meditar por três ou quatro minutos sobre qualquer coisa que queiram; vacuidade, compaixão ou sobre a mente.

Segundo dia

Questão: *Se Avalokiteshvara é uma deidade representando uma emanção da compaixão de Buddha, que pode ser realizada por qualquer um, pode haver mais de uma pessoa que seja a encarnação de Avalokiteshvara?*

Resposta: Se considerarmos Avalokiteshvara sob a perspectiva da manifestação física da compaixão dos Buddhas, então esse tipo de Avalokiteshvara é apenas a mutação ou emanção dos Buddhas e não é a pessoa ou ser em si. Se falarmos genericamente sobre reencarnações, há vários tipos diferentes. Por exemplo, nesse caso particular, há uma pessoa emanando um Avalokiteshvara ou várias. Então, sob esse ponto de vista, pode haver vários Avalokiteshvaras.

Em termos de reencarnações, há diferentes níveis. É possível a uma pessoa que ainda seja um ser comum, ser uma reencarnação. É possível para alguém que atingiu o Caminho da Visão ou um estágio alto de Filho dos Vitoriosos ter uma reencarnação de Buddha.

Questão: *Você poderia dividir conosco sua experiência pessoal, não sob a perspectiva da teoria budista, de como superar os problemas visando desenvolver o amor-bondade?*

Resposta: No outro dia eu mencionei o desenvolvimento de um senso de responsabilidade. Mesmo os insetos para sobreviver formam uma comunidade para trabalharem juntos. Nós, seres humanos, temos que viver juntos. Se fossemos como animais que vivem sozinhos, as cidades nunca teriam se desenvolvido. Humanos são animais sociais que precisam viver em comunidade. Pensando sobre esse assunto, juntamente com o cenário econômico moderno, está o problema do meio ambiente. Quando falamos dos problemas do meio ambiente ou da economia não há fronteiras naturais. Esses são os problemas de todos, de um todo comum.

A responsabilidade não recai somente sobre uma nação, mas a toda a população global. Toda a população, incluindo a nós mesmos. Cada um de nós suporta alguma responsabilidade.

Esse é o meu sentimento. Isso não envolve nenhuma filosofia. Na nossa vida cotidiana precisamos de sabedoria que advém da motivação ou atividade correta.

Um sorriso verdadeiro advém de sentimento caloroso, genuíno. Um sorriso artificial advém de um tipo de motivação diferente. Se você examinar o sorriso cuidadosamente você pode falar sobre a diferença entre um sorriso verdadeiro e um sorriso falso. Por vezes, um sorriso pode me dar mais felicidade, enquanto outros, mais suspeitas. Um sorriso genuíno advém de um coração caloroso.

Todos gostam de calor humano e felicidade. Isso decorre de uma preparação ou uma base que chamamos de karma. Karma significa ação. Todo evento decorre de uma ação. O conforto decorre das ações de ontem. Sem ação as coisas não mudam.

Julgar a ação em si como sendo positiva ou negativa é difícil. Isso depende principalmente da motivação. A motivação é o principal fator para se dizer se uma ação é positiva ou não. Os cientistas descrevem a importância do toque humano para o bebê. Isso mostra que o corpo necessita de sentimentos compassivos. Essa é a natureza humana; não tem nada a ver com religião, nada a ver com filosofia.

Questão: *Com relação à crença num deus eterno, isso se diferencia da visão budista da mente absoluta?*

Resposta: Isso depende do que você entende por absoluto. “Absoluto” significa muitas coisas diferentes. “Absoluto” pode significar unidade ou independência. Esse significado pode referir-se à mente. Sob o ponto de vista budista, a mente sutil é quase como um criador. Nós acreditamos em autocriação. Dentro dessa “autocriação” meu futuro é moldado a partir de minhas ações. Minhas ações criam minha motivação. Minha motivação cria minha consciência sutil. Motivação acontece porque há consciência. A partir dessa perspectiva, a consciência mais sutil possível é quase como um criador último.

Há diferentes tipos de deidades. Uns tipos de categoria de deidades pertencem ao samsara e estão sob influência da ignorância e mente negativa. Outra categoria é a manifestação das qualidades dos diferentes Buddhas. Essas deidades são a manifestação da mente de Buddha.

Questão: *Fé e perdão têm espaço no Budismo?*

Resposta: Sim. Geralmente há três tipos de fé. Há a fé com o propósito de alcançar algumas qualidades. Há a fé que é claridade da mente e a fé da convicção. Por exemplo, quando se fala de ter fé nas fontes de refúgio, as três estão envolvidas. Em tibetano perdão ou benção tem duas partes (palavra composta). A primeira parte significa “magnificência” e a segunda “transformação”. De um lado significa ser transformado num estado magnificante e, de outro, pode significar transformado por meio da magnificência.

Portanto, o sentido real de benção é a transformação de um estado de negativo para um estado de mente positivo. Nesse sentido, a verdadeira transformação deve ocorrer dentro de cada uma pelo seu próprio esforço.

Questão: *Se alguém é rude com outra pessoa, é necessário desculpar-se?*

Resposta: Sim, mas é preciso analisar a situação, bem como a motivação. Às vezes você precisa de palavras severas, ação dura. Essa ação de palavras severas advém não da mente cega; pelo contrário, advém da consciência ou claridade da análise da situação que demonstra a necessidade de palavras duras. Nesses casos é melhor sair e não se desculpar. Em algumas pessoas é mais apropriado palavras severas e ação dura. Se a pessoa percebe o seu erro então se pode desculpar o que dá mais convicção ou apoio à pessoa. Todas essas situações dependem das circunstâncias específicas. Às vezes, muita sinceridade pode levar ao outro lado, e tornar as coisas mais negativas. Nesse caso, não há necessidade de se desculpar. Num bom nível você pode responder palavras duras com dureza.

Questão: *Qual é o papel das deidades, uma vez que você não acredita num criador e como o renascimento acontece sem uma alma?*

Resposta: Nós, de fato, dizemos que essas deidades são criadores. A não-alma, ou teoria do “non-self” é freqüentemente mal entendida. Às vezes as pessoas tem a impressão de que os budistas negam totalmente a existência de um “self” ou “eu”. Isso é errado. Em verdade, os budistas aceitam existência de um “eu”, em alguma medida. O “eu” está aqui. Se eu realizo o “eu” ou não, o sentimento natural de “eu” está presente. Ninguém pode negar isso. Se o “eu” está presente, então o que se quer dizer com “non-self”? Que o “self” não é independente ou uma unidade. O Budismo não aceita essa noção de “eu”.

Em várias tradições indianas antigas há a crença no “atman” ou alma. Sob essa base, eles aceitam o renascimento. Se isso é verdade, então a alma não pode mudar nunca. Quando somos crianças nós dizemos que somos jovens. Quando envelhecemos dizemos que somos velhos. A mudança física não deveria mudar nosso sentimento de “eu”. As mudanças físicas acarretam mudanças no sentido de “eu”. O “self”, portanto, não é independente ou imutável. O “self” está em constante mudança.

Como mencionei ontem, a consciência não tem início ou fim. Os dogmáticos budistas ou as escolas filosóficas têm diferentes definições sobre “eu”. De acordo com algumas escolas Madhyamika e Cittamatra, acredita-se que a consciência suprema é como um “self” ou “eu”. De acordo com os Prasanghika-Madhyamika, a mais alta e profunda filosofia budista, o “eu” é simplesmente a designação da combinação entre a consciência e o corpo. “Eu” está presente, não apenas agora, mas também desde tempos sem princípio.

Questão: Qual é a melhor forma de dominar o medo na meditação?

Resposta: Que tipo de medo? De novo, existem diferentes tipos de medo. Há o medo de terremotos. Isso é sério e exige preparação. Há o medo inconsciente. Quando eu era criança eu tinha medo de passar por um quarto escuro. Isso é devido a uma imaginação equivocada. Esse é um tipo diferente de desconfiança ou medo. Esse medo é simplesmente criado pela mente, oriundo de fatores de nossa própria conceituação. Como você pensa sobre isso, sua atitude em relação a ele, é muito importante. Frequentemente esses sentimentos são trazidos pela solidão ou desconfiança sobre as coisas e isso lhe traz insegurança. Nesse caso, por meio da prática da compaixão e respeito aos outros e uma atitude sinceramente aberta você reduzirá esse tipo de medo.

* * *

Vamos voltar ao texto. Ontem eu falei do modo de proceder do caminho do veículo Theravada, do veículo do Bodhisattva e do veículo Mantra ou Tantra. O grande Atisha pegou essas práticas e as condensou em três tipos de práticas, levando em consideração a capacidade dos seres.

Com relação aos três estágios de treinamento considerando a capacidade dos seres, no primeiro nível estão aqueles que têm sua mente voltada a um período de tempo mais longo, o futuro, superados os apegos individuais relativos às ocupações do dia-a-dia. É necessário cuidar dos assuntos do dia-a-dia, mas para esse tipo de pessoa para a qual essa não é a preocupação primeira, a preocupação primeira torna-se a vida futura; esse é o primeiro dos três estágios.

O próximo estágio, o estágio intermediário, desenvolve-se a vontade de cessar o ciclo das existências, desfazendo-se o processo de emoções perturbadoras. Quando uma pessoa volta totalmente sua mente para a cessação do processo cíclico de existências, esse é o estágio intermediário.

No terceiro estágio, o cuidado já não está mais adstrito apenas a si mesmo, ao invés disso, leva-se em consideração todos os seres sencientes e procura-se a onisciência búdica, com o propósito de ajudar todos os seres. Esse é o terceiro estágio, o ser de grande capacidade.

De um ponto de vista positivo, essa é a maneira como os três estágios são explicados. De um ponto de vista negativo, ou seja, no sentido do que se está buscando retirar, diz-se que o que se procura remover é basicamente o sofrimento. Qual é a fonte última do sofrimento? Do ponto de vista budista são as emoções perturbadoras. No primeiro estágio, o praticante encontra-se numa situação em que as emoções perturbadoras não podem ser removidas e são elas as raízes do ciclo de existências; o que se pretende remover é o dor e o sofrimento causado por elas. Ele está restrito apenas ao comportamento externo, que é movido por emoções perturbadoras, mesmo que nesse ponto não se consiga superar as emoções perturbadoras.

Remover os pensamentos negativos é bastante difícil, não é uma tarefa fácil. O que se deve fazer, em primeiro lugar? Deve-se tentar diminuir a prática de ações negativas decorrentes de pensamentos negativos. Deve-se tentar cessá-los completamente, mas se isso não é possível, deve-se então diminuir sua prática.

No segundo estágio trabalha-se para restringir, dominar as emoções perturbadoras que decorrem de um comportamento ruim. No terceiro estágio procura-se remover as predisposições latentes que foram sendo estabelecidas pelas emoções perturbadoras.

Dessa forma, na prática do budismo, seja direta ou indiretamente, engaja-se numa técnica de eliminação das emoções perturbadoras. É realmente impossível que alguém diga que está engajado na prática do Dharma se não está fazendo nada a respeito das emoções perturbadoras. Fazer isso seria a religião do enganador.

Todos os grandes mestres como Shakyamuni ou Jesus Cristo claramente demonstraram que se deve lutar contra as emoções negativas. Eles enfrentaram várias dificuldades e tiveram que se sacrificar muito. Deve-se seguir seus exemplos. Sempre digo aos meus irmãos e irmãs budistas que nós somos muito presunçosos. O próprio Buddha levou seis anos em práticas de meditação austera, sem roupas ou comida. Ele deixou seu reinado e gastou vários anos na floresta. Só então ele se iluminou. Nós não passamos por tais austeridades e esperamos ter grandes realizações. Se eu me considero um budista praticante e se meu professor alcançou a iluminação por meio da austeridade, então eu, um simples monge, não alcançarei a iluminação a menos que eu imprima um grande esforço para isso.

É importante que os budistas e cristãos tomem seriamente o exemplo de seus mestres. O seguidor ou praticante sincero deve ir ao estágio da prática demonstrada. Nós, budistas, temos que constantemente lutar contra nosso inimigo interno. Um mestre tibetano dizia: “Minha prática integral consiste em manter o antídoto da sabedoria à frente das delusões”. Essa é a prática da auto-avaliação, sempre observando, examinando a si mesmo. Consciência observadora. Se a mente começa a se mover na direção errada deve-se atentar para isso e então tentar pará-la. Essa é a maneira de crescimento individual.

Essa foi uma apresentação geral dos estágios do caminho, organizados de acordo com os três níveis de capacidade. Agora, o texto refere-se ao primeiro nível de capacidade.

É a prática dos boddhisatvas

Para liberar a si mesmos e os outros do oceano do ciclo das existências

Escutar, refletir e meditar, dia e noite sem distração.

Neste momento, em que me encontro portador do barco,

Da preciosa existência humana, tão difícil de se obter.

Nesse momento em que se adquire o suporte de uma existência humana, nós temos o melhor suporte para pensar. Há várias coisas especiais que os humanos podem fazer devido a sua capacidade de pensar. O foco é transformar a sua própria mente. Para transformar a mente é necessário treinar. E é quando tratamos de treinamento que advém o tema da meditação.

O que é meditação? Meditação é uma forma de familiarizar a mente com um objeto, a tal ponto que se torne natural. É um treinamento artificial da mente, uma familiarização, um condicionamento da mente.

Há dois tipos básicos de meditação. O primeiro é o cultivo meditativo em que se procura um certo tipo de atitude, como por exemplo, quando se procura gerar fé ou amor. O outro tipo de meditação é quando se toma algo como objeto e se medita sobre ele, como por exemplo, quando se medita sobre a impermanência ou a insubstancialidade.

Para esses dois tipos de meditação são necessários dois outros tipos de meditação. Na primeira reflete-se sobre diferentes tipos de raciocínios visando chegar a uma constatação. Essa é a meditação analítica. Quando se alcança uma constatação por meio da reflexão sobre vários argumentos, deixa-se a mente concentrada, sem analisar, e isso é chamado de estabilização mental. Para se chegar a uma constatação é preciso previamente proceder a uma análise.

Para se meditar sobre um objeto é necessário conhecer esse objeto ou assunto muito bem. É por essa razão que existe as três séries de sabedoria. A sabedoria oriunda da escuta. Nesse nível escuta-se sobre a doutrina, estuda-a, seguindo-a corretamente. Posteriormente, há a sabedoria decorrente da reflexão, pensamento, e sucessiva contemplação produzindo convicção sobre o assunto. Baseado nisso desenvolve-se a sabedoria oriunda da meditação.

Quando se diz, ouvir, refletir e meditar dia e noite sem distração, não significa que não se deva dormir. Se dividirmos o dia em períodos de sessão e não-sessão o que é importante fazer é manter qualquer êxito que se tenha conseguido durante o período de sessão (de prática) a fim de que ele não desapareça durante os períodos de não-sessão (de prática). É necessário mantê-lo de alguma forma.

Há mesmo casos em que, durante o dia, o sujeito se engaja no estudo, fica pensando, e se isso não desaparece, se isso de alguma forma persiste em sua mente, então, até na hora de dormir e, mesmo durante o sono, ele continua refletindo sobre o problema. Há situações, ainda, que você não consegue resolver durante o dia, e você, no entanto, consegue resolvê-la à noite, durante o sono. Quando se tem esse tipo de experiências durante o sono você não deve considerá-las como sendo a ocorrência de uma profecia, mas apenas a continuação de sua própria análise.

**É a prática dos boddhisattvas deixar a terra natal
Que, assim como a água,
Tem as flutuações de desejo-apego pelos amigos,
Que assim como o fogo tem o fogo do ódio contra os inimigos,
E que tem a escuridão dos obscurecimentos que ignora
a adoção (do que é virtuoso) e o descarte (do que não é virtuoso).**

Uma vez que o lar está repleto de familiares, pais, irmãos, irmãs, parentes, amigos etc, é fácil, estando com eles, gerar desejo e ódio. É útil estabelecer uma certa distância entre você e eles. A finalidade é distanciar-se da sua própria produção de desejo e ódio. Se isso é atingido, então não há mais necessidade de distanciar-se de parentes e amigos.

A segunda estrofe elenca os problemas encontrados quando não se estabelece uma distância entre si mesmo e os amigos, inimigos, etc. A terceira estrofe estabelece as vantagens de se definir tal distanciamento.

- 3 -

**É a prática dos filhos dos Vitoriosos valer-se do isolamento,
Abandonando objetos maus, as emoções perturbadoras
Gradualmente diminuem.
Por meio da ausência de distração
A aplicação na virtude naturalmente aumenta,
Por meio da claridade da mente gera-se uma convicção sobre a doutrina.**

Enquanto ainda não se alcançou a estabilidade em relação ao desejo e o ódio, é importante distanciar-se dos objetos, que podem acarretar esses tipos de sentimento. Quando se distancia dos objetos que geram desejo e ódio, a mente se sente liberada e capaz de refletir sobre práticas virtuosas. E, assim, aumenta-se naturalmente as práticas virtuosas.

