

*Ensinamentos Fundamentais do*

# *Budismo Tibetano*

*Budismo Viva, Budismo Profundo, Budismo Esotérica*

© Copyright reservado para todos os países  
1993 – Editions Claire Lumière  
5, Av. Camille Pelletan  
13760 – Saint Cannat  
France

© Copyright 1999 ShiSil Editora  
SCLN 303, Bloco A, loja 203  
CEP 70. 735-510 Brasília DF  
Telefax: xx 61 346-7913  
Direitos adquiridos para a edição brasileira

*Título do original francês*  
Bouddhisme Vivant  
Bouddhisme Profond  
Bouddhisme Ésotérique

*Tradução para o português*  
Célia Gambini

*Revisão técnica*  
Antonio Carlos da R. Xavier

*Produção Editorial*  
Ricardo Satoshi Nakamiti  
Plínio Augusto Coelho

*Ilustração da capa*  
Kalu Rinpoche

---

Rinpoche, Kalu

Ensinaementos Fundamentais do Budismo Tibetano (Budismo Vivo, Budismo Profundo, Budismo Esotérico) / Kalu Rinpoche;  
Tradução Célia Gambini; revisão técnica Antonio Carlos da Ressurreição Xavier.  
Brasília, Shisil, 1999.

464 p.

Título original: Bouddhisme Vivant  
Bouddhisme Profond  
Bouddhisme Ésotérique

ISBN 85-86645-04-4

1. Budismo. 2. Budismo Tibetano. 3. Budismo Vajrayana. 4. Religião.

CDD – 294.3923  
CDU – 294.3(515)

---

Impresso no Brasil  
1999

# Ensinamentos Fundamentais do Budismo Tibetano

Budismo Viva, Budismo Profundo, Budismo Esotérico

Kalu Rinpoche

Tradução  
Célia Gambini

Revisão Técnica  
A.C.R. Xavier

ShiSil  
EDITORAS



# Índice

Apresentação à edição brasileira	7
Introdução	9
<i>Budismo Vivo – Tradição Tibetana</i>	11
A Vida	13
Lembranças de Lama Gyaltsen	15
Curta biografia	35
Últimos momentos	41
O renascimento	47
O Ensinamento	59
A contribuição do <i>dharma</i> no mundo	61
Flores esparsas	71
A existência humana	89
Perspectivas budistas	105
O ensinamento de Bodhgaya	115
O penúltimo ensinamento público	125
O último ensinamento público	133
<i>Budismo Profundo – Do Hinayana ao Mahayana</i>	141
O <i>hinayana</i> e o tratamento das emoções	143
O <i>mahayana</i> e o tratamento das emoções	157
O <i>vajrayana</i> e o tratamento das emoções	169
A compaixão	183
As preliminares comuns	195
Os laços do corpo e da mente	205
As engrenagens do <i>samsara</i>	221
Mente, elementos e agregados	233
A mente	247
O <i>mabamudra</i> (1)	261
O <i>mabamudra</i> (2)	267
O <i>mabamudra</i> (3)	279
<i>Budismo Esotérico – O Vajrayana</i>	301
Os fundamentos do <i>vajrayana</i>	303
O contexto dos <i>tantras</i>	313
Iniciações, votos e engajamentos sagrados	325
Os seis <i>bardos</i>	339
Os seis <i>dharmas</i> de Naropa	361
O Campo de Beatitude	367
Os <i>mantras</i>	373
As preliminares específicas	381
<i>Chöd</i>	397
A medicina tibetana	417
A linhagem Kagyüpa	431
Khyungpo Neljor e a Linhagem Shangpa	445



## Apresentação à edição brasileira

*Rendo homenagem ao senhor de todos os refúgios, Khyabje\* Kalu Rinpoche,  
lama de luz, Chenrezi, que reside no alto de minha cabeça.  
Sol e lua dos seres obscurecidos pelas paixões,  
vossa sabedoria e compaixão alcançam todos sem distinção.  
Guia incomparável, cuja bondade é sem limites, veleis por mim,  
ser desprovido de conhecimento, praticante limitado,  
cujo único mérito foi o de ter tido a oportunidade de receber vossa graça nesta vida.  
Possa eu, nesta e em todas demais existências,  
jamais ficar afastado de vós e de vosso herdeiro espiritual, o glorioso Bokar Rinpoche,  
lama de qualidades mais vastas que o próprio universo,  
pai-mãe compassivo, que me introduziu no conhecimento da natureza da mente.  
Prosterno-me diante dos sublimes lamas e suplico  
que continuem a atividade benéfica que desenvolvem.*

Não há, até o presente momento, nenhuma obra em português tão abrangente sobre o *dharma* budista, visto na perspectiva de um grande lama tibetano, quanto a que ora apresentamos ao leitor brasileiro. Trata-se de um tesouro, o mais precioso de todos, o *dharma* do Senhor Buddha, veiculado por um mestre autêntico, de realização incomparável.

Kalu Rinpoche, neste livro, transmite o essencial dos ensinamentos budistas de modo simples, profundo e direto. Simples, porque consegue expor assuntos complexos de maneira acessível a todos. Profundo, porque apesar da simplicidade de sua exposição, não faz concessão quanto à justeza e ao rigor dos ensinamentos. Direto, porque, como mestre realizado que é, mostra o essencial, o que realmente importa, o que é mais proveitoso para o praticante.

Não basta ter um tesouro nas mãos. É preciso fazer bom uso dele. Kalu Rinpoche lembra-nos, em várias ocasiões, que receber um ensinamento e não praticá-lo é como passar necessidade, dispendo de muitos recursos. Como diz Rinpoche, “o que é verdadeiramente importante, é praticar.” Praticar o quê? “O mais importante na prática é a mente (...) Para abordar o *dharma*, é essencial compreender o que é a natureza da mente ...” Entretanto, alerta: “se vocês não têm fé, nem devoção, mesmo que um autêntico Buddha tentasse por vários meios

---

\* Nas palavras tibetanas, o “c” deve ser pronunciado como “tch” e o “j” como “dj”. Assim, Dorje Chang deve ser pronunciado Dordje Tchang; Chenrezi, Tchenrezi etc. Também, o “g” sempre deve ser pronunciado como “gue”, gesbe sendo pronunciado gueshe, por exemplo. O “ö” e o “ü”, sons não existentes em português, devem ser pronunciados como no alemão. (N. do E.)

explicar-lhes o *dbarma*, vocês pensariam, na melhor das hipóteses: ‘Isto parece inteligente’; mas se vocês não tivessem devoção, nem fé, os esforços desse Buddha seriam em vão.”

Além da fé, da devoção, Rinpoche assinala que “Se vocês decidirem praticar o Budismo, qualquer que seja a duração de sua prática, um ano, um mês, ou mesmo um dia, vocês devem realizá-la tendo em mente a obtenção do estado de Buddha. Sua prática deve ser dirigida para o bem de todos os seres. É essencial ter uma motivação justa.”

Uma outra característica do ensinamento de Kalu Rinpoche, além da transmissão direta do conhecimento da natureza da mente, era sua insistência na prática de Chenrezi (Avalokita). Sabedor das dificuldades que os ocidentais experimentam para praticar assiduamente, Rinpoche recomendava a prática de Chenrezi porque, além de reunir todos os elementos essenciais à prática, “Avalokita abre a possibilidade de um caminho mais fácil e mais rápido (para a liberação)”, e porque “mesmo os cinco atos com consequências imediatas podem ser eliminados por meio da meditação de Avalokita.” Assim, Chenrezi passou a ser a prática principal de todos os centros do *dbarma* fundados por Kalu Rinpoche.

Todavia, é importante, para as pessoas que desejam pôr em prática os métodos descritos neste livro, que recebam a transmissão dos ensinamentos junto a um instrutor, um mestre qualificado, detentor da linhagem. Tendo encontrado um mestre, “devemos considerar que esse instrutor tem por nós uma bondade ainda maior que a de todos os Buddhas reunidos, já que é ele que nos introduz diretamente na verdadeira natureza da mente.”

Em 1980, um grupo de brasileiros manteve contato com Kalu Rinpoche. Tocados pela sabedoria, bondade, amor e compaixão de Rinpoche, solicitaram autorização para a fundação de um centro do *dbarma* no Brasil, no que foram atendidos. Em 1987, finalmente, fundou-se em Brasília, DF, o *Centro Budista Tibetano Kagyü Pende Gyamtso* (*Na tradição oral, Um Oceano de Benefícios*). Em 1995, a nova encarnação de Kalu Rinpoche (o precedente Kalu Rinpoche falecera em 1989) visitou o Brasil, infundindo renovada energia aos trabalhos de divulgação do *dbarma* em nosso país, e escolheu o lugar em que será construído o centro de retiro para a formação de monges. Atualmente, Rinpoche reside em Mirik, no mosteiro de Bokar Rinpoche, onde realiza seus estudos monásticos.

De 1980 para cá, temos sido agraciados constantemente pela compaixão de Rinpoche. Ao longo de todos estes anos, embora distante, jamais sua graça deixou de nos ser dispensada. Muitos lamas visitaram nosso país, um lama residente passou a orientar as atividades do Centro Budista de Brasília, e, ainda este ano, dois novos lamas passarão a residir neste Centro para darem continuidade ao trabalho de Rinpoche.

Incansável, também, em todo o processo de consolidação do *dbarma* budista tibetano no Brasil, e viabilização das aspirações de Rinpoche, foi o trabalho de Lama Gyaltsen, secretário do precedente Kalu e pai da nova encarnação. A Lama Gyaltsen, falecido em fevereiro deste ano, gostaríamos de dedicar a presente edição em português da obra de Kalu Rinpoche. Possa ela ser reflexo fiel das palavras de Rinpoche e beneficiar todos os seres.

*Lekshe Drayang*  
(Setembro de 1999)

## Introdução

O presente livro agrupa três obras consagradas ao Budismo Tibetano abordado através dos ensinamentos de um de seus mais venerados mestres contemporâneos, Kalu Rinpoche. Compreende as seguintes partes<sup>1</sup>:

- *Budismo Vivo*
- *Budismo Profundo*
- *Budismo Esotérico*

A primeira parte, *Budismo Vivo*, contém uma seção dedicada a um certo número de documentos biográficos sobre Kalu Rinpoche, sobretudo as surpreendentes lembranças de Lama Gyaltsen, e uma outra seção dedicada aos ensinamentos que dizem respeito mais particularmente à vida cotidiana ou à relação entre Budismo e Ocidente.

A segunda parte, *Budismo Profundo*, agrupa os ensinamentos sobre o *hinayana* e o *mahayana*, os aspectos exotéricos do Budismo. Nela abordam-se também a natureza absoluta da mente, a vacuidade, a compaixão, o tratamento das emoções conflituosas, a situação do indivíduo no ciclo das existências, o *karma*, etc.

Enfim, a terceira parte, *Budismo Esotérico*, revela os princípios do *vajrayana*, dos *mantras*, das iniciações, das seis iogas de Naropa etc., ao mesmo tempo que contém importantes capítulos sobre o *bardo* (o período entre a morte e o nascimento), a medicina tibetana e as linhagens da prática.

Kalu Rinpoche, lama de luz, veio para a França pela primeira vez em 1971. O Tibete, bastião inacessível da mais alta espiritualidade, tinha até então permanecido fechado em si mesmo, imaginando que o resto do mundo não poderia comprehendê-lo. Kalu Rinpoche, mesmo se aproximando dos setenta anos, foi o primeiro, apesar do ceticismo da maioria dos seus pares, a acreditar que o Budismo Tibetano poderia ter um impacto no Ocidente.

A história acabou lhe dando razão, visto que, no curso de numerosas viagens que realizou até a sua morte, em 1989, ministrou ensinamentos a milhares de pessoas, sendo que a maioria foi cativada pelo brilho carismático de sua pessoa e muitas se engajaram na via da liberação.

Kalu Rinpoche não está mais entre nós, mas permanece a riqueza, a profundidade, a abundância e a diversidade dos seus ensinamentos os quais, em grande parte, foram gravados.

---

<sup>1</sup> Em francês, essas partes foram publicadas em três volumes separados. Para comodidade do leitor brasileiro, agrupamo-la em um único volume. (N. do E.)

Essas gravações, entretanto, não são acessíveis ao público. Não somente a lâmpada está debaixo do alqueire<sup>2</sup>, mas existe o risco de o tesouro se perder definitivamente. Refletindo sobre essa situação, Lama Gyaltsen, sobrinho de Kalu Rinpoche, que foi durante quarenta anos seu servidor, depois seu secretário, pediu às *Editions Claire Lumière* para coletar e editar todos os ensinamentos disponíveis de Kalu Rinpoche.

Portanto, reunimos todas as gravações que pudemos e, desejosos de apresentar um texto o mais exato possível, traduzimos novamente os ensinamentos diretamente do tibetano. Assim, este livro não é um tratado, e sim a tradução de uma série de ensinamentos dados oralmente. Transcreve toda a sabedoria de uma transmissão viva, que o leitor poderá experimentar descobrindo progressivamente os pontos-chave do Budismo, ilustrados com um grande número de histórias, tão freqüentemente utilizadas na pedagogia tradicional.

Agradecemos todas as pessoas que, de diversas maneiras, deram sua contribuição preciosa a esta publicação, mais particularmente aos responsáveis dos centros do *dharma* que nos autorizaram a utilizar os ensinamentos que foram dados no âmbito de suas instituições<sup>3</sup>:

Sogyal Rinpoche	Lama Sönam
Rikpa	Kagyü Ling
22 rue Burq	Château de Plaige
75018 Paris – França	71320 Toulon-sur-Arroux – França
Tsenjur Rinpoche	Lama Tönzang
Kagyü Kunkhyab Chöling	Karma Migyur Ling
4939 Sidley Street,	Montchardon
Burnaby, B.C.	38160 Izeron – França
Canada V5J1T6	Mme Camille Vitrac
Lama Gyurme	Kagyü Jong Sönam Ling
Kagyü Dzong	261 promenade des Anglais
40 route circulaire du Lac Daumesnil	06200 Nice – França
75012 Paris – França	Karma Shedrup Gyamtso Ling
Lama Gyurme	33 rue Capouillet
Vajradhara Ling	1060 Bruxelas – Bélgica
Château d'Osmont	
Aubry-le Panthou	
61120 Vimoutiers – França	

<sup>2</sup> Marcos 4,21, Parábola da lâmpada: *Traz-se porventura a candeia para ser colocada debaixo do alqueire ou debaixo da cama?* (N. do T)

<sup>3</sup> (N. do E.) Numerosos outros centros do *dharma* no mundo proporcionam os ensinamentos do Budismo Tibetano. No Brasil, a tradição Dak-Shang Kagyü é veiculada pelo Centro Budista Tibetano Kagyü Pende Gyamtso, de Brasília, fundado por Kalu Rinpoche:  
Centro Budista Tibetano Kagyü Pende Gyamtso  
Condomínio Jardim América Lotes F1/F3  
73.001-970 – Sobradinho II – DF  
Tel.: 0xx61 485 06 97

# Budismo Vívo

Tradição Tibetana

---



*A Vida*

---



## Lembranças de Lama Gyaltsen

O destino de Lama Gyaltsen tem algo de surpreendente. Seu pai era o irmão caçula de Kalu Rinpoche. Aos dez anos encontra seu tio pela primeira vez e torna-se rapidamente seu companheiro mais próximo: primeiramente seu servidor, depois seu secretário, sempre seu discípulo, por mais de quarenta anos. A morte de Kalu Rinpoche, em 1989, quando Lama Gyaltsen tinha cinqüenta e três anos, parece interromper definitivamente esta longa trajetória comum. Entretanto, um ano mais tarde, nasce um filho de Lama Gyaltsen, que foi reconhecido como sendo a reencarnação de Kalu Rinpoche!

Testemunha privilegiada de seu mestre no Tibete, na Índia e no Ocidente, também recebeu numerosas confidências, principalmente da mãe de Kalu Rinpoche e de outros lamas. Publicamos aqui as lembranças, diretas e indiretas, que ele nos confiou durante uma viagem que fez à França no verão de 1992.

### *Um nome que tem uma história*

---

Kalu Rinpoche nasceu no leste da província oriental do Kham, em uma cadeia de montanhas chamada Trachö. Sua família tinha o patronímico de Ratak, considerado como uma corruptela de Ratsa, termo que significa “pele de cabra”. Para compreender a origem deste nome, é preciso voltar à época do primeiro Karmapa, Tüsum Khyenpa.

Tüsum Khyenpa era originário de uma família pobre que se consagrava à criação de animais nas encostas das montanhas. Nessa região, os pobres eram diferenciados dos ricos por suas roupas: os primeiros trajavam roupas de pele de cabra, os segundos roupas de pele de carneiro, pormenor que não deixa de ter importância para a continuação de nossa história.

Quando Tüsum Khyenpa nasceu, ninguém na região tinha idéia de que se tratava de um ser santo que encarnava. Assim, não recebeu uma atenção especial. Ele pastoreava os rebanhos, cuidava das vacas e das cabras, e vivia como as outras crianças de sua idade. Entretanto, um certo número de acontecimentos levou as pessoas a supor que ele não era um ser comum.

A água, por exemplo, era rara nessa região, o que causava dificuldades para prover as necessidades dos homens e dos animais. Ora, um dia observou-se que o jovem futuro Karmapa, que estava ao pé de uma rocha, cavava a terra: no dia seguinte e ainda por outros dias ele continuou cavando, intrigando as outras crianças e as pessoas das redondezas. O que ele estaria procurando ao cavar a terra desse modo? Logo, a água começou a brotar, para grande espanto de seus companheiros que nunca teriam suposto que esse local seco poderia ter água.

Pelo fato de o Karmapa ter vindo de uma família pobre, ele ficava vulnerável às zombarias das outras crianças que, às vezes, corriam atrás dele, atirando-lhe pedras. Nisso também, sua natureza extraordinária revelou-se por diversas vezes. Um dia, especialmente, em que procurava livrar-se das pedras que lhe eram lançadas, apoiou-se por um instante em um rochedo. A marca de suas costas ficou gravada ali; ela ainda é visível em nossos dias. Uma outra ocasião, quando se defendia atirando pedras naqueles que zombavam dele, seus agressores procuravam fugir, correndo, mas os projéteis os alcançavam independente da distância. Tudo isso parecia um pouco esquisito, mas era considerado como esquisitice de uma criança pobre, que não merecia verdadeiramente que se lhe desse atenção.

Porém, o fato de ter feito a água brotar em um lugar em que ela faltava dolorosamente, proporcionou-lhe uma certa simpatia por parte das pessoas da região, que encontraram nisso um alívio para eles mesmos e para seus animais. Mais tarde, observou-se inclusive que essa água era dotada de virtudes terapêuticas, auxiliando sobretudo aqueles que sofriam de tumores do sistema digestivo. A fonte ainda existe e sua água continua sendo bebida para a cura.

Adulto, o futuro Karmapa, dirigiu-se ao Tibete central e foi rapidamente reconhecido como um lama de capacidades extraordinárias. Teve numerosos discípulos e suscitou uma grande fé. Pelo poder de sua realização, passou a ser chamado Tüsum Khyenpa: *Aquele que conhece os três tempos*, o passado, o presente e o futuro.

A fama de suas realizações chegou até sua terra natal, onde logo buscou-se um meio de testemunhar-lhe veneração. “Este lama, cuja fama agora é tão grande no Tibete”, diziam-se entre si os aldeões, “foi uma de nossas crianças. Quando pastoreava os rebanhos conosco, não compreendemos sua grandeza. Eis que agora ele está longe e não podemos mais reencontrá-lo. Temos que achar um meio de evocar sua presença entre nós, encontrar um objeto que poderia ser o suporte de nossa devoção.” Começaram, então, a buscar um objeto que tivesse pertencido à criança.

Esta, em sua pobreza, não possuía quase nada. Acabaram descobrindo uma roupa de pele de cabra que ele usava quando era pequeno. Desejosos de transformá-la em um suporte sagrado, tiveram a idéia de recortá-la em minúsculos pedaços – cem mil<sup>4</sup>, conta a história – e fazer um número igual de estatuetas do Karmapa, inserindo nelas os minúsculos pedaços de pele de cabra. Em seguida, construíram um *stupa*, no qual colocaram as estatuetas, *stupa* que ficou conhecido pelo nome de “*Stupa* das cem mil estatuetas de pele de cabra”(tib. *Ratsa kumbum chöten*). O local tornou-se conhecido como “*Ratsa*”, e a família ligada ao primeiro Karmapa herdou esse nome: seus membros tornaram-se os *Ratsa*, palavra modificada mais tarde para *Ratak*, que como vimos era o nome de família de Kalu Rinpoche.

Mais tarde, quando o pai e a mãe do Karmapa morreram, as pessoas do local quiseram prestar-lhes uma homenagem póstuma por terem gerado um ser tão santo. Eles erigiram, então, dois pequenos *stupas* em sua honra, que colocaram à direita e à esquerda do precedente. Esses três *stupas* podem ainda ser vistos na atualidade<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> *Cem mil*, na tradição tibetana, pode significar um número exato, mas também um número muito grande.

<sup>5</sup> Para aí chegar, é necessário, uma vez no Kham, dirigir-se para a cidade de Khanze e, a partir daí, em menos de um dia de viagem de carro, seguir até Rataken, onde, numa elevação, encontram-seos três *stupas*.



O primeiro Karmapa,  
Tüsum Khyenpa (1110-1193).

## Pai e mãe: um encontro predestinado

---

O pai de Kalu Rinpoche chamava-se Lekshe Drayang e tinha o título de Ratak *Tulku*, isto é, o “*Tulku* dos Ratak”. Com efeito, era a décima-terceira encarnação de uma linhagem de *tulkus* ligados à família dos Ratak e, portanto, aparentado do primeiro Karmapa.

Ele também foi o último representante dessa linhagem. De fato, pouco antes de morrer, Lekshe Drayang confiou a seus discípulos que seria inútil, a partir de então, procurar seu *tulku*. Era possível que ele continuasse a trabalhar pelo bem dos seres, mas seria em outros lugares e não mais no seio da família dos Ratak. Como seus discípulos e benfeiteiros insistiam para que ele voltasse a se manifestar entre eles, afirmou-lhes que não se sentissem abandonados, pois ele lhes deixaria um filho que lhe seria muito superior. Todavia, mais tarde, na região de Minyak, parece que nos limites da fronteira chinesa, nasceu uma criança que declarara ser ela própria Ratak *Tulku* e que teria manifestado qualidades próprias aos grandes seres.

Em sua juventude, Ratak *Tulku* realizou inicialmente um retiro de três anos, no centro de retiro de Tsadra Rinchendra (fundado por Jamgön Lodrō Thaye<sup>6</sup>), dependente do mosteiro de Palpung, dirigido por Situ Rinpoche, posteriormente permanecendo nesse local mais alguns anos.

Durante suas meditações, teve a experiência de um *yidam* que lhe dirigia as seguintes palavras: “Você precisa ter uma esposa, pois dessa união nascerá uma criança cuja atividade será maravilhosa. Aquela que você desposará será uma ‘dakini de sabedoria’ com o nome de Drölma Karmo<sup>7</sup> (Tara Branca)”. Durante esse mesmo retiro, Situ Rinpoche ofereceu-lhe uma estatua de Tara Branca demonstrando-lhe ao mesmo tempo seu apreço pela prática desses anos de retiro e para aconselhá-lo a fazer de Tara Branca seu *yidam* principal, pois pensava que isto lhe permitiria ganhar experiência e realização.

No mesmo dia em que Situ Rinpoche deu-lhe essa estátua, uma jovem apresentou-se a Tsadra Rinchendra para oferecer-lhe um pote do melhor leite coalhado que havia nessa região.

– Como você se chama? – Perguntou Ratak *Tulku* à jovem.

– Drölkar<sup>8</sup> – respondeu ela.

O futuro pai de Kalu Rinpoche achou estranho esse conjunto de coincidências: após a ordem que o *yidam* havia lhe dado, Situ Rinpoche oferecera-lhe uma estátua de Tara Branca e no mesmo dia uma jovem com o nome da divindade vinha presenteá-lo com leite coalhado, da mesma maneira como a pastora Sujata tinha oferecido leite ao Buddha Shakyamuni. Assim, ele se perguntou se a jovem não seria aquela que lhe era predestinada e fez-lhe muitas perguntas sobre ela mesma e sua família. Por suas respostas e pela observação de suas características físicas<sup>9</sup> logo ficou convencido de que se tratava de uma *dakini*.

---

<sup>6</sup> Jamgön Lodrō Thaye (1813-1899) foi um dos maiores mestres do Budismo Tibetano do século XIX. Reconhecido tanto por sua realização como por sua extraordinária erudição, trabalhou sobretudo por uma melhor apreciação mútua das diferentes escolas budistas do Tibete.

<sup>7</sup> Ou “Drölkar”, abreviado.

<sup>8</sup> Ou seja, Tara Branca.

<sup>9</sup> Diz-se que as *dakinis* encarnadas na terra caracterizam-se por um certo número de sinais físicos.

Entretanto, ainda tinha algumas dúvidas: esta união seria frutífera? Nasceria dela verdadeiramente um filho extraordinário? Assim, ele solicitou a opinião dos maiores lamas da região, como Situ Rinpoche e Dzokchen Rinpoche. Estes confirmaram que as coincidências e os sinais não eram uma simples obra do acaso, mas tinham um valor significativo. Ele desposou, então, a jovem, voltou com ela para sua cidade natal e instalou-se na casa dos Ratak *Tulkus*.

Vale lembrar que Drölkar, a esposa de Ratak *Tulku*, vinha de uma família próxima de Jamgön Lodrö Thaye, seus pais tendo sido os benfeiteiros deste último. Situ Rinpoche dirá, mais tarde, que ela não somente tinha o nome da divindade Tara Branca, mas que era uma emanção sua.

Rapidamente, Drölkar ficou grávida. Lekshe Drayang pensou logo que a criança que viria era o filho anunciado pelo *yidam*. Mas era uma menina e ele ficou decepcionado. Uma segunda gravidez seguiu-se rapidamente ao primeiro nascimento. Lekshe Drayang desta vez estava totalmente seguro: ele não duvidava que a profecia do *yidam* iria realizar-se. Mas, ainda foi uma menina.

Pensando que não fosse suficientemente digno para realizar o que entretanto tinha sido anunciado pela divindade, Lekshe Drayang entrou em um estado de profunda tristeza. Dentre os lamas que ele considerava como seus lamas-raízes, o principal era Khyentse Rinpoche, do mosteiro de Palpung. Decidiu oferecer-lhe tudo o que possuía, sua casa, seus animais, seus negócios, seu dinheiro, sem guardar nada para si mesmo.

Seus discípulos e seus benfeiteiros ficaram ao mesmo tempo admirados e inquietos. Mostraram-lhe que oferecer todos os seus bens ao lama era um ato excelente, mas acrescentaram que estavam preocupados com ele e com sua família: ele precisaria pelo menos de um teto para abrigar-se! Que solução ele pensava encontrar?

– Não posso fazer nada de bom para ninguém – respondeu Ratak *Tulku*. – Não servirá de nada eu permanecer aqui. Será melhor que eu parta. Decidi levar comigo minha mulher e minhas duas filhas, ir para perto da fronteira da Índia e viver ali como mendigo.

Assim, ele partiu. Dois ou três dias depois, entretanto, foi interceptado por emissários enviados por seus discípulos e seus benfeiteiros que julgavam impossível deixar seu mestre viver de tal modo. A discussão foi acirrada. Lekshe Drayang recusava-se terminantemente a voltar. Os discípulos suplicavam-lhe pelo menos que não fosse mais longe em seu caminho, mas que ficasse ali onde tinham-no encontrado. Construiriam nesse local uma casa para que ele morasse e lhe forneceriam o necessário para que pudesse viver ali. Depois de várias delongas, Lekshe Drayang aceitou o compromisso, mas pelo período de um ano ou dois apenas, após o que ele iria para um outro lugar, sem dúvida para onde Jamgön Lodrö Thaye tinha vivido, e por quem tinha muita devoção.

Os benfeiteiros ergueram então uma pequena casa – ainda existente em nossos dias – onde ele morou por um ou dois anos.