Engajando-se nesse treinamento da mente, gradualmente nos tornamos mais e mais alertas. Em geral, as manhãs são um ótimo período para as mentes afiadas. É importante acordar cedo e meditar. Mas é preciso fazê-lo considerando sua própria disposição e constituição.

A quarta estrofe refere-se a superação da mente apegada a essa vida, às coisas mundanas.

- 4 -

**É a prática dos filhos dos Vitoriosos renunciar a essa vida -
Separar-se dos amigos íntimos de longa data,
Os bens e riqueza alcançados com esforço são deixados para trás,
E o suporte do corpo é deixado pela consciência.**

Há dois tipos de meditação sobre a impermanência, uma grosseira e outra sutil. Quando Budha estabeleceu as Quatro Nobres Verdades, ele falou de quatro atributos respectivos a cada uma delas, totalizando dezesseis. A Primeira Nobre Verdade é a que trata do sofrimento e os quatro atributos do verdadeiro sofrimento é que é impermanente, miserável, vazio e insubstancial. O primeiro deles é a impermanência.

Quando se medita sobre a impermanência respectiva a cada um dos dezesseis atributos das Quatro Nobres Verdades esta se praticando a meditação sobre a impermanência sutil.

Enquanto estamos procurando gerar uma mente e uma atitude avessa à ênfase dada as aparências da vida, é importante meditar sobre a impermanência grosseira.

Em verdade, todas as emoções perturbadoras; desejo, ódio, etc dependem da ignorância. Mas nesse momento, o sujeito pode, simplesmente, não conseguir escapar da ignorância. Então é preciso um sentido para superar as formas grosseiras do desejo e do ódio imediatamente no momento em que elas aparecem. Uma das principais razões para o desejo e o ódio aparecerem é porque estamos muito apegados à vida mundana. Nós temos a impressão de que é permanente, que vai durar para sempre e com esse tipo de atitude as pessoas estão muito apegadas, muito concentradas nas coisas mundanas. Elas dão muito valor para os bens materiais, posses materiais. Estão muito apegadas a amigos temporários, situações temporárias. Então, por meio de um método que pode ser empregado imediatamente, deve-se meditar sobre o fato que todos morreremos. Essas situações vão mudar.

Quando falamos de renunciar a vida mundana não significa que se devam abandonar todas as atividades concernentes aos cuidados relativos à vida mundana. Dentre os dois tipos de praticantes, domésticos e aqueles que saíram dessa condição, para essas duas classes de praticantes, inclusive monges e monjas, é importante engajar-se na prática do caminho do meio. Buddha ensinou sobre não cair no extrema da indulgência, nem no extremo do asceticismo extremo. Portanto, é preciso cuidar da vida. Isso se aplica aos monges e monjas e, por óbvio, às pessoas preguiçosas.

Em nossa vida algum tipo de contentamento é muito importante. Há dois tipos de desejo. Um tipo de desejo é o desejo razoável. Para viver são necessários uma casa e dinheiro. Como praticante, deseja-se atingir o altruísmo, sabedoria e finalmente a budeidade. Esse tipo de desejo é o correto.

O outro tipo de desejo é aquele apegado às coisas que se vê, que se quer. Isso conduz a uma falta de contentamento e constitui um desejo negativo. Se você se perguntar se realmente necessita dessas coisas a resposta será não. Você pode sobreviver sem essas coisas. Esse tipo de desejo não tem limite, não há como satisfazê-lo. Ao final, ele conduz ao sofrimento. É importante interromper esse tipo de desejo que busca o contentamento.

Sem o primeiro tipo de desejo não há desenvolvimento, evolução humana. Todo o desenvolvimento humano vem desse tipo de desejo. Temos que fazer essa distinção. Eu chamo o desejo negativo de apego.

Para meditar sobre a impermanência é muito importante meditar sobre a natureza imprevisível da morte. Quando se pensa sobre isso a seguinte questão aparece: o que acontecerá depois da morte? Isso nos leva ao tema dos renascimentos. De acordo com o Budismo, uma coisa existe ou não existe se ela puder ser observada por uma cognição válida ou não. Entre as existentes há aquelas que mudam e aquelas que não mudam. Aquelas que mudam dependem de causas e condições e aquelas que não mudam não dependem de causas e condições. Então dentre aquelas existentes há esses dois tipos de classes.

Dentre essas que dependem de causas, elas podem ser principalmente classificadas entre substâncias externas, matérias ou coisas materiais e consciência interna. Há diversas categorias diferentes de fenômenos, como a produção que não são

nem coisas materiais em si mesmo, nem consciência, mas são a categoria chamada fatores compostos não-associados. Todos esses dependem de causas e condições.

Com relação às substâncias externas, fenômeno material, pode-se falar de suas causas substanciais e as condições cooperativas. Se não há causa substancial presente a coisa não poderá ser produzida, não importa quantas condições cooperativas estejam presentes. Quando se investiga a causação externa, fenômeno material, como por exemplo, seu próprio corpo, quando se retorna mais atrás e atrás no sistema de Kalachakra chega-se finalmente às partículas do espaço.

Entre a destruição do último sistema-mundial e a formação do próximo sistema-mundial há um período de vacuidade. As partículas do espaço referidas anteriormente são essas partículas durante o período de vacuidade. Quando consideramos as causas substanciais do fenômeno material e trazemos de volta para trás e para trás desse período de vacuidade, há os primeiros continuuns; essas partículas do espaço. Elas são muito sutis.

Uma vez que essas partículas do espaço são fenômenos-produzidos, eles são fenômenos que se desintegram a cada momento. Entretanto, parece que seus *continuuns*, provavelmente, não tiveram começo. Com respeito a alguns materiais ou objetos físicos há um limite ou fim ao seu *continuum*. Mas parece que se deva dizer que, em geral, se nós considerarmos apenas os fenômenos físicos compostos por essas partículas, não tendo um início, mas um fim. Sem uma substância causal as coisas não podem existir. Essa é a lei da natureza.

A próxima questão é se há uma mente ou não. Ninguém duvida da existência de partículas. Existe isso que se chama consciência ou mente? Apesar de usarmos isso toda hora é difícil conceber a mente. O sujeito pode desenvolver uma profunda consciência ou realização do que é a mente principalmente através da meditação. Isso é simplesmente uma técnica. Tente parar os pensamentos do passado, do futuro ou impedir que sigam os sentidos.

Uma vez que a mente abarca os fenômenos externos e toma para si os aspectos dos fenômenos externos é como se ela estivesse escondida, o que, pelo contrário, não é o caso. A verdadeira natureza da mente é luminosa e cognitiva, mas permanece escondida a nós e, portanto, não conseguimos identificá-la. Dessa forma, conforme eu dizia pela manhã, deve-se manter a mente sem distrair-se por coisas externas. Quando alguém para de se distrair por objetos externos e para de pensar sobre coisas que aconteceram no passado ou que podem acontecer no futuro e gradualmente desenvolve estabilidade, ampliando esse espaço no qual não se está pensando no passado nem no futuro, então, a natureza luminosa e cognitiva da mente tende a aparecer em e de si mesma.

Como mencionei ontem, há diferentes níveis de consciência. Ao nível mais grosseiro de consciência dependem de partículas físicas. Sem um suporte físico esse tipo de consciência não funciona e não se desenvolve. A nível mais sutil de consciência pode funcionar mesmo sem suporte físico. Por meio de treinamento, às vezes, a mente pode sair do corpo e voltar novamente. Por meio do treinamento da mente, às vezes, experiências ou fenômenos extraordinários podem acontecer. Isso tudo em virtude da natureza da mente sutil.

Como o universo acontece? A explicação budista é que o novo sistema-mundo formou-se antes que houvesse qualquer habitante. Devido às ações dos seres senscientes é que o sistema-mundo formou-se. Quando as condições físicas estavam prontas então os

seres senscientes. Há seres senscientes que vão morar lá, então o sistema-mundo se forma.

Igualmente o corpo humano é composto de partículas. Quando o corpo muda o nível grosseiro de consciência também muda. Uma galáxia aparece e outra desaparece infinitamente. Em linhas gerais, sem começo e sem fim.

Além da energia física existe outro tipo de energia. Nós podemos chamá-la mente ou tipo especial de energia. Assim como a matéria, a mente está em constante mudança. Mesmo o nível sutil também muda momentaneamente. Isso mostra que depende de causas.

No nível externo há causas substanciais e condições cooperativas. Quando se olha para uma causa substancial de uma consciência, é muito difícil para um fenômeno físico servir como uma causa substancial de uma consciência. Aquilo que faz algo ter uma natureza luminosa e cognitiva em si parece ter como sua própria natureza, luminosidade e cognição. Por exemplo, com relação ao sentido da consciência há um objeto-condição observado, que é o objeto, há uma condição dominante, que é a faculdade do sentido, e uma condição precedente imediata. A condição precedente imediata é aquela que faz a consciência ter a natureza de luminosidade e cognição.

Então, qualquer consciência é dependentemente produzida por um *continuum* de consciência precedente. Se não for desse jeito, considerar-se-ia que a consciência poderia ser produzida sem causa precedente ou por um tipo de causa discordante. Se qualquer tipo de fenômeno produzido, como a consciência ou qualquer outra coisa, fosse produzida sem causa, então poderia existir em qualquer lugar, a qualquer hora, nesse instante e em momento nenhum. Isso nos indica, mostra um sinal, que os fenômenos produzidos dependem de causas, causas concordantes.

Então parece preferível afirmar que o *continuum* de consciência é sem-começo. O *continuum* das causas substanciais da consciência é sem-começo. Essa é a raiz por meio da qual os renascimentos anteriores e posteriores são estabelecidos. Uma razão mais específica para reafirmar os renascimentos são os casos de pessoas que claramente se lembram de suas vidas anteriores. Para aqueles que não aceitam o renascimento é muito difícil explicar esse fenômeno, apesar de eles tentarem.

Sob o ponto de vista budista, se aceitamos o não-início da consciência passam a haver menos questões, menos contradições, apesar de não resolver todos os problemas. Por outro lado, se aceita um início para a consciência, então, passam a haver maiores dificuldades e questões muito difíceis a responder. Nós preferimos menos questões.

Outra maneira de tratar os fenômenos é dividi-los nas classes daqueles que se manifestam, aqueles que estão ligeiramente escondidos ou obscuros e aqueles que estão bastante escondidos ou obscuros. Aqueles que estão na classe dos fenômenos manifestos são percebidos pela percepção direta. Aquelas que estão na classe dos ligeiramente escondidos ou obscuros são percebidos pelo tipo usual de inferência que se opera pelo poder de fato. A terceira classe dos fenômenos bastante oculta ou obscura é percebidos por meio da inferência da crença ou das escrituras.

Nossas consciências são de um jeito que naturalmente possuem a natureza luminosa e cognitiva. Sob as condições apropriadas elas são capazes de conhecer qualquer coisa. Entretanto, na condição que nos apresentamos, obscura, obstruída e poluída, não podemos dizer “Porque eu não sei algo, esse algo não existe”. É importante fazer a distinção entre não conhecer algo e identificar algo como sendo não-existente.

Com relação a esses fenômenos, que apareceriam para uma pessoa ordinária, se estivesse presente, quando elas não aparecem, quando você não as vê, então se pode dizer que não está presente. Entretanto, com relação aos fenômenos que não apareceriam para pessoas ordinárias, o fato de elas não aparecerem, de você não os perceber, não significa que eles não estão lá, que eles não existem. Candrakirti faz uma afirmação como essa.

É muito importante e interessante investigar sobre a natureza da mente. Como um monge budista no qual sempre me interessei por discussões com cientistas envolvidos nesse campo do conhecimento; sobre seres humanos, psicologia e a relação entre a mente e o cérebro. Tenho tido discussões bastante úteis com cientistas. É muito útil conhecer suas últimas descobertas.

Em teoria, a atitude budista considera que se algo existe é necessário que se possa encontrá-lo. Nesse contexto, por meio da análise ou investigação científica, se não se encontra, então temos que admitir que não existe. Para os budistas, as experiências científicas são muito importantes e úteis.

Esse é o sistema no qual se baseia a teoria do renascimento. Alguns seres podem ter um futuro renascimento determinado por sua própria escolha. A isso nós atribuímos o nome de reencarnação. Infelizmente em algumas comunidades budistas, por vezes, a reencarnação tornou-se um status social. Isso é muito infeliz, não é bom. É por isso que faço distinção entre aqueles que são lamas e aqueles que também são reencarnações. Aqueles que são ambos, nenhum deles, aqueles que são lamas, mas não são uma reencarnação, e aqueles que são uma reencarnação, mas não são lamas.

- 5-

É a prática dos filhos dos Vitoriosos abandonar os amigos ruins

Aquele que, quando acompanhado, aumenta os três venenos

[do desejo, ódio e ignorância]

Prejudica as práticas de ouvir, refletir e meditar,

E faz do amor e da compaixão algo inexistente.

Para iniciantes é muito perigoso acompanhar-se de más companhias. Havendo ou não uma motivação ruim, de toda forma, isso pode ser perigoso. É muito importante acompanhar ou se aproximar de pessoas de boa índole, bons amigos, amigos saudáveis, amigos que encorajam nosso lado positivo. Em verdade, existem vários casos de pessoas que devido a influências das amizades começaram a usar drogas, beber, etc, trazendo a si vários problemas. Esse é o significado dessa estrofe.

- 6-

É a prática dos filhos dos Vitoriosos cuidar com mais apreço

Do excelente mestre espiritual do que de seu próprio corpo,

Quando nele confiamos, as falhas se exaurem,

E as boas qualidades aumentam como a lua crescente.

A sexta estrofe indica que é importante se juntar a pessoas que servem de modelo de bom comportamento, modelos de virtude e assim por diante. É muito importante se juntar, depender e se familiarizar com um excelente mestre espiritual. Por causa da importância fundamental da dependência de um guia espiritual, um guru, o próprio

Buddha descreve as qualificações de um guia, um lama, seja no Sistema dos Sutras, seja no Sistema Tântrico.

Uma vez que é impossível ajudar aos outros a domarem seus respectivos *continuums* mentais, sem que se tenha já domado seu próprio *continuum* mental, é necessário, em primeiro lugar, domar seu próprio *continuum* mental. A primeira qualificação de um lama ou guia espiritual é que ele/ela tenha domado seu próprio *continuum* mental. Não é suficiente que ele/ela domine ocasionalmente seu *continuum* mental e ter um sentimento de que ele tenha alcançado essa condição. Ao invés disso, é necessário que essa condição permaneça durante todo o dia.

É muito importante para um estudante examinar o comportamento do guia espiritual. Para isso é preciso agir como um espião de seu lama. Por que de outra forma, se você tem um sentimento de fé e toma imediatamente como sendo seu lama, quando sua opinião mudar você ficará desiludido. Não há pressa em se escolher ou depender de um lama. Não tenha pressa. É muito importante não cometer erros. Por isso, é dito nos tantras ser razoável engajar-se por 12 anos nesse tipo de avaliação de um guia espiritual.

- 7 -

Aquele que se protege em deidades mundanas

Ata a si mesmo na prisão do ciclo das existências.

Então, é a prática dos filhos dos Vitoriosos tomar refúgio,

Nas três Jóias, que são autênticas quando o refúgio é buscado.

Com relação às três Jóias, o foco central ou o caminho de se compreender o que é o refúgio é olhar para a Preciosa Doutrina. A Preciosa Doutrina refere-se especificamente às verdadeiras cessações, que é abandonar as faltas, as impurezas, e aos verdadeiros caminhos, que são os meios para abandonar tais faltas.

(...) são as qualidades mentais. A Doutrina é como a medicina, o Buddha é como o médico e a comunidade espiritual são como os enfermeiros. O principal, ou centro de tudo isso, é a Doutrina.

Quais são as verdadeiras cessações? Verdadeiras cessações são os agentes de cessação das faltas, impurezas ou obstruções. Quando se olha além das verdadeiras cessações estão as verdades últimas. Quando se vai além das verdadeiras cessações encontra-se a natureza final da mente, em que as impurezas e as obstruções foram extintas.

Com relação às impurezas mentais, a verdadeira natureza ou entidade da mente em si, é luminosa e cognitiva, ela não é afetada pelas impurezas. As impurezas não subsistem na entidade básica da mente. Uma vez que as impurezas não subsistem na entidade mental em si, é dito que as impurezas são adventícias. Isso indica que elas podem ser removidas. A mente pode ser separada de suas impurezas.

Em que sentido é dito que as impurezas são adventícias? Para compreender essa questão é preciso conhecer algumas informações sobre as emoções perturbadoras. Há uma grande variedade de emoções perturbadoras, mas, de acordo com o *Compêndio do Conhecimento Manifesto* de Asanga, elas são divididas em seis emoções perturbadoras raízes e vinte emoções perturbadoras secundárias.

As mais óbvias a nós são o desejo, o ódio e o orgulho. Diz-se, ainda, que na base dessas emoções perturbadoras está a ignorância. Quanto a identificar o que é, de fato, ignorância, há diversas explicações, grosseiras e sutis, dentre as diversas escolas budistas. Se tratarmos da ignorância sob a perspectiva Madhyamika, e mais especificamente sob uma sub-divisão dessa escola chamada Prasangika, ignorância é uma consciência obscurecida que aprende objetos como tendo uma existência própria.

Se examinarmos a nossa própria criação de desejo e ódio veremos que eles são baseados na aparência dos objetos como se fossem, em si, atraentes ou não. Baseados na anuência ou concordância em relação a essa falsa aparência dos objetos, como se fossem em si atraentes ou não, o sujeito é levado pelo desejo ou ódio em relação a eles.

É claro que quando o desejo ou ódio é gerado, isso ocorre em função da ignorância assente na falsa aparência como sendo sua raiz. Será que essa consciência que apreende os objetos como sendo auto-instituídos, como se existissem em si, como sendo em si atraentes ou não, tem um correto modo de apreensão ou isso tudo é um engano? É preciso analisar isso.

Esse é o contexto no qual se introduz a vacuidade. Quando se utiliza o raciocínio para estabelecer a vacuidade da existência inerente, pode-se, então, compreender que esses objetos não têm existência em si. Eles não são auto-instituídos. O raciocínio contradiz a forma como objetos parecem existir, quando utilizada a consciência ignorante. Ao contrário, o raciocínio sustenta o conhecimento transcendente que realiza o fato de que os objetos não têm existência inerente.

Uma vez que a existência inerente dos objetos e a não-existência inerente são opostos, a consciência que apreende objetos é inerentemente existente, por outro lado, a consciência que apreende a ausência de a existência inerente tem um modo diferente de apreensão. Por essa razão a sabedoria, que realiza a ausência de existência inerente, irá minar a consciência que apreende os objetos como tendo existência inerente.

Uma consciência ignorante que percebe objetos como se eles existissem de forma inerente, pode opor-se a uma outra consciência que percebe que os objetos não têm existência inerente. Uma vez que o raciocínio suporta o conhecimento transcendente, ele pode ser aumentado e aumentado. É a partir desse ponto de vista que se diz que a ignorância e as emoções perturbadoras podem ser removidas. Quando o desejo, o ódio, e assim por diante, são gerados, isso ocorre em uma relação de dependência com a ignorância, sua estrutura de base. Quando se cultiva a sabedoria, que realiza a ausência de existência inerente, isso gradualmente minará o desejo e o ódio, e diminuirá sua força.

É a partir desse ponto de vista que é dito que se pode alcançar uma verdadeira cessação, que é separar-se das emoções perturbadoras e que, porque é possível atingir esse estado, ele, de fato, existe. Portanto, a Preciosa Doutrina são essas verdadeiras cessações e o verdadeiro caminho que leva a elas. Quando uma pessoa gera um caminho superior de consciência, ou seja, o conhecimento transcendente que realiza a vacuidade, então essa pessoa é chamada de Superior e se torna uma jóia para a comunidade espiritual, dentre as três Jóias.

É possível colocar pessoas entre as três Jóias porque esse tipo de pessoa tem em seu *continuum* mental a qualidade da realização que torna possível a eles ajudar outros seres sencientes, de acordo com seu respectivo nível de realização. Na medida em que a prática dessa pessoa vai se tornando cada vez mais profunda, ela eventualmente atingirá um Corpo de Verdade que é o preenchimento de seu próprio bem-estar e a extinção, a verdadeira cessação de todas as impurezas. Essa consciência que é destituída de todas as

impurezas manifesta, então, sua capacidade de conhecer todos os objetos do conhecimento. Essa é a referência de um Buddha completamente realizado.

Esses são os três refúgios dos budistas. Não há qualquer ensinamento de um Buddha que não tenha sido previamente um ser sensciente ordinário ou que não tenha percorrido os caminhos, que não foi um ser sensciente ordinário como nós e que não tenha treinado nos caminhos. É pelo caminho progressivo que se atinge a budeidade.

Terceiro dia

Como eu disse ontem, porque a consciência sutil não é permanente, unitária ou independente, é diferente de uma alma ou atman. Essa consciência sutil é um produto produzido por causas e condições.

Há dois tipos de permanência; uma que é chamada permanente na qual o *continuum* do fenômeno existe eternamente e o outro sentido para permanência é imutável. Nesse caso, a consciência sutil é mutável, mas seu *continuum* segue eternamente. Sob esse ponto de vista é considerada permanente.

Se a mente é basicamente pura e desobstruída, de onde vem a ignorância? Se a ignorância decorre do karma, de onde vem o karma precedente? Como uma mente pura pode produzir um karma ruim?

Mesmo no nível convencional, a consciência tem a natureza de ser luminosa e cognitiva. Então, as emoções perturbadoras ou ignorância, etc, não podem permanecer exatamente na condição natural da mente, na entidade mental em si. Portanto, diz-se que a ignorância é adventícia à natureza básica da mente. Entretanto, isso não significa que a ignorância não exista antes e que posteriormente venha à existência. Não há início para a ignorância. Dessa forma, o sentido de adventício para ignorância ora empregado é que a ignorância não subsiste na condição natural da mente e indica que a ignorância pode ser separada da natureza básica da mente.

Em termos dos níveis de consciência, quando a mente inata de clara luz fundamental, o nível mais sutil de consciência, o nível mais interno da consciência se manifesta, nesse momento, não há como a ignorância se manifestar. Ignorância e demais podem somente se manifestar quando o nível de conceitualidade chamado de oitenta concepções torna-se manifesta.

Se for possível aceitar que o calor ou energia pode ser gerado da matéria, como, por exemplo, numa reação nuclear, porque considerar a geração corporal da mente uma causa e efeito discordante? Minha referência foi para uma causação substancial da consciência que deve ser um momento procedente da consciência. Falando de modo geral, incluindo condições cooperativas, provavelmente pode-se dizer que a consciência pode ser produzida na dependência da matéria. Pode ser dito que a mente é produzida na dependência de um cérebro ou que o sentido da consciência é produzido de forma na dependência de um órgão sensível.

Questão: *Você tem falado sobre a importância de construção uma fundação sólida no Caminho do Sutra, antes de seguir pelo caminho Tantra. Como nós que somos novos no Caminho dos Sutra, podemos participar de uma iniciação de Kalachakra?*

Resposta: É um erro tomar as iniciações em condições em que não se tenha treinado no Caminho dos Sutra. Normalmente, para se receber uma iniciação eu coloco algumas condições. Pelo menos que a pessoa tenha se tornado budista a 5 anos. Sem ter as qualificações mesmo que você receba as iniciações de Kalachakra, em verdade, você não estará recebendo nenhuma bênção, nenhuma

iniciação real. Por causa das diferentes experiências espirituais, uma cerimônia de iniciação realizada por um lama, haverá uma grande variedade de experiências em virtude da capacidade individual de cada para experienciá-la.

Questão: *Qual a diferença entre pensar e a meditação analítica?*

Resposta: É a mesma coisa, não é? Apenas porque se empregam diferentes terminologias usadas, a impressão que aparece na mente é que são coisas diferentes, mas num sentido básico, são a mesma coisa.

Questão: *Se alguém está sofrendo muito e pede para ser morta é sempre impróprio atender a esse pedido? Se eu estou sofrendo muito, posso pedir para me livrar dessa condição miserável sem acumular karma negativo?*

Resposta: Essa é a situação bastante complicada. O sujeito deve tomar uma decisão individual. Se não há esperança de recuperação e se a situação não se trata apenas de uma questão de dor, mas se as funções mentais regulares não estiverem mais presentes, o que significa que a pessoa não pode mais gerar pensamentos positivos, e se, para mantê-la viva for custoso e difícil para outros, então, causar-lhe a morte pode ser uma exceção a hipótese de matá-la. Geralmente, apesar da dor, que é resultado do próprio karma anterior, mais cedo ou mais tarde o sujeito irá se deparar com essa situação. Então, em geral, essa deve ser a atitude.

Questão: *Se não se deve aceitar os ensinamentos apenas em função do argumento de autoridade, qual deve ser a atitude de uma praticante iniciante em relação aos dogmas budistas, como, por exemplo, o da natureza de Buddha, que estão além da sua experiência direta e que aparentemente não se prestam à análise?*

Resposta: Há razões por trás dos ensinamentos relativos à natureza de Buddha. Como é dito na *Sublime Ciência* de Maitreya, os seres aspiram à felicidade e não aspiram o sofrimento. A razão, ou como eles podem querer isso, indica em si que é possível remover inteiramente o sofrimento e desenvolver a felicidade infinitamente.

Alguns assuntos estão além do que podemos perceber. Frequentemente eu destaco o fato de que, no nosso dia-a-dia, há coisas que nós percebemos com nosso próprio senso de consciência. Há um outro nível de coisas, que nós percebemos ou inferimos a partir de outros fatos. Finalmente, há um nível que depende da confiança na palavra de quem a pronuncia.

Por exemplo, meu nascimento não é algo que eu possa atestar por mim mesmo, mas depende da palavra da minha mãe. Nesse caso, há certas coisas que não podemos conhecer a partir do pensamento que fazemos sobre elas e, assim, dependem da palavra de outros.

Para confiar na autoridade de outra pessoa é vital, em primeiro lugar, que se examine se essa pessoa é confiável ou não. Esse exame não pode se realizar com base na coisa para a qual você está confiando na sua autoridade. Então, como determinar sua confiabilidade? Por meio do julgamento de sua posição ou compreensão sobre fatos ou coisas que por meio de lógica ou inferência você possa, por si mesmo, compreendê-la corretamente. Se nesses assuntos você percebe que a pessoa nunca se mostrou não-confiável, e que ela sempre se mostrou correta, que não houve situações em que ela tenha te enganado ou descaminhado e, ainda, que suas posições não tenham inconsistências internas, então essa pessoa é uma autoridade apropriada para o terceiro tipo de fenômeno sobre os quais não se tem condições de conhecer por si mesmo.

Questão: *Nesse país temos graves problemas com abuso de álcool e drogas. Você tem alguma opinião ou sugestão sobre esse assunto?*

Resposta: Normalmente as pessoas não consideram essas coisas como sendo boas para sua saúde. Todos se preocupam com sua própria saúde. Escutem as orientações do médico mais atentamente. Fora isso, eu não tenho experiência com drogas. Alguns dizem que por meio dessas drogas se alcançam visões e sentimentos extraordinários. Isso é um grande erro, assim como é a alucinação.

Nossa situação atual é de estarmos sendo enganados por falsas aparências ou objetos como se eles tivessem uma existência inerente. Estamos construindo emoções perturbadoras e estamos tentando sair dessa posição de falsidade. Confiar em algo que é ainda mais falso é, então,

um erro ainda maior. Para realizar a prática é preciso que a mente esteja muito clara e alerta. Então, álcool e drogas que podem reduzir esse estado de alerta é muito prejudicial.

Questão: *A consciência mais sutil sempre conhece a vacuidade?*

Resposta: Não. Entretanto, é dito que quando a consciência sutil se manifesta, a vacuidade aparece a ela.

Questão: *Qual é a relação entre a mente e o cérebro? Se a mente é separada do cérebro como pode a remoção de parte do cérebro afetar tanto a mente de uma pessoa?*

Resposta: Num nível grosseiro de consciência, a mente depende totalmente do cérebro. Nesse nível, se você retirar parte do cérebro isso afetará a mente.

Questão: *Com relação a abandonar más companhias, o que se diz em relação a uma má família? Famílias que encorajam o uso de drogas ou o racismo. Eles devem ser abandonados?*

Resposta: Abandonar, aqui, não significa desistir deles. Abandonar significa não estar mais sobre a sua influência. Procuramos cuidar de todos os seres sencientes, então ninguém deve ser esquecido. É preciso uma compaixão especial em relação àqueles que fazem o errado. É preciso desenvolver um sentimento realmente forte.

Questão: *O budismo tem se desenvolvido no Ocidente. O Sr. vê alguma relação se desenvolvendo entre os métodos utilizados na psicologia ocidental e o budismo tibetano com o propósito de eliminar estados mentais de emoções perturbadoras? Seria útil utilizar-se de técnicas como a psicoterapia e conselhos num centro de budismo tibetano?*

Resposta: De acordo com o que escutei já existem pessoas fazendo isso. Não tenho clareza dos resultados, ainda. Eu não conheço os métodos da psicoterapia ocidental, mas uma vez que trabalhem com a mente ou emoções perturbadoras, alguns métodos budistas podem ser usados.

Questão: *Se a natureza da mente de todos os Buddhas penetra todos os seres sencientes naturalmente desde o começo, porque não é possível a um animal atingir a completa e perfeita iluminação?*

Resposta: Não somente os humanos, mas os animais também podem gradualmente atingir o despertar. Mesmo em relação aos humanos, se você considerar as pessoas portadoras de cuidados especiais, eles não são capazes de fazer uso integral de sua potencialidade humana. Em geral, os animais têm um potencial mais baixo comparado ao dos humanos. Na mente sutil não há diferenças, todos os seres sencientes são iguais. Por causa dos diferentes corpos e cérebros o nível grosseiro de consciência é muito diferente. Portanto, nós consideramos o corpo humano como sendo algo precioso.

Questão: *É correto os centros de Dharma cobrarem por ensinamentos para custear suas despesas diretas ou para adquirir propriedades?*

Resposta: Dinheiro ganho por meio de atividade religiosa é um sustento errado. Considera-se muito ruim vender o Dharma. Se for isso que está acontecendo isso é um erro completo. Por razões práticas vocês precisam de dinheiro. Entretanto, devido a fraqueza humana, mesmo que no início haja uma motivação sincera, o tempo passa e é muito fácil que ele seja espoliado (fraudado). Os centros religiosos devem ser muito cuidadosos. Isso é muito importante.

Questão: *Como e em que idade devemos introduzir uma criança na prática?*

Resposta: Eu não sei. O tema é muito importante. O desenvolvimento das futuras gerações é muito importante e depende da atmosfera dos lares e classes. O comportamento dos pais e professores é um fator crucial, ao lado dos ensinamentos. Para desenvolver um bom ser humano não é importante apenas o desenvolvimento do cérebro ou de conhecimento, mas a pessoa de forma completa, ou seja, um bom coração. As crianças aprendem de seus pais e parentes em casa e de professores. Os professores devem apenas ensinar as lições, mas mostrar responsabilidades, uma preocupação real com relação ao futuro do estudante. Esse tipo de atitude traz um impacto na mente das crianças. A felicidade leva a um sentimento de segurança e, então, desenvolve-se um caminho saudável. Todos têm alguma responsabilidade, mas os detalhes sobre como ensinar ou como introduzir essas coisas, isso eu não sei. Precisamos de muita discussão e experiência.

Questão: Durante o período da vacuidade, entre os ciclos-mundo, o que acontece com a consciência dos seres sencientes?

Resposta: Elas devem seguir para outros sistemas-mundo. O número de sistema-mundo é infinito.

Questão: Os textos mencionam a necessidade de se buscar o isolamento. Por favor, comente a aplicação dessa instrução para aqueles que sustentam a casa e são chefes de família.

Resposta: Conforme explicado, o principal propósito dessas práticas é evitar o desejo e o ódio. Ocasionalmente você deve sair em pequenos retiros.

Questão: Como ganhar cooperação e paz mundial entre religiões quando alguns religiosos relacionam outros religiosos como demônios e infernais?

Resposta: Isso se deve a falta de conhecimento, falta de contato. Por exemplo, quando estávamos no Tibet pensávamos que o Tibet era realmente um grande país e tudo relacionado a ele era muito bom. Pensávamos que o Budismo fosse verdadeiramente grandioso e outras religiões fossem sem valor. Então nós saímos e encontramos pessoas diferentes e nos demos conta de que existem muitas pessoas boas, culturas e religiões.

Questão: Temos uma obrigação social perante os animais no mesmo nível que em relação à meditação e a oração?

Resposta: Sob a perspectiva budista usamos a todos os seres as palavras “seres sencientes maternos”. Ser senciente significa qualquer ser que tenha mente, tenha experiências de prazer e dor. Todos são iguais. Naturalmente que temos que cuidar dos animais. O uso de animais e pesquisas médicas é muito complicado. Se os humanos usarem suas habilidades no caminho certo então seus corpos humanos tornam-se preciosos. Sob essa perspectiva, para salvar uma preciosa vida humana algum sacrifício, caso não haja outro caminho ou alternativa, pode ser apropriado.

Algumas vezes o corpo humano não é de nenhuma forma, precioso, pelo contrário, por vezes é até mesmo pior que o de um animal. Por mais poderosos que sejam os animais, eles, em geral, são inocentes, inclusive os carnívoros. Eles atacam outros animais somente por comida, além disso, não há nenhum sentimento ruim. Humanos podem ser os mais cruéis e destruidores.

Estou feliz de perceber o aumento da preocupação com os direitos dos animais. Mais e mais as pessoas estão interessadas no vegetarianismo. Essas coisas são muito positivas. Devemos encorajar essas atitudes. Uma vantagem da medicina tibetana é o seu não-envolvimento com experiências com animais.