## **O nascimento**

---

Vimos que o centro de retiro de Tsadra Rinchendra tinha sido fundado por Jamgön Lodrö Thaye. Contudo, a moradia principal deste era um pequeno mosteiro, Dzongchö Gönpa. Foi para lá que Ratak *Tulku* dirigiu-se depois de ter cumprido a promessa que fizera a seus benfeiteiros. Instalou-se ali com sua família, isto alguns anos depois da morte de Jamgön Lodrö Thaye.

Durante essa estada, sonhou uma noite que Jamgön Lodrö Thaye aparecia-lhe e lhe dizia: “Eu vou aonde você está e vou tomar sua casa emprestada.” Foi nessa noite que o futuro Kalu Rinpoche foi concebido.

Alguns meses mais tarde, Ratak *Tulku* e sua família foram morar em um outro pequeno mosteiro, chamado Ridrak Gönpa, cujas redondezas eram conhecidas pela variedade e quantidade das ervas medicinais que cresciam ali. Ora, Ratak *Tulku* além de ser um lama, também era médico e os médicos no Tibete assumiam a fabricação total de sua farmacopéia.

Uma manhã, em que partia para uma colheita com sua mulher e seus ajudantes, observou que, à direita de sua casa, uma grande quantidade de plantas tinha florescido fora da época própria. Viu nisso um sinal muito auspicioso. Durante o dia, sua mulher não se sentiu muito bem e ele aconselhou-a a voltar para casa. Ainda não estava na hora de dar à luz, mas era melhor ser prudente. Ele mesmo continuaria a coleta das plantas.

Drölkar voltou, então, para casa. Quando subiu os degraus que levavam à porta de entrada, embora não sentisse dores, notou que a criança começava a nascer. Apresou-se em entrar e disse a sua mãe que lá estava, que a criança estava nascendo. “Não tenha medo, disse-lhe a mãe. Desde quando as crianças nascem com essa facilidade?” Entretanto, Drölkar tinha se dirigido para seu quarto e, sem dor nem demora, a criança nasceu.

– A criança nasceu – gritou para a mãe.

– O que você está dizendo – respondeu esta. – É impossível!

Indo até o quarto, perguntou, incrédula:

– Então, onde está o bebê?

Ela foi obrigada a se render às evidências: a criança estava ali.

Os testemunhos relatam que os pássaros começaram a cantar de maneira incomum e que uma chuva especial – o que os tibetanos chamam metaforicamente uma chuva de flores – caiu sobre a casa.

O pai, ouvindo os pássaros e vendo a chuva, perguntou-se o que estava acontecendo. Voltando para casa, ele não pôde, tampouco, acreditar no que lhe diziam os servidores: seu filho havia nascido.

Conta-se, também, que no momento do nascimento numerosos sinais maravilhosos manifestaram-se no mosteiro de Jamgön Lodrö Thaye e que grandes lamas, como Situ Rinpoche, Dzokchen Kongtrul e outros experimentaram estados interiores particulares.

## *Um pai que não dá seu filho*

---

Quando a criança cresceu, seu pai ensinou-lhe a leitura e a escrita. Como o aluno mostrava-se extremamente dotado e parecia assimilar todas as coisas sem esforço, as pessoas das redondezas pensaram que se tratava de um menino extraordinário, sem dúvida um *tulku*. Eles fizeram essa observação ao pai.

Este último, que tinha um temperamento muito incisivo, respondeu-lhes que não queria que se falasse de seu filho nesses termos. “Meu filho, uma criança extraordinária? Talvez. Se for o caso, ele o mostrará por si mesmo. Enquanto esperamos, eu os prosto de falar dele desse modo.”

Em seguida, a criança tomou o hábito de monge<sup>10</sup>, no mosteiro de Begen. Ora, esse mosteiro não possuía *tulku*, o que era um inconveniente. Os responsáveis dirigiram-se então a Ratak *Tulku* nestes termos: “Por um lado esta criança é seu filho e você mesmo é um *tulku*, por outro lado, ele parece possuir qualidades extraordinárias. Não poderíamos dar-lhe o nome de ‘*tulku*’ e entronizá-lo em nosso mosteiro?” A resposta de Ratak *Tulku* foi, ainda desta vez, categórica:

– Vocês consideram que o fato desta criança ser meu filho confira-lhe uma certa grandeza e, por seus dons, vocês desejariam atribuir-lhe o título de *tulku*. Não quero ouvir tais conversas. Se meu filho é alguém maravilhoso, ele o mostrará por si mesmo quando for adulto. É inútil pensar nisso agora. Então, parem seus comentários e projetos. Meu filho é agora monge e não quero que neste momento ele seja outra coisa além de um monge comum.

Ainda em outras ocasiões, o jovem rapaz encontrou lamas muito eminentes como Palpung Situ Rinpoche, Dzokchen Kongtrul Rinpoche, Sechen Kongtrul e Kado Situ<sup>11</sup>. Eles também observaram, por causa das qualidades do jovem, que se tratava certamente de um *tulku*. Afirmaram que era sem dúvida uma emanção de Jamgön Lodrö Thaye<sup>12</sup> e que seria conveniente conduzi-lo a Tsadra Rinchendra, fundado por este último. Ratak *Tulku* permaneceu firme em sua resposta: “Talvez meu filho seja um *tulku*. O futuro o dirá. Enquanto esperamos, eu lhes peço para não proceder a uma entronização, mas deixá-lo viver sua vida de monge comum.”

Dzokchen Kongtrul e Sechen Kongtrul insistiram: mesmo admitindo que a criança não fosse levada ao mosteiro de Jamgön Lodrö Thaye para ser entronizada, eles gostariam, entretanto, que ela ficasse em seu próprio mosteiro como um simples monge para receber uma formação particularmente especial. Ratak *Tulku* perseverou em sua posição: ele não daria seu filho a ninguém.

<sup>10</sup> Não se trata, neste caso, de votos propriamente falando, mas de uma simples observância das regras monásticas fundamentais.

<sup>11</sup> Palpung Situ Rinpoche era a maior autoridade da escola Kagyü, no Kham; os outros três lamas mencionados eram eminentes mestres da escola Nyingmapa.

<sup>12</sup> Os grandes lamas podem produzir várias emanações, que são diferenciadas dizendo que são emanações do seu corpo, de sua palavra, de sua mente, de suas qualidades ou de sua atividade. Kalu Rinpoche será assim geralmente identificado como sendo um *tulku* da atividade de Jamgön Lödro Thaye, enquanto que outros lamas serão reconhecidos como emanações de seu corpo, de sua palavra, de sua mente e de suas qualidades.

Assim, Kalu Rinpoche continuou seus estudos no mosteiro de Begen, de modo tão brilhante que aos onze anos de idade recebeu uma cadeira de *Khenpo*<sup>13</sup>, o que foi de novo um motivo de espanto e de admiração de todos: a inteligência da criança era prodigiosa a ponto de assimilar em pouco tempo o que normalmente requeria uma maturidade intelectual de adulto e doze anos de estudos.

Não apenas ele dedicou esse período aos estudos, mas recebeu também de grandes mestres de todas as escolas do Budismo Tibetano o que constitui o fundamento da transmissão tradicional: iniciações, leituras rituais e explicações. Ele também recebeu a ordenação maior de Situ Rinpoche, que, nessa ocasião, deu-lhe o nome de Karma Rangjung Kunkhyab, nome que profetizava que sua atividade se difundiria de modo *espontâneo* (*rangjung*) e *universal* (*kunkhyab*), ou seja, por toda a Terra.

### **O mestre espera o discípulo**

---

Aos dezesseis anos, Kalu Rinpoche preparou-se para realizar o tradicional retiro de três anos que faz parte da formação dos lamas na escola Kagyüpa. O *drappön* (mestre de retiro) do centro de retiro de Tsadra Rinchendra era, então, Lama Norbu Töndrup.

A casa de Lama Norbu Töndrup ficava em uma elevação que precedia o centro de retiro. Para lá chegar, era necessário cruzar uma porta que dava para um pequeno caminho que levava até sua casa. Essa porta assegurava sua tranquilidade e ninguém podia cruzá-la sem antes ter recebido a autorização dos dois monges guardiões, seus sobrinhos, que interrogavam os recém-chegados sobre as razões da visita.

Uma manhã, porém, Lama Norbu Töndrup chamou seus dois sobrinhos e disse-lhes que, nesse dia, a porta deveria ficar aberta, pois ele esperava a visita de um hóspede excepcional: “Assim que ele chegar tragam-no a minha presença”, determinou-lhes.

Não disse mais nada a seus sobrinhos, mas a Situ Rinpoche ele expôs as razões que o levavam a agir assim: na noite precedente, a divindade protetora Chadrupa (Mahakala de Seis Braços) tinha lhe aparecido. Ela anunciara-lhe que, no dia seguinte, viria até ele um discípulo que possuía todas as qualificações e que, mais tarde, realizaria o bem para muitos seres. Chadrupa concluiu sua intervenção anunciando que ele mesmo iria acolhê-lo e teria nas mãos uma grande *kata*<sup>14</sup>, estendida, de boas-vindas. Esta era a razão para Lama Norbu Töndrup ter ordenado que a porta grande ficasse aberta.

Desse modo, os dois sobrinhos aguardavam a vinda do hóspede excepcional. Pensavam que deveria ser uma personalidade de grande estirpe: talvez o rei de Derge, talvez um ministro. O dia já se adiantava bastante, sem que ninguém tivesse se apresentado. Por volta das quatro ou cinco horas da tarde, enfim, avistaram um monge de aparência comum, seguido

---

<sup>13</sup> *Khenpo* é um título que equivale a “doutor em Budismo”. É necessário, normalmente, cerca de doze anos de estudos superiores para obtê-lo.

<sup>14</sup> Uma *kata* é uma longa echarpe branca de seda. Seu comprimento é um modo de desejar longa vida e sua brancura testemunha a pureza da motivação da pessoa que a oferece.

de dois companheiros que carregavam fardos nas costas. Eles se dirigiram a Lama Norbu Töndrup:

— Já é tarde, e o hóspede que o senhor espera não veio. Em contrapartida, eis um monge e dois companheiros que se apresentam. Devemos deixá-los entrar?

— Sim, sim, façam-nos entrar, — respondeu o lama.

Depois de terem introduzido os visitantes, os dois sobrinhos desceram ao centro de retiro onde contaram aos monges que Lama Norbu Töndrup esperava um hóspede importante e que apenas um monge comum com dois companheiros trazendo pacotes tinham se apresentado, o que os fez rir.

Entretanto, o hóspede ilustre tinha chegado: era Kalu Rinpoche<sup>15</sup>.

## ***Retiros***

---

Durante o retiro de três anos Kalu Rinpoche tornou-se, então, discípulo de Lama Norbu Töndrup. Em particular, recebeu dele a transmissão completa das iniciações, das leituras rituais e das explicações da linhagem Shangpa Kagyü. No curso desse mesmo retiro, também obteve outras numerosas iniciações de lamas de passagem.

Após esse período junto a Lama Norbu Töndrup, voltou para casa, onde, durante dois anos, continuou a receber ensinamentos e iniciações de um grande número de lamas.

Depois, decidiu retirar-se completamente do mundo e permanecer em locais de retiro sem dizer a ninguém para onde ia.

Seu pai era um médico muito conhecido. Até esse período de retiro — excetuando-se os três anos que passou em Tsadra Rinchendra — Kalu Rinpoche sempre o auxiliou na coleta das plantas, preparação dos remédios e no exercício de sua arte. A partir de então, ele abandonou totalmente qualquer prática da medicina.

A maioria de seus lugares de retiro eram tão selvagens que um homem comum não poderia talvez permanecer neles um único dia<sup>16</sup>. É o caso, por exemplo, da gruta de Radung Pu. Trata-se de uma gruta cuja abertura é muito grande, de modo que o vento penetra ali continuamente. Além disso, ela é infestada por todos os tipos de insetos que não são visíveis por causa da obscuridade. Como permanecer em um local tão hostil? Kalu Rinpoche, entretanto, morou ali durante vários anos. Todavia, a rudeza dos lugares não era uma opção sistemática; também ocorreu que ele morasse bastante perto de uma casa de família sob uma tenda que ele montara, em um lugar agradável por onde passavam rebanhos. Durante esses anos de retiro, ele não se preocupava de modo algum com a alimentação e, às vezes, aparentemente, passava longos períodos sem ter o que comer.

---

<sup>15</sup> Um dos sobrinhos chamava-se Lama Tsewang. É ele que tinha o hábito de contar esse episódio quando Lama Gyaltsen era pequeno.

<sup>16</sup> Lama Gyaltsen viu em sua infância alguns dos lugares de retiro de Kalu Rinpoche. Os outros, apenas ouviu falar.

### ***A corça guia***

---

Certa vez, Kalu Rinpoche partiu em retiro, sem levar alimento e sem anunciar a seus pais nem a ninguém para onde ia. Apenas duas ou três pessoas tinham visto a direção que tomou. Sua mãe ficou muito preocupada. Ela gostaria que ele fizesse seus retiros em sua casa ou pelo menos no mosteiro. Mas não, ele partia para locais desabitados sem dizer aonde ia e sem mesmo levar provisões! Ele não morreria desse modo? A espera era muito angustiante; a pobre mãe não pôde ficar sem nada fazer. Carregando alimento, partiu à procura de seu filho. Interrogando várias pessoas, conseguiu ter uma idéia do lugar onde ele podia estar meditando. Andou durante muito tempo por uma montanha até que o caminho terminou e ela não soubesse mais para onde ir. Pensou estar perdida. O que fazer? Continuar a subir uma encosta incerta, descer para o vale? Que chance ainda tinha de encontrar o filho? Ela começou a chorar.

Acima dela, apareceu, então, ao pé de uma rocha que ela não podia alcançar, um pequeno animal como nunca tinha visto, uma espécie de corça, mas não muito maior que um cão. Ficou espantada ao vê-lo, não compreendendo como ele podia de repente estar ali. Inicialmente, não concluiu nada, mas pensou que seria melhor agora voltar para casa, que não lhe restava nenhuma chance de encontrar seu filho. Então, o animal partiu com um salto. Achando que isso era decididamente bastante estranho, ela voltou atrás na sua decisão e resolveu segui-lo. Ela não o viu mais, mas guiava-se pelos rastros deixados sobre a neve. Estes a conduziram muito alto na montanha até avistar uma fumaça. A partir desse momento, o animal desapareceu completamente, não deixando nenhum rastro. Quando viu a fumaça, a mãe experimentou uma imensa alegria, pensando que indicava a presença do seu filho.

Ela o chamou com todas as suas forças várias vezes, até que finalmente Kalu Rinpoche apareceu na entrada da gruta e a viu. Ela se apressou em chegar a esse lugar tão ardentemente procurado. À felicidade de encontrar seu filho misturava-se a tristeza de constatar que ele não tinha nada para comer, nem mesmo chá para beber. Como bebida ele utilizava uma planta da região cujas largas folhas desprendiam um suco vermelho. Fora isso, parecia que ele não ingeria nenhum alimento.

A mãe ficou tão aflita que, abraçando seu filho, começou a chorar e a suplicar-lhe para não permanecer mais nesse lugar tão hostil porque acabaria morrendo. Era absolutamente necessário que ele descesse. Kalu Rinpoche não a escutou: assegurou-lhe que não morreria, que ele permaneceria na absorção meditativa e que ela se preocupava sem necessidade.

— Volte para casa comigo apenas por alguns dias — insistia ela —; carregaremos cavalos e daremos para você comida e tudo o que for necessário; depois disso, se você quiser, poderá voltar para o retiro. Mas não fique aqui, nesta privação!

— É inútil voltar para casa — respondeu o eremita. — Não preciso nem mesmo da comida que você trouxe. Pode levá-la consigo.

— Eu lhe imploro, fique pelo menos com essa comida.

— Certo, eu a guardarei. Mas não será apenas para meu uso — respondeu Kalu Rinpoche sorrindo. — Tenho muitos pequenos companheiros aqui: são formigas. Nós iremos dividi-la. Entretanto, quando a senhora voltar para a cidade, não diga nada disso a ninguém. Se falar, isso

criará obstáculos para meu retiro; as pessoas desejarião me enviar alimento, o que causaria perturbações. Pode contar a meu pai, mas a mais ninguém.

De volta para casa, relatou, assim, ao marido o que tinha visto. Este não demonstrou nenhuma surpresa particular. "Meu filho encontra-se no período de ascese", observou simplesmente. "Poder se submeter assim às austeridades é algo de maravilhoso. Não se deve impedi-lo."

Essa observação não satisfez a mãe que lhe disse, encolerizada, que as palavras podiam ser muito bonitas mas que enquanto isso ele estava deixando seu filho morrer! Seria melhor enviar-lhe alimento!

O pai replicou que se ela se preocupava com seu filho, o melhor a fazer era acumular muito mérito, que isto seria certamente útil ao jovem meditador.

### ***Um ou vários?***

---

Embora Kalu Rinpoche desejasse guardar em segredo seu retiro, pastores acabaram percebendo que a gruta onde ele se encontrava era habitada. Inicialmente, eles não sabiam se por um louco ou por um lama. Aproximando-se, constataram que se tratava de um iogue. Começaram, então, a vir vê-lo, a trazer-lhe *tsampa*, leite coalhado e outros alimentos. Quando perguntaram seu nome, ele contentou-se em dizer: "Eu me chamo Karma." Tanto que todos os nômades falavam entre si com admiração de um certo "Lama Karma".

Porém, o movimento logo se tornou grande e Kalu Rinpoche decidiu ir procurar um local mais solitário. Chegou a um bosque e instalou-se sob uma grande árvore. Como não tinha roupas, cobriu-se até o pescoço com um monte de folhas que juntou em volta de seu corpo<sup>17</sup>. Ele permaneceu um longo tempo em retiro com essa estranha indumentária, causando uma espécie de temor entre alguns que não sabiam mais se se tratava de um homem ou de uma criatura demoníaca. Quando lhe perguntavam, então, seu nome, ele respondia: "Eu me chamo Lodrö", utilizando o nome que tinha recebido por ocasião dos votos de *bodhisattva*, de modo que falavam agora de "Lama Lodrö".

Aí também, quando os visitantes passaram a ser demasiadamente numerosos, deixou o lugar para ir a uma gruta, não possuindo mais do que três pedras que trouxera para acender o fogo e aquecer a água, além de uma reserva muito pequena de *tsampa*. É preciso esclarecer que os iogues que meditam nas grutas, em geral, não dispõem de conforto, mas de um mínimo de objetos usuais, ao passo que ali Kalu Rinpoche vivia no mais completo despojamento. Mais tarde, quando o próprio Kalu Rinpoche fundava centros de retiro, ele iria ver reclusos que se queixavam da umidade, da exigüidade ou de outros defeitos que as celas podiam apresentar. Ele diria àqueles que apresentavam suas reclamações: "Vocês têm de fato razão", mas ao mesmo tempo não podia evitar um sorriso.

---

<sup>17</sup> Note-se que muito mais tarde, quando, após o falecimento de Kalu Rinpoche, Situ Rinpoche foi encarregado de encontrar sua nova encarnação, teve um sonho no qual Kalu Rinpoche, coberto de folhas de árvores, voava pelos ares dizendo-lhe: "Eu sou o filho de Gyaltsen, eu sou o filho de Gyaltsen!"

Um outro lugar escolhido por ele para seu retiro ficava perto de um lago elevado, acessível no verão, mas não no inverno. No entanto, ele permaneceu ali vários invernos, durante os quais ninguém podia trazer-lhe alimento.

Cada vez que mudava de lugar, ele também mudava de nome, tanto que no Kham algumas pessoas tinham ouvido falar do famoso eremita Lama Karma, outras do célebre iogue Lama Lodrö, e outras ainda, do meditador solitário Lama fulano de tal, mas ninguém suspeitava que se tratava da mesma pessoa.

Depois desses doze anos de retiro – diz-se habitualmente que ele ficou doze anos em retiro solitário, mas Lama Gyaltsen acha que se deve considerar quinze anos –, atendendo a um pedido de Situ Rinpoche e de Lama Norbu Töndrup, retomou uma atividade a serviço dos homens, ocupando-se, principalmente, da direção e fundação de centros de retiro, e também do ensino de monges e leigos, primeiramente no Kham, depois em outras partes do Tibete.

### ***Trabalhadores misteriosos***

---

Quando Kalu Rinpoche sucedeu a Lama Norbu Töndrup, tornando-se mestre de retiro do centro de Tsadra Rinchendra, quis renová-lo e aumentá-lo, projeto que já tinha sido considerado por Jamgön Lodrö Thaye, Situ Rinpoche e pelo próprio Lama Norbu Töndrup. Mas estes últimos tinham recuado diante das dificuldades de um terreno obstruído por rochas que pareciam impedir novas construções.

Kalu Rinpoche comunicou seu desejo, então, a Situ Rinpoche, responsável por Tsadra Rinchendra:

– Sei – disse – que o senhor gostaria de aumentar o centro de retiro. Estou pronto a me encarregar dessa tarefa; se o senhor puder simplesmente me fornecer os materiais necessários, dirigirei o trabalho.

– Não creio que essas obras sejam possíveis – respondeu Situ Rinpoche.

– Sim, sim, elas serão – insistiu Kalu Rinpoche.

– E como você poderá realizá-las?

Kalu Rinpoche apresentou, então, uma planta sobre a qual tinha desenhado todos os detalhes da futura construção, assegurando que ele levaria a obra a seu termo.

Apesar de sua incredulidade, Situ Rinpoche e seus conselheiros, frente à insistência de Kalu Rinpoche, aceitaram fornecer os materiais e os operários necessários. Entretanto, todos aqueles que viam as plantas continuavam sem compreender como Kalu Rinpoche poderia efetuar as obras. Este dizia a todos que não se inquietassem. “Conseguiremos”, afirmava.

Assim, os operários começaram a trabalhar, com muito esforço, pensando que seu trabalho seria em vão.

Eles não sabiam que iriam receber uma ajuda misteriosa. De fato, logo constataram que cada vez que voltavam de uma pausa para a refeição, ou cada vez que pegavam novamente suas ferramentas pela manhã, os trabalhos tinham avançado; o que lhes parecia impossível fazer tinha sido realizado. Observaram, também, sobre o canteiro de obras, rastros de passos de um tamanho incomum, deixados por quatro pessoas, rastros de gigantes. Entretanto, eles nunca viam ninguém. O espanto era geral.

Apenas Kalu Rinpoche tinha a chave do mistério, recebida durante um sonho. De fato, nesse sonho, chegava uma tropa de homens muito grandes e muito poderosos, carregando enxadas e pás e outras ferramentas necessárias para a construção.

— De onde vocês vêm? — perguntou-lhes Kalu Rinpoche.

— Somos do mosteiro dos “Desejos Realizados”<sup>18</sup> — responderam. — Ouvimos dizer que você deseja realizar um trabalho muito difícil. Viemos para ajudá-lo.

Depois eles se apresentaram:

— Eu sou Chetrapala — disse um dentre eles; — eis Dzinamitra, Takiradza e Dugön Trakshe<sup>19</sup>.

Graças à ajuda dos operários invisíveis, os novos edifícios foram então construídos: vinte e cinco quartos de retiro, um templo consagrado a Mahakala de Seis Braços, um templo consagrado à divindade Chakrasamvara, a habitação do mestre de retiro, uma cozinha, uma sala de ioga etc.

### *O tulku encontrado*

---

Em uma certa ocasião, Kalu Rinpoche foi convidado para ensinar e dar iniciações nos dois imensos mosteiros Gelukpas de Sera e Drepung, nas proximidades de Lhassa. Em Sera, foi convidado por dois dos mais eminentes lamas Gelukpas, Mochok Rinpoche e Thome Rinpoche e deu iniciações a centenas de monges.

Na mesma época, enquanto viajava pela província de Tsang, teve um sonho no qual três crianças vinham ao seu encontro.

— Eu sou o *tulku* de Tsultrim Gönpo<sup>20</sup> — disse um deles —, e eis aqui dois amigos cárnicos. Mas agora encontro obstáculos.

— Não se preocupe com esses obstáculos — respondeu-lhe Kalu Rinpoche e, ainda no sonho, deu-lhe uma caixa craniana e um cutelo<sup>21</sup>.

Alguns dias mais tarde, seguindo em sua peregrinação, viu em uma aldeia uma criança que brincava, exatamente igual a de seu sonho, acompanhada por dois amigos. A criança pareceu ficar muito contente ao ver Kalu Rinpoche e veio espontaneamente falar com ele. Isto confirmou a impressão que Kalu Rinpoche tivera em seu sonho e soube que estava na presença de uma criança excepcional.

Kalu Rinpoche foi para perto do mosteiro de Shangshung Dorjeden, fundado por Khyungpo Neljor, mosteiro que, depois de ter pertencido à linhagem Shangpa, tornou-se

---

<sup>18</sup> Em tibetano, Samdrup Gönpa. Não se trata aqui, verdadeiramente, do nome de um mosteiro, mas é a maneira de dizer que eles podiam realizar o desejo de Kalu Rinpoche.

<sup>19</sup> Essas quatro personagens são quatro divindades protetoras, constituindo o séquito da divindade de aspecto irritado Mahakala de Seis Braços (Chadrupa), ela mesma sendo o protetor principal de Kalu Rinpoche.

<sup>20</sup> Tsultrim Gönpo foi, no passado, um dos grandes lamas da linhagem Shangpa.

<sup>21</sup> Objetos utilizados em certos rituais do *vajrayana*.

Gelukpa. Ele tinha sido dirigido por um *geshe* de Drepung, falecido vários anos antes. Seu secretário geral tinha despendido grandes esforços para descobrir sua reencarnação, mas em vão. Ele mesmo estava velho e sentia-se cansado. Quando Kalu Rinpoche veio visitá-lo, o secretário disse-lhe: “Você é um representante da linhagem Shangpa; este mosteiro antes de pertencer à linhagem Gelukpa, era a sede da linhagem Shangpa. Eu não pude encontrar a reencarnação de nosso *geshe* e eu mesmo já não tenho muitas forças. Já que você veio aqui, creio que seria uma boa coisa oferecer-lhe este mosteiro e torná-lo responsável por ele, eu mesmo já não posso me encarregar corretamente dessa tarefa”.

Kalu Rinpoche considerou que ocorria uma feliz coincidência de circunstâncias: anunciado por um sonho, ele encontrara o *tulku* de Tsültrim Gönpo, um dos detentores passados da linhagem Shangpa, e, depois, eis que lhe era oferecido o mosteiro que tinha sido a sede dessa mesma linhagem. Assim, decidiu ir encontrar a família da criança, que era rica, e revelar-lhe o que tinha descoberto no sonho. Ainda que a família fosse Gelukpa, o pai e a mãe tinham uma grande confiança em Kalu Rinpoche e receberam com alegria a notícia de que seu filho era um *tulku*. Kalu Rinpoche sugeriu-lhes, então, colocar a criança no mosteiro Shangshung Dorjeden que acabava de ser oferecido a ele<sup>22</sup>.

A questão ficou resolvida e, algum tempo depois, a criança foi levada ao mosteiro e entronizada. Mais tarde, ela recebeu de Kalu Rinpoche a totalidade da transmissão Shangpa.

### ***Lama Gyaltsen encarregado de missão***

---

Ainda que, nos anos cinqüenta, Kalu Rinpoche desejasse ir ao Sikkim para realizar ali um retiro, o Karmapa pediu-lhe para ir ao Butão, pois queria que o *dharma* reencontrasse todo seu esplendor nesse país que tinha sido fortemente marcado pela presença de Padmasambhava. Então, Kalu Rinpoche se ocupou por algum tempo de um mosteiro no Butão, depois foi para a Índia, onde fundou inúmeros centros de retiro, em Dalhusie, em Tso Pema, em Madhya Pradesh e finalmente em Sonada.

No início dos anos sessenta, enquanto nenhum lama tibetano tinha ainda sonhado em ensinar no Ocidente, Kalu Rinpoche disse um dia brincando: “Eu me pergunto se não seria necessário difundir o *dharma* na terra dos homens de cabelos vermelhos”, expressão pela qual os tibetanos denominavam às vezes os ocidentais, que eram chamados assim, na Ásia, por causa de seus cabelos loiros ou ruivos. Aconteceu de algumas vezes as brincadeiras de Kalu Rinpoche revelarem-se como profecias. Lama Gyaltsen também perguntou-lhe:

- O senhor teria o projeto de ir para lá?
- Não, estou brincando – respondeu Kalu Rinpoche.

O futuro iria, entretanto, revelar rapidamente que a brincadeira estava longe de ser pouco importante.