Questão: Como o tantra influencia no desejo sexual?

Resposta: Quando o ódio ou o desejo sexual aparece, a emoção negativa é acompanhada pela energia. A técnica tântrica neutraliza o ódio e o desejo sexual, mas usa a energia para a prática. Isso é muito difícil de praticar. A prática tântrica, especialmente o Annutarayoga, não é nada fácil. Por essas razões é ainda mais importante praticar as saudáveis fundações básicas, o trabalho de base.

- 8 -

**O Sábio disse que o sofrimento das más transmigrações,
Muito difícil de suportar, é o fruto das ações malévolas,
Então, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos nunca praticar,
Ações malévolas, mesmo que isso arrisque suas vidas.**

Com essa estrofe o texto começa a falar do tipo de prática que se deve engajar, uma vez tendo tomado refúgio. Quando se toma o refúgio, conforme foi ensinado ontem, primeiramente toma-se refúgio na verdadeira cessação e nos verdadeiros caminhos. As verdadeiras cessações são estados de abandono das impurezas e os verdadeiros caminhos são aqueles que acarretam isso. Portanto, para atualizar o sentido da tomada de refúgio

devemos nos engajar na prática. O primeiro nível de prática é restringir ações nocivas e engajar-se na prática da virtude.

As ações nocivas com o corpo, palavra e mente estão sumarizadas ou condensadas nas dez ações não-virtuosas. Quando se considera o oposto das dez ações não-virtuosas tem-se as dez ações virtuosas. Entre as dez, as três primeiras são físicas, as quatro seguintes são verbais e as três últimas são mentais.

A primeira ação não-virtuosa é matar, sendo que sua forma mais nociva é a morte de humanos, logo abaixo de matar insetos. Matar refere-se a outra ser senciente. Com relação ao suicídio, isso não é considerado um assassinato, entretanto é considerado, muito, muito ruim. Mesmo na prática de transferência de consciência isso deve ser feito depois que os sinais de morte tenham definitivamente aparecido. A prática, então, é feita enquanto ainda se tem uma clara e forte consciência de que se é capaz de fazer a prática. Caso se faça antes disso, antes dos sinais de morte estarem claros, isso seria um grande erro, de fato, um suicídio.

A seguinte é a ação de roubar, pegar o que não é dado. Independentemente de o objeto roubado seja grande ou pequeno você ainda é um ladrão. Às vezes parece que se alguém rouba uma grande soma ele não é considerado um ladrão. O mesmo ocorre com o assassinato. Se alguém mata uma pessoa é considerado um assassino, mas freqüentemente alguns sujeitos matam várias outras pessoas e esses são chamados de heróis. A próxima é a má-conduta sexual. Com relação a ela a basicamente quatro tipos: a relativa a pessoa, ao tempo, ao lugar e ao orifício.

A próxima é a ação de mentir. Hoje, no mundo, não é verdade que quando pessoas contam pequenas mentiras nós dizemos que são mentiras. Ademais, quando alguém conta grandes mentiras pensamos que essa pessoa é esperta. Um praticante da religião não deve pensar dessa maneira. Não se deve mentir de forma alguma. A próxima é o discurso de discórdia, seguido do uso de palavras ásperas. Em seguida vem a tagarelice sem sentido.

Intenção nociva é seguida pela cobiça. As últimas são as visões errôneas. Em todas as religiões existem as proibições contra as visões errôneas, mas a definição do que é considerada visão errônea é que difere. Todas as outras má-condutas são bem semelhantes em todas as religiões.

Essas má-condutas devem ser conhecidas em detalhe em relação aos diferentes fatores envolvidos nas ações; a motivação; os vários tipos de situações; objetos e assim por diante. Se alguém se engaja em práticas não-virtuosas o resultado é deparar-se com um indesejável sofrimento. Quando alguém mata, prejudica-se a vida dos outros. Quando alguém rouba, prejudica ou danifica os recursos alheios. Quando alguém pratica adultério, prejudica a relação de outros. Então, em todos esses casos que se realiza uma prática prejudicial aos outros, está se prejudicando a si próprio.

No lado oposto, faz-se referência não somente à conduta de abster-se de matar, mas engajar-se na prática do antídoto de matar. O mesmo se aplica para o roubo e a má-conduta sexual. Isso é útil para os outros e o resultado é que os demais recebem ajuda ou benefícios.

Quanto à relação entre as ações e seus efeitos, se uma ação ou karma é útil, então seu efeito para si é bom. Se uma ação é prejudicial então seu efeito será ruim. Essa é a lei natural que diz que de ações úteis advém bons efeitos e que de ações prejudiciais advém maus efeitos. Essa é naturalmente a situação. Essa é uma explicação sobre o karma e seus efeitos.

Karma basicamente significa ação. Todas as coisas que são produzidas externamente e assim por diante decorrem de ações praticadas. O dia-a-dia é consequência das ações praticadas no dia-a-dia. A experiência de hoje é o resultado de ações praticadas anteriormente. Deve-se aceitar essa relação entre a ação e a experiência. Essa é a lei do karma.

Quando o sujeito se abstém da prática de ações negativas, como consequência desse autocontrole, ele se liberta do sofrimento indesejável. De um certo ponto de vista, mesmo que o sujeito não possa superar as emoções perturbadoras em si, ele pode manter sobre controle as ações nocivas que decorrem das emoções perturbadoras. O efeito disso é atingir uma existência superior, uma existência de *status* superior, no futuro. É como uma garantia para se obter uma boa existência no futuro. Se como resultado de ter observado as restrições quanto a prática de ações negativas isso lhe garantirá um renascimento de *status* superior no futuro, isso possibilita prosseguir nas tarefas estabelecidas nessa vida.

Isso torna possível que você prossiga nas suas práticas e progrida no seu desenvolvimento espiritual, eventualmente no sentido da completa iluminação. Esse texto refere-se as práticas relativas ao nível de pessoas de baixa capacidade. O próximo verso começa a tratar não somente de restrições quanto a prática de ações negativas que são produzidas pelas emoções perturbadoras, mas ao controle das emoções perturbadoras em si.

- 9 -

A felicidade dos três reinos do ciclo das existências

Como o orvalho no topo de uma folha de grama,

Desintegra-se após um curto espaço de tempo.

[Portanto] **é a prática dos Filhos dos Vitoriosos buscar**

O estado supremo da liberação imutável.

Tomando como exemplo a doença. Quando alguém se engaja em abster-se de praticar as dez ações não-virtuosas e praticar dez ações-virtuosas, isso é como tomar um analgésico. Isso reduz a dor, mas não elimina a doença pela raiz. É preciso ir adiante e tomar outro remédio para eliminar a doença pela raiz.

Antes de tudo, é necessário identificar as emoções perturbadoras como sendo grande causadora de problemas. Se você não sabe as desvantagens das emoções perturbadoras e continua engajado nelas por livre e espontânea vontade, então não haverá maneira possível de atingir a liberação. Quais são as desvantagens das emoções perturbadoras? Todos os sofrimentos do ciclo das existências são as desvantagens decorrentes das emoções perturbadoras.

Quando o Buddha elencou as Quatro Nobres Verdades, em primeiro lugar estava o sofrimento. Ele falou sobre os quatro atributos do verdadeiro sofrimento como sendo a impermanência, miséria, a vacuidade e a insubstancialidade. Com relação à impermanência, trata-se da desintegração das coisas, instante após instante. A desintegração das coisas é acarretada pela causa das coisas em si mesmas. Não há outra causa que produza a desintegração de um objeto que não sejam as mesmas que produziram esse mesmo objeto. A produção em si leva naturalmente a que as coisas se separem e desintegrem. O fato de as coisas terem uma natureza impermanente indica que elas não estão sob o seu controle. Elas estão sujeitas ao poder das causas e condições.

Nesse contexto, uma vez que estamos falando do sofrimento dos seres sencientes, a causa da qual todos dependem é a ignorância, que está na raiz de todos os sofrimentos e delusões. Todos os seres sencientes e seu ambiente são dependentes de causas e condições que são ignorância e delusão, induzidas pela ignorância.

O termo utilizado para expressar emoção perturbadora, em tibetano, é muito significativo. Tem o sentido de ser qualquer atitude ou consciência que uma vez produzida torna a pessoa aflita, intranquã, desconfortável. A definição genérica de uma emoção perturbadora é um fenômeno que produz intranquã. Quando geramos um forte desejo, raiva ou orgulho ou qualquer outra coisa do gênero, estamos inquietos. É por isso que a definição se refere a emoção perturbadora como sendo um fenômeno que traz inquietude. Uma mente que estava quieta, uma vez gerada uma emoção perturbadora, não ficará tranqüila até que o objeto do desejo seja alcançado.

Quando alguém está sob a influência de uma emoção perturbadora não há como estar feliz. É como estar sob o controle de um mestre terrível, um ditador mau. O que é necessário fazer é perceber claramente que, enquanto se estiver sob a influência de uma emoção perturbadora, não há como estar feliz.

Buddha tratou da verdade do sofrimento e das causas do sofrimento. Esses são os efeitos e as causas dentro das classes dos fenômenos que são minuciosamente afligidos. Assim, tendo identificado isso, ele imediatamente tratou da alternativa que é a verdade da cessação e a verdade do caminho. O verdadeiro propósito de se identificar o sofrimento e suas causas é porque há uma saída. Se não existisse uma alternativa porque razão iríamos nos aborrecer ou criar problemas pensando sobre o sofrimento.

Uma vez que há uma saída é preciso imprimir esforços nessa alternativa. Para realizar esses esforços é preciso aspirar na direção da realização desses esforços. Para se ter esse tipo de aspiração é preciso perceber as desvantagens ou faltas do ciclo de existências, conhecer isso muito bem.

O texto compara a felicidade do ciclo das existências ao orvalho no topo de uma folha de grama, que desaparece muito rapidamente. Isso indica que essa felicidade é impermanente, que está sobre o controle de outras forças, as emoções perturbadoras. Também mostra que não há como fazer tudo certo e, não importa o que o sujeito faça, não se pode atravessar a natureza intrínseca do sofrimento.

Quando se supera a raiz do ciclo das existências, as emoções perturbadoras, adquire-se um fator de ter removido as emoções perturbadoras. Esse fator de renúncia é chamado liberação. Os tipos de produtos produzidos pelas emoções perturbadoras são cambiáveis dessa ou daquela forma. Mas quando se supera as emoções perturbadoras a liberação que se obtém é imutável, inalterável.

Há um limite para o ciclo das existências, porque aquilo que o produz, as emoções perturbadoras, têm como raiz um tipo equivocado de consciência. Essa consciência equivocada pode ser neutralizada por meio de seu antídoto. Então é possível remover as emoções perturbadoras e superar o ciclo das existências desde a sua raiz.

Com relação ao caminho para se alcançar a liberação, é preciso que o sujeito esteja motivado a sair do ciclo das existências e assumir um código de disciplina. Se possível, deve-se adotar o código de disciplina daquele que deixou seu lar e seu modo de vida, como um monge ou uma monja. Se isso não é possível, então, deve-se assumir o código de disciplina dos laicos.

No processo de cultivo do caminho, deve-se cultivar as trinta e sete práticas para a iluminação e, dentre elas, uma prática muito poderosa, o estabelecimento das quatro

atenções. A atenção ao corpo, sentimentos, mente e outros fenômenos. Por exemplo, com relação à atenção ao corpo, reflete-se sobre o fato de que o corpo é feito de substâncias impuras, impermanente, miserável e assim por diante.

O próximo grupo de quatro, são as quatro renúncias completas. Refere-se à renúncia à indulgência em ações negativas, restringir o potencial de prática de ações negativas, aumentar o potencial de engajamento em práticas positivas e acumulação de mérito. Essas quatro práticas de renúncia levam o sujeito aos mais altos estágios de prática por meio dos quais o meditador ou praticante se engaja em sistemas de prática em que é possível cultivar o estado mental mais elevado, canalizando sua atenção para um objeto de meditação selecionado. Essa prática ou técnica é chamada de faculdade miraculosa dos lagos. Com base na concentração da mente, o praticante está apto a engajar-se na poderosa prática da sabedoria, penetrando na natureza da realidade.

Esses trinta e sete aspectos do caminho que conduzem à iluminação envolvem todos os pontos essenciais do caminho que é exigido de uma pessoa para que se alcance a liberação dos ciclos das existências.

É desse ponto de vista que Nagarjuna diz que a disciplina é a base de toda a prática, assim como a terra é a base de tudo o que se move ou não se move. A terra serve de base para tudo.

Esse padrão de treinamento no caminho, inicialmente na disciplina, depois na estabilização mental e então na sabedoria não é somente um pronunciamento de Buddha, mas está de acordo com o fato concreto da experiência no treinamento da mente. Para gerar a visão que realiza a vacuidade, o nível especial da mente que o realiza é chamado visão penetrante, é necessário que a mente não esteja distraída, que esteja canalizada, que seja trazida em conjunto e feita poderosa. Dessa forma, para que o conhecimento transcendente seja poderoso e possa ser usado como um antídoto, é necessário que a consciência em si seja canalizada. Por isso é que a estabilização meditativa é um pré-requisito para a sabedoria.

Para ter estabilização meditativa, em que há uma quietude em relação às distrações mentais internas, é necessário preliminarmente conter as distrações grosseiras relacionadas ao corpo e a palavra. Então se deve engajar-se nas práticas de disciplina que envolve a restrição a algumas atividades grosseiras com o corpo e a palavra visando preparar o terreno para a estabilização meditativa. Portanto, primeira disciplina, depois estabilização meditativa e após a sabedoria, essa é a ordem dos três treinamentos. Tudo isso é certificado pela experiência.

De fato, é muito positivo deixar a vida doméstica e tornar-se um monge ou uma monja, mas é muito importante analisar primeiro, checar se isso é, de fato, apropriado no seu caso. Eu sempre digo que a prática cristã de dar a futuros monges ou monjas um longo período de auto-análise é muito valioso, uma boa prática. Uma vez que se torna monge ou monja é muito importante fazer um bom trabalho. Deve-se vestir bem o hábito de monge ou monja.

Nos tempos dos reis religiosos do Tibet havia uma divisão em dois: clérigos leigos que usavam trajes brancos e clérigos monges ou monjas que usavam trajes amarelos e marrons. É importante que aquele que se tornou monge faça sua barba. Entre os monges tibetanos existem, é verdade, alguns que tem barba, mas não há nenhuma razão para isso. Eles deveriam fazer suas barbas.

A transmissão de votos de liberação individual, como elas são conhecidas no Sri Lanka, Burma, Tailândia e Tibet são diferentes. Há a transmissão Theravada e a transmissão Sarvastivada. Apesar de as diferenças serem pequenas entre essas duas formas de transmissão, elas são basicamente a mesma prática e é muito bom que mantenhamos assim.

No Budismo existe a questão se deve-se ou não comer carne. De acordo com o sistema Vinaya dos sutras existem referências claras a certos tipos de carne que são proibidas. Outros tipos de carne são autorizados. Isso significa que não existe uma proibição genérica a comer carne, de acordo com o Vinaya sutra. Teoricamente, entendo que a idéia principal está relacionada ao monge mendicante que sai com sua tigela para mendigar. Uma família que é vegetariana lhe dará comida vegetariana. Aquilo que o não-vegetariano lhe der, ele também deverá aceitar.

Já no Mahayana, há clara proibição, restrição completa contra comer carne. Os três Tantrayana menores também proíbem comer carne. No Annutarayoga Tantra, por razões particulares, por vezes é permitido comer carne e outros tipos de substâncias relacionadas a um determinado compromisso. De acordo com o sistema budista tibetano, genericamente falando, se o sujeito quer se manter vegetariano, isso é o melhor. Se por razões de saúde ou outras razões o sujeito não puder deixar de comer carne, tudo bem. Eu penso que o melhor é ser vegetariano e a comunidade budista deveria trabalhar por esse modo de vida.

Até onde vai a preocupação dos monges, qualidade é melhor que quantidade. Então isso encerra essa estrofe que explica o nível de prática de capacidade mediana. Acima desse ponto é exatamente igual a prática theravada. A partir da minha própria experiência, visitei a Tailândia, quando discutimos as regras monásticas, atividades e processos para se tornar integralmente ordenado e considero haver concordância plena. De acordo com o moksa Sarvastivada, há 253 regras para monges ou bhiksu e para bhiksuni existem 364 regras ou preceitos. De acordo com o sistema Theravada para monges ou bhiksu há 327. Há diferenças em pontos menores. Os pontos principais são completamente iguais.

A próxima é a sessão das práticas dos seres de grande capacidade ou daqueles engajados na prática do Grande Veículo. É chamado de Grande Veículo em razão da atitude que se tem durante sua prática, que é vasta e grande. Sua grandeza ou vastidão decorre do fato de que o praticante não está preocupado consigo mesmo, mas sim com os outros seres sencientes. O que se tem é um tipo especial de compaixão, não somente pena de outros seres sencientes, e que induz uma aspiração de ajuda em relação aos outros seres sencientes. Essa compaixão especial ou altruísmo induz a prática de atividades especiais de altruísmo. Essas ações tornam possível a vasta acumulação de méritos. Devido à vasta acumulação de mérito atinge-se um grande resultado, um grande efeito ou fruição de prática. É por essa razão que é chamado de Grande Veículo.