---

<sup>22</sup>Quando da invasão chinesa, o monastério de Tsültrim Gönpo foi destruído. Contudo, quando a situação se tornou mais calma no Tibete, ele pôde realizar uma viagem à Índia e encontrar Kalu Rinpoche em Sonada. Em seguida, retornou ao Tibete.

De fato, pouco tempo depois, Kalu Rinpoche foi a Rumtek<sup>23</sup> para ver o Karmapa. Durante suas conversas, mencionaram a questão de uma possível introdução do *dharma* no Ocidente. Chegaram à conclusão de que, para se ter uma idéia exata da situação, seria melhor enviar alguém em uma missão de reconhecimento. Perguntaram a Lama Gyaltsen, então, se ele aceitava desempenhar esse papel. Lama Gyaltsen começara a aprender inglês em Darjeeling, mas, fora os conhecimentos rudimentares da língua, não conhecia nada dos longínquos países dos homens de cabelos vermelhos. Entretanto, como seus mestres tinham feito o pedido, aceitou partir.

Os tibetanos tinham, na época, uma idéia muito vaga do Ocidente. Para eles tratava-se de uma região quase mítica, da qual não se retornava de tão distante que era. Partir para lá era quase como desaparecer. Quando as pessoas próximas de Lama Gyaltsen souberam que ele se preparava para a grande viagem, ficaram mudas de espanto. Que estranhas razões podiam tê-lo impulsionado a uma aventura tão louca? Ele respondeu simplesmente que a única razão de sua partida era a vontade de Kalu Rinpoche e do Karmapa.

Em 1970, ele tomou portanto um avião que o conduziu primeiro à Inglaterra. Até lá, ele se recorda, não se sentiu muito perdido; desde a Índia, uma quase continuidade das terras oferecia uma certa segurança. A América revelou-se mais angustiante; foi necessário, para alcançá-la, atravessar um oceano que parecia não ter fim; além disso, tudo concorria para a impressão de distanciamento, até os dias que tomaram o lugar das noites.

Lama Gyaltsen permaneceu um ano nos Estados Unidos, visitando locais tão variados como Nova Iorque, Texas, Minnesota e Oklahoma. O Budismo Zen e o Hinduísmo tinham sido introduzidos nesses lugares em pequena escala, mas não havia nada de Budismo Tibetano. Nossa “encarregado de missão” travou inúmeras amizades. Nas conversas, deu-se conta que não apenas seus interlocutores não tinham nenhuma idéia da cultura de seu país, mas que às vezes não sabiam nem mesmo onde se situava. Ele pôde, sobretudo, começar a perceber o paradoxo do Ocidente: um bem-estar material inimaginável para um oriental, acompanhado de um desconforto interior muito pronunciado. Muito de seus novos amigos não tinham religião, mas sentia neles uma necessidade de algo, uma busca cujo objeto não era definido. Ele explicava-lhes os conceitos de Buddha, de lama, de *dharma* etc. Insistia, particularmente, na noção de que, segundo o Budismo, todos os seres possuem em si a semente de Buddha, a potencialidade de um estado desperto, noção que provocava freqüentemente um interesse certo.

Suas observações levaram-no à seguinte conclusão: é muito provável que o *dharma* do Tibete possa ser benéfico ao Ocidente, pois responde a uma demanda; entretanto, é preciso necessariamente que seja ensinado por um lama dotado de uma grande realização; um mero erudito correria o risco simplesmente de nada poder transmitir de útil para a mente, e de se extraviar.

As amizades travadas por Lama Gyaltsen na América eram muito sólidas; muitos daqueles que o haviam acolhido queriam que ficasse com eles, pagar-lhe cursos na universidade, até chegavam a tratá-lo como se fosse um filho. Apesar da tristeza que provocou, decidiu, porém, voltar para a Índia, considerando que precisava prestar contas de sua missão.

---

<sup>23</sup> Mosteiro do Sikkim, onde se estabeleceu o Karmapa no exílio.

De volta à Índia, expôs, então, ao Karmapa e a Kalu Rinpoche, as impressões que tinha tido dessa viagem, salientando o fato de que um lama que tivesse como bagagem apenas erudição não poderia levar de modo eficaz o *dharma* ao Ocidente, que seria preciso um lama realizado. Depois de ter examinado a questão, o Karmapa declarou: “Se Kalu Rinpoche puder ir ao Ocidente, ele aí fará um grande bem. É um verdadeiro *bodhisattva* e sua realização é muito grande.”

Ele então perguntou a Kalu Rinpoche se ele aceitava partir.

– Se for para o bem dos seres, estou pronto para partir, mesmo podendo morrer ou ficar doente – respondeu.

### **O Ocidente contra tudo e todos**

---

À exceção de Trungpa Rinpoche e Akong Rinpoche<sup>24</sup>, jovens e dotados de uma sólida formação na cultura ocidental, nenhum lama tibetano tinha então ensinado na Europa ou na América e a maioria dos tibetanos pensava que sua tradição só poderia interessar aos ocidentais a título de curiosidade. Quando Kalu Rinpoche tomou a decisão de partir, um certo número de seus compatriotas se perguntou se este velho lama não tinha simplesmente perdido a razão. Disseram-lhe que ele já estava bastante idoso, que não conhecia as línguas nem os costumes desses países longínquos e que certamente encontraria imensas dificuldades.

Kalu Rinpoche, por seu lado, que já tinha discípulos vindos da Europa e da América, não negava as diferenças notórias no modo de vida, na cultura ou na maneira de pensar que distinguiam os tibetanos dos ocidentais, mas pensava que, mais profundamente, a mente era a mesma, não somente enquanto natureza de Buddha, mas também por sua aspiração à felicidade e por sua vontade de evitar o sofrimento, engendrado este pelo mecanismo das emoções conflituosas e do *karma* que a tornam prisioneira. Ora, o ensinamento do Buddha tem como função liberar os seres, quaisquer que sejam, de sua prisão comum. É por isso que Kalu Rinpoche tinha a convicção de que o Budismo Tibetano era mais universal que tibetano e que os ocidentais poderiam, eles também, encontrar nele seu alimento espiritual.

As circunstâncias foram favoráveis ao projeto de Kalu Rinpoche. De fato, aconteceu, nesse momento, que um discípulo americano rico, James Ebin, desejou convidá-lo para ir ao seu país. Assim, em 1971, ele partiu, fazendo, primeiramente, uma escala em Jerusalém, onde rendeu homenagem aos lugares santos, em Roma, onde teve uma entrevista com o Papa Paulo VI, e, finalmente, em Paris, onde permaneceu alguns dias na casa de Anne Berry, sua primeira discípula francesa. Em seguida, foi para os Estados Unidos e o Canadá, depois voltou para a França.

Os tibetanos, como vimos, quase não acreditavam na possibilidade de introduzir o *dharma* no Ocidente. Eles não eram os únicos. Durante a primeira passagem de Kalu Rinpoche por Paris, um francês que tinha um certo conhecimento do Budismo por ter trabalhado na em-

---

<sup>24</sup> Então morando na Escócia.

baixada na Birmânia e que, mais tarde, ajudaria na expansão do Budismo Tibetano na França, veio vê-lo na casa de Anne Berry para dar sua opinião sobre essa visita:

— Estamos contentes que você esteja na França — disse. — Mas sobretudo não ensine o Budismo. Aqui, todo mundo é cristão e se o senhor desejar ensinar, isto não interessará a ninguém; ao contrário, o senhor os deixará descontentes. Portanto, não espere que o *dbarma* fique conhecido aqui.

— Seu ponto de vista tem sem dúvida um certo valor — respondeu Kalu Rinpoche. — Entretanto, os cristãos são pessoas que praticam uma religião, que crêem em uma realidade superior, Deus, que crêem na retribuição dos atos que pode conduzir ao paraíso ou ao inferno. Eu mesmo encontrei o Papa e isso causou-me uma grande alegria. Tenho muita estima pelos cristãos e creio que eles também apreciariam o ensinamento budista.

O interlocutor começou a tirar para demonstrar seu profundo ceticismo.

— O Cristianismo e o Budismo têm a mesma vocação que é ajudar os seres — acrescentou Kalu Rinpoche. — Essas tradições têm em comum o fato de impedir os seres de cair nos mundos inferiores e de guiá-los para a liberação; portanto, elas podem muito bem se entenderem e eu espero que meus ensinamentos sejam benéficos. Parto agora para a América — concluiu —; mas voltarei à França e então ensinarei aqui. Desejo incessantemente que todos aqueles que me vêem, ouvem falar de mim, tocam-me ou pensam em mim, todos aqueles que estabeleceram um laço comigo, de uma maneira ou de outra, possam obter o estado de Buddha. É por isso que creio que poderei ser útil.

De volta da América, novamente convidado por Anne Berry, Kalu Rinpoche ensinou, de fato, em inúmeros locais e fez inúmeros discípulos.

Dois ou três anos mais tarde, o interlocutor cético reencontrou-o e reconheceu o próprio erro: verdadeiramente, não acreditou que fosse possível ensinar o Budismo na França e interessar um auditório. Ele estava ao mesmo tempo espantado e admirado.

Esta primeira viagem abriu uma grande porta ao ensinamento do Budismo Tibetano na América e na Europa. Uma anedota permite, talvez, medir seu alcance.

Nos Estados Unidos, em Seattle, na costa oeste, tinha se estabelecido, antes da vinda de Kalu Rinpoche, um lama Sakyapa da mesma geração dele, Deshung Rinpoche, ao mesmo tempo erudito e realizado, convidado pelas autoridades americanas para ensinar tibetano na universidade. Cumprindo conscientemente sua função, notara entre seus alunos um certo interesse cultural pela civilização tibetana, mas nunca tinha pensado que algum norte-americano pudesse envolver-se interiormente na abordagem do Budismo. Qual não foi sua surpresa ao ver um dia um jovem procurar-lhe trazendo um *mala* no pescoço. Ele perguntou ao jovem se usava o *mala* como colar ou utilizava-se dele. Mas sim, o jovem rapaz utilizava-se dele: tinha tomado refúgio, recitava *mantras* e vinha exatamente fazer-lhe algumas perguntas. Quem tinha lhe ensinado a esse respeito? Kalu Rinpoche. Deshung Rinpoche ficou muito admirado; a partir desse momento, reviu suas posições sobre a relação entre o Budismo e Ocidente, começou também a ensinar e foi seguido por discípulos que não imaginaria pudessem aderir à doutrina milenar vinda do País das Neves.

De volta à Índia, Kalu Rinpoche fez o relato de sua viagem, primeiramente ao Karmapa e encorajou que ele mesmo fosse ao Ocidente. Mantendo laços privilegiados com inúmeros lamas das outras linhagens, acabou inspirando também, seguindo sua própria experiência,

o desejo de ir ensinar nas terras longínquas ao Dalai-Lama (Gelukpa), a Dilgo Khyentse, a Dujom Rinpoche (Nyingmapa), a Sakya Trizin (Sakyapa) e a outros lamas.

### ***Uma estima espontânea pelo Cristianismo***

---

Vimos que, depois de Jerusalém, a segunda escala de Kalu Rinpoche no Ocidente foi em Roma, onde obteve uma audiência com o Papa Paulo VI. Certamente, este foi o primeiro encontro entre um Papa e um lama tibetano.

Lama Gyaltsen, que assistiu à audiência, guardou uma lembrança muito clara dela. Inicialmente, Kalu Rinpoche apresentou-se, explicou a situação do leste do Tibete e o sentido de sua atividade. “Esforço-me, disse, para realizar o bem dos seres.”

O Papa, por sua vez, expôs suas preocupações: “Em nossos dias, as guerras são numerosas e as dificuldades sobre a terra muito grandes; isto”, confidenciou a Kalu Rinpoche, “porque as pessoas não respeitam os votos e os compromissos que assumem. Daí vêm a infelicidade e os sofrimentos sobre a Terra. Peço-lhe, faça orações para que as pessoas possam respeitar seus votos e seus compromissos a fim de que a harmonia reine no mundo.”

Segundo Lama Gyaltsen, a felicidade do encontro foi tão visível no rosto do chefe do catolicismo quanto no rosto do lama tibetano. A compreensão e a apreciação mútuas pareciam muito profundas. Kalu Rinpoche gostava depois de repetir que tinha percebido nas palavras do Papa um encorajamento para sua missão no Ocidente.

Neste assunto, como em outros, Kalu Rinpoche saía das normas tibetanas. De uma maneira geral, os tibetanos, de fato, não sentiam interesse em encontrar representantes de outras religiões. Antes de partir para sua primeira viagem, Kalu Rinpoche tinha dito, entretanto, que desejaria encontrar representantes qualificados do Cristianismo. Os outros acharam estranho: por que um grande lama desejaria entrar em contato com os cristãos? “É uma coisa boa”, respondia Kalu Rinpoche.

No Kham, Kalu Rinpoche já tinha ouvido falar do Cristianismo através de missionários que tinham se estabelecido ali. Estes haviam traduzido alguns livros cristãos para o tibetano, falavam de Deus, do paraíso e dos infernos e proporcionavam um certo auxílio aos pobres. Todavia, a maneira de conceber o ensinamento era muito diferente entre os missionários e os lamas. Os missionários pregavam a todos os ventos com o objetivo de converter ao Cristianismo. Os lamas consideravam, por sua vez, que se alguém manifestasse aspiração poderiam atendê-la, senão contentavam-se em rezar pelo bem dos seres; não adotavam a idéia de que era absolutamente necessário converter-se ao Budismo. Essa vontade de conversão alimentada pelos missionários não agradava muito aos tibetanos. Por exemplo, em Kandze Marathong, uma povoação do Kham, os missionários tinham construído grandes edifícios que os Khampas, contrariados com essa atitude conquistadora, acabaram incendiando.

Quando Kalu Rinpoche vivia no Kham, leu algumas obras traduzidas pelos missionários; tinha ficado decepcionado de não descobrir ali nada de profundo: falava-se nelas unicamente do bem que levava ao paraíso e do pecado que levava ao inferno; ora, nelas nunca eram tratadas as noções de realidade última ou algo de equivalente à liberação ou ao

estado de Buddha. Esta decepção estava longe de constituir um julgamento, muito pelo contrário. Kalu Rinpoche dizia de fato, desde essa época, que o Cristianismo era certamente uma tradição autêntica, mas que a apresentação que era oferecida ao exterior era sem dúvida uma abordagem primária e que deviam existir aspectos muito mais profundos nele.

Movido pelo desejo de melhor conhecer o Cristianismo e de encontrar sacerdotes que pudesse lhe revelar o sentido mais profundo de sua tradição, quis, assim, quando teve oportunidade, visitar os lugares santos de Israel e encontrar o Papa. Depois, na América e no Canadá, relacionou-se com numerosos padres e pastores. Uma encontro particularmente interessante ocorreu por intermédio de M. Lalungpa, um tibetano que morava nos Estados Unidos e que conhecia perfeitamente a língua inglesa. Kalu Rinpoche fez inúmeras perguntas, os cristãos fizeram o mesmo e mostraram-se muito felizes com as respostas que lhes eram dadas.

Kalu Rinpoche repetiu muitas vezes depois que a tradição cristã parecia-lhe muito boa e que tinha certamente a capacidade de ajudar as pessoas.

### *A doação de todos os bens*

---

Uma das práticas dos lamas tibetanos consiste em oferecer todos os seus bens a seu mestre. O próprio Lama Gyaltsen testemunhou várias vezes este ato realizado por Kalu Rinpoche. A maneira como Kalu Rinpoche tratava os bens materiais, explica Lama Gyaltzen, podia às vezes surpreender e mesmo desconcertar se não fosse compreendida em seu conjunto. Embora nunca pedisse nada a ninguém e nunca se recusasse a dar um ensinamento, tanto a um pobre como a um rico, ele também nunca recusava uma oferenda. Dava até a impressão de acumular. E é verdade que ele acumulava: durante dois ou três anos, confiou o dinheiro recebido a Lama Gyaltsen, que era o seu depositário, sem nunca utilizá-lo. Depois, quando considerava que a soma que possuía tinha alcançado um montante suficiente, ele a dividia em três partes desiguais: a mais importante, dava ao lama ou, de uma maneira ou de outra, às Três Jóias; a segunda era reservada aos pobres e a terceira consagrada a alimentar os animais. No final, não guardava nada para ele, não demonstrando nenhum apego.

Na verdade, sempre estava satisfeito. Se lhe davam um certo alimento, não pedia outro. Se tinha uma roupa, não desejava outra e não se importava nem com o frio ou com o calor. Podia vestir uma roupa grossa em época de grande calor e não pedir uma roupa quente quando fazia muito frio. Normalmente, vestia roupas de tecidos finos e bonitos: eram presentes de seus discípulos e de seus servidores, ele mesmo não sentia necessidade delas. Na Índia, basta que um único mosquito tente picar-nos, para que façamos tudo para afugentá-lo; ele, não se mexia mesmo quando os mosquitos devoravam-lhe o braço. Em todas as coisas, era de uma extrema simplicidade e de um completo desapego.

Por esses poucos episódios de sua vida, podemos ter uma certa idéia da pessoa que era Kalu Rinpoche, mas quanto a saber sobre o alcance de sua atividade benéfica e a profundidade de sua realização, isto, não podemos apreender. A atividade dos *bodhisattvas* é de fato tão vasta que escapa a nossa capacidade de compreensão.



## *Curta biografia de Kalu Rinpoche*

Bokar Rinpoche, principal discípulo e sucessor de Kalu Rinpoche, escreveu esta curta biografia de Kalu Rinpoche logo após sua morte.

### *A fé reavivada: breve exposição dos atos do Lama sublime*

---

*Om soti*

*Desde inumeráveis kalpas nutristes teu ser  
do esplendor das duas acumulações,  
Dominastes a criação, a perfeição e a bodhicitta,  
Usufruistes magnificamente dos dois benefícios,  
o teu e o dos outros,  
Rangjung Kunkhyab, prosterno-me a teus pés.*

Essas palavras enunciadas como uma oferenda servem de liminar a este texto dedicado a um lama glorioso e santo, um guia sublime cuja bondade perfeita e a atividade maravilhosa aplicaram-se a todas as tradições e aos seres nesta época degenerada. Quando devemos nomeá-lo, ele é chamado de o Senhor dos Refúgios, Lama Vajradhara Kalu Rinpoche. A breve exposição da atividade desse lama sublime servirá de lembrança àqueles que têm devoção por ele, assim como de alimento para a fé.

Numerosos grandes seres de visão profunda afirmaram que ele era a expressão da atividade de Jamgön Lama Lodrö Thaye, profetizado pelo Buddha, que foi o diadema coroando todos os eruditos-realizados do País das Neves, ao mesmo tempo que uma luz para todas as tradições.

O Senhor dos Refúgios, Lama Vajradhara Kalu Rinpoche, nasceu em 1904 na cadeia de montanhas de Trechö, no Kham, no Tibete oriental. Seu pai era Lekshe Drayang, um adepto tântrico, décima-terceira encarnação da linhagem dos *tulkus* de Ratak Palzang e sua mãe era conhecida pelo nome de Drölkar (Tara Branca). Inúmeros sinais e presságios extraordinários acompanharam seu nascimento.

Desde a infância, mostrou naturalmente as marcas de um ser santo e de uma aprendizagem anterior: o desinteresse pelo ciclo das existências, a compaixão pelos seres, o respeito

pelo *dharma* e pelos lamas. Ele apreendeu a escrita, a leitura e o sentido do *dharma* sem esforço, simplesmente recebendo seu ensinamento.

Aos treze anos, no mosteiro de Palpung, sede Kagyüpa do Tibete oriental, foi ordenado monge por Jamgön Tai Situ Pema Wangchok e recebeu o nome de Karma Rangjung Kunkhyab, “Espontâneo-Universal”. Mais tarde, reconheceu-se com unanimidade que o nome e o sentido combinavam.

Aos dezesseis anos, fez o retiro de três anos e três meses no grande centro de retiro de Tsadra Rinchendra, que tinha sido a sede de Jamgön Lodrō Thaye. Do mestre de retiro, Lama Norbu Töndrup, cujas experiências e realizações eram completas, recebeu então as iniciações novas e antigas, mais particularmente as instruções e as práticas dos *Cinco Ensínamentos de Ouro* do grande realizado Khyungpo Neljor, do mesmo modo que se esvazia o conteúdo de um recipiente em um outro recipiente. Durante os estágios de impregnação e de realização dessas práticas, manifestou uma confiança, uma diligência, experiências e realizações completamente não habituais.

Antes e depois desse retiro, recebeu, estudou, meditou e praticou inumeráveis ciclos de iniciações que fazem amadurecer, e instruções que liberam, no contexto dos *sutras* e dos *tantras* da antiga e da nova escola, de numerosos grandes seres de todas as tradições, como o grande erudito Tashi Chöpel, um discípulo de Jamgön Lodrō Thaye, Situ Pema Wangchok, Khyentse Shenpen Ser, Plane Khyentse Öser, Pao Tsuklak Mawai Wangchuk, Tsatsa Drubgyu, Dzokchen Rinpoche, Sechen Gyaltsap, Sechen Kongtrul e Khyentse Chökyi Lodrō.

Desejando renunciar a todos os confortos e todos os bens desta vida, satisfeito com o que possuía, dedicou-se a nutrir a força de sua aspiração para praticar unicamente em ermitérios nas montanhas. Aos vinte e cinco anos também renunciou, exteriormente e interiormente, a todas as coisas materiais, companheiros, servidores, relações familiares, conforto etc. Permaneceu, então, em retiro em diversos lugares solitários, como Lhapu, perto de Derge, e durante doze anos viveu do estritamente necessário, entregando-se somente à prática com uma indefectível perseverança.

Depois, atendendo o pedido de Situ Pema Wangchok, voltou a Palpung onde ocupou durante muitos anos a função de lama mestre de retiro nos dois centros de retiro, Naroling e Niguling. Graças a isso, numerosos discípulos ergueram a bandeira da prática, sendo que um grande número vive ainda no Kham, assim como no Tibete central e na região de Tsang.

Aos quarenta anos, Rinpoche realizou uma peregrinação e fez oferendas em vários lugares sagrados do Tibete central e do Tsang, visitando os santuários das duas principais estátuas de Lhassa, Jowo e Shakyamuni, assim como os grandes mosteiros das diferentes escolas.

Nessa ocasião, transmitiu os *Cinco Ensínamentos de Ouro*, da gloriosa linhagem Shangpa, conferindo as iniciações que fazem amadurecer, as instruções que liberam e as transmissões escriturais que servem de suporte, a numerosos seres, como Kardorje, de Sera, Lhatsun Rinpoche, Tokme Rinpoche e Mokchok-Je, de Drepung. Compartilhou, assim, com cada um deles, os ensinamentos da linhagem Shangpa.

Além disso, revivificou os ensinamentos das tradições Jonangpa e Shangpa em diferentes lugares: principalmente no mosteiro de Taranata, Takten Puntsokling, sede da escola Jonangpa, linhagem notável por seu esplendor e sua riqueza tanto culturais como espirituais,

na sede-*vajra* de Shangshung (o mosteiro de Khyungpo Neljor), assim como em Lhapu e Nyetang, mosteiros de Mochokpa. Sua atividade em favor da doutrina e dos seres foi imensa.

Rinpoche foi em seguida para o Tibete oriental e permaneceu em Palpung e Hortok. Recebeu ensinamentos, estudou, meditou e praticou-os. Depois, difundiu-os, dando iniciações, transmissões escriturais e explicações. Assim, agiu amplamente em favor da doutrina e realizou o bem dos seres, tornando significativa toda conexão estabelecida com ele.

Em 1955, em razão das perturbações que atingiram o Tibete oriental, voltou para o Tibete central. A princesa do Butão, Ashe Wangmo, por causa de suas aspirações anteriores e da excelente disposição natural de sua mente, sentiu uma grande devoção por Rinpoche quando ouviu falar dele. Ela suplicou, então, ao muito sublime e glorioso décimo-sexto Karmapa, que o designasse abade do mosteiro de Jangtchup Chöling, na província butanesa de Kurtö, e capelão da família real. Sua Santidade Karmapa concordou que era necessário que Rinpoche fosse ao Butão, o que aconteceu em 1957. Durante muitos anos, manteve, protegeu e desenvolveu ali a doutrina. Estabeleceu, além disso, novos centros de retiro das tradições Karma Kamtsang e Shangpa e fez construir *stupas*. Conduziu inumeráveis pessoas dessa região ao caminho da libertação e da onisciência.

Em 1966, Rinpoche estabeleceu-se em Sonada, no mosteiro de Samdrup Dargyeling, onde criou logo de início o centro de retiro.

Em 1973, a pedido de Sua Santidade, o décimo-sexto Karmapa, ministrou em Rumtek, sede da linhagem Kagyüpa, diferentes ciclos de instruções às quatro eminentes que são a luz dos ensinamentos Kagyüpa: Shamar Rinpoche, Situ Rinpoche, Jamgön Rinpoche e Gyaltsap Rinpoche. Transmitiu-lhes os seis *dharma*s de Naropa, que constituem o caminho dos meios hábeis na linhagem da prática Karma Kamtsang, caminho oriundo da tradição das “quatro transmissões”, assim como o *mahamudra*, que é o caminho da liberação. Ministraram-lhes, também, os *Cinco Ensinamentos de Ouro* da linhagem Shangpa, as treze iniciações do Protetor e aquela de Dorje Purpa na tradição dos *termas* novos.

De 1971 a 1989, Rinpoche foi várias vezes para numerosos países: Estados Unidos, Canadá, diferentes países da Europa e do sudeste asiático. Inicialmente, conferia aos discípulos os votos de refúgio nas Três Jóias. Insistindo sobre a lei do *karma*, a conduta que deve ser rejeitada ou adotada, ensinava o grande e o pequeno veículo. No contexto do *vajrayana*, em particular, dava as iniciações que fazem amadurecer e as instruções que liberam. Conferia, mais especialmente, em várias ocasiões, a grande iniciação de Kalachakra. Entretanto, guiava principalmente seus discípulos, ensinando-lhes a meditação de Avalokita (Chenrezi), o Grande Compassivo.

Em diferentes países, Rinpoche fundou mais de setenta centros do *dharma* assim como vinte centros de retiro; construiu nesses locais vinte *stupas*. Confiou a responsabilidade desses centros e a tarefa de efetuar o ensinamento do *dharma* a mais de trinta lamas, seus discípulos, que tinham realizado o retiro de três anos. No mundo inteiro, sua bondade e sua atividade espiritual suscitaram imensos resultados para a doutrina e para os seres.

Em 1983, Rinpoche deu uma prova suplementar de sua solicitude pelos seres, transmitindo as iniciações e as explicações do *Tesouro dos Preciosos Termas* aos quatro regentes do Karmapa, que são como as jóias da coroa dos ensinamentos Kagüpas, assim como a nume-

rosos lamas, *tulkus* e monges, e milhares de discípulos dotados de fé, vindos da Índia, do Tibete, do Sikkim, do Butão, do Oriente e do Ocidente.

Em 1986, em sua grande compaixão, decidiu tornar mais acessível ao conjunto do mundo a compreensão e a prática do santo *dharma* nos três veículos do Budismo. Com esse objetivo, fundou um grupo de tradução chamado “Comitê Internacional para a Tradução da Enciclopédia dos Conhecimentos, tratado que resume a essência dos *sutras*, dos *tantras* e da cultura budista”. Com o auxílio de eruditos tibetanos das diferentes escolas, tradutores ocidentais empenham-se atualmente nesse trabalho.

Em 1988, Rinpoche projetou a construção de um *stupa* de uns trinta metros de altura em Salugara, perto da cidade de Siliguri, no estado de Bengala Ocidental, na beira de uma estrada muito importante. Esse *stupa* conteria as cinco espécies de pérolas-relicias e seria um suporte de liberação pela visão.

Em fevereiro de 1989, Rinpoche foi a Sherab Ling, a sede de Sua Eminência Situ Rinpoche. Em companhia deste último e de outras eminentes, tomou parte no ritual de Mahakala, assistiu às danças sagradas e participou das festividades do Ano Novo Tibetano.

Em seguida, Rinpoche foi a Dharamsala, sede do Dalai-Lama, onde encontrou Sua Santidade, que manifestou seu interesse por sua atividade em favor dos seres e da doutrina e assegurou-lhe seu apoio.

Em 15 de março, Rinpoche voltou ao seu mosteiro de Sonada. Demonstrou, progressivamente, uma certa alteração de seu estado de saúde. Seu secretário particular e sobrinho, Gyaltsen, sentiu-se então incapaz de assumir a responsabilidade da situação. Expôs a Rinpoche as grandes vantagens que teria se fosse transferido para Delhi, para a França ou para qualquer outro país do Oriente ou do Ocidente, onde receberia melhores cuidados.

Todavia, Rinpoche não se mostrou favorável a esta sugestão, dizendo que não haveria nenhuma utilidade em ir onde quer que fosse, que o melhor seria ficar ali onde estava. Seu estado de saúde continuava a alterar-se e seguindo conselho médico, foi a uma clínica, onde recebeu cuidados durante três semanas. Sua saúde demonstrou, então, sinais de melhora.

Em 5 de maio, Rinpoche retornou a seu mosteiro de Sonada. Entretanto, nos dias que se seguiram, seu estado agravou-se de novo. Em 10 de maio de 1989, às três horas da tarde, aos oitenta e cinco anos, a fim de dar um exemplo àqueles que, como eu, tornaram-se mais medíocres apesar de sua conexão com o *dharma* e continuam apegados à permanência, assim como por consideração aos seres que vivem em outras esferas de existência, ele entrou na pura clara luz, a infinitude absoluta.

Nós, seus discípulos e as pessoas que lhe eram próximas, mergulhamos nas trevas do sofrimento, deixados sem refúgio e sem protetor. Nesse momento de total confusão, suas eminentes Jamgön Kongtrul Rinpoche, Shamar Rinpoche, Chatral Rinpoche, Situ Rinpoche e Gyeletsap Rinpoche vieram sucessivamente prestar homenagem ao *kudung*, o corpo sagrado de Rinpoche. Eles recitaram com fervor orações de aspirações para que se realizasse plenamente o que a mente de Rinpoche tinha concebido, inteiramente voltada para o bem dos seres e da doutrina.

Aliviaram nossa tristeza, assegurando-nos que não tardaria a vir uma nova emanção sublime, protetor dos ensinamentos e guia para mim mesmo, os discípulos e os seres. Nessa

intenção, compuseram orações de pronto retorno. Por outro lado, presidiram os rituais que foram realizados, manifestando assim sua bondade conosco.

Resumindo, nosso nobre lama, desde a mais tenra idade, manifestou seu desinteresse pelo ciclo das existências e, desviando-se dele, atravessou o limiar dos preciosos ensinamentos do Buddha. Tornou-se um grande mestre-*vajra* dos três tipos de votos, os da liberação individual, de *bodhisattva* e do *vajrayana*.

Pela escuta, a reflexão e a meditação, assegurou seu próprio desenvolvimento espiritual; pela explicação, o debate e a composição, fez o bem para os outros; pela habilidade, nobreza e excelência, fez seu próprio bem e o do outro. Por essas nove qualidades próprias aos seres autênticos, expôs, propagou, manteve e protegeu sem parcialidade a doutrina do *Vencedor*, mais particularmente os preciosos ensinamentos das linhagens Karma Kagyü e Shangpa Kagyü.

Por sua *bodhicitta* e sua bondade extraordinária, reviveu os ensinamentos estabelecendo comunidades para os monges, fundamento da doutrina do Buddha, e criando centros do *dharma*, no Tibete central e no grande Tibete, na Índia, na China, no Butão e no Sikkim, assim como em todas as partes do mundo. Mostrou-se, assim, inigualável em dar uma vida nova às instruções sagradas.

Dentre seus discípulos, que são os detentores de linhagens, encontram-se numerosos e excelentes amigos espirituais, como os regentes de Sua Santidade Karmapa na tradição Kagyüpa, e os lamas e *tulkus* de todas as tradições. No mundo inteiro, teve inumeráveis discípulos de boa fortuna, homens e mulheres. Além disso, incontáveis seres estabeleceram com ele uma conexão significativa. Todos foram colocados no caminho excelente da liberação e da onisciência.

Este breve resumo dos acontecimentos da vida de Rinpoche foi escrito por um discípulo de capacidade inferior que, durante muitos anos, gozou da proteção amorosa desse lama, o grande Vajradhara em pessoa. Eu, que sou chamado de Bokar Tulku, ou Karma Ngedön Chökyi Lodrö, escrevi esse texto em 3 de junho de 1989, diante do precioso kudung. Por este ato, possa eu e todos os seres atingir o estado precioso desse nobre lama.

*Sarva Mangalam*



## *Os últimos momentos de Kalu Rinpoche*

O texto seguinte é uma carta aberta endereçada aos discípulos de Kalu Rinpoche, imediatamente após sua morte, por Bokar Rinpoche, seu principal discípulo e herdeiro espiritual, Lama Gyaltsen, seu sobrinho e assistente pessoal durante toda sua vida, e Khenpo Lodrö Dönyö, o abade do mosteiro de Sonada. A carta foi redigida por Bokar Rinpoche, mas seu conteúdo representa a experiência comum de todos.

### *Carta aberta aos discípulos e amigos do Muito Venerável Khyabje Kalu Rinpoche*

---

Na quarta-feira, 10 de maio de 1989, às 15 horas, nosso precioso Lama, o Senhor do Refúgio, Khyabje Kalu Rinpoche deixou este mundo para os campos puros. Para que a presença de Rinpoche esteja mais próxima de cada um de seus discípulos nesta hora de tristeza e de abandono que todos partilhamos, desejamos apresentar um resumo dos acontecimentos dos últimos meses.

Em novembro passado, Rinpoche foi com os lamas e monges de seu mosteiro e também com os membros de seu comitê de tradução, uma centena de pessoas no total, ao mosteiro de Beru Khyentse Rinpoche, em Bodhgaya. Rinpoche mostrou claramente que desejava que todos viajassem com ele. Assim, a comunidade do mosteiro deslocou-se de Sonada para Bodhgaya em uma caravana de dois ônibus e dois carros, escoltando Rinpoche rodeado de monges e discípulos. Após ter organizado as atividades de seus lamas, monges e tradutores, Rinpoche foi a Los Angeles para uma estada de algumas semanas, durante a qual conferiu um certo número de iniciações e de ensinamentos. Rinpoche foi convidado para ficar na América para restabelecer suas forças, mas estava resolvido a voltar para a Índia para dar sua colaboração ao trabalho de tradução que foi sua principal preocupação nestes dois últimos anos.

De volta para a Índia, Rinpoche passou alguns dias em Bodhgaya, encorajando seus monges e tradutores em suas respectivas atividades e encontrando Dilgo Khyentse Rinpoche que realizava um grande ritual no mosteiro Kagyüpa. Depois, foi para Sherab Ling, no mosteiro de Tai Situ Rinpoche, para o qual tinha sido convidado várias vezes sem nunca ter podido ir. Via nesta viagem a ocasião de celebrar as festividades do *losar* (o Ano Novo Tibetano) em companhia de Situ Rinpoche, assim como a possibilidade de visitar Sua Santidade, o Dalai-Lama, que residia, então, em Dharamsala. Rinpoche ficou mais ou menos uma semana em Sherab Ling.

Durante sua estada, Rinpoche pôde efetivamente encontrar Sua Santidade em Dharamsala. Tiveram uma longa conversa, almoçaram juntos e discutiram vários temas. Sua Santidade exprimiu sua satisfação pela atividade de Rinpoche, prometeu fazer tudo o que estivesse ao seu alcance para dar sua contribuição ao projeto de tradução e mostrou-se preocupado com sua saúde, pedindo a seu médico pessoal para examiná-lo. Sua Santidade declarou que dentre todos os lamas que trabalhavam pela expansão do *dharma* no mundo, não existia nenhum cuja atividade e bondade sobrepujassem as de Rinpoche.

Rinpoche voltou para Bodhgaya onde permaneceu duas outras semanas antes de partir com seus lamas, monges e tradutores, viajando com eles como na vinda. Chegou ao distrito de Darjeeling em 22 de fevereiro. Como Rinpoche tinha iniciado a construção de um importante *stupa* em Salugara, perto de Siliguri, ficou ali com todo seu mosteiro durante três semanas. Nesse período, os lamas e monges trabalharam nas pinturas e baixos-relevos que ornamentam a parede interior e fabricaram cem mil *tsa-tsas*, tendo em vista a consagração ulterior do *stupa*. Os tradutores continuaram seu trabalho de tradução da *Enciclopédia dos Conhecimentos Tradicionais* de Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye. Durante esse período, Rinpoche passou todos os dias, várias horas, no local do *stupa*, supervisionando pessoalmente a evolução dos trabalhos em curso. Nesse tempo sua saúde era satisfatória, sua atividade incansável.

Em 21 de março, Rinpoche chegou ao mosteiro de Sonada. No final de algumas semanas parecia estar enfraquecido, ainda que, segundo a opinião médica, ele não sofresse de uma doença específica. Lama Gyaltsen, eu mesmo e outras pessoas de suas relações tentamos convencê-lo a ir a Cingapura, ou para a França, para que recebesse melhores cuidados, mas ele se recusou categoricamente a viajar. Rinpoche apresentava dificuldades em se alimentar e seu organismo continuava a enfraquecer. Em 15 de abril, doutor Wangdi, de Darjeeling, insistiu que ele fosse hospitalizado em Siliguri. Aí Rinpoche recebeu a visita de vários Rinpoches como Chatral Rinpoche, um grande lama Nyingmapa e amigo de longa data, Jamgön Kongtrul Rinpoche, Gyeletsap Rinpoche e outros. Sua saúde melhorou um pouco durante esta estada no hospital, mas continuava a recusar as sugestões de procurar fora uma assistência médica mais apropriada. Duas semanas mais tarde, Rinpoche quis voltar para seu mosteiro em Sonada. O doutor insistiu incisivamente para que ele ficasse no hospital mais três semanas. Finalmente, pressionado por mim mesmo e *Khenpo* Dönyö, aceitou ficar mais uma semana antes de voltar a Sonada.

Rinpoche chegou ao mosteiro tarde da noite, na sexta-feira, 5 de maio. Sentado em uma cadeira, carregada nos ombros por vários de seus lamas, Rinpoche estava visivelmente feliz por estar de volta, sorrindo e fazendo sinais com a mão para diferentes pessoas. Depois, ficou em retiro restrito – exceto por um curto período, a manhã seguinte a sua volta – em que recebeu as echarpes tradicionais de boas vindas de todos os membros do mosteiro. Permaneceu alerta e atento durante esses encontros, dirigindo-se ocasionalmente às pessoas, manifestando interesse quanto ao bem-estar delas.

Durante alguns dias, Kalu Rinpoche estava de bom-humor e sua saúde parecia estável. Lama Gyaltsen observou que cada dia que lhe perguntava sobre sua saúde, Rinpoche respondia-lhe invariavelmente que se sentia bem. Mesmo quando surgiam sinais exteriores de dificuldade física, Rinpoche parecia não sentir nenhum sofrimento. Permaneceu assim durante alguns dias. Quando se lhe perguntava como se sentia, Rinpoche respondia:

– O dia é o desenvolvimento da experiência da ilusão; a noite é o desenvolvimento da experiência do sonho.

Lama Gyaltsen e eu pensávamos que isso era a constatação do próprio estado de espírito de Rinpoche nesse dado momento.

Em uma certa ocasião, Rinpoche exprimiu-me o sentimento de que tendo vivido 85 anos, considerava sua vida plena e completa. Enquanto uma pessoa comum nunca está satisfeita com sua vida, ou deseja viver para sempre, Rinpoche não experimentava nenhum pesar. Uma preocupação que manifestava era a de que a tradução da *Enciclopédia dos Conhecimentos Tradicionais* fosse terminada, que talvez seus esforços para estabelecer o comitê de tradução tivessem sido muito tardios. *Khenpo Dönyö* e eu lhe asseguramos que o comitê estava bem estabelecido, e o trabalho bem começado. Nós dois prometemos que o projeto seria concluído, e que ainda que Rinpoche não visse sua realização, o trabalho seria concluído e teria seu nome.

Em 10 de maio, às duas horas da madrugada, o estado de Rinpoche piorou visivelmente. Apenas mais tarde, soubemos que ele tinha sofrido um ataque cardíaco. Quando saiu do hospital, o médico declarara que seus pulmões estavam funcionando apenas com 40% de sua capacidade e que isso implicava um esforço suplementar de seu coração. *Khenpo Dönyö* foi logo enviado a Siliguri, a três horas de distância, para buscar o médico do hospital. Um outro veículo foi enviado imediatamente a Darjeeling para chamar o doutor Wangdi. Chatral Rinpoche foi chamado em seu mosteiro vizinho e Jamgön Kongtrul Rinpoche foi contatado em Rumtek. Chatral Rinpoche e os médicos puderam chegar rapidamente. Rinpoche foi pressionado a voltar para o hospital em Siliguri, mas recusou-se, dizendo que os doutores podiam vir mas que ele não deixaria o mosteiro. Mais tarde, pela manhã, como todos tivéssemos insistido para que voltasse para o hospital, Rinpoche disse finalmente que podíamos fazer o que julgássemos melhor. Tudo estava preparado para a partida e as bagagens no carro, quando Rinpoche disse que desejava repousar alguns momentos em seu quarto. Ao dirigir-se para lá, ainda tinha perfeito controle do seu corpo.

No quarto recebeu oxigênio e uma injeção intravenosa de glicose. Sua cama foi afastada da parede. A sua direita estavam Lama Gyaltsen e Khempo Dönyö, a sua esquerda eu mesmo e Chatral Rinpoche. Em um certo momento, Rinpoche pediu para se sentar. O doutor e a enfermeira opuseram-se. Um instante depois, ele demonstrou novamente o desejo de se sentar e desta vez ainda o doutor e a enfermeira recusaram-se categoricamente em permitir. Era muito duro para Lama Gyaltsen, mas ele se sentia incapaz de contradizer o doutor. Rinpoche tentou então ele mesmo sentar-se, mas sentiu dificuldade em fazê-lo. Lama Gyaltsen, sentindo que talvez o momento tivesse chegado e que não estar sentado poderia eventualmente criar um obstáculo para Rinpoche, apoiou as costas dele para que ele pudesse se endireitar. Rinpoche estendeu-me a mão e eu também o ajudei; ele queria ficar sentado totalmente reto, tanto dizendo como indicando isso com um gesto da mão. O doutor e a enfermeira ficaram muito contrariados, e Rinpoche relaxou um pouco sua posição. Contudo, manteve a postura de meditação. Não podíamos impedir que as lágrimas rolassesem de nossos rostos e nossos corações estavam cheios de angústia.

Rinpoche colocou as mãos na posição de meditação, seus olhos bem abertos tinham o olhar da meditação, seus lábios mexiam-se docemente. Um profundo sentimento de paz e de felicidade tomou conta, então, de todos nós e difundiu-se em nossa mente. Todos aqueles

que estavam presentes sentiram que esta felicidade indescritível que nos tomava era apenas um pálido reflexo do que se desenvolvia na mente de Rinpoche. Lama Gyaltsen também teve, por um momento, uma experiência de tristeza profunda, característica de uma consciência compassiva com o sofrimento que penetra o ciclo das existências. Isto também foi sentido como um dom da mente de Rinpoche. Lentamente o olhar e as pálpebras de Rinpoche abaixaram e sua respiração parou.

O doutor e a enfermeira quiseram tentar aplicar meios especiais para reativar a respiração, mas Chatral Rinpoche pediu que Rinpoche fosse deixado em paz.

Fui testemunha de numerosas pessoas que deixaram este mundo. Algumas vezes, há uma respiração curta, outras uma longa inspiração ou expiração. Com Rinpoche não houve nada de semelhante, mas uma passagem muito extraordinária na meditação profunda.

O doutor realizou seu exame, e Chatral Rinpoche e eu arrumamos suas roupas e o deixamos em seu *tukdam*, a última meditação de um lama. O ambiente devia permanecer tranquilo e Rinpoche não podia ser incomodado durante toda a duração do *tukdam*. Uma ou duas horas mais tarde, Jamgön Kongtrul Rinpoche chegou e passou um breve momento em companhia de Rinpoche. Mais tarde, à noite, chegou Shamar Rinpoche que sentou-se diante de Rinpoche. Ambos observaram como era viva a aparência de Rinpoche, como se, a qualquer instante, ele pudesse começar a falar.

Na manhã do terceiro dia, no sábado 13 de maio, todos os sinais indicando que o *tukdam* terminara manifestaram-se. Quando lavávamos o corpo de Rinpoche e mudávamos suas roupas não havia nenhum dos traços habituais de manchas ou de impurezas presentes. Além disso, o corpo permanecia leve e flexível, sem nenhuma rigidez. O corpo de Rinpoche, agora chamado de *kudung*, foi colocado em uma urna coberta de brocados<sup>25</sup>. Ele permanece, desde então, no salão de Rinpoche.

De acordo com Jamgön Rinpoche e Chatral Rinpoche foi tomada a decisão de não queimar o *kudung*, mas conservá-lo sob a forma de *mardung*<sup>26</sup>, para que ele permanecesse sempre entre nós. No Tibete, era uma prática tradicional. Desta maneira, o aspecto físico do Lama subsiste como relíquia e torna-se uma fonte de inspiração espiritual. A atividade do Lama continua e os seres são liberados pela visão, escuta, lembrança, toque e homenagem a seu *mardung*. Considera-se que toda conexão, qualquer que seja, torna-se benéfica, quer a mente do indivíduo esteja orientada positivamente ou não. Deste modo, o *mardung* torna-se o fundamento do desenvolvimento e da perenidade da doutrina, a fonte de benefícios ao mesmo tempo temporais e últimos para os seres.

O partida deste mundo do Senhor do Refúgio, Khyabje Kalu Rinpoche, é um acontecimento de extraordinária tristeza para todos os seres. Com sua ausência, o mundo tornou-se mais triste e pobre. A doçura de seu ser, a onipresença de sua bondade, a clareza de sua sabedoria e seu irresistível senso de humor tocaram os corações em todo o mundo. A sutileza de sua compreensão e seu total domínio da mente e dos fenômenos estão além do que nossa

<sup>25</sup> O corpo de Kalu Rinpoche encontra-se agora em um *stupa* de materiais preciosos construído no grande templo de Sonada.

<sup>26</sup> Corpo embalsamado.

inteligência ordinária pode compreender. É difícil avaliar a oportunidade sem igual que tivemos de encontrá-lo e de estabelecer uma conexão no *dharma* com um tal ser Despertado. Não é possível agora evitar um sentimento de tristeza pessoal profunda diante desta perda.

Entretanto, segundo os ensinamentos de Rinpoche e nossa compreensão do *dharma*, sabemos que todos os fenômenos compostos são impermanentes e que, onde encontramos verdadeiramente nosso lama, é na natureza última da mente. O lama nunca esteve separado de nós e nunca o estará. Resta-nos permanecer fiéis à mente que Rinpoche nos transmitiu com seu exemplo, seu ensinamento e seus conselhos. Isto, podemos fazê-lo abandonando nossa dor e alegrando-nos com os dons que recebemos de sua infinita bondade, guardando a pureza de nossos engajamentos e de nossos laços *vajra* e cultivando as qualidades de um ser Despertado, tais como ele tão claramente nos demonstrou. Tudo isto, devemos fazê-lo ao mesmo tempo em que oramos por Rinpoche do fundo do coração para retomar rapidamente um corpo humano e voltar para nós.

Nossos votos os mais sinceros a todos.

Bokar Rinpoche, Lama Gyaltsen, *Khenpo* Lodrö Dönyö

Mosteiro de Sonada, 15 de maio de 1989.



A divindade de longa vida  
Tara Branca (tib. Drölkar).  
A mãe do precedente Kalu Rimpoche tinha esse nome,  
e a mãe do atual Kalu Rimpoche também.

## O renascimento

Kalu Rinpoche renasceu em 17 de setembro de 1990. Na perspectiva de sua entronização, em 25 de fevereiro de 1993, Bokar Rinpoche redigiu o texto abaixo, complemento da “Curta biografia”.

*Os sete mares que os delfins percorrem  
Podem esgotar-se sob o efeito do tempo e das ondas,  
Mas os atos do Buddha para guiar seus filhos,  
Nunca se extinguirão.*

Como indica esta citação dos *sutras*, é da natureza dos grandes *bodhisattvas* não sentir cansaço nem desencorajamento em sua tarefa: guiar aqueles dos quais cuidam nos campos de existência inumeráveis e sem fim. Esses *bodhisattvas* aspiram a manter, nutrir e propagar os preciosos ensinamentos do Buddha, fonte de bem-estar e de alegria neste mundo. A partir do momento em que revestiram a armadura de uma tal aspiração, nunca se desviam de seu objetivo; para atender às necessidades dos seres, produzem uma corrente constante de manifestações agradáveis até o fim dos tempos. O que realizam a serviço do Budismo e para o bem do mundo inteiro revela-se benéfico de maneira duradoura.

Encontramos um exemplo disso entre nós com o advento da reencarnação da sublime manifestação do Despertar, nosso guia imaculado e mestre onipresente, a personificação do Buddha Vajradhara, o Senhor do Refúgio, Kalu Rinpoche. Seu retorno representa, especialmente para seus discípulos, mas também para todos os seres inumeráveis deste mundo e para a infinita variedade dos ensinamentos do Buddha, um florescimento glorioso de nosso mérito. O breve relato que segue descreve seu retorno para junto de nós.

Alguns anos antes da passagem da precedente encarnação para o reino da paz perfeita, Kalu Rinpoche tinha dito a um grupo de discípulos: “Quando eu morrer, não será como a morte de um cachorro. Eu irei depois de ter preparado tudo em detalhes.”

Em uma outra ocasião, um benfeitor que tinha fé em Rinpoche perguntou-lhe:

– Rinpoche, embora o senhor tenha agora atingido uma idade avançada, faça com que seus pés de lótus permaneçam neste mundo. Mas quando não mais puder permanecer, não deixe sua compaixão se extinguir: volte sob a forma de uma sublime emanação do Despertar para servir ao futuro do Budismo e da humanidade.

— Se vocês tiveram necessidade de minha nova encarnação — respondeu, então, Rinpoche brincando —, solicitem a Gyaltsen.

Mais tarde, durante seus últimos anos, Rinpoche alimentava-se muito pouco. Como Lama Gyaltsen implorava-lhe para comer mais, Rinpoche disse-lhe, sorrindo: “Por que eu deveria fazê-lo? Quando você ficar velho e eu insistir para você comer mais, então você compreenderá!”

Além disso, em seu testamento redigido em 1976, Rinpoche transmitiu todos os seus bens — particularmente seu mosteiro de Sonada, na Índia, e outros mosteiros e centros de meditação budistas na Índia e no estrangeiro, a Lama Gyaltsen Ratak.

Se tomarmos como referência esses fatos e outros, é evidente que Kalu Rinpoche tinha, desde essa época, decidido voltar sob a forma de uma sublime reencarnação do Despertar efetivo e que tinha previsto os detalhes de sua futura vida, como a identidade de seus pais. De acordo com o que acabamos de mencionar, tinha anunciado precisamente esses acontecimentos. Como não pudemos então compreender o verdadeiro significado de tais propósitos? Estábamos todos sob o domínio completo de nosso modo de pensamento habitual e falacioso e, mais particularmente, tínhamos com relação a nosso mestre e guia uma fé, um respeito e uma compreensão tão limitadas como se tivéssemos dele uma visão tão reduzida quanto o espaço de um furo de agulha através de um tecido. Tínhamos uma visão equivocada dele, como se fosse um companheiro comum, semelhante a nós mesmos. Como, nessas condições, teríamos podido compreender?

As qualidades despertas da mente desse mestre eram eminentemente profundas e vastas; era difícil para quem quer que seja mensurar a sua profundidade e extensão. Agora que podemos analisar os fatos retrospectivamente, parece-nos evidente que todos seus atos, no domínio espiritual e temporal, eram marcados por uma perfeita integridade pessoal. Evitando opor-se às convenções sociais, permanecia sempre perfeitamente de acordo com as regras da vida espiritual. Sua probidade imaculada impediu-o de ser influenciado por benfeiteiros ou por outras pressões exteriores; preservou sempre seu próprio poder de decisão.

Em especial, possuindo um perfeito domínio dos dois aspectos da preciosa *bodhicitta*, consagrou sua vida em fornecer de modo imparcial uma ajuda material e espiritual a todos aqueles que tinham necessidade. Seu engajamento era sustentado por suas principais práticas: o treinamento da mente na *bodhicitta* e as *Aspirações da Conduta de Samantabhadra*, que incluem a “prece de sete ramos”. Todos os fenômenos — visuais, sonoros ou mentais — eram para ele destituídos de realidade, como uma criação mágica ou como um sonho. Observou que todas as coisas eram integradas nesse tipo de experiência. Em tudo que realizava, agia sem esperança nem temor e nunca fundava suas escolhas em seus próprios desejos. Sentia-se profundamente contente com tudo o que acontecia.

Sua reencarnação, que aconteceu imediatamente após a dissolução de sua aparência física no *dharmadatu*, é o fruto perfeitamente maduro de sua vida inteiramente consagrada à oração e à vontade de servir o Budismo e todos os seres. Renasceu na família dos Ratak, que contou entre seus representantes o glorioso Vencedor, Karmapa Tüsum Khyenpa, e outros grandes mestres de meditação. O pai dessa nova encarnação é Lama Gyaltsen, seu sobrinho e servidor próximo na vida precedente. Sua mãe é Kalzang Drölkar, originária de Kurtö, no sul do reino do Butão. Quando essa sublime manifestação do Despertar retornou por sua própria vontade para este mundo, numerosos sinais maravilhosos foram percebidos em sonho por

seus pais durante a gravidez. A flor de seu corpo perfeito apareceu pela primeira vez durante o ritual de oferenda mensal dirigido ao Protetor Mahakala de Seis Braços, em Darjeeling, na Índia, em 17 de setembro de 1990 (o vigésimo-nono dia do oitavo mês lunar do ano cavalo-fogo). Seu nascimento não causou nenhuma dor para sua mãe. A partir desse momento, alguns benfeiteiros fiéis à encarnação precedente experimentaram uma alegria e um bem-estar físico incomuns pelo simples fato de olharem o rosto da criança. Seu mosteiro de Sonada foi coberto por uma abóbada de arco-íris e produziram-se vários sinais positivos, significativos e maravilhosos. Um grande número de pessoas que estavam no local e em outras partes também ouviram que a sublime encarnação de seu mestre tinha renascido.

Crescendo na medida em que os dias e meses passavam, a criança revelou um caráter pacífico, disciplinado e totalmente despojado de temor. Demonstrou, particularmente, muito prazer em tocar diferentes instrumentos de música rituais como os *radungs* e os *gyalings*. Isto é apenas um exemplo de um comportamento natural, diferente do das outras crianças. Todos aqueles que o encontraram observaram detalhes que demonstravam de modo evidente uma personalidade que anteriormente dominou o caminho.

O Senhor do Refúgio Tai Situ Rinpoche, encarnação de Maitreya, viu sinais que lhe convenceram que a criança era efetivamente a sublime encarnação do precedente Kalu Rinpoche. Tai Situpa quis, entretanto, que o representante supremo do Buddha, Sua Santidade o Dalai-Lama, fosse consultado para que examinasse a criança por meio de sua visão onisciente. É por isso que este supremo refúgio e protetor confirmou que, no campo de sua pura sabedoria, a criança, então com um ano e meio, era, sem dúvida e erro possíveis, a reencarnação de Kalu Rinpoche.

No dia de bom augúrio em que foi recebida no mosteiro de Samdrup Dargyeling, residência da precedente encarnação em Sonada (Darjeeling, Índia), a carta oficial de Sua Santidade, eu mesmo, assim como o abade, discípulos e monges, realizamos para a nova encarnação uma cerimônia lustral, depois lhe oferecemos um hábito monástico, um nome e representações do corpo, da palavra e da mente do Buddha. Depois disso, com os monges de seu mosteiro à frente, religiosos e leigos vieram lhe render homenagem

Em julho de 1992, a nova encarnação foi convidada para visitar os centros de meditação fundados pela precedente encarnação na França. Durante a estada, sua presença suscitou o espanto e a fé na mente de seus discípulos e de muitas outras pessoas.