Por isso, é dito que a porta de entrada para o Grande Veículo é uma geração mental altruística ou tornar a mente mais vasta. A mente auto-centrada é pequena, não é vasta. Ampliando o escopo, o campo da mente e estendendo o cuidado para todos os seres. O texto diz:

**Qual é a utilidade da própria felicidade se a mãe
Que foi generosa desde tempos sem princípios, sofre?
Assim, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos gerar,
A intenção altruísta de tornar-se iluminado
Para libertar sem limite os seres sencientes.**

Com relação ao treinamento de desenvolvimento do altruísmo, há basicamente dois tipos de métodos que foram transmitidos na Índia. São as Sete Instruções Quintessenciais de Causa e Efeitos e Nivelar e Substituir a Si e aos Outros. No Tibet uma prática muito boa desenvolvida combina essas duas práticas em uma só.

Primeiro cultiva-se a equanimidade, e então se reconhece todos os seres como sendo amigos ou mães. Deve-se reconhecer os seres como tendo sido nossos amigos mais próximos. Uma ilustração disso é nossa própria mãe. Seguindo isso, desenvolve-se a consciência de bondade em relação aos demais seres quando eles eram nossos amigos mais próximos, como nossas mães. O próximo passo é refletir ou desenvolver uma consciência especial de bondade. Isso se refere especificamente ao valor de assistência aos outros que é envolvido em todas as coisas boas que podem ser obtidas, sejam mundanas ou iluminadas. Isso aparece na dependência da contribuição feita aos outros. Trata-se do mais importante para acarretar uma atitude altruísta.

É muito claro que, mesmo entre circunstâncias concordantes, fatores exteriores que sejam úteis a um determinado sujeito, surgem de forma interdependente em relação a muitos e muitos outros seres sencientes. Mesmo em relação à fama, as pessoas famosas acham que são famosas por si, entretanto, se não existissem as demais pessoas para nelas prestarem atenção, não haveria como ser famoso. Se você for a um lugar vazio e achar que é famoso, não haverá ninguém lá para lhe assegurar isso?

Comida, roupas, bom nome, boas conversas, etc, tudo isso nasce de forma interdependente com muitos outros seres sencientes. Mesmo o nosso sustento depende de outros seres sencientes. Nosso conforto depende de outros seres sencientes. Nosso futuro nas próximas vidas nasce de forma dependente da prática da virtude nessa vida. Pratica-se a virtude somente no contexto do altruísmo em relação a outras pessoas. Por exemplo, a virtude de não matar, é necessário que haja um objeto que possa ser morto. Igualmente para que a virtude de não roubar possa ser praticada é preciso que haja alguém que possa ser roubado. É possível utilizar essas ilustrações para compreender que todas as virtudes nascem em relação e em dependência a outros seres.

Além disso, para ter uma longa vida; para se estar numa posição de poder ou ter recursos, a causa principal se dá por intermédio de outras pessoas. Outras pessoas têm que tomar conta de você.

A coisa mais preciosa é compaixão, como eu sempre tenho dito. A compaixão sem outros seres não se desenvolve. Isso é a coisa mais importante. Essa compaixão especial só se desenvolve por causa das outras pessoas. Portanto, sem outros seres sencientes não podemos praticar e desenvolver a compaixão especial. Portanto a budeidade depende essencialmente dos outros. Sem os outros seres sencientes para os quais se busca obter a budeidade, não há como atingir a budeidade. Esse é o ponto de vista por meio do qual se desenvolve uma consciência especial de bondade em relação aos seres sencientes.

Quando se tem a consciência especial da bondade em relação aos outros, o próximo passo é desenvolver a intenção especial de retribuir sua bondade. Para aumentar ainda mais essa força, essa atitude, deve-se dar um outro passo, de nivelar-se em relação

aos outros. Deve-se pensar, refletir, sob muitos pontos de vista nas desvantagens de se auto-reverenciar. Deve-se refletir, sob vários pontos de vista nas vantagens de estimar aos outros.

Após pensar desse jeito, o próximo passo é desenvolver o pensamento verdadeiro de colocar-se no lugar dos outros. O próximo passo, além da compaixão, é tomar o sofrimento dos outros para si. Depois disso, além do amor, deve-se dar sua felicidade aos outros. O próximo passo é gerar a atitude ou resolução não-usual, que vem da reflexão sobre o fato de que nesse estágio é extremamente difícil ajudar aos outros. Então, toma-se para si a responsabilidade de liberar os outros do sofrimento e uni-los em felicidade. Isso induz ao último passo, que é geração da verdadeira mente altruísta.

Esse é o modo de prática em que essas duas transmissões são combinadas em uma. A prima estrofe nos dá o significado essencial disso.

-11-

**Todo o sofrimento nasce do desejo de felicidade para si
Enquanto que os perfeitos Buddhas nascem do altruísmo.
Portanto, é prática dos Filhos dos Vitoriosos substituir completamente.
A felicidade deles pelo sofrimento dos outros.**

Até esse ponto é estabelecido o verdadeiro caminho para se estabelecer o altruísmo de buscar a iluminação para o benefício dos outros. Agora, o texto estabelece como o sujeito pode fazer uso de circunstâncias desfavoráveis entre sessões, tornando-as favoráveis para prática. Circunstâncias adversas que os praticantes devem transformar em condições positivas para fortalecer sua prática referem-se a situações que normalmente produzem infelicidade, depressão ou êxtase. Quando confrontamos essas circunstâncias adversas, os Filhos dos Vitoriosos usam seu treinamento especial para transformá-los em fatores que ajudam na sua prática.

Uma vez que o normal é ficar feliz quando se consegue algo, e ficar infeliz quando se perde algo ou não se consegue algo, essa estrofe trata da situação na qual o sujeito não consegue o que ele deseja ou perde o que tem. Ele, então, procura transformar a situação numa ajuda favorável para a prática. A estrofe diz:

- 12-

**Mesmo que alguém roube toda sua fortuna
Ou mande alguém roubá-la,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos dedicar-se a essa pessoa
Seu corpo, recursos, e virtudes dos três tempos.**

Quando Geshe Togmey Zangpo era o responsável pelo monastério, muitas oferendas foram roubadas. Quando o ladrão ia saindo Togmey Zangpo alertou-o para que ele tomasse outra via, para que ele não fosse capturado.

Gerando uma mente indiferente a isso ou despreocupada com os recursos materiais dessa vida, produz-se um senso de altruísmo e ajuda a outras pessoas. Por exemplo, às vezes perdemos objetos e quando isso acontece ficamos chateados. Se exatamente nesse momento você pensar: “Eu perdi isso, mas se alguém ganhá-la isso será muito legal para a outra pessoa!” Isso te fará feliz, não é? A próxima estrofe estabelece a situação em que o sentimento de sofrimento aparece e, então, ele é utilizado como um fator positivo para fortalecer a prática no caminho.

- 13 -

**Mesmo se alguém cortar fora a cabeça deles
Sem que eles tenham cometido uma falta
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos por compaixão
Tomar para si seus atos não virtuosos.**

Conforme discutido noutra dia, a postura dos Filhos dos Vitoriosos perante terceiros que lhe fazem mal, ou fazem mal a outros é que o agressor enfrentará uma consequência indesejável por força dos seus atos negativos e pode ser visto em situação pior do que a própria vítima que já se deparou com as consequências de suas ações passadas. Isso foi anotado pelo grande Bodhisatva Shantideva, no seu *Compêndio das Ações* quando ele declara que se alguém sente raiva por alguém que o prejudica, então por quem devemos sentir compaixão ou misericórdia?

É prática comum no mundo atual sentir-se feliz quando se é famoso e deprimido, triste ou perturbado quando se escuta coisas ruins sobre si. Aqui a prática é tirar o lado ruim da situação e utiliza-se em prol da prática no caminho.

- 14 -

**Mesmo que alguém proclame por bilhões de mundos
Diferentes tipos de calúnias sobre eles,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos falar amorosamente
Sobre as boas qualidades dessa pessoa.**

É prática comum ficar feliz, contente, quando se é elogiado e infeliz quando se é insultado. Entretanto, diante do perigo de tornar-se desanimado quando se é insultado, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos fazer uso dessa situação de uma forma positiva.

- 15 -

**Mesmo se uma pessoa gritar no meio de uma multidão
Acusando e dizendo coisas ruins sobre eles
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos respeitosamente reverenciá-lo
Considerando tal pessoa como sendo um mestre espiritual.**

Em seguida o texto estabelece duas situações que normalmente são difíceis de suportar. Deve-se procurar transformar essas situações em circunstâncias favoráveis para a prática.

- 16 -

**Mesmo se uma pessoa sustentada carinhosamente,
Como seu próprio filho,
Enxergá-los como sendo inimigos
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos ser gloriosamente misericordioso
Como uma mãe cuida de um filho abatido pela doença.**

Aryadeva disse nos seus *Quatrocentos Versos Madhyamikas* que os Buddhas percebem as delusões como sendo o verdadeiro inimigo e não as pessoas que tem essas delusões. Esse é realmente verdade e esse ensinamento é, de fato, precioso. Aquele que

percebemos como um inimigo externo, assim o é por força de um pequeno fator. Nosso inimigo atual, amanhã pode se tornar nosso amigo. Amigos e inimigos são muito relativos e há muitas possibilidades. Enquanto pensamentos ou motivações negativas como o ódio ou a raiva estão presentes, mesmo um amigo pode ser visto como sendo um inimigo. Quando pensamentos negativos em relação a um inimigo desaparecem então o inimigo se torna um amigo.

O verdadeiro inimigo é o inimigo interno. O praticante deve apontar o dedo para dentro. Aquele que culpa as pessoas que estão em volta não é um verdadeiro praticante espiritual. Quando alguma coisa ruim acontece não culpe os outros. Essa é a prática espiritual. O praticante estará contente, calmo.

Do ponto de vista do futuro, também, se alguém não está acumulando um karma ruim agora, ele não terá que suportar o sofrimento produzido por esse karma no futuro. Em ambos, presente e futuro, isso ajuda. No presente evita-se a perturbação e vive-se bem.

- 17 -

**Mesmo se um ser igual ou inferior a eles
Zomba deles, de forma presunçosa.
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos tomar respeitosamente
Essa pessoa do alto de sua cabeça, como sendo seu guru.**

As duas próximas estrofes referem-se a situações que podem servir como obstáculos para o desenvolvimento do caminho. Situações de alguém extremamente pobre ou extremamente rico. Quando alguém é extremamente pobre ou doente, miserável, isso pode servir de motivo para tornar-se desencorajado sobre a prática. Se alguém se torna muito rico é fácil não praticar, também. Essas são situações perigosas enquanto praticamos o caminho e precisam ser transformadas em circunstâncias favoráveis.

- 18 -

**Apesar de eles serem despojados de sustento,
Sempre desprezados pelas pessoas.
E afligidos por terríveis doenças e demônios,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos sem desânimo
Tomar para si todas as dificuldades e sofrimentos de todos os seres.**

- 19 -

**Apesar de eles serem famosos e respeitados por muitos seres,
E terem alcançado todos os tipos de fortuna de Vaishravana,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos
Ver a insubstancialidade de glória e fortuna do ciclo das existências.**

Uma vez que as situações que acarretam ódio e desejo servem como grandes obstáculos para se cultivar o caminho, é necessário tomar essas situações e transformá-las em circunstâncias favoráveis.

- 20 -

**Se o inimigo interior do ódio não for amansado,
Quando se tentar amansar inimigos exteriores eles aumentarão.
Portanto, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos
Amansar seu próprio continuum.
Por meio de soldados do amor e da compaixão.**

- 21 -

**Os atributos do reino do desejo, como a água salgada,
Aumenta o apego não importando como ele é utilizado.
Portanto, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos
Abandonar imediatamente.
Coisas que engendram apego e desejo.**

Esse encerra a discussão relativa ao método, o método compassivo. Agora inicia a discussão da prática da sabedoria dos Filhos dos Vitoriosos, o cultivo da mente última da iluminação.

A discussão sobre a concepção da vacuidade gira em torno de dois estados de estabilidade meditativa e estados subseqüentes ou fora da estabilidade meditativa. A próxima estrofe trata da estabilidade meditativa.

- 22 -

**Qualquer coisa que surja é a própria mente; a mente em si,
É livre de começo e dos extremos da elaboração.
Sabendo disso, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.
Não tomar por mente os sinais de sujeito e objeto.**

A apresentação da concepção da vacuidade nesse texto concorda integralmente com o texto da mente altruísta do grande mestre tibetano Chekawa, em que ele apresenta a visão de acordo com o sistema Yogakara-Svatantrika Madhyamika. Aqui, a primeira linha, “qualquer coisa que surja é a própria mente”, refere-se ao fato de que os objetos aparecem como se fossem entidades externas, ou seja, como entidades diferentes da consciência, isso é apreendidos dessa forma, quando, de fato, eles não o são. Eles são vazios de serem entidades diferentes da mente que os apreende.

Essa mente em si não é afirmada nesse sistema à maneira dos Cittamatrins, como sendo verdadeiramente existente; pelo contrário a mente é afirmada como não tendo uma existência verdadeira. Portanto, o texto declara que a mente é livre de começo, livre do extremo de ser verdadeiramente existente. Na esfera da realidade, na qual todas as elaborações conceituais foram pacificadas, não há aparência de sujeito e objeto nesse estado de estabilidade meditativa. Assim, isso é chamado de estabilidade meditativa como-o-espaco.

Se essa estrofe fosse interpretada sob a perspectiva Prasangika do Buddhapalita e Candrakirti, mesmo que eles não dissessem que qualquer coisa que apareça é da mesma natureza que sua própria mente, qualquer coisa que apareça é postulada pela mente. Qualquer aparência existe designadamente, qualquer aparência existe na dependência da conceitualidade. Essa conceitualização, designando a mente em si, de fato, existe? Ela existe

de seu próprio turno? Não. Ela não existe em si e, portanto, é livre desde sempre do extremo da existência inerente.

A esfera da realidade, que é a mera negação da existência inerente, é base natural de todos os fenômenos. Os fenômenos aparentam ser seu modo último de ser. Os fenômenos parecem ser seu modo próprio de subsistência. Entretanto, eles não o são. Quando se analisa por meio do raciocínio compreende-se que os fenômenos parecem existir em si, mas eles não existem em si. Os fenômenos não são seu modo próprio de subsistência. Essa esfera da realidade, que é a mera ausência de existência inerente, é o seu modo de subsistência. Isso é sabido na estabilidade meditativa como-o-espaco.

Nós destacamos os fenômenos como produtores de ajuda ou prejuízo. Quando notamos que produzem efeitos importantes, ajudando ou prejudicando, é fácil pensar que se isso não fosse verdade, que se isso não existisse de forma inerente, que se eles não são de verdade, então, o que seria de verdade? Ficamos impressionados com o fato de que os fenômenos produzem efeitos, trazendo ajuda ou prejuízo. A partir disso, temos a impressão de que isso serve como um sinal de que eles inerentemente existem. Entretanto, se eles inerentemente existissem então quando se investigasse seu processo de produção, seja do ponto de vista da causa, seja do ponto de vista do efeito, essa produção deveria se tornar cada vez mais clara. Entretanto, quando se usa isso esse tipo de raciocínio para investigar sua produção, a partir das causas e efeitos, isso não se torna mais claro, ao contrário, o que se encontra é a ausência de uma existência inerente nessa produção.

Portanto, torna-se claro que quando se analisa as causas pelo raciocínio chamado fragmentos-do-diamante; quer as coisas sejam produzidas pelas causas que são entidades do mesmo tipo que os efeitos ou entidades diferentes, ou ambas, ou nenhuma, ou quando se examina os efeitos, quer os efeitos existentes sejam produzidos ou não-existentes, ou ambos, ou nenhum, ou quando se analisa as entidades dos objetos, por meio do raciocínio observando-os internamente, quer sejam singulares ou plurais, quando se analisa dessa forma, compreende-se que não há objeto que seja independente. Objetos são destituídos ou vazios de independência.

Quando se analisa dessa forma, o que finalmente aparece é a mera ausência de existência inerente, a mera ausência daquilo que esta sendo negado. Existência inerente é o que está sendo negado e sua ausência aparece para a mente. Nesse ponto, o sujeito repousa sua mente na estabilidade meditativa na ausência de existência inerente. Isso é uma vacuidade, que é compartilhada pelos sistemas do Sutra e do Tantra. Esse é um modo de cultivar a visão da vacuidade, sem fazer distinções de níveis de consciência.

Quarto dia

Questão: *Você disse que, usualmente, recomenda que somente aqueles que tenham sido budista por pelo menos 5 anos recebam as iniciações de Kalachakra. Para aqueles que são budistas a menos tempo do que isso, receber as iniciações pode criar um karma negativo? Como saberemos individualmente se esse é o caso? É possível recebermos algum benefício?*

Resposta: Isso vai ajudar. Haverá benefícios.

Questão: *Se alguém recebe as iniciações de Kalachakra e tem tempo apenas para uma rápida sessão-sextupla de yoga e não para uma sessão longa, a iniciação é justificável?*

Resposta: Isso está excelente.

Questão: *Durante essa iniciação de Kalachakra quantas iniciações receberemos. Seremos autorizados a fazer a Fase da Perfeição assim como a Fase da Geração?*

Resposta: As iniciações para a Fase de Perfeição também serão dadas.

Questão: *Porque não existem mais lamas mulheres? O corpo feminino é inferior? Isso poderá ser mudado no futuro, agora que as mulheres podem fazer mais, caso elas queiram?*

Resposta: Aqui precisamos de algumas explicações. Nos sutra Vinaya, tendo em vista o sistema social indiano os bhiksus eram considerados superiores. Mas em relação aos seus direitos, eles são completamente iguais. Assim como um homem tem o direito de receber uma ordenação completa como um monge, também uma mulher tem o direito de receber uma ordenação completa como monja. De acordo com o Sutrayana e também com os três inferiores Tantrayana, parece que é explicado que a vida em que se alcança a iluminação seria a de um humano masculino.

De acordo com o Yoga Tantra Superior isso é diferente. Para receber a autorização completa, a cerimônia de iniciação tem que ser conduzida nas bases da meditação associada com três grupos de deidades: Dhyani Buddhas e consortes, Boddhisattvas e consortes e deidades iradas e suas heroínas. Depois de receber a autorização, o praticante observa os votos e empenhos tomados durante a cerimônia de autorização. Uma das quatorze regras tântricas é não zombar ou insultar uma mulher. Não há nenhum voto raiz sobre zombar de um homem.

Na prática atual do caminho, um dos elementos cruciais que se requer no Mais Alto Yoga Tantra é procurar um outro praticante como consorte. No nível do Estágio da Completude o praticante alcança a iluminação mais alta seja o praticamente homem ou mulher. No Mais Alto Yoga Tantra é mencionado que se todas as condições forem favoráveis pode-se atingir a iluminação em apenas uma vida. Não há menção sobre ser homem como sendo uma condição favorável ou a necessidade de uma mulher transformar-se em homem para alcançar a iluminação. Então vocês podem ver que no Mais Alto Yoga Tantra homens e mulheres são tratados de forma igual. Essa é a posição budista final.

Agora, com relação aos lamas. Ser um lama não é um status social. Assim como um pai se posiciona em relação a um filho, um lama se posiciona em relação a um estudante. Quando uma mulher tem vários alunos que a consideram como sendo uma lama, então ela se torna uma lama. Dentre as qualificações de um lama, não há orientações quanto a ter que ser homem.

Quanto às reencarnações. No passado tibetano havia lamas mulheres, algumas delas consideradas muito elevadas. Também existem muito boas lamas nascidas-em-si. Há consortes de antigos grandes lamas que eram praticantes muito reconhecidas.

Questão: *O que é o estado ou estrutura da mente é deixado quando se troca ou se substitui a felicidade pelo sofrimento dos outros? Por exemplo, os enfermeiros nos Estados Unidos da América estão em falta. Aqueles que trabalham como enfermeiros tem um alto nível de exaustão mental devido a grande quantidade de horas e exposição ao sofrimento. Que tipo de estado emocional ou espiritual deve ser deixado diante de tais circunstâncias?*

Resposta: Isso depende de cada pessoa e sua atitude mental. Alguém que aceite o Cristianismo, Budismo ou outra religião deve refletir de acordo com sua fé e desenvolver algumas determinações. O real propósito da vida não é somente alimentar a nós mesmos. Se comer fosse tão importante, ir ao banheiro seria o maior propósito da vida. O verdadeiro propósito da vida é trazer alegria e felicidade para uma outra vida. Enfermagem é uma profissão sagrada. Eu não acho que seria capaz de relevar as misérias da vida de um enfermeiro. Como um observador eu acho o trabalho de um enfermeiro muito admirável e nobre. Professores e doutores prestam um grande serviço para a humanidade uma vez que eles trabalham por outros seres e não por dinheiro.

Questão: *Com relação a má-conduta sexual e, no meu caso, sendo gay, tendo ouvido interpretações conflituosas. De um lado é dito que todo comportamento sexual é considerado OK desde que não inflija sofrimento a outra pessoa. De outro lado, o entendimento tradicional que tenho conhecimento indiretamente condena determinados comportamentos, como as relações entre gays. O Sr. poderia esclarecer esse ponto?*

Resposta: Eu penso que isso depende de ser a pessoa crente ou não. Se alguém tem a fé budista então isso é má-conduta sexual e deve ser evitado. Se não é crente e nenhum sofrimento é infligido e não há risco de transmissão de AIDS, então é uma decisão deles.

Para o praticante o desejo sexual é um desejo muito delicado. Geralmente, para um leigo, a excitação sexual não é algo considerado errado. Muita ênfase ou envolvimento pode acarretar desastres. Tudo deve ser feito de maneira balanceada. Isso é importante. Muita excitação ou apego sexual é a semente do divórcio. Uma postura balanceada dura mais. Na vida humana tudo deve ser feito de forma balanceada. Isso é muito importante.

Questão: *O governo chinês tem usado violência contra a população tibetana. É aceitável para a população tibetana usar a violência contra os chineses para se obter a liberdade?*

Resposta: Como eu sempre digo, sugiro aos tibetanos, violência é contra a natureza humana. Segundo, em nosso caso é impraticável. Violência seria quase suicídio. Além disso, se nos engajássemos em violência perderíamos vários bons amigos. Muitos são atraídos e lutam por causa da postura de não-violência. Nossa luta é algo único. Se nós tivermos êxito, então será uma nova abordagem para esse planeta.

Mais e mais pessoas agora entendem que a não-violência é o melhor método. Não-violência é algo que considero como sendo uma indicação de força interior. Violência é, de fato, um sinal de fraqueza. Isso é o que sinto. Essa questão é dura.

A violência e repressão que os chineses estão usando contra os tibetanos demonstra insegurança e fraqueza. Há um dito em Tibetano de usar uma picareta para matar um piolho. Apesar dessa atitude mantemos a postura de não-violência.

Questão: *Sou estudante e exercícios meditativos parecem encorajar a fixação interna. Quando medito eu me torno mais fixado internamente e tenho dificuldade de me comunicar com meus amigos estudantes ou professores. Com qual método essa fixação deve ser abordada?*

Resposta: Você não deve meditar na sala de aula, mas no seu quarto.

Questão: *Por favor, explique como a compaixão aprofunda a compreensão sobre a vacuidade e como a realização da vacuidade fortalece a compaixão.*

Resposta: Quando você desenvolve uma atitude de compaixão você desenvolve a aspiração de olhar para dentro e examinar a causa do sofrimento dos seres sencientes. Quando você desenvolve alguma realização da vacuidade então, de sua própria experiência, é possível compreender que as emoções perturbadoras, como o desejo e etc, são construídas a partir de uma má-compreensão, que o seu sofrimento se origina que é desnecessário. Enquanto há uma técnica para eles superarem seus sofrimentos, eles não estão habilitados a utilizá-la.

Questão: *Deve alguém receber a pena de morte?*

Resposta: Alguns países aboliram a pena de morte e isso é excelente. Eu vivo na Índia, país fundado na não-violência. A filosofia básica da Índia é ahimsa, não-violência. Mahatma Gandhi estabeleceu ahimsa na política moderna e a política estrangeira indiana é de não-alinhamento, que está relacionada com a filosofia básica da não-violência.

Meu argumento é como esse. Se olharmos para o potencial de cometer um crime, como um assassinato, veremos que todos nós temos esse potencial. Enquanto o desejo, ódio apego, inveja ou ignorância estiverem presentes, o potencial para o crime existirá. Do ponto de vista da ação, isso pode ser evitado de outra forma. Mesmo com um grande criminoso, a partir do momento que a concepção mental muda, essa pessoa se torna positiva.

A pena de morte é algo muito desafortunado. Eu sempre defendi a abolição da pena de morte. Organizações Internacionais que lutam por isso são muito boas.

Questão: *Qual é a diferença entre o orgulho na Yoga da Deidade (Deity Yoga) e do falso orgulho?*

Resposta: De acordo com o meu entendimento, quando falamos de orgulho existem diferentes conotações. Orgulho, no sentido negativo, está associado a ser convencido e arrogante. Outro estado mental, que é chamado orgulho, é a auto-confiança de neutralizar o aparecimento da delusão em si mesmo. A identificação de si mesmo como uma deidade divina é também chamada tecnicamente de orgulho divino.

Há um ponto ou uma questão aqui que é a de se alguém sustentando a si durante a prática de Deity Yoga das profundezas é uma deidade ou não. De toda forma, assim como nosso sentido ordinário de “eu”, primeiro nossa mente e corpo, agregados mentais e físicos aparecem. Então, de forma dependente a isso temos o senso do “eu”, um *self* ordinário. Exatamente assim, na meditação da deidade, primeiro medita-se sobre a vacuidade, removendo todas as aparências na vacuidade. De dentro da vacuidade a mente e o corpo puro aparecem. Então se tem a sensação de ser a deidade que é designada na dependência da mente e corpo puro. Esse é o *self* divino, pensar ou sentir, “eu sou uma deidade”, é chamado orgulho divino.

Questão: *O senhor poderia dizer algumas palavras se há algum conflito entre o Dharma e a atividade política?*

Resposta: Atividades políticas são uma outra forma de solucionar os problemas humanos. Todas as diferentes profissões servem para ajudar a humanidade. Com a motivação apropriada, não há nada errado em se engajar em atividades políticas. Eu provooco os políticos indianos dizendo que eles devem ser religiosamente motivados, porque seu comportamento tem um grande efeito sobre o público. Algumas pessoas religiosas que permanecem nas montanhas não têm efeito sobre a sociedade. Se a motivação é correta, então quase qualquer coisa pode se tornar uma atividade do Dharma.

De outro lado, se o sujeito não tem a motivação apropriada então mesmo ensinamentos ou sermões são atividades negativas.

Questão: *Qual a diferença entre meditação analítica e pensamento?*

Resposta: Genericamente falando são a mesma coisa.

Voltando para o texto estamos na estrofe vinte e três. Na estrofe anterior a instrução foi sobre a estabilidade meditativa na vacuidade, na qual o sujeito se concentra na ausência de existência inerente. No estágio subsequente, a estabilidade meditativa, o sujeito está a ver todos os fenômenos com sendo ilusões. Fenômenos são aparências, de novo, e o sujeito pode ficar sujeito ao desejo, ódio, etc. Agora há instruções para como não ficar sujeito a influência das aparências (fenômenos) como se eles de fato existissem, quando, de fato, eles não existem.

- 23 -

**Quando eles se deparam com objetos atraentes,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos vê-los como não-verdadeiros -
Mesmo que sejam belos como um arco-íris de verão
E abandonam o apego e o desejo.**

- 24 -

**Sustentando as aparências errôneas
Das diferentes formas de sofrimento como sendo verdadeiras,
Como a morte de uma criança num sonho, o sujeito torna-se cansado.
Portanto, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos quando se encontrar,
Com algo em condições desfavoráveis, enxergá-las como errôneas.**

Em seguida, o texto tem instruções sobre as Seis Perfeições começando pela generosidade. O texto fala sobre a generosidade dos Filhos dos Vitoriosos (Bodhisattva) como sendo um tipo de generosidade em que não se tem esperança de recompensa, não se tem expectativa de nada em troca. Ao contrário, a generosidade, a caridade, é feita somente para o benefício dos outros. Apesar de heróis, etc, engajarem-se em práticas de generosidade, eles não tem o tipo de generosidade dos Filhos dos Vitoriosos que se realiza apenas para o bem dos outros, sem nenhum apego ou má-apreensão da natureza do doador, do receptor, do dom, do que é dado e do que recebe.

- 25 -

**É necessário para aqueles que querem se iluminar
Largar até mesmo seu corpo,
Qual é a utilidade das coisas externas?
Portanto, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos doar.
Sem esperar por recompensas ou frutos para si mesmos.**

Há a generosidade relativa a coisas materiais, há a generosidade do não-medo que significa proteger a vida de outros seres ou livrá-los de situações difíceis e a generosidade de ensinar a Doutrina que é benéfica aos demais seres.

A próxima estrofe concerne à disciplina. Pode-se observar a disciplina apenas com o propósito de ser obter uma boa vida para si mesmo, no futuro. Entretanto os Filhos dos Vitoriosos mantêm uma boa disciplina de forma altruística para o bem dos outros. O modo primário da disciplina dos Filhos dos Vitoriosos é conter uma postura egoísta e egocêntrica.

- 26 -

**Se sem uma disciplina apropriada
Nem o próprio bem-estar não pode ser atingido,
Assegurar que o bem estar dos outros
Sejam alcançado é motivo de risada.
Portanto, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos manter a disciplina.
Sem aspiração envolvendo o ciclo de existências.**

Quando se sumariza todos os diferentes tipos de disciplina elas são incluídas em três; a disciplina de evitar maus comportamentos, a disciplina que é a reunião de práticas virtuosas e a disciplina de cuidar dos outros.

Porque a geração do ódio serve como um tremendo obstáculo para o desenvolvimento de uma atitude altruísta de Boddhisattva, a prática da paciência ou tolerância é muito importante.

- 27 -

**Para um Filho dos Vitoriosos
Aguardando recursos [advindos] das virtudes
Todos os danos são como um tesouro de jóias.
Portanto, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos cultivar a paciência.
Sem ódio ou ressentimento por ninguém.**

- 28 -

**Mesmo os Ouvintes e Praticantes Solitários
Para atingir apenas seu próprio bem
Parecem fazer esforços como alguém
Que apaga um incêndio nos próprios cabelos,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos fazer esforços,
De uma quantidade de boas qualidades
Para o benefício de todos transmigradores.**

Como dito anteriormente, para superar as emoções perturbadoras é preciso desenvolver uma visão da vacuidade que é suficientemente poderosa para agir como um antídoto contra elas. Para isso, é necessário atingir estabilização meditativa, que é a união da calma mental e da visão penetrante. Portanto, o propósito de alcançar a calma mental, a mente concentrada, é alcançar o conhecimento transcendente, e isso é que poderá superar as emoções perturbadoras. Portanto, não há apenas um propósito mundano, é um propósito supramundano. O fortalecimento da mente deve ser utilizado para o caminho da sabedoria.

- 29 -

**Compreendendo que as emoções perturbadoras
São completamente dominadas
Por meio da visão penetrante
Perfeitamente dotada pela calma mental,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos cultivar a concentração
Que supera mesmo as quatro absorções sem forma.**

Com relação a alcançar a calma mental, há um modo de proceder no sistema dos Sutras e um modo de proceder no Mais Alto Yoga Tantra, que são ligeiramente diferentes. Mesmo que haja ligeiras diferenças, ambos, o sistema dos Sutras e o Yoga Tantra, concordam que o que se busca não é apenas uma mente capaz de permanecer

sobre um objeto, mas uma mente que possa permanecer sobre um objeto com grande intensidade e grande claridade. Então é necessário evitar os fatores que impedem tal intensidade e claridade. Eles são a fraqueza, excitação, dispersão da mente e a estupidez.

Com relação ao tipo de objeto sobre o qual se pode meditar no processo de desenvolvimento da calma mental é dito que se pode utilizar objetos externos como um pequeno cristal ou um graveto. Mas há também objetos internos para desenvolver a calma mental, como os canais estruturais no corpo, as gotas e as gotas do fluido essencial que se movem nesses canais. Igualmente, é muito bom usar a própria mente como um objeto para a meditação.

Ao fazer essa meditação é muito importante cuidar das condições físicas apropriadas. Deve-se manter seu corpo firme, e por essa razão a alimentação é muito importante. Em geral, é muito bom ser vegetariano. Há pessoas que se alimentam de comida não-vegetariana e tem distúrbios nervosos; então, nessas práticas de meditação intensiva há um perigo de super-excitação.

O lugar onde você medita também é importante. É preciso encontrar um local isolado e muito quieto. Isso é muito importante. Genericamente falando, se todas as outras facilidades estão presentes, incluído aí um professor qualificado, pode-se desenvolver essa concentração em dois meses, seis meses ou um ano. Às vezes é difícil. Não é tão fácil. Se o sujeito não é cuidadoso é possível ter colapsos nervosos. Às vezes uma pessoa normal que busca o desenvolvimento da calma mental torna-se uma pessoa anormal. Penso que as técnicas do Yoga Tantra envolvendo várias práticas físicas pode ser útil para reduzir esses tipos de obstáculos.