Em dezembro de 1992, indo a Bodhgaya, local santo por excelência, realizou sua primeira peregrinação. Ainda que muito pequeno, assistiu, todos os dias, ao grande ritual de recitação das *Aspirações da Conduta de Samantabhadra*. Sentado na primeira fileira da platéia, tocou de maneira correta o sino e o *damaru*. Durante sua estada em Bodhgaya, prosternou-se diante das representações do corpo, da palavra e da mente do Buddha e apresentou-lhes oferendas; também distribuiu esmolas aos mendigos sem que ninguém tivesse lhe ensinado fazê-lo. A alegria que sentia durante a realização desse atos causou o espanto geral e suscitou a fé por ele.

Em fevereiro de 1993 (o 4º dia do primeiro mês lunar do ano pássaro-água), a sede monástica de Samdrup Dargyeling será abençoada com a visita benevolente de nosso refúgio e protetor, Sua Santidade o Dalai-Lama. Nessa ocasião, Sua Santidade, em sua misericórdia, cortará a mecha de cabelos superior da nova encarnação, irá lhe dar um nome e conferir-lhe sua

bênção. Depois disso, os lamas, os *tulkus*, os membros das comunidades monásticas de todas as escolas do Budismo Tibetano, os representantes dos centros de meditação budistas do Ocidente e do Oriente, os monges e os laicos, assim como toda a assistência, participarão da cerimônia perfeita e profunda de entronização e de investidura da nova encarnação.

Este relato foi escrito pelo humilde servidor de Kalu Rinpoche, conhecido pelo nome de Bokar *Tulku*, que vive sob a sombra refrescante da compaixão desse protetor. Estas palavras são acompanhadas de aspirações e orações para que os pés de lótus dos três segredos – o corpo, a palavra e a mente – desta nova encarnação de nosso mestre ilustre e sublime permaneçam em sua sede-*vajra* indestrutível durante inumeráveis *kalpas*, e que, quando tiver terminado o estudo, a reflexão e a meditação, sua atividade, a exemplo da vida de seu predecessor, estenda-se até os limites da terra.



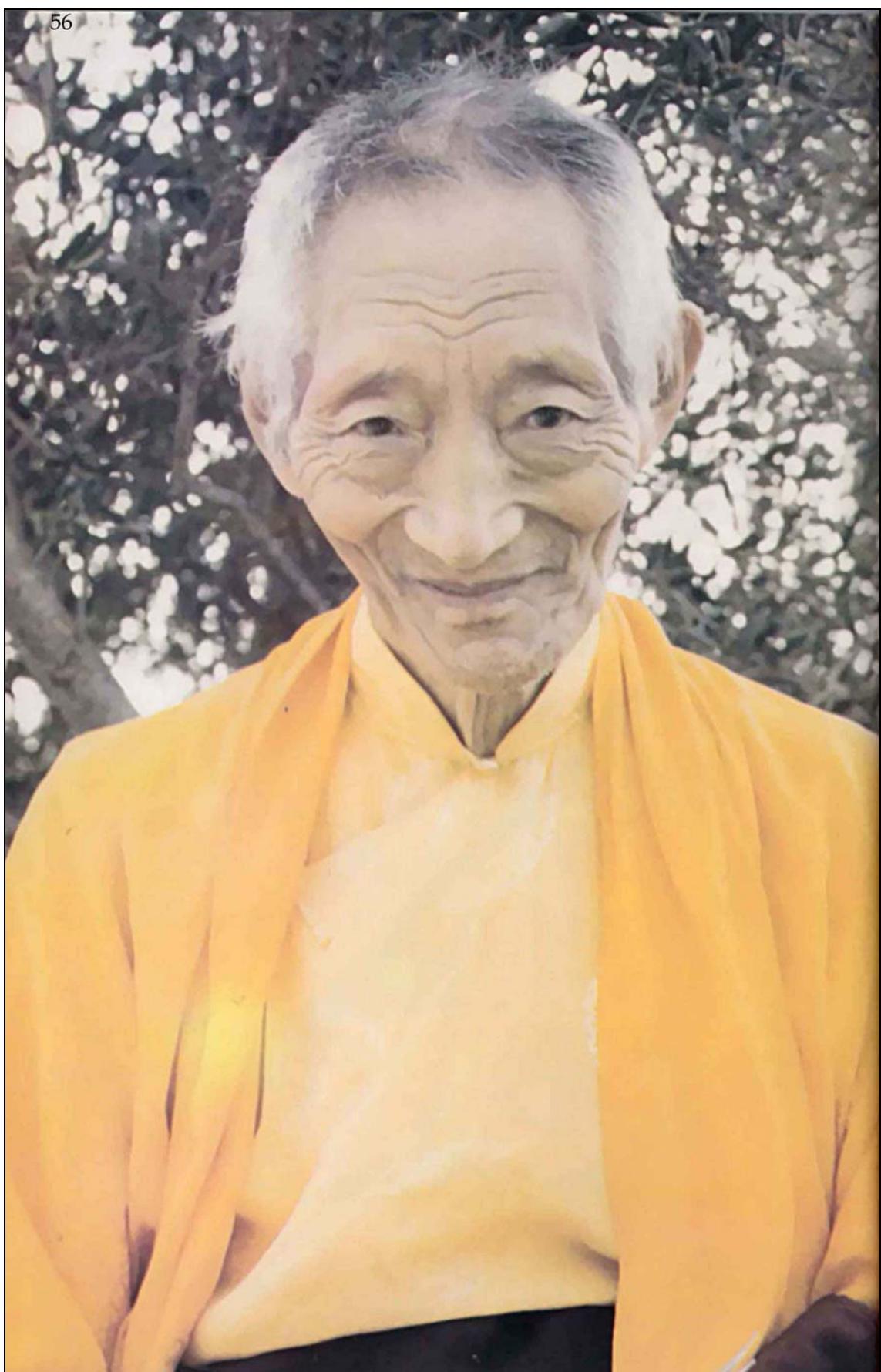


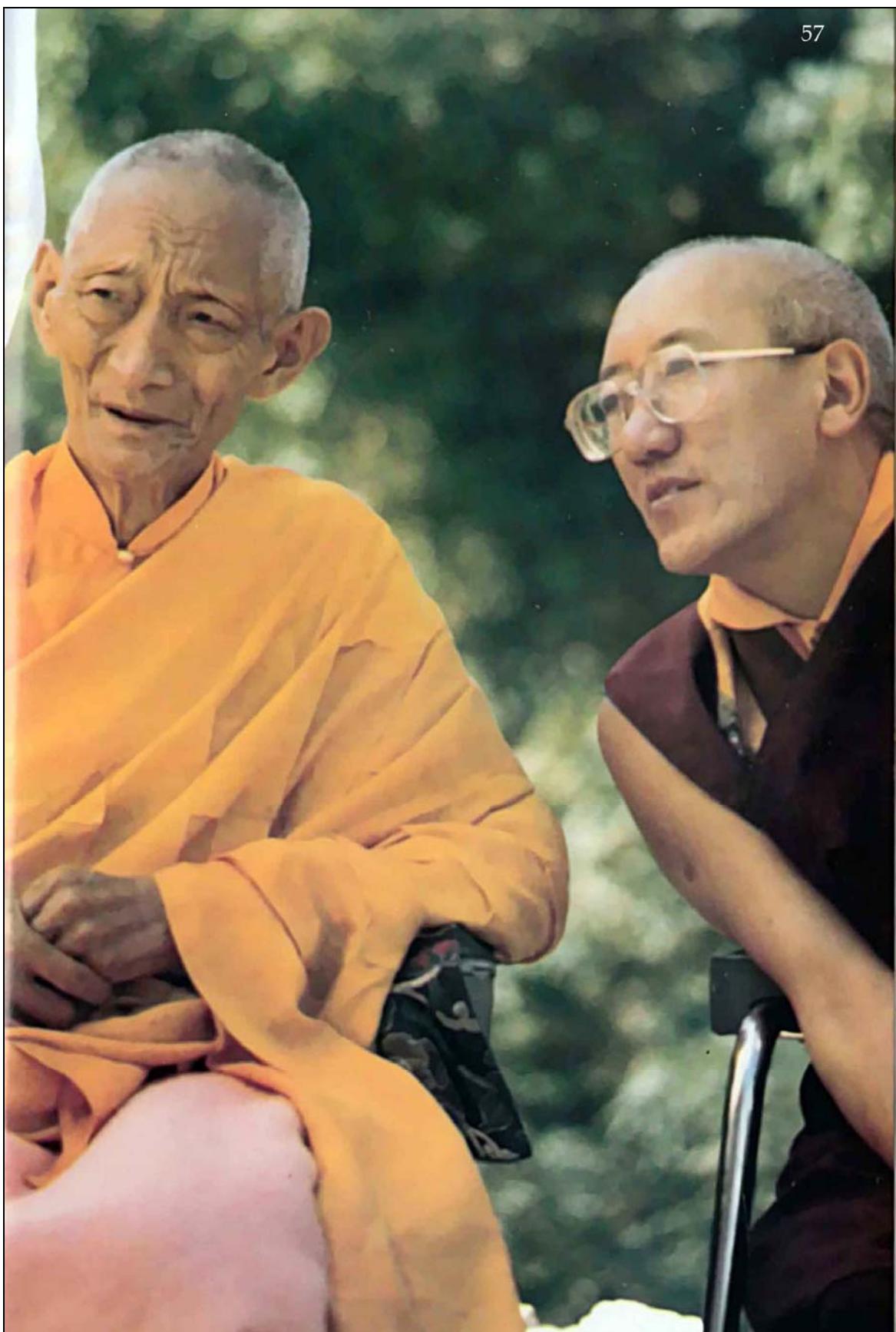






56







## O Ensino

---



## *A contribuição do dharma no mundo*

Eu e as pessoas que me acompanham somos orientais, enquanto que vocês, que me escutam esta noite são ocidentais. Apesar dessas divergências geográficas, por causa das conexões cárnicas estabelecidas em nossas vidas passadas e de nossas aspirações, encontramo-nos juntos para tratar do tema do *dharma* na vida cotidiana.

Às vezes, considera-se o Oriente e o Ocidente como dois mundos muito diferentes. Os homens, as línguas e as culturas parecem separadas por fronteiras intransponíveis. Entretanto, não se pode traçar limites tão rígidos: orientais e ocidentais experimentam a mesma existência humana, através dos mesmos suportes que são o corpo, a palavra e a mente. As diferenças de costumes ou de comportamento não são fundamentais.

Qualquer que seja a civilização a que se refira, sempre se encontram nela dois aspectos: a vida temporal e a vida espiritual. A primeira leva em consideração todas as necessidades desta existência e procura melhorar as condições materiais. A segunda visa assegurar a paz e a felicidade da mente nesta existência e além, conduzindo aos mundos superiores e à liberação.

---

### *Paz do mundo, paz do coração*

---

Os seres repartem-se em condições de existência muito numerosas, nas quais ocorre uma grande divisão entre os mundos inferiores e superiores. Os primeiros são caracterizados por sofrimentos muito grandes experimentados durante períodos muito longos. Os mundos superiores não são completamente destituídos de sofrimento, mas possuem um certo grau de felicidade. Nós humanos constituímos o primeiro desses mundos superiores.

No contexto da vida humana, duas coisas são muito importantes: o estabelecimento da paz e da felicidade exteriores, assim como o estabelecimento da paz e da felicidade interiores.

De um ponto de vista exterior, no nível mais amplo, a felicidade depende das relações entre as nações: quando se entendem, e não procuram se prejudicar e sim se ajudar mutuamente, os cidadãos gozam da paz e de excelentes condições de vida. No próprio interior de um país, a relação entre os dirigentes e a população é um outro fator importante; se, por um lado, os primeiros evitam as discussões em favor da harmonia e se são movidos pelo interesse daqueles que governam, e se, por outro lado, a população os respeitar, isto criará também uma situação feliz.

Todavia, o domínio mais importante para que as condições de vida exteriores sejam favoráveis à felicidade é o da família: a harmonia entre pais e filhos, entre marido e mulher, entre irmãos e irmãs, é uma coisa essencial.

### ***Fraternidade das tradições***

---

As religiões formam um outro elemento do tecido social. Elas são muito numerosas e o próprio Buddha anunciou a multiplicidade que viria após ele, assinalando o fato de todas serem raios de luz de uma mesma atividade desperta para ajudar os seres segundo suas capacidades e suas mentalidades. É por isso que religiões e tradições espirituais só deveriam produzir relações fraternais e nunca originar disputas, críticas mútuas ou a condenação de umas em relação às outras.

A diversidade das tradições espirituais justifica-se pela diversidade de culturas e de maneiras de pensar dos indivíduos. As tradições procuram trazer uma resposta adequada a cada contexto. Através de suas aparentes diferenças, todas visam pelo menos evitar as condições de vida inferiores e, segundo as capacidades dos indivíduos, permitir-lhes renascer como humanos ou em mundos divinos – deuses da esfera do desejo, da esfera da forma ou da esfera do sem-forma – que, permanecendo no *samsara*, asseguram durante muito tempo uma existência feliz. Na melhor das hipóteses, as tradições conduzem para além do *samsara*, seja em estados de liberação individual – o que os budistas chamam os estados de *shravaka*, de *arhat* ou de *pratyeka* Buddha – seja até o pleno despertar, o estado de Buddha. Tudo depende das capacidades dos discípulos.

Todas as tradições vão em direção a um mesmo objetivo: guiar os seres para estados de existência superiores. Os conflitos, mesmo as guerras, entretanto, não deixam de surgir entre elas. Sua causa não deve ser atribuída às próprias tradições, mas aos indivíduos que as representam, às vezes movidos por suas emoções conflituosas e não por suas convicções espirituais.

Se, portanto, as nações estabelecem relações harmoniosas, seguidas nisso pelos diferentes grupos sociais no interior de um país e pelos membros de uma mesma família, a situação sobre a Terra só poderia ser feliz: nada de guerras, conflitos, fome.

### ***Mente nobre, mente vil***

---

No mundo social e político assim como no domínio das tradições espirituais, encontram-se homens com motivações nobres, outros com preocupações rasteiras: o predomínio dos primeiros ou dos segundos constitui um fator essencial de progresso ou de degenerescência. Um provérbio tibetano diz:

*Reconhecem-se os nobres ou os vis por seu comportamento;  
Reconhecem-se os países por sua língua.*

Que tipo de comportamento permitiria que distinguíssemos entre as duas categorias de indivíduos das quais falamos? Suponhamos que uma “mente nobre” viaje em companhia de uma “mente vil”, em uma região árida, sob um calor opressivo. Ambos os indivíduos estão atormentados pela sede, quando chegam a um local onde há um jarro de água. Se o “nobre” chegar primeiro, beberá apenas a metade da água, pensando que seu companheiro, que está atrás dele, também precisa matar a sede. Se o “vil” chegar primeiro, engolirá a água de uma só vez sem se preocupar com ninguém.

O “coração bom”, isto é, a preocupação não apenas consigo mesmo mas também com os outros, é muito importante tanto no domínio temporal como no domínio espiritual. De um ponto de vista espiritual, ensina-se até que o outro é mais importante do que nós mesmos. Talvez seja difícil aplicar este princípio às regras da vida temporal; mas pelo menos é possível desejar para os outros o que desejamos para nós: “Necessito do que é bom e agradável; os outros também precisam disso.” Este tipo de visão igualitária só pode ser muito benéfica.

### ***Quem governa?***

---

A felicidade e a infelicidade do mundo dependem essencialmente da mente dos indivíduos. O corpo e a palavra são apenas executantes, obedecendo às ordens do rei, que é a mente. Se a mente é orientada para o bem, o corpo e a palavra estarão a serviço do bem; se ela é orientada para o mal, o corpo e a palavra estarão a serviço do mal.

Somos seres comuns e, enquanto tais, temos pouco controle sobre nossa própria mente, colocada sob a direção de três elementos:

- as tendências cárnicas herdadas de vidas passadas;
- as emoções conflituosas;
- os pensamentos discursivos.

Nossa mente possui quase que a mesma liberdade de um bebê. Para que cresça, para que atinja uma idade adulta e ganhe cada vez mais liberdade, é preciso meditar ou, pelo menos, desenvolver conhecimentos muito bons no domínio temporal e espiritual.

### ***Cupidez e contentamento***

---

O Budismo divide a possibilidade de existência em seis classes, divididas elas mesmas em três esferas ou mundos: a esfera do desejo, a esfera da forma e a esfera do sem-forma. Os humanos pertencem, por sua vez, à esfera do desejo. É por isso que o desejo e o apego são muito constrangedores entre eles. Disso nasce uma certa cupidez que é exercida em duas direções: em direção a si mesmo e em direção aos outros. A cupidez em direção a si mesmo manifesta-se no desejo de ter bens próprios e, uma vez obtidos, no sentimento muito forte de ser seu possuidor: “É minha casa, são minhas coisas, é minha família...” A cupidez em relação aos outros apoia-se nos bens dos outros: “Ele tem uma bela casa, um belo carro etc. Eu também preciso da mesma coisa!”

Por sua vez, a cupidez causa muitas outras complicações: a inveja, o orgulho, a possessividade, a agressividade, o ódio etc. O conjunto produz inumeráveis problemas e leva à realização de atos negativos. Portanto, é preciso que encontremos um remédio para a cupidez.

Este remédio é o contentamento, a capacidade de estar satisfeito com o que temos, pensar: “Isto me basta; estou satisfeito com o que tenho.” O contentamento é uma qualidade útil para os ricos e para os que não o são. Os segundos, graças a isso, pensam: “Tenho o que comer e o que vestir; estou contente com o que posso. Se não posso dispor de mais coisas, é sem dúvida por causa de meu *karma* passado.” Quanto aos primeiros, aprendem a não querer sempre mais, principalmente a não olhar constantemente o que os outros possuem a mais do que eles. Pelo contentamento, a inveja, o orgulho e muitos outros defeitos desaparecem espontaneamente. O Buddha dizia:

*O contentamento é o maior dos tesouros;  
Nenhuma riqueza pode rivalizar com ele.*

### ***A riqueza do servidor***

---

Conta-se no Tibete uma história de um mercador que possuía cem *dzo*<sup>27</sup>, cada um deles transportando um carregamento de chá. Um operário tinha sido presenteado por ele com um terço de um carregamento. Este operário não tinha grandes necessidades. Sem saber verdadeiramente o que fazer com o chá que possuía, pensava que tudo estava bem e que o que possuía era suficiente. Estava sempre sorrindo, nunca lhe faltava uma ocasião para rir, passava os dias feliz. O mercador, ao contrário, estava sempre preocupado. Inquieto pelo fato de poder perder o que possuía e ao mesmo tempo ávido para conseguir mais, elaborava dia e noite planos para aumentar seus negócios. O servidor acabou pensando: “Meu pobre mestre está sempre inquieto. Cem carregamentos de chá não o deixam feliz, ele pensa sem parar em uma maneira de conseguir mais. Eu, eu tenho tudo o que preciso: o que comer, o que vestir. Estou feliz com isso. De fato, não tenho necessidade do meu saco de chá; seria melhor que eu o desse a meu mestre; talvez isso o aliviasse.”

Assim, foi encontrar seu mestre e disse-lhe: “Não fique tão inquieto. O senhor precisa de mais chá? Pegue, eu lhe dou o meu.”

Este servidor é o próprio exemplo do contentamento. Satisfeito com sua situação, está sempre feliz!

### ***Insatisfação infinita***

---

O contentamento ensina-nos a ficar satisfeitos com o que possuímos. Na realidade, não temos escolha para agir de outro modo. A mente, de fato, é vazia, de maneira que nada

---

<sup>27</sup> O *dzo* é o resultado do cruzamento entre um *yak* e uma vaca.

jamais pode preencher-lá; é por isso que a insatisfação não tem limite. Aquele que possui cem mil dólares, quer duzentos mil; mas isso não preencherá sua mente. Aquele que possui um milhão quer dois milhões, depois três, quatro, cinco..., mas a mente nunca ficará cheia.

Este princípio não se limita aos bens materiais, mas estende-se às relações humanas. Assim, um homem que vive com uma mulher com a qual se entende bem poderá desejar ter relações com uma outra, depois com uma terceira e assim por diante. Seguem-se inúmeras complicações, sofrimentos e discussões. Quando, ao contrário, vivendo com um companheiro ou uma companheira, consideramos esta relação suficiente, a existência toma automaticamente um aspecto tranquilo e agradável.

Assim, em todas as situações é preciso ensinar nossa mente a ser seu próprio mestre; se a deixarmos seguir todas as suas fantasias, certamente encontraremos muitos problemas.

Supondo que num casal o homem senta raiva da mulher ou a mulher do marido, se o outro reagir com paciência, a cólera se apaziguará por si mesma. Para praticar esta paciência, é preciso ser mestre de sua própria mente. Se as palavras violentas forem respondidas com outras palavras violentas, a cólera parecerá um incêndio que se propaga: o fogo não extinguirá o fogo. É muito importante saber controlar a própria mente.

### ***Leito de flores ou leito de espinhos***

---

O Ocidente, do ponto de vista da beleza dos lugares, do ambiente e dos bens materiais, assemelha-se ao mundo dos deuses. Entretanto, a mente dos indivíduos parece encontrar muitos sofrimentos. Por quê? Porque, quando as emoções conflituosas se produzem, nunca se procura um remédio, mas deixa-se levar pelo seu poder.

Quando a mente está em paz, livre da cólera ou de qualquer outra emoção, é como se estivéssemos deitados sobre um leito de flores. Aquele que, ao contrário, é animado pela cólera ou agressividade está deitado sobre um leito de espinhos; cada movimento provoca-lhe dor.

O mundo, no momento atual, está sob a ameaça de numerosas guerras. Essas guerras têm como fonte apenas as emoções conflituosas. Cada país possui sua terra, seus bens, suas riquezas. Entretanto, pode acontecer de um país, desejando apoderar-se das riquezas do país vizinho, invadi-lo. Neste caso, de onde a guerra vem? Do desejo. Pode acontecer também de um país ter simplesmente inveja do nível de vida superior de um outro e por causa disso deflagrar uma guerra. Ou ainda o ódio em estado puro pode motivar um conflito armado. Qualquer que seja a razão – desejo, inveja ou ódio – a fonte das guerras encontra-se nas emoções conflituosas que agem na mente dos indivíduos. Se as emoções conflituosas desaparecessem, a paz se instauraria por si mesma.

### ***Os homens e os deuses***

---

O Buddha expôs em vários *sutras* que as consequências dos atos dos humanos tinham reflexos sobre a harmonia geral do universo. Quando os homens deixam-se levar violenta-

mente pela cólera, a agressividade e os conflitos, isso encoraja os semideuses (sct. *asuras*) a atacar os deuses (sct. *devas*). A vitória dos semideuses resulta em guerras, fome, epidemias e outras catástrofes sobre a Terra. Quando, ao contrário, os deuses vencem, a paz volta sobre a Terra. Além disso, a vitória dos semideuses é sustentada pelos atos negativos realizados pelos homens, e a vitória dos deuses é favorecida pelos atos positivos dos humanos. Conseqüentemente, aquele que reduz suas emoções conflituosas e seus atos negativos, contribui automaticamente com a paz e a harmonia geral.

### *O Tibete, país simples*

---

O Tibete foi um país particularmente afortunado, pois pôde receber, vinda da Índia, a transmissão completa dos ensinamentos do Buddha. Os tradutores e os eruditos, trabalhando em colaboração com eruditos indianos, traduziram para o tibetano a totalidade dos *sutras* e dos *tantras* de modo que a tradição budista foi inteiramente integrada à civilização tibetana. O Tibete de outrora não parecia de modo algum com o Ocidente de hoje; era um país rústico e simples onde cada um dispunha do necessário para comer e vestir. As atividades temporais não eram muito desenvolvidas o que deixava muito tempo e energia livres para a prática do *dbarma*. A fé e a diligência dos tibetanos eram tão grandes, que o Budismo conheceu nesse país um florescimento extraordinário que se mantém até nossos dias.

Esta tradição tibetana é difundida atualmente no mundo inteiro. Há muitas razões para isso.

### *O Ocidente, terra fértil*

---

Em primeiro lugar, o *dbarma* é em si mesmo muito precioso e muito benéfico. Só pode ser recebido por indivíduos que são “receptáculos adequados”, ou, dito de outra maneira, que se prepararam em suas vidas passadas com certa purificação e certa acumulação de mérito. São tais indivíduos que, agora, interessam-se pelo Budismo em todas as partes do mundo.

Pode-se considerar como um segundo fator favorável à introdução do Budismo, os valores ensinados pelo Cristianismo, certamente a religião mais poderosa sobre a terra. No Cristianismo, encontra-se, por um lado, a noção de realidade superior, sob a forma de Deus, e portanto as idéias de fé e de oração; por outro lado, encontra-se nele uma forte insistência sobre o amor por todos os homens, de onde decorre uma vontade de generosidade. Nele, também se ensina uma ética visando à rejeição de uma conduta negativa em favor de uma conduta positiva.

Todos esses valores são, sob uma ou outra forma, comuns ao Budismo. O Budismo pode, portanto, ser facilmente compreendido em um contexto cristão.

Em terceiro lugar, a maioria dos ocidentais recebe uma formação intelectual muito forte, que lhe permite abordar e apreciar sem dificuldades os conceitos amplos e profundos propostos pelo Budismo.

Enfim, considera-se que em sua imensa compaixão os Buddhas e os *bodhisattvas* oferecem espontaneamente uma resposta cada vez que os seres têm necessidade de ajuda. É por isso que grandes mestres como o Dalai-Lama, o Karmapa e muitos outros vão a numerosos países para girar a roda do *dharma*<sup>28</sup>.

Todas essas razões explicam as possibilidades de expansão do *dharma* no Ocidente.

### *Espirital e temporal*

---

Um certo número de pessoas pensam que o *dharma* é uma coisa distinta da vida ordinária e que não existe um laço entre os dois. Porém, *dharma* e vida temporal sustentam-se mutuamente. Sem um suporte temporal, o *dharma* não poderia subsistir. Inversamente, graças ao *dharma* o mundo goza de uma certa paz e de uma certa felicidade, ao mesmo tempo que todos os indivíduos podem preparar-se para renascer em mundos superiores e colocar-se em marcha para sua liberação.

### *Três estilos de vida*

---

O próprio *dharma* pode ser abordado de três maneiras.

A primeira consiste em abandonar inteiramente toda preocupação desta vida e toda atividade ordinária, depois retirar-se para um ermitério consagrando-se exclusivamente à meditação, seguindo, assim, o exemplo de Milarepa, que, de modo semelhante, pôde obter a realização em uma única existência. Agir assim é extraordinário.

Atisha ou Gampopa fornecem-nos exemplos perfeitos da segunda abordagem que consiste em adotar a vida de monge, observar os 253 votos que a caracterizam e ensinar o *dharma*.

A terceira consiste em permanecer neste mundo, em ter um trabalho temporal, ao mesmo tempo em que se desenvolve a fé, a compaixão, o conhecimento, a generosidade e pratica-se o *dharma* com fervor. Encontramos os mais belos exemplos desse estilo de vida nas pessoas do rei Indrabodhi, na Índia, na dos reis tibetanos Songtsen Gampo e Trisong Detsen, ou ainda na de Marpa, o tradutor.

Independente do modo como praticamos, é preciso de qualquer maneira tratar o problema das emoções conflituosas, seja rejeitando-as, seja transformando-as, seja reconhecendo sua essência<sup>29</sup>. Se aquele que não pode consagrar muito tempo à prática formal do *dharma*, que tem muitas ocupações no mundo, conhecesse um método para reduzir as emoções, encontraria nisso uma grande ajuda, que facilitaria sua vida, evitando-lhe muitos sofrimentos. Em contrapartida, a situação das pessoas que não conhecem nenhuma via espiritual é bem difícil: elas estão presas a uma noção muito forte do “eu” como realidade definitiva. Atribuem

---

<sup>28</sup>Expressão significando “dar o ensinamento do Buddha”.

<sup>29</sup>Essas três maneiras de tratar as emoções conflituosas são expostas em detalhe em *Budismo Profundo*.

a mesma realidade ao desejo, à cólera ou às outras emoções, pensando que existem verdadeiramente em si mesmas. Não podem impedir-se de se submeter ao poder dessas emoções.

### ***As emoções são vazias***

---

As emoções conflituosas, assim como a noção de “eu”, de fato vêm da mente, a qual, ela mesma, não tem forma, nem cor, nem volume etc. Portanto, a mente é vazia. Já que a mente é vazia, as emoções que ela produz também o são. Quando reconhecemos sua natureza vazia, seu poder desaparece por si mesmo.

Quando uma emoção se eleva, eleva-se a partir da mente vazia; quando se apresenta, permanece vazia em essência; quando desaparece, é reabsorvida na mente vazia.

Vocês têm o hábito de ir à beira do mar e ver o movimento das ondas que sobem, tornando-se, às vezes, enormes. Quando a onda se forma, ela nada mais é do que o próprio mar; quando é reabsorvida, volta para a água do mar. Do mesmo modo, as emoções conflituosas fazem sempre parte da vacuidade da mente: vêm dessa vacuidade, sua essência é vacuidade, e voltam à vacuidade. Não existem *verdadeiramente*. Conhecendo-se essa natureza das emoções, é fácil, então, manter o controle da mente.

Se fôssemos animais, tudo o que foi exposto esta noite seria inútil, pois estaria além de nossas possibilidades de compreensão. Mas, considerando que somos humanos, temos a faculdade de compreender: desejamos nesta vida e nas nossas vidas futuras a paz e a felicidade. Seria bom, agora, que vocês se manifestassem e fizessem perguntas sobre esse ponto.

Questão – Se a mente é vazia, as ações físicas, comandadas pela mente, também são vazias?

Kalu Rinpoche – Na verdade, nossos atos também são vazios, pois os fenômenos inteiros ou exteriores são vazios, vindos da vacuidade da mente. Podemos compreender isso, pensando em nossos sonhos: neles aparecem paisagens, casas, personagens, todos os tipos de coisas que só existem na mente e em nenhum outro lugar. O mesmo ocorre com toda manifestação. É também o que explica os poderes milagrosos que os grandes iogues têm sobre a matéria.

### ***Milarepa realiza um concurso de poderes***

---

Uma vez, Milarepa foi à beira de um lago que ficava próximo ao Monte Kailash, onde morava um iogue *bönpo*, Naro Penchung, que tinha obtido certos poderes mágicos dos quais se orgulhava, sem entretanto ter atingido a realização da natureza vazia de todas as coisas.

Naro Penchung não estava muito feliz de ver Milarepa, cuja fama era muito grande, instalar-se na mesma região que ele, fazendo-lhe sombra. Foi encontrá-lo e disse-lhe:

– Sua fama é muito grande e eu gostaria de disputar com você em um concurso de prodígios. Se você vencer, a região será sua. Se eu vencer, o território será meu.

Milarepa concordou.

Para provar seus poderes, Naro Penchung colocou um pé na borda do lago e, aumentando muito seu corpo, o outro pé na outra borda do lago. Milarepa, por sua vez, estendeu-se sobre o lago: seu corpo não se tornou maior e o lago não ficou menor; contudo, seu corpo cobria exatamente toda a superfície do lago. Isto era possível unicamente porque Milarepa possuía a realização da natureza vazia dos fenômenos.

Naro Penchung solicitou um segundo desafio, propondo que os dois concorrentes deixassem a impressão de sua mão ou pé na falésia que dominava a margem mais distante do lago. Distanciando sua perna o mais que pôde, Naro Penchung não pôde ultrapassar a metade do lago nessa direção. Milarepa simplesmente levantou sua mão e sua impressão logo apareceu na falésia.

Naro Penchung não se dava por vencido; queria uma prova definitiva: aquele que, na manhã seguinte, chegasse primeiro ao cume do Monte Kailash, seria o vencedor. Na manhã seguinte, desde a aurora, cavalgou seu tambor mágico e, batendo nele com todas as suas forças, começou a subir rapidamente a montanha. Durante esse tempo, Milarepa não se movia; não parecia preparar-se para começar a caminhada e nem mesmo observava a progressão do seu concorrente. Os discípulos que o acompanhavam começaram a inquietar-se: seu mestre iria perder?

Milarepa disse-lhes que não se preocupassem. De tempos em tempos, perguntava-lhes em que ponto da escalada Naro Penchung estava. Quando lhe disseram que não se encontrava muito distante do cume, Milarepa estendeu seu dedo na direção do tambor: este foi detido em sua corrida e não podia mais nem subir nem descer. Milarepa virou então a cabeça e, em um instante, encontrou-se no cume da montanha. Depois, com seus próprios poderes, fez com que Naro Penchung subisse até o cume. "Você perdeu o concurso, disse; todavia, eu permito que se instale naquela pequena montanha que você está vendo ali."

Esses prodígios realizados por Milarepa ilustram que tudo é possível a partir do momento em que a natureza vazia dos fenômenos for realizada.

**Questão** – Rinpoche falou-nos uma noite da possibilidade de tratar as emoções observando apenas sua essência, de modo que elas desapareçam por si mesmas. Consigo ver de fato esta possibilidade para a cólera e o desejo, pois essas emoções veiculam uma certa energia que as tornam muito presentes. Mas não vejo claramente como aplicar isso à cegueira, à ignorância que, por definição, mantêm a mente na apatia e na obscuridade.

**Kalu Rinpoche** – É preciso reagir a esta apatia pela diligência. Isto será principalmente possível orando ao lama, ao *yidam* ou às Três Jóias. De fato, todas as emoções requerem, para serem tratadas desse modo, uma certa vontade, necessária para reagir contra o poder do desejo e da cólera ou contra o peso do torpor.

Olhar a essência das emoções e não se deixar levar por elas, é uma fonte de grande paz. Supondo que vocês apliquem verdadeiramente este método durante um, dois ou três anos, seria maravilhoso: não existiria mais nenhuma disputa entre vocês. Eu receberia uma carta de Lama Tsewang Gyurme<sup>30</sup>, dizendo-me como Vancouver tornou-se um local maravilhoso!

---

<sup>30</sup> Lama responsável pelo Centro Budista de Vancouver.

Questão – O Buddha Shakyamuni foi o quarto Buddha a manifestar-se no curso de nosso *kalpa*. Para quando poderemos esperar a vinda de Maitreya, que será o quinto Buddha?

Kalu Rinpoche – Maitreya, atualmente, é um *bodhisattva* da décima terra; portanto, tem a possibilidade de produzir numerosas emanações com o objetivo de trabalhar pelo bem dos seres. Não é impossível que algumas de suas emanações estejam agora presentes sobre a Terra. Mas não posso dizer quando Maitreya encarnará efetivamente como o quinto Buddha.

Questão – Ouvimos falar muito das linhagens iniciáticas intactas e de mestres realizados muito poderosos. Se são tão poderosos por que não resolveram os problemas do planeta?

Kalu Rinpoche – É preciso compreender que cada indivíduo deve experimentar o resultado de seu próprio *karma*. Se não fosse assim, a compaixão dos Buddhas teria, há muito tempo, liberado todos os seres das seis classes. A consciência funciona no nível individual e não no nível coletivo. Senão, seria suficiente que alguém sentisse desejo para que o mundo todo também o sentisse ao mesmo tempo.

Vancouver, junho de 1982.

## *Flores esparsas*

### *A condição humana*

---

Nosso tipo de existência pertence às classes dos seres superiores, já que possuímos o que se chama a “boa existência humana”, boa na medida em que compreende uma certa liberdade de corpo, palavra e mente. Podemos escolher permanecer ou não em um certo lugar, falar ou não, etc. Esta mesma liberdade permite-nos estudar o *dharma*, praticá-lo e progredir em direção ao Despertar. Entretanto, está longe de ser uma liberdade total. Desejariamos encontrar apenas circunstâncias felizes, mas contra nosso desejo devemos viver situações dolorosas. Não gostaríamos de envelhecer, e sim manter uma juventude perpétua, mas contra nossa vontade os meses e os anos levam-nos em direção à velhice. Desejariamos não ficar doentes, mas contra nosso desejo a doença faz-nos sofrer.

A existência humana, do ponto de vista de seu valor espiritual, dividi-se em três categorias: superior, média e inferior.

A existência superior reúne aqueles que nascem em um país onde a espiritualidade é viva, que encontram mestres dos quais recebem ensinamentos, que se sentem atraídos pela via espiritual e a praticam. Considerando que ela permite progredir em direção ao Despertar, é chamada também de a “preciosa existência humana”.

A existência média define a categoria de pessoas que, não se dedicando especialmente à prática de uma via espiritual ou de atos positivos, mas tampouco realizando atos negativos, consagram-se unicamente às atividades temporais. É o caso de um grande número de indivíduos. É uma existência média, considerando que ocasionará vidas futuras nem muito boas nem muito ruins.

Enfim, a existência inferior refere-se àqueles que não conhecem nenhum *dharma* e realizam atos negativos graves. Ela é inferior pois conduz, logo após a morte, ao renascimento nos infernos, ou como animal, ou ainda em um outro tipo de existência marcada por intensos sofrimentos.

As existências humanas médias e inferiores são muito numerosas. Podemos estimar em 95% da população do planeta. Apenas 5% possuem, portanto, a existência humana preciosa. No melhor dos casos, ela permite atingir o Despertar no espaço de uma única vida, ou obter de novo nas vidas futuras uma existência humana ou divina feliz, possibilitando progredir para o Despertar último. Agora que a possuímos, devemos dar-lhe todo o seu valor, desenvolvendo três qualidades:

- a fé e a confiança no *dharma*,
- a inteligência espiritual que vem do estudo constante do *dharma*,
- uma prática regular e diligente fundada na fé e na inteligência.

Talvez vocês pensem que não têm, agora, tempo de praticar o *dharma*, que o farão mais tarde. Mas por acaso vocês sabem quando a morte chegará? Quando a morte se aproximar, se vocês constatarem que sua vida não teve muito sentido, que não proporcionou frutos, experimentarão um grande arrependimento. Imaginem alguém que pôde acumular cem quilos de ouro. Que riqueza! Mas se a pessoa perde seu ouro antes de ter podido usufruir dele, a perda é enorme. Morrer sem ter feito um uso positivo da existência humana é uma perda muito maior.

Taichung, 24 de março de 1986.

### ***Os dois dharmas***

---

As atividades do mundo podem ser repartidas em duas categorias:

- o *dharma* temporal;
- o *dharma* espiritual.

O *dharma* temporal designa toda atividade realizada para assegurar o bem-estar desta vida: trabalhar no campo, no escritório, na fábrica, ou em outros lugares, para alimentar-se, abrigar-se, vestir-se, viver confortavelmente e ter lazer. É muito útil para esta vida e sem utilidade para as vidas futuras. À noite, sonhamos. Às vezes acontece de termos sonhos muito bons, mas quando despertamos o encantamento desaparece, o mundo onírico deixa totalmente de existir. Do mesmo modo, quando morrermos, todas as aparências deste mundo deixarão de existir; o que tivermos feito para torná-las agradáveis não será, então, útil para as vidas futuras.

O *dharma* espiritual, por outro lado, é útil ao mesmo tempo para esta vida e para as vidas futuras. No que é útil para esta vida? Nossa personalidade é composta pelo corpo, pela palavra e pela mente, sendo a mente o elemento principal. O *dharma* espiritual proporciona-lhe, primeiramente, paz e felicidade, depois a liberdade. Seu alcance sobre as vidas futuras é ainda maior. Uma prática espiritual extremamente profunda permite, de fato, obter altos níveis de realização graças aos quais é possível, após a morte, criar numerosas emanações de si mesmo, que são enviadas para socorrer os seres. Ou então, é possível renascer no Campo de Beatitude ou em um outro campo puro; senão, pelo menos obter novamente uma boa existência humana ou divina que permitirá continuar progredindo para o Despertar.

Conforme a aspiração de cada um, é possível seguir esses dois *dharmas* separada ou conjuntamente. Milarepa escolheu a primeira solução. Renunciando a toda atividade temporal, retirou-se para a solidão, consagrando-se exclusivamente à prática espiritual, o que lhe permitiu atingir o Despertar no espaço de uma única vida. Marpa, por sua vez – e seu exemplo só pode ser seguido na condição de reunir uma profunda prática interior a uma excelente compreensão do *dharma* – era casado, tinha filhos, cultivava os campos e era comerciante. O que, em razão do poder de sua meditação, não o impediu de obter a liberação. Uma ma-

neira de praticar radicalmente diferente foi a do rei Indraboddhi, que, na época do Buddha Shakyamuni, governava um reino opulento e poderoso na região da atual Caxemira e usufruía da companhia de quinhentas companheiras de dia e quinhentas à noite.

Taichung, 23 de março de 1986.

### ***Temos tempo?***

---

Todos os seres das seis classes experimentam o sofrimento, mas em cada classe predominam certos aspectos. Entre os humanos, são apontados quatro grandes sofrimentos:

- sofrimento do nascimento;
- sofrimento da velhice;
- sofrimento da doença;
- sofrimento da morte.

Há ainda dois outros sofrimentos específicos aos humanos: o “estar ocupado” e a “falta”. A falta significa aqui que os humanos têm o sentimento que sempre lhes falta alguma coisa. Sendo ricos ou pobres, têm continuamente necessidade de alguma coisa a mais, alguma coisa que lhes parece indispensável.

O estar ocupado, por outro lado, refere-se à incessante atividade dos humanos. Eles estão sempre ocupados: em trabalhar, em deslocar-se, em negociar, discutir, comer, em mil outras atividades. Não existe tempo livre. Um certo número de pessoas está consciente do fato que o ciclo das existências é antes de tudo sofrimento e que é preciso liberar-se dele. Ora, liberar-se implica o estudo e a prática de uma via espiritual, que requer a utilização de nosso corpo, nossa palavra e nossa mente, que parecem diferentes embora sejam a mesma coisa em essência.

O corpo, por exemplo, pode contribuir na postura de meditação, na realização de prostrações, na oferenda de mandalas etc. Infelizmente, em geral, não temos tempo de sentar em meditação, de realizar prostrações, de oferecer mandalas, pois estamos muito ocupados em trabalhar, em nos deslocar, negociar, ou em outra coisa qualquer.

A palavra, quanto a ela, pode ser utilizada para recitar *mantras* ou fazer orações. Pode-se também ficar em silêncio e reter a respiração, ou ainda concentrar-se sobre no ir e vir da respiração. Mas não temos tempo de recitar *mantras* nem de ficar em silêncio, pois estamos muito ocupados em discutir com todos.

Resta a mente. Tomemos uma imagem: quando o céu está limpo, em pleno dia, é um espaço vazio, infinito e claro. Do mesmo modo, a natureza verdadeira da mente é vacuidade e claridade infinitas. Permanecer nesse estado, é permanecer em paz e felicidade. Mas, essa paz e essa felicidade, não temos tempo de desfrutá-las, pois nossa mente está sempre atarefada, ocupada pelas paixões: o desejo, o ódio, a opacidade mental, o orgulho, a inveja, a cupidez etc. Mesmo quando não somos agitados por essas paixões, preocupamo-nos com nossos negócios, nosso trabalho, nossa família, nossos projetos e muitas outras coisas ainda. Assim, não resta tempo livre para deixar a mente em sua verdadeira natureza.

Os homens, de uma maneira geral, não sentem prazer em praticar o *dharma*, nem pelo corpo, nem pela palavra, nem pela mente. Além do mais, os tempos modernos desenvolveram certas técnicas que agravam a situação: o cinema e a televisão engoliram o pouco de tempo disponível que podia haver.

Mas também possuímos agora a existência humana, graças a qual temos a possibilidade de trabalhar para liberar-nos do ciclo das existências e obter o Despertar. Além disso, encontramos o *dharma* e mestres qualificados. Esta marca espiritual faz que nossa existência seja uma “preciosa” existência humana. É preciso pelo menos tirar um certo proveito disso. Mesmo que vocês se encontrem em uma situação em que não sobra tempo de colocar efetivamente o corpo a serviço da prática, já será proveitoso se, ao encontrarem-se diante de uma representação sagrada, de uma estátua, ou de um mestre espiritual, demonstrarem respeito, mesmo que seja juntando as mãos. Alguns *mantras*, como os de Akshobya (tib. Mitrukpa) ou de Vajrasattva (tib. Dorje Sempa), talvez sejam muito longos para que vocês tenham tempo para recitá-los. Mas um *mantra* como o de Avalokita (tib. Chenrezi) possui apenas seis sílabas (*OM MANI PEME HUNG*) e não requer uma situação particular para ser recitado. Pode-se recitá-lo simultaneamente a qualquer outra atividade, se estivermos sentados, andando, ociosos ou trabalhando, à noite ou ainda de dia.

Se também não tiverem tempo de aplicar a mente na meditação, vocês farão um uso benéfico dela se, simplesmente, lembrem-se por um momento da grandeza das Três Jóias e se a elas orarem com sinceridade, pedindo que vocês mesmos e todos os seres possam atingir o Despertar; ou ainda se desenvolverem, pelo menos um pouco, a compaixão por todos os seres que sofrem. Quando vocês se sentirem felizes, pensem que é um efeito da graça e da compaixão das Três Jóias. Quando se sentirem infelizes, pensem que as circunstâncias dolorosas que vocês atravessam são também a expressão da compaixão das Três Jóias. Por que? Porque elas lhes permitem experimentar agora, de maneira relativamente suportável, o efeito de um mau potencial cármico que, de outro modo, poderia exprimir-se após a morte sob a forma de circunstâncias incomparavelmente dolorosas, como o nascimento em um mundo infernal ou em um outro tipo de existência inferior.

Se vocês forem pobres, não fiquem aflitos. Pensem que é o resultado de um *karma* anterior. Posto que vocês não reuniram, em suas vidas passadas, condições cármicas necessárias para viver na abundância nesta vida, sintam-se satisfeitos com que possuem agora. Se, ao contrário, vocês forem ricos nesta vida não sejam avaros, mas dêem tanto quanto puderem às Três Jóias, a seus mestres espirituais, assim como àqueles que têm necessidade. No momento da morte, será preciso que partam deixando todos seus bens para trás. Mas se vocês utilizaram suas riquezas para praticar a oferenda e o dom, vocês acumularão um potencial cármico que se atualizará em suas vidas futuras sob forma de uma tranquilidade material. Agindo assim, mesmo que não tenham tempo a perder, vocês estarão se servindo, pelo menos em uma certa medida, do corpo, da palavra e da mente para progredir espiritualmente.

Hong-Kong, 20 de março de 1986.

### *A cada um suas emoções*

---

O número total das emoções conflituosas é tradicionalmente fixado em oitenta e quatro mil. Todos os seres ordinários são afligidos por elas, mas encontramos alguma predominância segundo os indivíduos e os povos. Os tibetanos têm todas as emoções conflituosas, a mais forte entre eles, sem dúvida, sendo a cólera. Não é raro que as pessoas, sob seu domínio, agridam-se até a morte<sup>31</sup>. Os ocidentais possuem todas as emoções conflituosas, mas entre eles predomina o desejo-apego, fonte de inúmeros problemas e sofrimentos.

Os chineses têm todas as emoções conflituosas, mas é a inveja e o orgulho que parecem predominar no caso deles.

É importante saber reconhecer a emoção conflituosa mais forte em si mesmo, pois, inicialmente, é ela que é preciso esforçar-se em diminuir a influência pela prática do *dbarma*.

Taipei, 30 de abril de 1986.

### *Pior que a guerra*

---

A maioria das pessoas se casam. Por qual razão? Porque pensam que assim serão felizes. Contudo, se vocês não mantiverem relações harmoniosas com seu cônjuge e os membros de sua família, vocês irão contra o objetivo que tinham ao se casar. Muitas pessoas temem, atualmente, que aconteça uma nova guerra mundial. É uma perspectiva terrível, mas talvez esses temores sejam exagerados. É verdade que uma guerra produziria imensos sofrimentos durante dois ou três anos. Mas se vocês não se entendem com seus cônjuges, o sofrimento durará até a morte.

Hong-Kong, 20 de março de 1986.

### *O monge que encontrou uma jóia mágica*

---

Em alguns países quase não se encontram pessoas que sofrem de uma pobreza real. Ao contrário, vemos neles pessoas que sofrem por serem muito ricas. Isto pode parecer paradoxal. Entretanto, a seguinte história poderá esclarecer do que se trata.

Na época do Buddha, um dos monges da comunidade chegou a possuir uma “jóia mágica”<sup>32</sup>. Ele tinha uma existência simples e vivia de esmolas. Que necessidade ele podia ter

---

<sup>31</sup> Este traço de caráter era mais particularmente a marca dos habitantes da província de Kham, de onde Kalu Rinpoche era originário.

<sup>32</sup> A “jóia mágica” (literalmente “a jóia que realiza todos os desejos”) era uma espécie de lâmpada de Aladim da Índia antiga. Bastava exprimir-lhe um desejo para que ele se realizasse.

dessa jóia? Seria muito melhor dá-la a um pobre. Mas eis que existiam tantos pobres! Qual escolher? Não sabendo como decidir, ele foi procurar o Buddha e pediu-lhe um conselho:

– Possuo uma jóia mágica – disse-lhe –, e não tenho nenhuma necessidade dela. Gostaria de dá-la a um pobre, mas estou bastante confuso e não posso me decidir por um deles.

– Muito bem – disse o Buddha –, dê a jóia ao rei Saja. Ele é o mais pobre de todos os homens.

Ora, esse rei era extremamente rico. Entretanto, sem hesitar o monge dirigiu-se ao palácio do rei, foi introduzido e levado a sua presença. O rei recebeu-o, perguntou-lhe a razão de sua vinda, se tinha algum pedido a fazer. O monge respondeu que não se tratava disso; queria simplesmente oferecer essa jóia a um pobre e o Buddha tinha-lhe designado o rei como o homem mais pobre do reino. Inútil falar do espanto do monarca. Ele, coberto de tantas riquezas, ser designado como o homem mais pobre do reino! Eis uma palavra bastante estranha do Buddha! Desejando um esclarecimento, foi encontrá-lo para obter uma explicação:

– Um monge veio procurá-lo, pedindo-lhe para indicar um pobre a quem poderia dar sua jóia mágica. Ainda que não exista no país homem mais rico e mais poderoso do que eu, fui apontado como aquele que deveria ser presenteado. Por que razão?

– É verdade, rei Saja, que o senhor é o homem mais rico e mais poderoso do reino – respondeu o Buddha. – Mas sua cupidez é tão grande que nunca está satisfeito com o que possui. Vive com um medo permanente que seus bens se esgotem e o desejo constante de apoderar-se de outros novos. Sua mente é atormentada sem cessar pela sede de riquezas e este tormento o faz o mais pobre dos homens. É por isso que disse ao monge para lhe dar a jóia.

Quaisquer que sejam nossos bens, se possuímos muito poucas coisas ou se vivemos na abundância, é nossa atitude mental que nos faz ricos ou pobres. Se tivermos contentamento interior, seremos felizes; se não o tivermos, seremos infelizes apesar de todas as riquezas que pudermos acumular.

Taipei, 15 de abril de 1986.

## *Variedade das tradições*

---

O Buddha nasceu na Índia, há 2.913 anos<sup>33</sup>. Ele obteve o Despertar em Bodhgaya e expôs o *dbarma* pela primeira vez no Parque das Gazelas, perto de Benares. Portanto, o Budismo é uma tradição muito antiga que se propagou, inicialmente, na Índia, depois na China, no Tibete, na Mongólia e em numerosos países da Ásia. Os ensinamentos de Cristo são cronologicamente posteriores, visto que estamos atualmente no ano 1987 da era cristã. Outras doutrinas, como por exemplo a religião muçulmana, apareceram mais tarde. O objetivo de todas

---

<sup>33</sup>Há várias datações concernentes ao Buddha. Segundo o cálculo dos eruditos, ele teria vivido de 536 a 480 a.C., o que poria seu nascimento 2.523 anos antes da data deste ensinamento (1987). Todavia, Kalu Rinpoche refere-se aqui a um outro sistema, o do *tantra* de Kalachakra, que situa esse evento quatrocentos anos mais cedo.



唵  
嘛  
呢  
叭

O Buddha Shakyamuni.

essas tradições é ajudar os seres com abordagens e métodos variados. Considerando-se que todas têm sua função, todas são necessariamente boas. Que utilidade pode haver em sua diversidade? Quando temos fome, podemos ir a um restaurante. Entretanto, este não oferece um único prato, pois não poderia atender ao gosto de todos. Propõe, ao contrário, um cardápio variado. Do mesmo modo, as aspirações dos indivíduos são muito diversificadas e pedem, no domínio espiritual, respostas que também o sejam.

Madri, outono de 1987.

### ***Budismo e Ocidente***

---

Podemos distinguir três grandes razões para a expansão do Budismo no Ocidente:

- Algumas pessoas, tendo ouvido falar do Tibete e dos tibetanos, formularam uma opinião favorável sobre eles e foram para a Índia, onde puderam encontrar mestres tibetanos. Constatando o benefício que seus ensinamentos proporcionavam, convidaram muitos lamas e *tulkus* para vir ao Ocidente.
- Os valores comuns ao Cristianismo e ao Budismo prepararam um terreno favorável: a devoção (por Deus ou pelas Três Jóias), o amor e a compaixão pelos seres, o respeito a uma ética etc.
- A maioria dos ocidentais estudou muito, o que desenvolveu sua inteligência. Podem compreender, assim, mais facilmente o Budismo em seus aspectos profundos.

Madri, outono de 1987.

### ***Receber o ensinamento***

---

Para receber o ensinamento do *dbarma* é preciso ser um “bom recipiente”. Para tanto, é necessário evitar três defeitos.

Se ao assistirmos a um ensinamento, ouvirmos mais do que escutarmos, somos como um recipiente virado de cabeça para baixo; pode-se despejar tanta água quanto se desejar sem que nada penetre nele. Portanto, é preciso, em primeiro lugar, estar atento aos ensinamentos que nos são dados.

Não basta, no entanto, escutar corretamente, é preciso também reter o que é exposto; caso contrário seríamos como um recipiente furado. Toda a água que é despejada nele logo escoa.

Enfim, é preciso também que o recipiente seja puro, isto é, que nossas emoções conflituosas não se misturem ao ensinamento recebido. Se, por exemplo, o desejo, a cólera ou o torpor perturbam nossa mente no momento em que recebemos o *dbarma*, diz-se que misturamos veneno a um alimento sadio. O alimento envenenado pode parecer-nos, de imediato, saboroso, mas, cedo ou tarde, se revelará nocivo. Da mesma maneira, o poder das nossas emoções conflituosas corre o risco de sobrepujar o caráter benéfico do *dbarma*.

Assim, a atitude justa durante um ensinamento será estar atento, reter o que é explicado e recebê-lo com confiança e ao mesmo tempo alegria, lembrando que ele nos oferece os meios de atingir o Despertar e realizar o bem dos seres.

O contexto do *vajrayana* requer, além disso, uma atitude especial. O *vajrayana* implica, de fato, a transformação do impuro em puro. Um ensinamento deste veículo deve, então, ser recebido pensando não que nos encontramos em um lugar comum, mas em um campo puro, como o Campo de Beatitude, considerando que o lama que o ministra não é um ser comum, mas um *yidam*, um Buddha ou um *bodhisattva*, e vendo o público como uma assembléia de deuses e deusas. Também é preciso pensar que a palavra do mestre é a união do som e da vacuidade, dotada das sessenta qualidades da palavra de um Buddha.

Kagyü Ling, maio de 1980.

### *Os progressos do monge pouco dotado*

---

Não é fácil atingir o estado de Buddha, pois desde tempos sem começo, sob o efeito da ignorância e dos condicionamentos latentes, reforçamos os véus das emoções conflituosas e do *karma*. É preciso tempo e energia para desfazer-nos dessas obstruções. A rapidez de nossa evolução depende, porém, de nossas capacidades: segundo sejam superiores, médias ou inferiores, progrediremos muito rápido, rápido ou lentamente.

No entanto, isto não significa que capacidades inferiores sejam um obstáculo irremediável. Sempre há a possibilidade de purificar-se e acumular mérito. Cita-se o caso, na época do Buddha, de um monge, Lha Drente, cujas faculdades intelectuais eram tão limitadas que não conseguia nem mesmo aprender as primeiras letras do alfabeto. Sua fé, entretanto, era imensa.

Constatando sua incapacidade, outros monges perguntaram ao Buddha se não existia um remédio. O Buddha respondeu que lhe seria suficiente evitar qualquer ato negativo e consagrar-se aos atos positivos simples; ordenou que lhe fosse confiada a limpeza do templo. Durante muitos anos, Lha Drente dedicou-se então em varrer o templo e arear as taças de oferenda sobre os altares.