- 30 -

**Uma vez que não se pode atingir o perfeito despertar
Por meio das [outras] cinco perfeições, sem a sabedoria,
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos cultivar a sabedoria
Por meio do método e não da conceitualização das esferas
[do objeto, agente e ação como tendo uma existência inerente].**

Basicamente há três tipos de sabedoria; a sabedoria relativa aos cinco tipos de conhecimentos, a sabedoria relativa ao conhecimento último e a sabedoria relacionada a cuidar dos outros.

Depois de explicar as Seis Perfeições, as próximas estrofes explicam outros tipos de práticas dos Filhos dos Vitoriosos. A próxima estrofe descreve as Quatro Práticas, conforme descreve o sutra Uma vez que é muito importante ser crítico de si mesmo, examinar seus próprios erros, Milarepa disse que é um foco religioso praticar a auto-crítica. Milarepa disse que você pode ter a aparência externa de um praticante e a forma interna de um não-praticante.

- 31 -

**Se não se analisa seus próprios erros,
Pode-se ter uma postura de um praticante,
Mas não realiza, de fato, as práticas.
Portanto, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos
Continuamente examinar,
Seus próprios erros e abandoná-los.**

- 32 -

**Se devido às emoções perturbadoras
Os Filhos dos Vitoriosos falar das faltas
De um outro Filho dos Vitoriosos, eles degenerarão.
Portanto, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos não falar das faltas,
De outras pessoas que entraram no Grande Veículo.**

O primeiro Dalai-lama disse que a atitude perante terceiros deve ser aquela que sempre reflete sobre sua bondade, admira todos os praticantes espirituais e sempre combate o inimigo interno.

- 33 -

**A disputa incessante por bens e serviços
Deteriora a prática do ouvir, pensar e meditar.
Portanto, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos abandonar o apego,
Do lar, dos amigos e dos benfeitores.**

Conforme disse Shantideva, no *Bodhicaryavatara*, o Filho dos Vitoriosos não deve ser muito apegado ou próximo aos amigos e parentes, mas manter uma espécie de postura neutra, um tipo de distanciamento. A atitude de um Filho dos Vitoriosos deve ser aquela que permite cuidar e perceber todos os seres sencientes como sendo nossos amigos mais próximos ou parentes. Se isso não é possível, o Filho dos Vitoriosos não deve, pelo menos, tornar-se muito apegado ou próximo de parentes e amigos mais próximos.

- 34 -

**Palavras duras perturba a mente alheia e deteriora,
A prática de um Filho dos Vitoriosos.
Portanto, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos abandonar,
Palavras duras, desprazerosas aos outros.**

Agora, o texto fala sobre como eliminar as emoções perturbadoras.

**Se alguém se torna acostumado às emoções perturbadoras,
Elas são difíceis de serem superadas por meios dos antídotos.
Portanto, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos superar,
A emoção perturbadora do desejo e outros,
Imediatamente no instante em que são produzidas.**

Ao engajar-se na tarefa de eliminar as delusões produzidas pelas emoções perturbadoras, o mais importante é aplicar o correto e apropriado nível do antídoto. Desde o início, é preciso pensar constantemente na inutilidade ou no caráter danoso das emoções perturbadoras. Isso, em si, já ajuda muito. Esse tipo de realização pode desenvolver uma atitude relutante contra as emoções perturbadoras. Quando a emoção perturbadora começa a se desenvolver, mas não está completamente desenvolvida, então, é possível, por vezes, fazer uso do antídoto.

Por exemplo, se a raiva começa a se desenvolver, lembre-se do amor e da compaixão. O inimigo aparece sempre de forma negativa, mas tente ver essa pessoa sob uma diferente perspectiva ou ângulo sempre diminuindo a negatividade. Normalmente a raiva é gerada contra apenas um aspecto da pessoa e, se você puder trazer a mente outro aspecto daquela pessoa, a raiva será reduzida.

Se alguém se depara com a tragédia ou com alguma crise, lembre-se de outros que também estão enfrentando isso. Essa atitude traz uma consciência que ajuda a reduzir a reação do sujeito diante da situação. Outro método é tentar investigar a experiência negativa em si. Se tiver um meio de superá-la, não haverá razão para se preocupar. Se não tiver como superá-la, então, também não há porque se preocupar. Esse tipo de análise ajuda.

Durante tempos de apego, o objeto apenas se apresenta como positivo. Em realidade, ele não é apenas isso. Também há qualidades negativas. Dessa forma, quando o apego começa a se desenvolver tente ver o outro ângulo. Pode-se encontrar o aspecto negativo e isso ajudará a reduzir o apego. Uma vez completamente desenvolvido é difícil remover o apego. O único método nesse momento é tentar esquecer ou distrair sua atenção fora do objeto. Eventualmente as emoções negativas serão reduzidas.

**Em síntese, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos atingir,
O bem estar dos outros por meio da consciência
E da introspecção constante,
[Conhecendo] o estado de suas mentes
Em toda e qualquer forma de comportamento.**

**É a prática dos Filhos dos Vitoriosos dedicar-se à iluminação
Com a sabedoria da pureza das três esferas *[objeto, agente e ação]*.
As virtudes alcançadas com esforço nesse sentido
Para remover o sofrimento de todos os transmigradores.**

A dedicação do mérito é muito importante. Se o sujeito dedica o mérito decorrente de atividades virtuosas por meio da completa iluminação, isso terá um grande propósito. É muito bom dedicar o mérito das atividades virtuosas enquanto as pratica, dia e noite, quando for dormir. Se você revir o que fez durante o dia e dedicar o que fez de bom para a mais alta iluminação, isso é uma prática que ajudará muito.

Se todo dia você revir seus próprios erros e desenvolver pesar e arrependimento por eles e desenvolver uma intenção de não praticá-los novamente no futuro, isso é uma boa e fundamental prática.

Finalmente o autor apresenta o propósito do texto.

**Para o bem daquelas aspirações para o treinamento
Do caminho dos Filhos dos Vitoriosos
Eu escrevi trinta e sete práticas dos Filhos dos Vitoriosos,
Cujo conteúdo está contido em sutras, tantras e tratados,
Extraídos dos discursos da excelência.**

**Porque minha inteligência é curta e o treinamento ligeiro,
Isso não é uma poesia para deleitar os scholars.
Entretanto, porque repousa em sutras e palavras de excelência,
Penso que é a inequívoca prática dos Filhos dos Vitoriosos**

O autor assume uma atitude humilde.

**Ainda, é difícil para alguém com uma mente curta como a minha,
Penetrar nas profundezas
Das grandes ondas das ações dos Filhos dos Vitoriosos
Entretanto, o excelente é questionado para lidar com
Os grupos de faltas – contradições, desconexões, etc.**

Finalmente a dedicatória dos méritos, que está entre o contexto de não se envolver nos dois extremos, de ser agarrado pelos ciclos das existências, ou de se apegar na busca da paz solitária para si mesmo.

**Por meio da virtude nascida disso, possam todos os transmigradores.
Tornarem-se iguais ao protetor Avalokiteshvara,
Sem apego aos extremos do ciclo das existências e da paz [solitária]
Por meio das mentes supremas da iluminação, última e convencional.**

Isso encerra o curto ensinamento das Trinta e Sete Práticas dos Filhos dos Vitoriosos.

Agora procederemos a uma breve cerimônia sobre a geração da mente altruísta. De acordo com os estágios dessa cerimônia, primeiro gera-se um sentimento de altruísmo, por meio de uma explanação que lhes darei. Então se desenvolve esse sentimento de altruísmo que será gerado de forma mais firme nessa cerimônia. Então o sujeito deverá desejar treinar nas práticas dos Filhos dos Vitoriosos. Quando tiver gerado

uma forte aspiração de engajar-se na prática dos Filhos dos Vitoriosos, o sujeito tomará o voto dos Filhos dos Vitoriosos.

Se alguém pretende treinar em Mantras, Tantra, então se pode tomar o Voto dos Mantras. Tomar o Voto dos Tantras é exigido para a prática das duas classes mais altas de tantras, Yoga Tantra e o Mais Alto Yoga Tantra. O modo de proceder é o seguinte: primeiro ter como base a disciplina de quem deixou a vida doméstica, ou a de um leigo. Além disso, é necessário ter os votos dos Filhos dos Vitoriosos. Finalmente, toma-se o Voto dos Mantras. Esse é chamado o procedimento qualificado triplice.

Há diferentes afirmações entre as escolas tibetanas. Uma diz que esses três votos são diferentes entidades no *continuum* de uma pessoa e a outra que há uma entidade no *continuum* de uma pessoa. Sejam eles uma entidade ou diferentes entidades, o que é necessário é fazer um grande esforço neles.

A prática de hoje é chamada A Promessa de Erguer a Aspiração de se Tornar Iluminado. Como um preceito para se tomar esse voto ou promessa para fortalecer a geração do altruísmo, reflita sobre os méritos e benefícios do altruísmo e desenvolva e fortaleça seu altruísmo, pelo menos seis vezes ao dia. O próximo preceito é nunca abandonar um ser senciente sequer; por eles é que você tomará o voto da geração de altruísmo. O próximo preceito é acumular o máximo de mérito possível. Esses são os quatro fatores que ajudarão o praticante a proteger suas aspirações de alcançar a iluminação e a atitude altruística gerada nessa vida.

O praticante deve evitar engajar-se na prática das quatro ações negativas que são obstáculos, que degenerarão o pensamento da mente altruísta no futuro e na vida. A primeira das ações negativas é enganar uma pessoa merecedora de respeito e veneração. A segunda ação negativa é encorajar outras pessoas a arrepender-se de seu engajamento em ações positivas. A terceira ação negativa é insultar ou falsear os Filhos dos Vitoriosos. A quarta ação negativa é ser enganador.

O antídoto por engajar-se nas quatro ações negativas é engajar-se nas quatro ações positivas. Se vocês puderem identificá-las e entendê-las, isso ajudará a prevenir seu engajamento nas práticas negativas. Primeiro é nunca mentir. Segundo é sempre ser sincero e honesto. Terceiro é sempre considerar os Filhos dos Vitoriosos como professores espirituais. Esse tipo de atitude será completa se você tiver uma perspectiva liberal, que é normalmente requerida dos Filhos dos Vitoriosos, que é dita como ter uma atitude próxima a todos os seres. Conforme a citação do Primeiro Dalai Lama feita mais cedo, em geral, deve-se lembrar da bondade de todos os seres sencientes e admirar todos os praticantes espirituais. A quarta ação positiva é sempre se engajar em ações que direta ou indiretamente beneficiem e ajudem outros, especialmente aqueles que eventualmente vão guiar-se para sua liberação do ciclo das existências e atender a mais alta iluminação.

Para aqueles que não se sentem comprometidos o suficiente para tomar os votos e observar os preceitos, não é necessário participar integralmente da cerimônia de Geração da Aspiração da Iluminação. Outrossim, aqueles que não se consideram budistas, não é necessário participar da cerimônia. É benéfico e útil para você simplesmente gerar dentro de si uma atitude altruísta.

No proceder dessa cerimônia nós conduziremos os Serviços Sete-Ramificados mas, uma vez que você não sabem como fazê-los, e porque não há muito sentido em fazer algo que não se sabe o que é, eu os identificarei para vocês.

Antes de qualquer coisa, imaginem que todos os Buddhas e Bodhisattvas estão presentes ao redor de você. No ambiente há seres que são ilustrações dos seis diferentes tipos de seres do ciclo das existências. Com fé no Buddha e com compaixão pelos seres sencientes, induza um desejo de obter a onisciência da budeidade. Pense para o bem dos seres: “Eu erguerei a aspiração de obter a budeidade”. Para o bem disso, primeiro preste reverência para todos os seres merecedores de devoção. Unindo suas mãos, pense que você está prestando homenagens, reverência. Com suas palmas enlaçadas, reflita as grandes qualidades desses seres que são objeto de devoção e veneração. Desenvolva um forte sentimento de fé, e admiração pelos seus estados e, então, desenvolva uma forte aspiração para si de obter esse estado. Reflita sobre suas qualidades de grande compaixão, sabedoria, etc.

Reflita que apesar de as ações negativas e delusões serem a origem e causa do nosso próprio sofrimento, nós temos sido até o presente momento ignorantes e indiferentes a esses fatos. Nós cometemos muitas ações negativas e enfrentamos insuportáveis conseqüências e, então, agora que somos capazes de compreender, nós nos arrependemos e pedimos que todas as nossas más ações acumuladas na presença de todos os Buddhas e Filhos dos Vitoriosos sejam purificadas. Essa ação de confissão é tomada diante de todos os seres sencientes como testemunhas, por quem nos cometemos essas ações.

Refletindo que essas ações virtuosas de si e dos outros são a fonte da felicidade, deve se regozijar em sua própria acumulação de atividades virtuosas do passado, assim como admirando a coleção de virtudes dos outros. Não se deve nem ser invejoso nem competitivo com as virtudes dos outros, pelo contrário deve-se admirá-las.

Em seguida se solicita aos Corpos de Emissão, as manifestações físicas dos Buddhas, que continuem a girar a roda do Dharma. Seguindo isso, se solicita aos Corpos de Emissão que estão prestes a entrar no parinirvana, e fisicamente deixar essa existência, para que fiquem por mais tempo e trabalhem para o benefício de todos os seres.

O sétimo passo é a dedicatória. Dedicar-se todos os méritos que tem sido acumulados por essa e outras práticas para o atingimento do mais alto despertar, para o benefício de todos os seres sencientes.

Deve-se ajoelhar apenas com um joelho, se isso for possível. Então, o mais importante é desenvolver uma forte aspiração de trazer ajuda e felicidade para os outros seres. Faça a promessa de que você não vai prejudicar ninguém, sob nenhuma circunstância, e fará qualquer coisa para ajudá-los. Se você for capaz disso, pense que essa atitude que você produziu, você jamais abandonará. Como eu disse mais cedo, se você acha que não pode manter esses preceitos que foram descritos anteriormente, somente gere uma boa atitude agora e isso será suficiente.

Primeira repetição.

Na segunda repetição faça como anteriormente, mas com uma atitude de fé e geração de um forte sentimento de altruísmo por todos os seres.

Na terceira repetição, na repetição da última linha, pense, “Assim como os Buddhas das gerações passadas geraram uma intenção altruísta de tornarem-se iluminados, engajaram-se nas práticas dos Filhos dos Vitoriosos e tornaram-se completamente iluminados, eu também gerarei essa aspiração”.

Agora nos engajamos em preces de aspiração dedicando todos as virtudes acumuladas durante essa prática. Possa isso servir para o benefício de todos os seres sencientes, para que se tornem livres de todo o sofrimento e rapidamente alcancem a budeidade.

Isso completa a geração da mente altruísta. Sempre tentem gerar um bom coração e ser um bom humano. Eu estou muito feliz de ter tido essa oportunidade de falar sobre essas práticas. Apesar de eu mesmo não ter nenhuma grande realização, nem ter o necessário conhecimento e sabedoria, mas ao menos minha motivação é sincera e pura. Eu tentei ao máximo explicar o máximo que pude.

Hoje é o décimo dia do mês tibetano e um grande dia religioso associado a Guru Rinpoche, Padmasambava. Nós faremos uma oferenda de tsog.

COLOFÃO

Transcrito e digitado por Phillip Lecso, a partir de fitas de áudio de Thubten Dhargye Ling intitulado “As 37 Práticas dos Boddhisattvas”. Assumo toda responsabilidade por todos os erros que tenham ocorrido, por meio da escuta e escrita incorretas que foi pensada, por isso peço desculpas. Possa tudo ser auspicioso. Possa qualquer mérito decorrente dessa atividade seguir para a longa e saudável vida de Sua Santidade. Possam todos os seres sencientes rapidamente atingir o estado do Glorioso Kalachakra, apesar desses esforços imperfeitos.

Traduzido do inglês para o português por Bruno Vichi. Assumo todos os erros de tradução cometidos e por eles me desculpo. Que tudo seja auspicioso. Que quaisquer méritos acumulados por força desse trabalho sejam destinados à longa vida de S. S. o Dalai Lama e que todos os seres possam rapidamente atingir o estado de Dordje Chang.

༄༅། །རྒྱལ་བའི་སྤྲས་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

As trinta e sete práticas dos filho dos Vitoriosos

Compostas por T'ogme

(KPG 01-11-2006)

ན་མོ་ལོ་ཀེའུ་རྒྱལ།

Namo Lokeshvaraya! (Homenagem a Tchenrezig)

Homenagem:

གང་གིས་ཆོས་ཀྱན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ།
སྤྲ་མ་མཆོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།
རྟག་ཏུ་སློབ་གསུམ་གྱིས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

Apesar de verdes com vossa sabedoria que todos os fenômenos não tem ida ou vinda,
Vós vos esforçais unicamente no bem de todos os seres.
Diante de vós, supremo lama e protetor Tchenrezig,
Respeitosamente, com o corpo, a palavra e a mente, prosterno-me ininterruptamente.

Justificativa do autor:

ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།
དམ་ཆོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས།
རྒྱལ་སྤྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།

Os Buddhas, fonte de todo benefício e felicidade,
Surgem da prática do Santo Dharma.
Como isso depende do compreensão da prática,
Vou explicar a dos Filhos dos Vitoriosos.

As práticas propriamente ditas:

༡༽

དལ་འབྱོར་གྱུ་ཆེན་ཆེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།
བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཆོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།
ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།
ཉན་སེམས་བསྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

- (1) Sendo dotados das [oito] liberdades e [dez] aquisições, difíceis de obter e semelhantes a um grande barco,
Para nos liberarmos e aos outros do oceano do samsara,
Escutar, refletir e meditar (praticar)
Noite e dia, sem distração, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢།

གཉིན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ལྟར་གཡོ།
དགྲ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞི་ལྟར་མི་ལྟར་འབར།
སྒྲིང་དོར་བཟེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།
ཕ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(2)

Diante dos amigos, o desejo e o apego nos agitam como a água.
Diante dos inimigos, a cólera nos queima como o fogo.
Para aquele cuja obscuridade da ignorância faz com que esqueça o que deve ser adotado
e o que deve ser rejeitado,
Abandonar sua terra natal é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༣།

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྱིབ།
རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགེ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།
རིག་པ་དྲངས་བས་ཆོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྒྲི།
དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(3)

Abandonando-se os maus lugares, as paixões diminuem gradualmente.
Na ausência de distração, a prática da virtude se desenvolve.
Graças a uma inteligência aberta e clara, se desenvolve a certeza no Dharma.
Ficar na solidão é a prática dos Filhos dos Vitoriosos

༤།

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཇའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།
འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་རྩས་ཤུལ་དུ་ལྷུས།
ལྷུས་གྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་འགྲོན་པོས་བོར།
ཆོ་འདི་སྒྲོས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(4)

Um a um, nos separamos de amigos e parentes com quem nos relacionamos por muito tempo.
Os bens materiais adquiridos com esforço são deixados para trás.
Mesmo a pousada do corpo é rejeitada pela consciência, sua hóspede.
Rejeitar mentalmente [todo apego a] esta vida é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༥།

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།
ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།
བྱམས་དང་སྙིང་རྩེ་མེད་པར་བསྐྱར་བྱེད་པའི།
གྲོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(5)

Se, ao nos associarmos a alguém, os três venenos aumentam,
E a atividade da escuta, reflexão e meditação (prática) se deterioram,
Pondo fim ao amor e à compaixão,
Abandonar as más companhias é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༤།

གང་ཞིག་བསྟན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།
ཡོན་ཏན་ཡང་ངོའི་ཆེ་ལྷན་འཕེལ་འགྱུར་བའི།
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་ལས་ཀྱང་།
གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(6)

Se, ao nos associarmos a alguém, os erros se exaurirem
E as qualidades aumentarem como a lua crescente,
Mais do que o próprio corpo,
Cuidar de tal amigo espiritual é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༥།

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡི།
འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྟོབ་པར་རུས།
དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་བའི།
དགོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(7)

Os deuses mundanos, eles próprios confinados à prisão do samsara,
A quem podem eles proteger?
Eis porque, se buscamos proteção em algo infalível,
Tomar refúgio nas Três Jóias é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༦།

ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྤྲག་བསྐྱལ་ན་མས།
སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱར་བྱབ་པས་གསུངས།
དེ་ཕྱིར་སྟོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས།
ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(8)

O Sábio ensinou que o sofrimento dos reinos inferiores, extremamente difícil de suportar,
É fruto das ações negativas.
Mesmo arriscando a própria vida,
Jamais cometer atos negativos é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༧།

སྤིད་གསུམ་བདེ་བ་ཙུ་ཅེའི་བེལ་པ་བཞིན།
ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན།
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག་
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(9)

A felicidade dos três reinos da existência, como o orvalho numa folhinha de grama,
Pode ser destruída em apenas um instante.
Buscar verdadeiramente o supremo estado de liberação,
Que nunca muda, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༡༠༽

ཐོག་མིང་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེ་བ་ཅན།
མ་རྣམས་སྤྱག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།
དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱེད་ཕྱིར།
བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(10)

Se todas as mães que, desde tempos sem começo, me amaram
Sofrem, de que serve minha própria felicidade?
Eis porque, liberar um número ilimitado de seres,
Desenvolver a bodhicitta (mente do despertar) é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༡༡༽

སྤྱག་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།
རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས།
དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་དག
ཡང་དག་བརྩི་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(11)

Todo sofrimento, sem exceção, provém do desejo de felicidade para si mesmo
Enquanto que os perfeitos Buddhas nascem de uma mente altruísta
Por isso, trocar completamente a própria felicidade
Pelo sofrimento dos outros é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༡༢༽

སྤྱད་ག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཉོར།
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།
ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས།
དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(12)

Para aqueles que estão sob a influência de uma grande paixão,
Outros roubem ou incitem a roubar todos os meus bens,
Dedicar a essas pessoas o próprio corpo, riquezas
E virtudes acumuladas nos três tempos é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༡༣༽

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མིང་བཞིན་དུ།
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ནའང་།
སྤྱིང་རྩེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྱིག་པ་རྣམས།
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(13)

Mesmo que alguém não tenha me feito nenhum mal,
ou até me corte a cabeça,
Tomar para mim, pelo poder da compaixão,
Todas os defeitos dessa pessoa é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༡༥༽

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟན་སྒྲ་ཚོགས་པ།
སྟོང་གསུམ་བྱུང་པར་སྟོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(14)

Ainda que alguém proclame por um bilhão de universos
Coisas desagradáveis sobre mim,
Falar em retorno das boas qualidades dessa pessoa,
Com uma mente benevolente, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༡༦༽

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།
མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྟོན་ཡང་།
དེ་ལ་དག་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།
གྲུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(15)

Mesmo que alguém, no meio de uma grande assembléia,
Revele minhas faltas secretas e fale mal de mim,
Inclinar-me respeitosamente diante dele,
Considerando-o um amigo espiritual, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༡༧༽

བདག་གི་བྱ་བཞིན་གཅིས་པར་བསྐྱངས་པའི་མིས།
བདག་ལ་དག་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།
ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ།
ལྷག་པར་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(16)

Mesmo que uma pessoa que eu tenha amado e protegido como um filho
Considere-me um inimigo
Como uma mãe a um filho doente,
Amá-lo mais ainda é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༡༨༽

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྤྱོད་ཡིན།
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟན་ཐབས་བྱས་ན་ཡང་།
སྤྲ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི།
སྤྱོད་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(17)

Ainda que um indivíduo igual ou inferior a mim
Sob a influência do orgulho, trate-me com desprezo,
Colocá-lo no alto de minha cabeça com respeito,
Como um mestre, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༡༥།

འཆོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམས།
ཆབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤར།
འགོ་ཀུན་སྤྲིག་སྤྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།
ལུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

- (18) Mesmo que fôssemos destituídos de nosso sustento, constantemente desprezados pelas pessoas,
Afligidos por uma terrível doença ou por demônios,
Tomarmos para nós os sofrimentos e as negatividades dos outros,
Sem nos desencorajarmos, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༡༥།

སྤྲན་པར་གྲགས་ཤིང་འགོ་མང་སྤྱི་བོས་བརྟུང་།
རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་ཀྱང་ཀྱང་།
སྤྲིད་པའི་དཔལ་འཕྱོར་སྤྲིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།
ཁངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

- (19) Ainda que fôssemos célebres, com muitas pessoas nos reverenciando,
E que tivéssemos obtido riquezas semelhantes as do Deus da Riqueza,
Tendo visto que as glórias mundanas são desprovidas de essência,
Não ter arrogância é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༠།

རང་གི་ཞི་སྤང་དག་བོ་མ་བརྟུལ་ན།
སྤྱི་རོལ་དག་བོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།
དེ་སྤྲིར་བྱམས་དང་སྤྲིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།
རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

- (20) Não dominando o inimigo que é sua própria cólera,
Combatem-se os inimigos externos, mas eles aumentam.
Eis porque, com o exército do amor e da compaixão,
Dominar o próprio continuum mental é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༡།

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་རྒྱ་དང་འདྲ།
ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཅིང་སྤྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།
གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྤྱི་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།
འཕྲལ་ལ་སྤྱོད་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

- (21) Os prazeres dos sentidos são como a água salgada:
Quanto mais se bebe, mais sede se tem.
Abandonar imediatamente tudo o que faz nascer o apego
Em relação ao que for é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༢༽

ཇི་ལྟར་སྒྲུང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།
སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྒྲོམ་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།
དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་ནམས།
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

(22)

Tudo o que se manifesta nada mais é que nossa própria mente.
A mente propriamente dita primordialmente é livre dos extremos de elaboração mental.
Sabendo disso, não criar em nossa mente
A distinção sujeito-objeto é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༣༽

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།
དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།
མཛེས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།
ཞིན་ཆགས་སྒྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

(23)

Quando nos encontramos com um objeto agradável aos sentidos,
Como um arco-íris no verão,
Mesmo que pareça bonito, não vê-lo como verdadeiro
E abandonar todo apego é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༤༽

སྤྱག་བསུལ་སྒྲུ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར།
འཁྲུལ་སྒྲུང་བདེན་པར་གཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།
དེ་ཕྱིར་མི་མཐུན་རྒྱུན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།
འཁྲུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

(24)

Os múltiplos sofrimentos são como a morte de um filho num sonho.
Tomar como verdadeiros as aparências ilusórias... Ah! como é triste!
Eis porque, quando nos deparamos com circunstâncias desfavoráveis,
Encará-las como ilusórias é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༥༽

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།
ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་ནམས་ལ་སྒྲོམ་ཅི་དགོས།
དེ་ཕྱིར་ལན་དང་ནམ་སྒྲིན་མི་རེ་བའི།
སྒྲིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

(25)

Se é necessário abrir mão do próprio corpo quando se quer atingir o Despertar,
O que se dirá dos objetos externos?
Assim, sem esperar retribuição imediata ou amadurecimento do karma,
Praticar a generosidade é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༦།

ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།
གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གད་མེད་གནས།
དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།
ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱུང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(26)

Se na ausência da conduta ética não realizamos nosso próprio benefício,
Querer, então, que se realize o benefício dos outros é risível.
Eis porque preservar a ética
Que nada espera da existência condicionada é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༧།

དགོ་བའི་འོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ།
གནོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།
དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞི་འགྲུས་མེད་པ་ཡི།
བཟོད་པ་སྦྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(27)

Para os filhos dos Vitoriosos, que desejam se regozijar com tudo que é virtuoso,
Tudo o que causa mal é como um tesouro precioso.
Assim, cultivar a paciência
Desprovida de aversão por o que quer que seja é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༨།

རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱུབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།
མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྒྲོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།
འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།
བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(28)

Se mesmo os shravakas e pratyekabuddhas, que visam o próprio benefício,
Se esforçam como se tentassem apagar um fogo que arde em sua cabeça,
Praticar a perseverança, fonte das qualidades,
Em benefício de todos os seres, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༩།

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།
ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།
གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།
བསམ་གཏན་སྦྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(29)

Sabendo que as emoções perturbadoras são completamente vencidas
Pela visão penetrante totalmente baseada na calma mental,
Cultivar uma meditação que transcende perfeitamente
Os quatro níveis de absorção dos reinos da não-forma é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༠༽

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་ཕྱིན་ལྟ་ཡིས།
རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་པར་མི་རྣམས་པས།
ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།
ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

(30)

Já que, na ausência da sabedoria, não se pode obter,
Com as outras cinco paramitas, o perfeito Despertar,
Cultivar a sabedoria dotada de meios hábeis,
Que não conceitualiza as três esferas (sujeito-objeto-ação), é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༡༽

རང་གི་འཁྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།
ཆོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཆོས་མིན་བྱེད་སྤྱོད་པས།
དེ་ཕྱིར་རྒྱུན་དུ་རང་གི་འཁྲུལ་པ་ལ།
བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

(31)

Se não examinamos por nós mesmos nossas próprias ilusões,
É possível que, sob a aparência de um praticante, atuemos de forma contrária ao Dharma.
Por essa razão, continuamente, após havê-las analisado,
Abandonar as próprias ilusões é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༢༽

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲས་གཞན་དག་གི།
ཉེས་པ་སྤོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།
ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི།
ཉེས་པ་མི་སྤྲོ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

(32)

Se, sob a influência das emoções perturbadoras, revelamos as faltas
De um outro bodhisattvas, prejudicamos a nós mesmos.
Então, não falar das faltas daqueles que
Entraram no Grande Veículo é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༣༽

རྟོན་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་།
ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།
མཛེའ་བཤེས་བྱིས་དང་སྤྱིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ།
ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

(33)

Como, por causa de ganhos e honrarias, disputamos um com o outro
E as atividades de escuta, reflexão e meditação se deterioram,
Abandonar o apego pela casa de amigos e parentes
E pela casa de benfeitores é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༧

རྩལ་མེད་ཆོག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།
རྩལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྤྱོད་རྩལ་ཉམས་འགྱུར་བས།
དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།
ཆོག་རྩལ་སྤོང་བ་རྩལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(34)

Como as palavras duras perturbam a mente dos outros
E o comportamento dos filhos dos Vitoriosos se deteriora,
Abandonar as palavras duras
E desagradáveis aos outros é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༢༨

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉིན་པོས་བསྐྱོག་དཀའ་བས།
དན་ཤེས་སྤྱིས་བྱས་གཉིན་པོའི་མཚོན་བརྒྱུད་ས་ནས།
ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྤྱིས་མ་ཐག།
འབྱར་འཛུལ་བྱེད་པ་རྩལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(35)

Habitados às emoções perturbadoras, é difícil eliminá-las por meio de antídotos.
O praticante pleno de atenção, tomando das armas dos antídotos,
Aniquila assim que nascem as emoções perturbadoras, como o apego, etc.
Tal é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

Últimas práticas - resumo:

༢༩

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།
རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།
རྒྱན་དུ་དན་ཤེས་བཞིན་ལྷན་པ་ཡིས།
གཞན་དོན་སྤྱོད་པ་རྩལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(36)

Em resumo, o que quer que façamos, em qualquer área,
Devemos nos perguntar: "Qual é o estado de nossa própria mente?"
Incessantemente, realizar o bem dos outros,
Atenção e memória, é a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

༣༠

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱུབ་པའི་དགེ་བ་རྣམས།
མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་བསལ་བའི་ཕྱིར།
འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས།
བྱང་རྒྱལ་བསྤོང་བ་རྩལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(37)

Para dissipar o sofrimento de incontáveis seres,
Por meio de uma sabedoria totalmente livre das três esferas,
Dedicar ao Despertar as virtudes do esforço realizado conforme explicado
É a prática dos Filhos dos Vitoriosos.

Conclusão do autor:

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།
རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྤྲུལ་བཅུ་བདུན།
རྒྱལ་སྤྲུལ་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།།

Baseando-me nos ensinamentos dos sutras, tantras e comentários,
E tendo seguido as palavras dos seres santos,
Compus estas trinta e sete práticas dos Filhos dos Vitoriosos
Para os bem dos que querem aprender o caminho dos Filhos dos Vitoriosos

སློ་བྲོས་དམན་ཞིང་སྦྱངས་པ་རྒྱུད་བའི་ཕྱིར།
མཁས་པ་དབྱེས་པའི་སྤྲེལ་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཏེ།
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།
རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས།།

Por causa de minha inteligência inferior e de minha pouca prática,
Este texto não fará parte das obras que agradam aos eruditos.
Mas como ele se apoia nos sutras e nas palavras dos santos,
Penso que essas práticas dos Filhos dos Vitoriosos não contêm erros.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྲུལ་སློད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས།
སློ་དམན་བདག་འདུས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཆོགས།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ།།

Contudo, como é difícil para uma mente inferior como a minha
Apreciar a profundidade das ondas de atividade dos bodhisattvas,
Imploro aos seres santos que sejam pacientes
Em relação à acumulação de faltas tais como contradições, incoerências, etc.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དག་བས་འགྲོ་བ་ཀུན།
དོན་དམ་ཀུན་རྗེ་བྱུང་རྒྱལ་སེམས་མཆོག་གིས།
སློད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།
སྤྲུལ་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།

Pelas virtude que resultam dessas práticas, possam todos os seres,
Graças à suprema bodhicitta relativa e última,
Tornar-se semelhantes ao protetor Tchenrezig,
Que não permanece em nenhum dos extremos, samsara ou nirvana.

Cólofon:

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྒྲིབ་པའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་དངུལ་
རྒྱུ་རིན་ཆེན་ལྷག་ཏུ་སྒྲུབ་བཞིན་།

།

Isto foi composto na caverna de Ngültchu Rinchen ("preciosa água prateada"), pelo venerável T'ogme, que conhece os textos e a lógica, com o objetivo de beneficiar a si mesmo e aos outros.

KPG 01-11-2006