Essa tarefa muito simples, pouco a pouco, dissipou os véus de sua mente, tanto que sua inteligência foi despertada. Ele conseguiu compreender os ensinamentos ministrados pelo Buddha sobre as quatro nobres verdades e as doze causas interdependentes e acabou por atingir o estado de *arhat*. Ele é um dos dezesseis Anciões (sct. *Sthaviras*) freqüentemente representados sobre as *thangkas*.

Kagyü Ling, maio de 1980.

## **O homem com orelha de diamante**

---

A purificação e a acumulação de mérito trazem resultados infalíveis. Há muito tempo, um mercador que quase não possuía nenhuma prática espiritual, ao passar perto de um *stupa*, sentiu não exatamente um ímpeto de fé e sim uma alegria incomum. No mesmo momento, pegou um brinco que usava e colocou-o em oferenda sobre o monumento.

Por meio dessa oferenda, ganhou um mérito muito grande que o fez renascer nos mundos superiores, como homem ou deus, durante várias vidas.

Na época do Buddha, nasceu em uma família nobre e apresentava a particularidade de ter um diamante naturalmente incrustado na orelha, sendo chamado de “o homem cuja orelha vale um milhão”. Ele possuía numerosos dons: era bonito, inteligente, falava bem e tinha assimilado todas as artes de sua época. Na idade adulta, encontrou o Buddha, recebeu dele a ordenação e atingiu o estado de *arhat*.

Intrigados com esse destino, os monges pediram que o Buddha explicasse suas causas: por que esse diamante incrustado na orelha? Por que esse abandono das riquezas do mundo? Por que essa obtenção rápida do estado de *arhat*? O Buddha, que conhecia o *karma* dos seres, relatou a oferenda do brinco sobre o *stupa* e explicou que o diamante era resultado da natureza da oferenda, que a fé no Buddha assim como a realização do estado de *arhat* resultavam da destinação da oferenda, o *stupa*, símbolo da mente desperta.

Kagyü Ling, maio de 1980.

## **Preservar o mérito**

---

A acumulação de mérito é útil não apenas para esta vida, mas também para as vidas futuras. O benefício nunca estará perdido enquanto o fruto não for colhido.

Entretanto, algumas circunstâncias podem neutralizar os atos positivos realizados. Suponhamos, por exemplo, que vocês tenham realizado uma oferenda muito importante e que sintam uma certa vaidade ou ainda remorso por terem gasto muito dinheiro; essa vaidade ou esse remorso prejudicam o valor positivo da generosidade. Mais grave ainda é a cólera, já que é dito que um único acesso de cólera pode reduzir a nada cem *kalpas* de atos positivos.

O Buddha ensinou, porém, um meio que permite preservar o mérito dos atos: fazer a dedicatória deles. Comparemos um ato positivo a uma gota de água: deixada ao sol, ela pode evaporar-se rapidamente. Colocada no mar, mistura-se a ele e nunca evaporará, a menos que o mar inteiro seque. Do mesmo modo, uma vez feita a dedicatória, o benefício dos atos positivos não pode mais desaparecer, mesmo que as emoções conflituosas se elevem em seguida em nossa mente. Muito pelo contrário, graças à dedicatória o mérito não deixa de crescer, assim como as quantias de dinheiro depositadas em um banco não deixam de aumentar o capital.

A dedicatória pode ser realizada de duas maneiras: com objeto ou sem objeto<sup>34</sup>. Enquanto não se tiver realizado a natureza última da mente, este segundo tipo, o mais elevado, não é verdadeiramente acessível. No entanto, para aproximar-nos dele, podemos pensar que dedicamos o mérito como fizeram os *bodhisattvas* do passado. É por isso que, em uma das fórmulas tradicionais, diz-se, referindo-se a dois grandes *bodhisattvas*:

*Segundo o conhecimento da quíidade<sup>35</sup> de Manjushri, o corajoso,  
Segundo também o de Samantabhadra,  
Segundo seus exemplos,  
Dedico perfeitamente todos esses atos virtuosos.*

Kagyü Ling, maio de 1980.

### ***A verdadeira felicidade***

---

Graças ao *karma* positivo de vidas passadas, algumas pessoas desfrutam agora de uma grande riqueza. Algumas possuem milhões de dólares. Essa opulência, todavia, não traz felicidade. A verdadeira felicidade, a da mente, é difícil de ser obtida.

No mundo contemporâneo, as pessoas estão animadas por uma agitação febril. Muitos não podem ficar parados, vão de um lugar a outro, visitam um país atrás do outro. Esta busca contínua do novo é o sinal de uma falta de felicidade. O mental, graças à variedade das distrações que o monopolizam, quer esquecer seu sentimento de frustração.

A meditação, praticada corretamente, permite, ao contrário, pacificar nossa mente, torná-la estável e, assim, encontrar o bem-estar interior e uma felicidade autêntica.

Nossa mente fica cansada com todos os pensamentos e todas as emoções conflituosas que a habitam. Nossa corpo fica também cansado de seguir todas as ordens que lhe impõe nossa mente agitada. A prática da meditação trará mais repouso à nossa mente e ao nosso corpo do que se fôssemos passear em um parque cheio de flores.

Kagyü Ling, maio de 1980.

---

<sup>34</sup> A dedicatória consiste, por exemplo, em desejar que o mérito proveniente deste ou daquele ato positivo permita-nos atingir o despertar para o bem dos seres. É dita “com objeto” quando é realizada na dualidade sujeito–objeto; é dita “sem objeto” quando não implica essa dualidade entre um “eu” e um “outro”.

<sup>35</sup> A “quíidade”, aqui, refere-se à realidade absoluta de todos os fenômenos, além dos conceitos e das noções de “eu” e “outro”.

### ***Uma reflexão salutar***

---

Milarepa tinha nascido em uma família abastada. Infelizmente, com a morte de seu pai, seu tio e sua tia espoliaram todos os seus bens. Para vingar-se, sua mãe pediu-lhe que fosse aprender magia negra e utilizá-la contra eles.

Milarepa, para obedecer à sua mãe, foi instruir-se com um mestre de magia e, sendo muito aplicado, obteve rapidamente poderes. Serviu-se deles para fazer uma casa desabar e provocar uma tempestade de granizo, matando várias pessoas e um grande número de animais e insetos. Cometeu, assim, atos nocivos muito graves.

Não tardou a sentir remorsos e medo: percebendo a impermanência e a morte, pensou que não poderia escapar dos tormentos dos infernos. Essa perspectiva o deixava apavorado a ponto de praticamente não mais comer e não mais conseguiu dormir.

A morte de um dos principais comandatários do mago negro fez com que este também tomasse consciência da impermanência de todos os seres. Abrindo-se com Milarepa, disse-lhe:

– A morte chega inevitavelmente; consagramos nossa vida a fazer o mal. É preciso agora redimir-nos e praticar o *dharma* enquanto ainda há tempo. Escolha: ou você parte sozinho à procura de um lama que lhe ensinará a via justa, ou eu mesmo praticarei o *dharma* e você será meu assistente.

Milarepa optou pela primeira solução. O mago ficou muito feliz.

– Você é jovem – disse a seu aluno –; poderá praticar. Eu sou um homem velho e não tenho mais muitas forças. Está bem que seja assim.

Milarepa começou a procurar um mestre e encontrou Marpa. Depois de ter recebido as instruções, praticou com uma diligência extraordinária, não descansando dia nem noite, abandonando todos os bens deste mundo. Colocou uma energia enorme na reflexão sobre a preciosa existência humana, sobre a impermanência, sobre a lei do *karma* e sobre os sofrimentos inerentes ao *samsara*, o que lhe permitiu atingir o Despertar em uma única vida.

Se não nos impregnarmos das quatro idéias que acabamos de mencionar, é muito difícil que nos voltemos para o *dharma*, ou ainda, mesmo quando nos dedicarmos a seguir a via, nossa prática será como um castelo de areia, que logo será levado pelas ondas. Essas quatro idéias, em si mesmas, não levam à liberação, mas fornecem a energia que permite atingi-la.

Kagyü Ling, maio de 1980.

---

### ***Não se enganar sobre a vacuidade***

---

Acreditamos que os fenômenos são reais e esta crença é a causa de numerosos sofrimentos. Entretanto, é preciso evitar cair no extremo oposto que consistiria em pensar que tudo é vazio, no sentido de que nada existiria. Neste caso, deduziríamos que as Três Jóias são vazias, que nada adianta orar por elas, que a lei do *karma* sendo vazia é inútil respeitá-la etc.

É preciso compreender que o Buddha ensinou a vacuidade com um objetivo preciso: neutralizar os conceitos que podemos ligar à verdade absoluta, impedir de considerá-la como

um objeto existente ou não-existente, uno ou múltiplo, provido de qualquer determinação que seja. Todavia, atribuir uma realidade à vacuidade é um erro ainda maior, que fecha completamente as portas da liberação. Nagarjuna dizia que aqueles que acreditam na realidade do mundo são, de uma certa maneira, semelhantes aos animais, mas que aqueles que consideram a vacuidade real são ainda mais estúpidos. Diz-se também que a crença na realidade dos fenômenos é um erro tão grande como o Monte Meru, mas que se apegar à vacuidade é um erro maior ainda.

Enquanto não tivermos obtido a liberação, as aparências ilusórias da verdade relativa continuam reais para nós e devemos ter consciência disso. Enquanto estivermos aprisionados, não poderemos agir como se estivéssemos livres.

Kagyü Ling, maio de 1980.

### **Vacuidade e karma**

---

Algumas pessoas, acreditando compreender profundamente o *dharma*, imaginam que basta meditar sobre a vacuidade sem se preocupar com o *karma*, visto que este é, em última análise, vazio. Essas pessoas deveriam tentar passar um dia inteiro sem comer, nem beber, nem se vestir. Se não sentissem fome, sede, ou frio seria o sinal de que tudo é vazio. Caso contrário, seria preciso concluir que tudo não é completamente vazio e que a lei do *karma* tem uma certa importância.

Kagyü Ling, maio de 1980.

### **Desfazer os víncos**

---

As pessoas que conhecem o *dharma* há pouco tempo pensam às vezes que ele permite atingir o Despertar em algumas semanas ou em alguns meses. Após um certo tempo consagrado à prática, percebem que ainda há muito a fazer, que numerosas emoções conflituosas afetam ainda a mente, talvez até mais do que antes. Concluem que, no final de contas, o *dharma* não é eficaz e desviam-se dele.

Lembremo-nos, entretanto, que os desregramentos de nossa mente estão marcados nela desde tempos sem começo, provocando tendências muito restritivas. É um pouco como uma folha de papel que permaneceu enrolada durante muito tempo: é preciso tempo para deixá-la lisa novamente.

Kagyü Ling, maio de 1980.

### **Poder da fé**

---

O Buddha ensinou que quando uma pessoa orasse sinceramente para ele, ele estaria verdadeiramente diante dela. Diz-se ainda que onde houver fé nas Três Jóias, ali elas se manifestarão, do mesmo modo que onde há uma superfície de água, ali a lua se reflete.

Conta-se que uma mulher que possuía todas as características de uma *dakini* era casada com um homem particularmente obtuso, mas por natureza bom e dotado de uma grande fé. Querendo ajudar o marido, a mulher aconselhou-o a voltar-se para Manjushri, o *bodhisattva* da sabedoria e pediu-lhe que passasse a noite orando diante de uma estátua muito grande da divindade, que se encontrava no templo vizinho. "Na aurora, disse-lhe, você fechará os olhos e estenderá sua mão; Manjushri lhe dará algo que você comerá com uma confiança total; esta será sua benção."

Assim, o marido tomou lugar diante da estátua e passou a noite dirigindo a Manjushri fervorosas orações para tornar-se mais inteligente. Quando o sol se levantou, ele estendeu a mão para a divindade. A mulher, escondida atrás da estátua, colocou na mão do marido uma fruta que ele comeu com imensa devoção. Logo, a inteligência dele clareou a ponto de, mais tarde, tornar-se um célebre erudito.

Quando oramos com um coração sincero às Três Jóias e às Três Raízes, elas estão realmente presentes.

Kagyü Ling, maio de 1980.

### **Nem cego, nem maneta**

---

Diz-se que praticar sem estudar é ser como um cego errante, e que estudar sem praticar, é ser como um maneta querendo escalar uma falésia.

A área dos conhecimentos budistas é extremamente vasta. Explorá-la inteiramente, se pudermos fazê-lo, é muito proveitoso. No entanto, pode também ser suficiente compreender as instruções diretas sobre os fundamentos da prática e da meditação, instruções que são dadas pelo lama.

Kagyü Ling, maio de 1980.

### **A essência do ensinamento**

---

Diz-se que os ensinamentos ministrados pelo Buddha são tão vastos quanto o espaço e tão profundos quanto o oceano. Estudar todas suas facetas seria extremamente longo. Todavia, o mais importante, o que reúne todo o essencial, são as instruções diretas dadas pelo lama: é preciso escutá-las, refletir sobre elas e colocá-las em prática. Seguir essas instruções se revelará rapidamente muito benéfico.

Nova Delhi, fevereiro de 1985.

### ***Homem ou animal?***

---

Atualmente, por causa do bom *karma* anterior, ocorre no mundo um grande desenvolvimento da inteligência. No domínio das técnicas e das ciências, numerosas invenções e descobertas são efetuadas. Entretanto, sem o conhecimento da mente e do que somos verdadeiramente, não há diferença entre nós e os animais.

Vajradharaling, 1984.

### ***Tomar o avião***

---

Sem a compreensão da natureza da mente, a meditação é algo muito difícil; é como guiar um carro em uma estrada ruim. Contudo, a partir do momento em que vocês conhecem a natureza da mente, a meditação torna-se fácil, como se vocês tivessem um avião.

Nova Delhi, fevereiro de 1985.

### ***O potencial do Despertar***

---

O modo de ser da mente – que é vacuidade, claridade e inteligência sem obstrução – é comum a todos os seres dos seis mundos. Chama-se o “potencial do Despertar” (sct. *tathagatagarbha*). Considerando-se que possuímos esse potencial, se realizarmos o que é necessário poderemos tornar o Despertar efetivo. Suponham que uma concha, recoberta de lodo, tenha se tornado negra; dado que é branca por natureza, se vocês a limpassem ela ficaria branca novamente. Por outro lado, vocês podem esfregar um pedaço de carvão tanto tempo quanto quiserem e ele nunca ficará branco. Do mesmo modo, se não possuíssemos o potencial de Despertar, nada nunca nos permitiria atingir o Despertar.

Nova Delhi, fevereiro de 1985.

### ***O verdadeiro sábio***

---

Não conhecer a própria mente, é ser como um cego que não sabe se orientar e que deve tatear tudo. Isto vale não apenas para o *dharma*, mas também para nossa atividade ordinária.

Pessoas extremamente sábias são, nos dias atuais, capazes de apresentar descrições muito elaboradas do universo e da matéria, descobrir as leis mais sutis nos domínios da física e da química, por exemplo. Mas quando lhe fazem uma pergunta sobre a natureza da mente, ninguém fornece uma resposta.

A ciência da mente, a descrição do que é a sua natureza, foi de fato exposta pelo Buddha há muito tempo. Mesmo que não o possamos reencontrar em pessoa, seu ensinamento continua a ser transmitido e colocado à nossa disposição como uma ciência que podemos estudar. Os anos que vocês passaram na escola ou na universidade desenvolvendo as faculdades intelectuais permitirão abordá-lo mais facilmente. Quando vocês tiverem compreendido verdadeiramente o que é a mente, então vocês serão verdadeiros sábios.

A mente não está longe; está sempre conosco. Estudá-la não requer, portanto, ir a algum lugar nem dispor de um material qualquer. Um terreno, mesmo que não seja muito grande, como o de Montchardon, possui um grande número de recantos, árvores, plantas, objetos etc. Se fôssemos procurar a mente ali, seria necessário um certo tempo. Mas a mente está em nós. Que dificuldade poderíamos ter para encontrá-la? Ela está sempre lá. Nada nos é mais próximo do que ela. Nada deve ser mais fácil do que encontrá-la.

Muitas pessoas acreditam-se sábias e inteligentes. Entretanto, enquanto não se encontrar a mente, não se é nem verdadeiramente sábio, nem verdadeiramente inteligente.

Karma Migyur Ling, agosto de 1987.

### ***Sinais da vacuidade***

---

Ao final do bardo, o *karma* conduziu vocês para um nascimento humano. Quando a mente se uniu aos suportes físicos oriundos do pai e da mãe, ninguém pôde vê-la entrar, pois não sendo uma substância, não pode ser vista. No momento da morte, quando a mente deixar o corpo, mesmo que algumas centenas de pessoas estejam ao seu redor, ninguém poderá vê-la sair. São sinais da vacuidade da mente.

Nova Delhi, fevereiro de 1985.

### ***A sombra do karma***

---

Diz-se que não se pode ver a sombra de um pássaro que voa muito alto no céu, mas que ela se torna cada vez mais visível à medida que se aproxima do solo. Do mesmo modo, não podemos ver nosso potencial cármico; mas ele se torna evidente quando é atualizado.

Nova Delhi, fevereiro de 1985.

### ***A lição da morte***

---

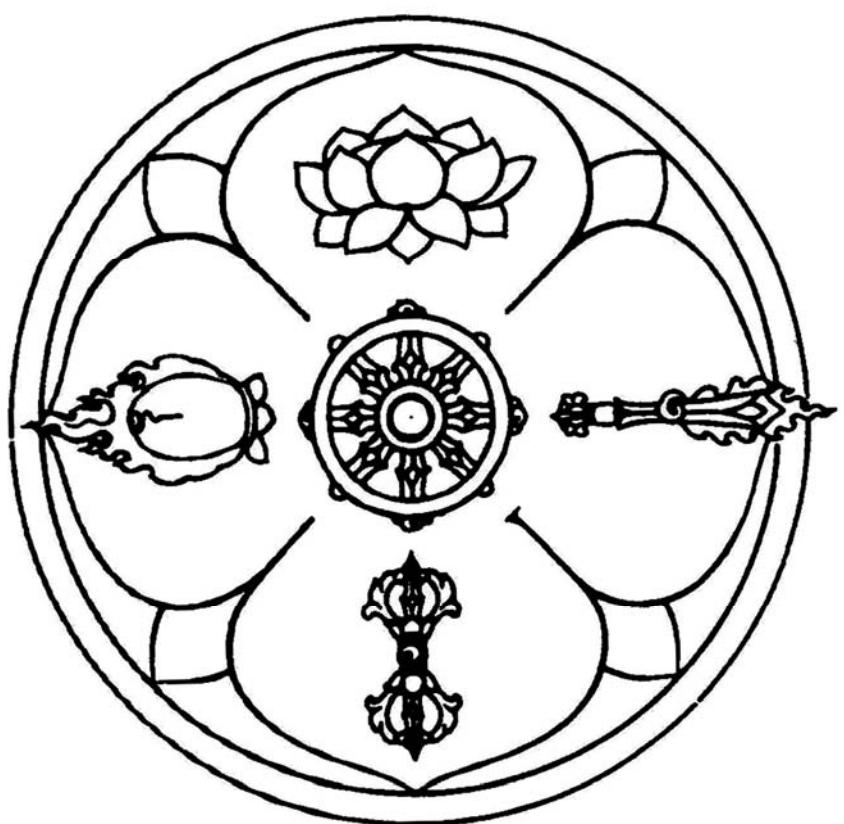
Na Birmânia, pode-se ver uma imensa estátua representando o Buddha, apontando o dedo para uma mãe que carrega o corpo de seu filho morto. Essa estátua refere-se a um episódio da vida do Buddha.

Uma mulher, Krisha Gotami, tinha perdido seu filho e sua dor era muito grande. Ela foi procurar o Buddha para pedir-lhe para ressuscitá-lo. Este disse que poderia fazê-lo desde que ela lhe trouxesse um punhado de grãos de mostarda de um lar onde a morte nunca tivesse ocorrido. Krisha Gotami foi, então, de casa em casa, mas em todas recebeu a mesma resposta decepcionante: "Perdi meu marido este ano", "Meu filho morreu há três anos", "Minha mãe faleceu neste quarto", etc. Ela voltou, então, junto ao Buddha para anunciar-lhe que, infelizmente, a morte não tinha poupado nenhuma família, que era o quinhão de todos os homens.

O Buddha, mostrando a criança em suas mãos, respondeu-lhe: "Sim, é isto; você compreendeu: a morte é uma lei universal. Ela não faz exceções, nem mesmo para seu filho."

Assim, muitos acontecimentos podem nos servir como lição.

Nova Delhi, fevereiro de 1985.



## *A existência humana*

Agora, possuímos o suporte da existência ideal para a prática do *dharma*: a preciosa existência humana. Longe de ser fruto do acaso, a condição humana, a primeira dos mundos superiores no sistema das seis classes de seres, resulta da conjunção de vários elementos oriundos de vidas passadas:

- uma vasta acumulação de mérito;
- uma atividade negativa menos acentuada que a atividade positiva;
- uma conexão estabelecida com o Buddha, o *dharma* ou a *sangha*.

Sem a reunião desses fatores não é possível obter a preciosa existência humana.

---

### *Tão raros quanto as estrelas diurnas*

---

O número dos seres é incalculável, pois infinito. Todavia, os textos utilizam comparações para dar uma idéia da quantidade relativa de seres em cada possibilidade de existência:

- os seres que povoam os dezoito tipos de inferno são ditos tão numerosos quanto os átomos que compõem a terra;
- os espíritos ávidos são tão numerosos quanto os grãos de areia que formam o fundo do oceano ou o leito de um rio;
- os animais são tão numerosos quanto os flocos de neve que caem durante uma tempestade no inverno.

Essas comparações tendem a mostrar que os seres dos três mundos inferiores são incontáveis.

Quanto aos seres dos três mundos superiores reunidos – humanos, semideuses e deuses – sua quantidade é igual a das estrelas do céu noturno. O número parece ser muito grande, mas comparado aos mundos inferiores é bastante reduzido. Sem dúvida, apenas a quantidade dos humanos que habitam nosso planeta parece-nos importante. Mas isto é muito relativo; sem falar dos infernos e dos espíritos ávidos que não podemos ver, se considerarmos o mundo dos animais podemos constatar o quanto eles são infinitamente mais numerosos do que nós.

### ***Três categorias de humanos***

---

O mérito e o *karma* permitem, de uma maneira geral, obter a existência humana. Entretanto, a qualidade desta varia segundo os indivíduos. Assim, são consideradas três categorias:

- A existência humana inferior reúne aqueles que não têm nenhum conhecimento de uma via espiritual ou que não demonstram nenhum interesse por ela e cometem continuamente atos negativos graves. Sua existência é chamada “inferior” não em si mesma, mas na perspectiva do resultado cármino que ela produz: após a morte, ela conduzirá, necessariamente, ao renascimento em mundos inferiores onde se tem a experiência de sofrimentos muito grandes.
- A existência humana média refere-se àqueles que não realizaram grandes atos negativos, nem grandes atos positivos, e consagram todos os seus esforços para as atividades ordinárias deste mundo. Ela engloba a maior parte dos homens. Esta existência é média na medida em que, do ponto de vista do *karma*, levará a um tipo de renascimento médio, nem muito baixo, nem muito elevado, não comportando a possibilidade de obter reinos divinos, menos ainda a de atingir o estado de Buddha.
- Enfim, os que rejeitam os atos negativos e que, ao contrário, sentem alegria na realização dos atos positivos, possuem a existência humana superior, visto que em suas vidas futuras renascerão nas melhores condições do mundo dos humanos ou ainda nos mundos divinos. Melhor ainda, os que encontram o *dharma*, seguem o ensinamento de mestres e recebem instruções do *binayana*, do *mahayana* ou do *vajrayana* formam a existência “superior entre as superiores”, o que se chama ainda a “preciosa” existência humana.

### ***Mais preciosa que o diamante***

---

Se vocês tomarem o país onde vivem como exemplo, verão facilmente que a maior parte de seus habitantes pode ser classificada nas categorias de existência inferior ou média, sendo poucos os que evitam os atos negativos e abraçam uma conduta positiva. Dentre eles, mais raros ainda são aqueles que encontraram o *dharma* e seguem o ensinamento de mestres. Podem ser comparados às estrelas que brilham no céu diurno.

Esta repartição dos humanos foi ensinada pelo Buddha e continua a ser ensinada pelos lamas. Mas é um fato também que vocês podem constatar por si mesmos: dentre as milhões de pessoas que habitam em seu país, quantas se interessam por uma via espiritual, quantas a praticam, quantas seguem um mestre?

Um diamante ou o ouro são substâncias cujo valor é conferido por sua própria raridade. No caso da existência humana, não é apenas sua raridade que lhe confere valor, mas o fato de que é abundante em riquezas: vocês conhecem o santo *dharma*, encontraram lamas, receberam ensinamentos e instruções, possuem todas as condições favoráveis à prática. Graças a isso, podem liberar-se do oceano de sofrimentos do *samsara* e atingir a felicidade autêntica e definitiva do Despertar. Agora, vocês possuem esta existência humana extraordinária, difícil de ser obtida: é preciso que tomem consciência disso muito profundamente.

Essa tomada de consciência não deve, porém, conduzir-nos ao orgulho, e sim a um sentimento de responsabilidade: é preciso que façamos o melhor uso da situação, servir-nos dela para atingir o estado de Buddha e, para tanto, colocar a serviço da via nosso corpo, nossa palavra e nossa mente. Se desperdiçarmos estas circunstâncias tão extraordinárias e tão difíceis de obter que são as nossas agora, se deixarmos que passem sem nos servir delas, como podemos esperar encontrar outras semelhantes?

### *Limites do temporal*

---

No curso de nossa vida, podemos perseguir objetivos temporais ou objetivos espirituais; a preciosa existência humana oferece o potencial para atingir os dois. Pensamos, com frequência, que o *dharma* é uma coisa boa, mas que é igualmente importante preocupar-nos com a vida presente. É verdade que, em certo sentido, este mundo não pode ser negligenciado: é preciso alimentar-nos corretamente, vestir-nos, ter boas condições de moradia etc. Portanto, é normal preocupar-nos com ele. Todavia, a importância de tudo o que podemos realizar no domínio temporal é relativizada por nossa morte certa que torna este domínio vã.

Os esforços que despendemos para atingir nossos objetivos nesta vida podem tomar dois aspectos: ou não possuímos o *karma* suficiente e, por mais que façamos, não teremos sucesso; ou possuímos o *karma* necessário e, segundo o que desejamos, obteremos riqueza, fama etc. Contudo, mesmo neste segundo caso, nosso sucesso não será eterno, já que será necessariamente limitado pela morte, que deixará atrás de si nada mais que um sonho. Pode acontecer de sonharmos que vivemos em uma região magnífica, que moramos em uma bela casa, que dispomos de tudo que desejamos e que vivemos tão felizes como um deus. Entretanto, quando acordarmos, tudo terá desaparecido, não sobrará nada. Nossas riquezas e nosso bem-estar deste mundo são semelhantes a esse sonho; a morte retira-nos dele projetando-nos no *bardo*. Os bens temporais estão longe de possuir todo o valor que lhes atribuímos.

### *Apreciar nossas capacidades*

---

Na tradição budista em geral e mais ainda no contexto das quatro linhagens tibetanas, quando se aborda a prática do *dharma*, começa-se sempre pela reflexão desta preciosa existência humana para que se tome consciência de seu valor. Por meio de relações numéricas, metáforas e o estudo das causas, o discípulo é levado a compreender o quanto é raro e difícil obtê-la, o quanto é essencial, agora que ela foi obtida, dar-lhe todo seu sentido, consagrá-la exclusivamente à prática espiritual, tendo em vista a obtenção do Despertar.

Poderemos compreender melhor a especificidade da existência humana comparando-a a outros tipos de existência. Tomemos o caso dos animais, simplesmente aqueles que estão mais próximos de nós, os cavalos, os gatos, os cachorros, as vacas etc. Embora vocês possam explicar-lhes os benefícios dos atos positivos ou os inconvenientes dos atos negativos, serão impossível compreenderem, a despeito da inteligência que possam possuir. Vocês

também não poderão ensinar-lhes a orar, meditar ou desenvolver o amor e a compaixão. Do ponto de vista espiritual, a condição deles é desvantajosa; não têm nenhuma possibilidade de progredir para o Despertar. Nós, em contrapartida, podemos compreender, podemos explicar, orar e meditar.

### ***Os prejuízos do desejo-apego***

---

A mente de todos os seres do *samsara* é perturbada pelas seis emoções conflituosas de base, não de maneira igual, mas com uma dominante.

Os humanos pertencem ao domínio da “esfera do desejo”, sendo muito marcados pelo desejo e pelo apego. Por desejo-apego não se refere aqui exclusivamente ao desejo sexual, mas a todas as variantes dessa emoção em relação às pessoas, aos objetos ou às situações.

Apesar de ter obtido uma preciosa existência humana e dela ter consciência, isto não impede que a força das emoções conflituosas manifeste-se em nossa mente. Entretanto, graças aos ensinamentos dados pelo Buddha, dispomos de uma ampla gama de métodos para tratá-las – as diferentes técnicas de rejeição, de transformação ou de reconhecimento de sua essência – para não nos tornarmos seus escravos.

As emoções conflituosas são a fonte de todos os atos negativos e, por consequência, de todos os sofrimentos. Por isso é tão importante resolver o problema que colocam: sua supressão leva automaticamente à eliminação dos atos negativos e do sofrimento. É indispensável saber tratá-las.

De todas as emoções conflituosas, o desejo-apego parece a mais inofensiva, o que de fato ela é em si mesma. Infelizmente, ela provoca a cólera, a inveja, o orgulho, a possessividade, todo um cortejo que, ele sim, se revela muito perigoso. O resultado final são muitos sofrimentos e infelicidades.

Nada fazer para eliminar as emoções, deixando-se levar, permite que elas fluam como um rio: é certo que a água fluirá no rio sem parar. Do mesmo modo, as emoções serão continuamente seguidas por novas emoções, bem como inevitavelmente por novos atos negativos e novos sofrimentos.

Talvez não possamos atacar as emoções de frente e rejeitá-las, mas há, pelo ensinamento do Buddha, outras abordagens que permitem ao transformá-las ou ao reconhecer sua essência, neutralizá-las de maneira eficaz e liberar-se delas.

### ***Aplainar a montanha dos atos negativos***

---

Nossa personalidade é formada por três componentes, o corpo, a palavra e a mente, através dos quais podemos ser levados a cometer atos negativos:

- pelo corpo, matar, roubar ou ter uma conduta sexual incorreta;
- pela palavra, a mentira, as palavras que ferem, as calúnias e as conversas fúteis;
- pela mente, a cupidez, a malevolência e as visões errôneas.

Assim, toda nossa pessoa está implicada na negatividade. Esse processo vem desde tempos sem começo. Durante um número infinito de existências variadas, nosso corpo, nossa palavra e nossa mente produziram um *karma* negativo cuja quantidade é tal que podemos compará-la a um oceano sem limites ou ainda à montanha axial do universo. É necessário, agora, livrar-nos dele; nossa muito boa existência humana presente oferece-nos essa possibilidade.

Embora a duração de uma vida humana seja pequena, se for utilizada com habilidade ela permitirá eliminar o imenso potencial de *karma* negativo que está em nós. Acumulado pelo corpo, pela palavra e pela mente, ele será neutralizado pelos mesmos atores:

- o corpo aplicando-se, por exemplo, nas prostrações e no dom;
- a palavra, na recitação de orações, rituais e *mantras* como o de Vajrasattva (Dorje Sempa), ou o de Avalokita (Chenrezi);
- a mente, nos diferentes tipos de meditação – a pacificação mental (shine), a visão superior (lhaktong), as fases de criação e de realização (ou conclusão) do *vajrayana* –, bem como no desenvolvimento do amor e da compaixão.

O conjunto desses exercícios será certamente capaz de reduzir a nada a montanha do *karma* negativo.

### ***Importância dos exercícios físicos e orais***

---

É verdade que a mente é mais importante que o corpo e a palavra, pois ela os governa. É por esta razão, que aquele que recebeu as instruções sobre o *mahamudra* ou o *maha-atí* e que é capaz de verdadeiramente meditar, pode manter um estado interior não mais afetado pela atividade corporal (mover-se, sentar, dormir, comer, nada fazer etc.), nem pela palavra. Ele conhece a verdadeira natureza da mente e pode permanecer nela sem se distrair, de maneira que o uso do corpo e da palavra não lhe concerne mais. No entanto, esse reconhecimento constante da natureza da mente é extremamente difícil.

Aquele que não é capaz de realizá-lo e que pense poder dispensar os exercícios físicos e orais na sua progressão, estaria muito enganado. Eles são suportes muito importantes para a realização. É evidente, por exemplo, que a postura física favorece a meditação em grande medida.

### ***O iogue e o macaco***

---

Conta-se a história de um iogue que meditava em uma floresta habitada por uma numerosa tribo de macacos. O iogue permanecia constantemente com uma postura perfeita e o chefe dos macacos, que possuía sem dúvida tendências cárnicas positivas, achava muito divertido imitá-lo. Ele o fazia com tanta perfeição que sua mente se apaziguava progressivamente até entrar em um estado de meditação. Os membros de sua tribo, como era hábito, faziam a mesma coisa que seu chefe, de modo que todos acabaram por conhecer uma grande

paz interior. Esta história tem como objetivo sublinhar o impacto que o uso do corpo pode ter, sem que se tenha outra preparação mental.

A palavra pode desempenhar um papel igualmente importante, principalmente no uso dos *mantras*. Considera-se que a meditação é semelhante ao fogo e a recitação dos *mantras* semelhante ao vento que o atiça.

### ***A meditação dos crocodilos***

---

Todo mundo considera a meditação muito importante, muito profunda e muito útil. Mas ainda é preciso compreender o que ela é. Podemos pensar às vezes que se trata simplesmente de permanecer sem fazer nada, em uma espécie de apatia. Entretanto, neste caso, isto resultaria apenas num reforço das nossas tendências naturais ao torpor e à cegueira. Sakyapandita dizia que aquele que não recebeu instruções de um mestre autêntico, e contenta-se em ser acalentado por seu próprio torpor, nada mais faz do que se preparar para renascer no mundo animal. Dizia ainda que muitos são aqueles que acreditam praticar o *mahamudra* e tecem os fios de um futuro renascimento animal. Teremos uma boa idéia do que Sakyapandita queria dizer visitando um zoológico: veremos ali, esticados sob o sol, crocodilos, sem que nada possa tirá-los de sua sonolência, nem os gritos, nem os objetos que podemos jogar neles, ou hipopótamos que se mexem apenas para bocejar exageradamente, e muitos outros animais cuja característica parece ser uma mente fortemente marcada pela sonolência e a falta de vivacidade.

A prática da pacificação mental, da visão superior ou do *mahamudra*, deve ser feita com um perfeito conhecimento do que se trata. Ao mesmo tempo, é necessário apoiar a meditação na devoção pelo mestre e na compaixão pelos seres. Tudo isso é função da mente. Todavia, se a isso acrescentarmos o trabalho da palavra, pela recitação freqüente do *mantra* de Avalokita (Chenrezi) ou de outros *mantras*, teremos uma ajuda considerável.

Quando não se sabe meditar, e contenta-se em permanecer sentado sem fazer nada e deixar a mente em um estado relativamente desprovido de pensamentos, embotado, experimenta-se, é verdade, uma espécie de bem-estar relacionado à apatia. Há no Tibete marmotas: cinco ou seis meses por ano, elas hibernam sob a terra sem nada comer nem beber; elas permanecem em um estado de torpor que as satisfazem, sem pensar em nada; nem em se alimentar, nem em urinar, nem no que quer que seja. Quando seus seis meses de hibernação terminam, saem da toca com boa saúde e retomam sua atividade ordinária. Passaram seis meses em um conforto agradável, mas não se pode dizer que tenham realizado alguma coisa de útil no plano espiritual.

### ***Não desperdiçar nossa chance***

---

Agora que possuímos esta preciosa existência humana, apliquemos nosso corpo, nossa palavra e nossa mente no *dharma*, esforçando-nos em compreendê-lo verdadeiramente. Mesmo se não dispomos de muito tempo, façamo-lo por breves períodos, tantas vezes quanto possível.

De outro modo, arriscamos desperdiçar completamente a oportunidade extraordinária que esta vida nos oferece. Lembremo-nos que a vida é breve, semelhante à luz de um raio que rasga o céu noturno, e que não temos nenhuma idéia do momento em que ela terminará. Se não tivermos realizado nada espiritualmente, partiremos então de mãos vazias, sem ter alcançado nenhuma das jóias que estavam a nosso alcance.

É indispensável refletir continuamente sobre a impermanência, a morte e os sofrimentos inerentes ao *samsara*. Quando vocês ouvirem o lama tratar desses temas, é possível que sintam resistência para escutá-lo, até mesmo que experimentem contrariedade; entretanto, é essencial compreendê-los bem. Nas línguas ocidentais, há traduções de diferentes textos onde são abordados em detalhe, aos quais vocês podem se reportar: a *Chama da Certeza*, a *Jóia da Liberação* ou ainda um pequeno livro que eu escrevi<sup>36</sup>.

Impregnar-se das noções de impermanência e da natureza insatisfatória do *samsara* permite-nos desenvolver muita diligência para a prática, desviando-nos do interesse que temos por este mundo e impulsionando-nos para a obtenção do estado de Buddha.

### *Chicoteie, cocheiro!*

---

Aqueles dentre vocês que foram a Índia viram muitos carros puxados por cavalos. Observaram como o cocheiro, para fazer o cavalo avançar, bate nele com uma vareta e que, quanto mais bate, mais rápido o cavalo trota. Do mesmo modo, temos necessidade do chicote da reflexão sobre a impermanência e sobre o sofrimento para avançar. Talvez seja por que até o presente vocês não o tenham usado suficientemente, que não tenham energia bastante para percorrer o caminho do *dharma*.

Quando lemos sobre a vida de Milarepa, ficamos admirados diante da força e da energia extremas que ele colocava a serviço de sua prática. Nem a morte, nem a doença, nem o frio, nem a fome pareciam poder detê-lo; isto simplesmente por que ele estava perfeitamente impregnado das noções de preciosa existência humana, de impermanência, de *karma* e de sofrimento.

### *A velha senhora do Havaí*

---

Quando fui ao Havaí em 1978, uma senhora idosa veio ver-me para dizer-me o seguinte:  
 – Quando você ministrou os ensinamentos na costa oeste dos Estados Unidos, eu os achei muito interessantes. Todavia, por que você falou tanto dos infernos e dos espíritos ávidos? Era tão desagradável escutar! Eu lhe peço, durante os ensinamentos que você dará no Havaí, não nos diga de novo tais horrores!

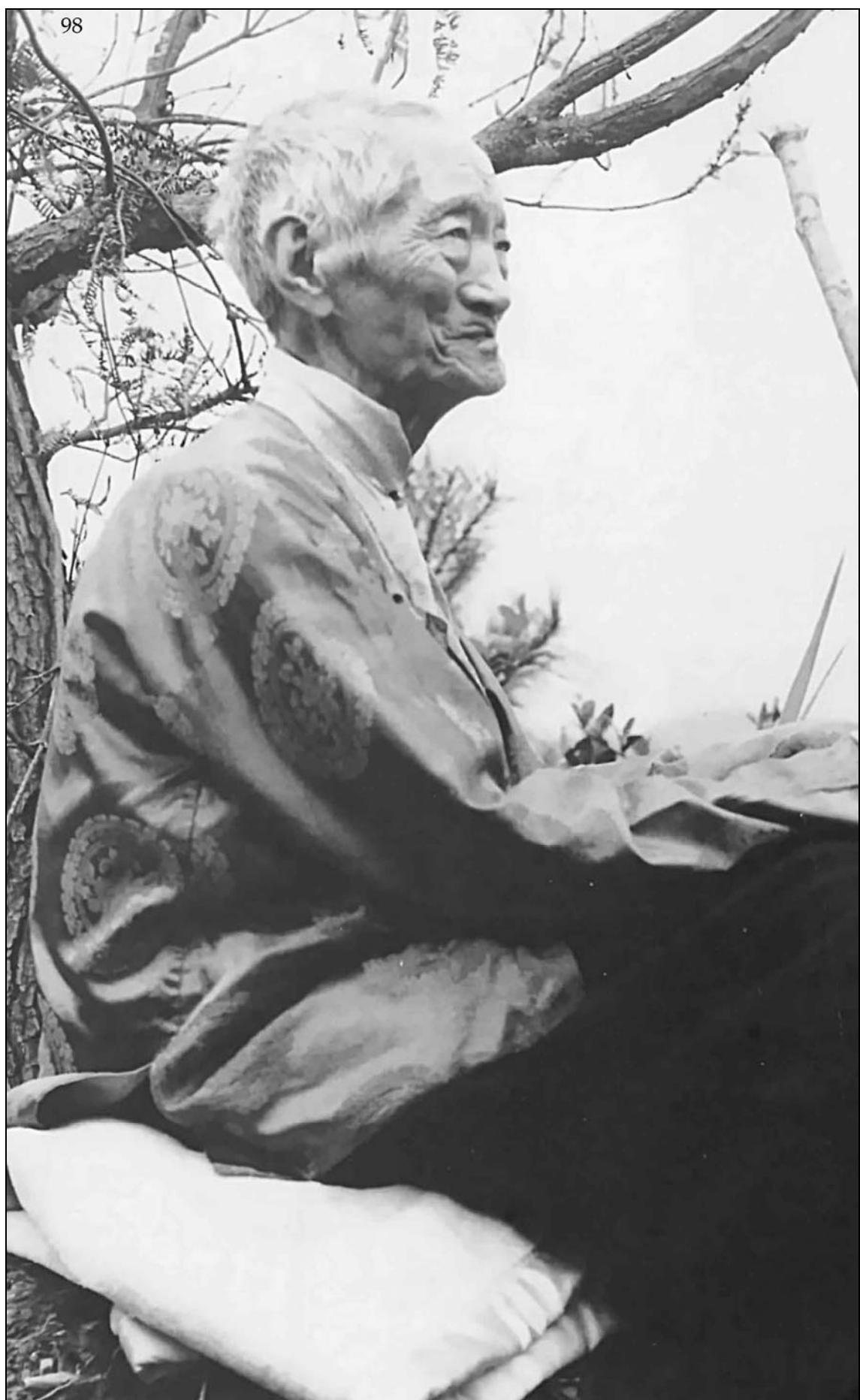
---

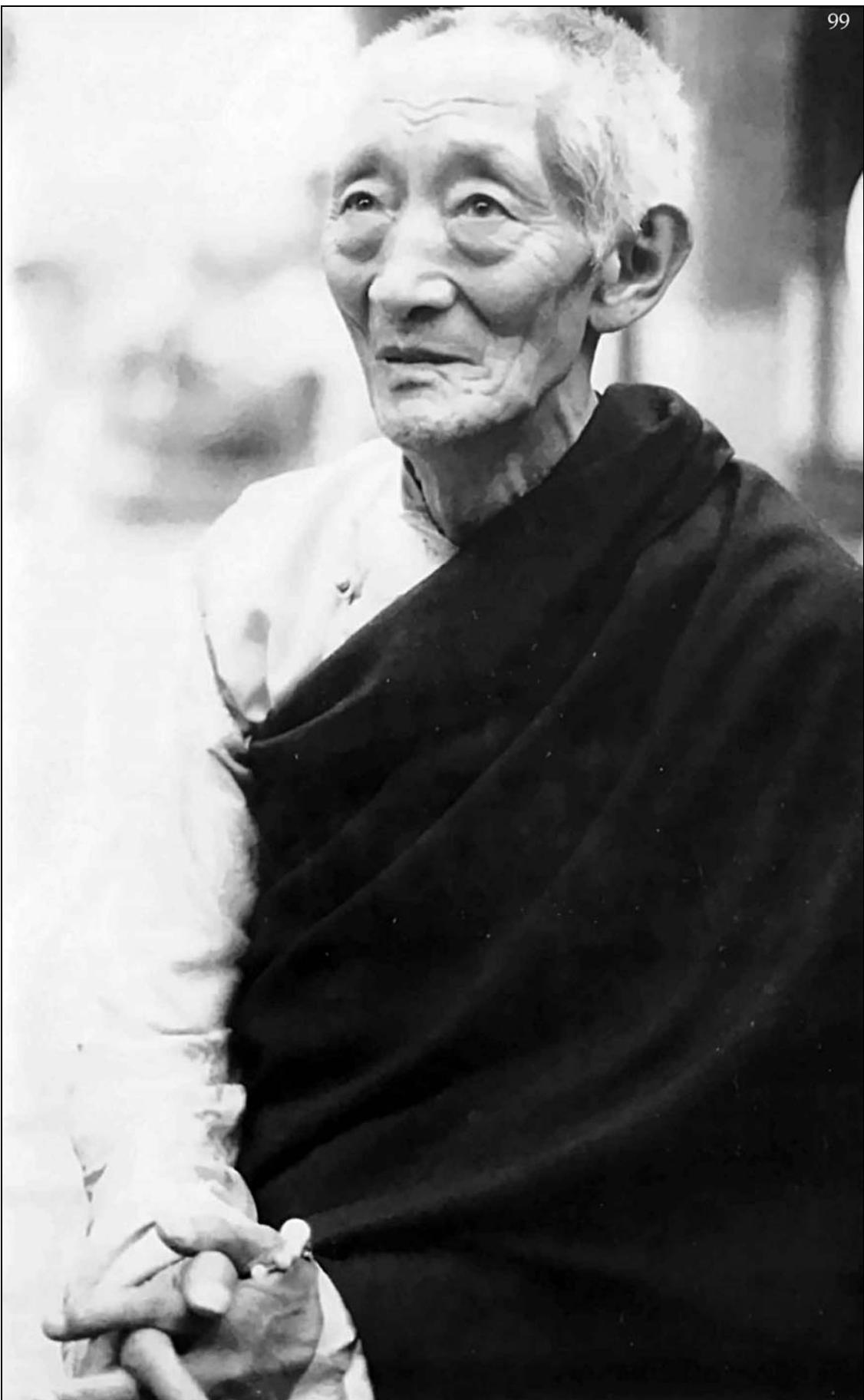
<sup>36</sup>Estas obras foram publicadas, respectivamente, pelos seguintes editores: Marpa, Shambala (em inglês, nos EUA), e Prajna (em francês, na França).

Eu devia dirigir, então, um seminário de meditação que transcorreria durante vários dias e parecia-me impossível não abordar o tema dos diferentes mundos. Quando comecei a falar sobre os mundos inferiores, vi a pobre senhora abandonar a sala...

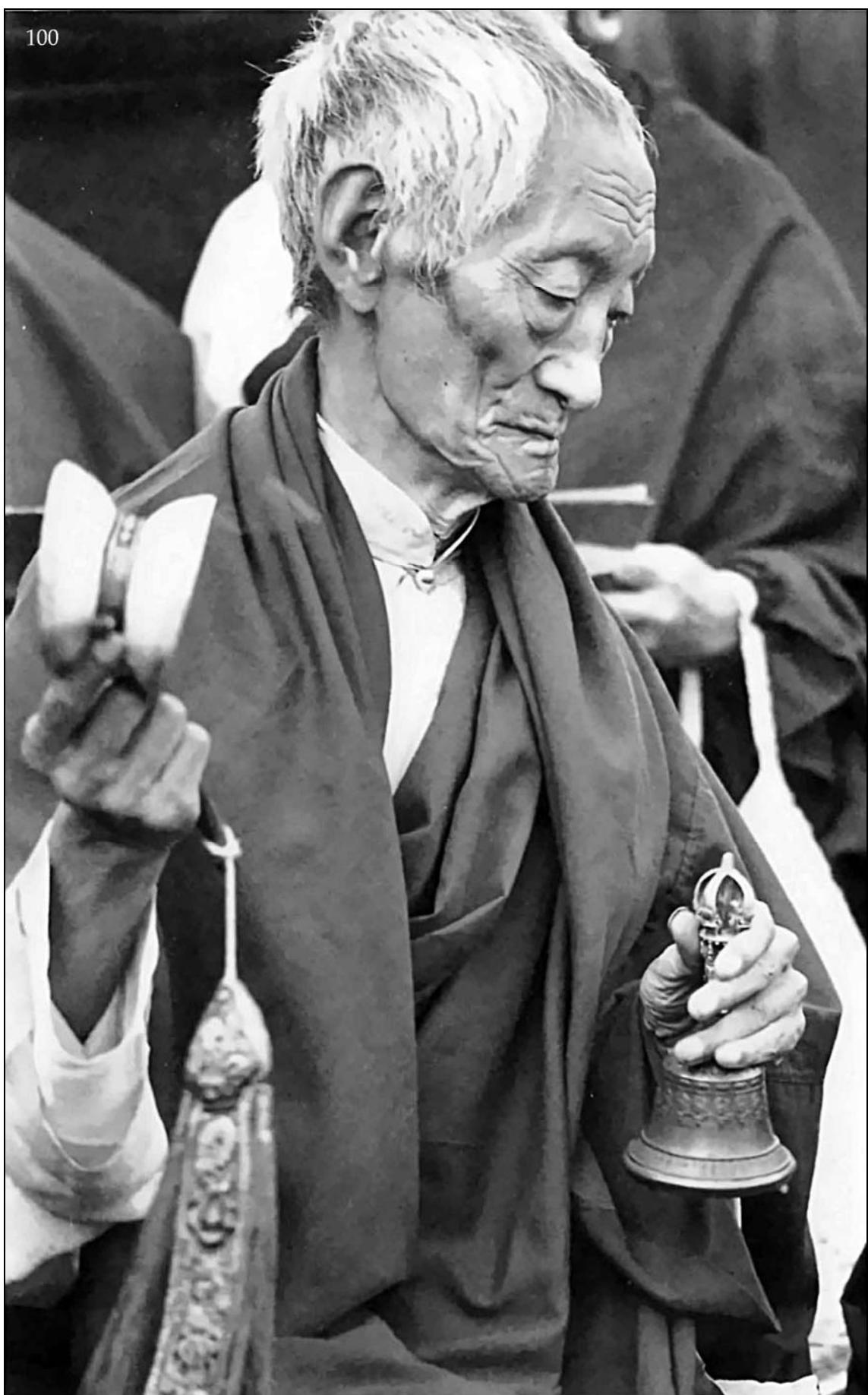
Samye Ling, março de 1983.







100











## *Perspectivas budistas*

Apresentamos aqui este ensinamento porque ele aborda em poucas páginas um grande número de temas que eram caros a Kalu Rinpoche: os aspectos históricos da transmissão, a natureza da mente, os quatro véus, o *karma*, as consciências, os fundamentos do caminho, os diferentes mundos, o valor da existência humana, o refúgio, as modalidades da ilusão etc. Estes ensinamentos são apenas uma breve introdução do que será amplamente desenvolvido mais adiante em Budismo Profundo e Budismo Esotérico.

O Buddha, onisciente e amor pleno, possui o poder de ajudar os seres. No entanto, esse poder é limitado por nossas capacidades; se não tivermos a abertura interior necessária, proveniente de nosso mérito e de nosso *karma*, não teremos a possibilidade de encontrar e compreender seus ensinamentos.

### *Da Índia ao Tibete*

---

Na nossa era cósmica, já se manifestaram três Buddhas antes do Buddha Shakyamuni, que viveu na Índia há mais de 2.500 anos. Diz-se que outros 996 Buddhas virão ainda depois dele.

O Buddha Shakyamuni, após realizar doze grandes atos, iniciou uma vasta atividade para o bem de todos os seres. Em particular, ministrou uma grande variedade de ensinamentos que permitiram que depois dele surgissem na Índia eruditos realizados, que se acredita serem tão numerosos quanto as estrelas do céu.

No Tibete, o Budismo pôde ser introduzido graças à aspiração e à atividade de três reis, manifestações de *bodhisattvas*, que convidaram mestres indianos e formaram tradutores tibetanos. Estes últimos aprenderam o sânscrito e, passando por dificuldades muito grandes, foram à Índia, onde estudaram o *dharma* para trazê-lo para o Tibete. Um dos mais famosos tradutores foi Marpa que, durante suas viagens no país de origem do Budismo, recebeu ensinamentos de Naropa e de muitos outros mestres. Tendo ele próprio obtido a realização, teve numerosos discípulos no Tibete, especialmente Milarepa, do qual se costuma dizer que foi o sol do *dharma* levantando-se no Tibete. Marpa está na origem da linhagem Kagyüpa. Lamas que receberam na Índia ensinamentos de outros mestres introduziram no Tibete linhagens de transmissão diferentes. Quatro linhagens permanecem proeminentes na atualidade.

dade: as linhagens Nyingmapa, Kagyüpa, Sakyapa e Gelukpa. Todas veiculam o ensinamento do Buddha.

Assim como o Budismo passou outrora da Índia para o Tibete, em nossos dias, por causa da invasão chinesa, ele é transmitido do Tibete para o Ocidente por intermédio de inúmeros lamas que se refugiaram na Índia.

### ***Base do dharma***

---

Quando falamos do *dharma* do Buddha, do que se trata fundamentalmente? O *dharma* oferece-nos o que é benéfico espiritualmente. Em primeiro lugar, é necessário ter uma atitude de amor, de compaixão, dirigida para o bem do outro. Sobre esta base, é preciso, em seguida, compreender o que é a mente, o motor da atividade mental. Como ela é? O que é ela? Quando, pela meditação, começamos a ter uma idéia de sua natureza, ganhamos um certo controle sobre o mental, o que permite desviar-nos do *samsara* e ingressar no caminho da liberação.

### ***O caminho interior do Buddha***

---

Das numerosas tradições espirituais da Terra, estudamos, agora, o Budismo, que chamamos em tibetano o “caminho interior do Buddha”. Esta expressão refere-se, por um lado, ao fundador da tradição e, por outro, significa que está relacionada à mente, que é o interior da pessoa, semelhante ao morador de uma casa.

O Buddha disse:

*Todos os seres são Buddha,  
Mas sua mente é obscurecida por impurezas adventícias;  
Dissipadas as impurezas, eles serão verdadeiramente Buddha.*

Todos os seres possuem, de fato, o que chamamos a natureza de Buddha, o Despertar potencial. Essa mente de Buddha engloba infinitas qualidades. Possuímos todas elas agora mas, como nossa mente está recoberta por véus, permanecem latentes. Apenas quando esses véus forem dissipados elas se revelarão em sua plenitude.

### ***Os quatro véus***

---

A mente possui quatro véus.

Primeiramente, desde tempos sem começo, a mente não reconhece a si mesma, não reconhece sua verdadeira natureza, não se vê. É o véu da ignorância.

Desta ignorância fundamental procede um profundo disfuncionamento. A total pureza de uma mente desperta exprime-se de fato sob três modalidades que chamamos os “três corpos

de Buddha": o corpo absoluto (sct. *dharmakaya*), o corpo de glória (sct. *sambhogakaya*), e o corpo de manifestação (sct. *nirmanakaya*). Ora, sob o domínio da ignorância, a mente não reconhece sua própria vacuidade, que corresponde ao corpo absoluto, e concebe um "eu" ilusório, identificando-se com ele.

A mente não é somente vacuidade, também é claridade, o que significa que possui a capacidade de produzir todas as espécies de pensamentos, que nela se elevam todas as coisas. Tomando essa claridade como distinta de si mesma, a mente concebe um "outro". Assim, formam-se os dois pólos "eu" e "outro" que são a base do véu dos condicionamentos latentes.

Um terceiro aspecto da mente é o conhecimento, chamado ainda não-obstrução, ligado ao mesmo tempo à vacuidade e à claridade. Quando a mente não reconhece esse poder de conhecimento pelo que ele é, apega-se, sobre a base da dualidade eu—outro, aos objetos agradáveis, rejeita os objetos desagradáveis e, em todos os casos, permanece na ignorância da verdadeira natureza da situação, na cegueira. Em lugar do conhecimento não-obstruído instalaram-se, assim, as três emoções conflituosas de base que são a atração, a aversão e a cegueira. Elas se subdividem em ramificações muito numerosas para formar finalmente uma rede de 84 mil emoções, que constituem o terceiro véu.

Sob o domínio das emoções conflituosas, realizamos, tanto pelo corpo quanto pela palavra como pela mente, inúmeros atos, sendo que muitos são negativos. Eles levam ao renascimento nos seis mundos onde são experimentadas alegrias ou sofrimentos próprios a cada um deles. Esse encadeamento causal, que faz o *samsara* girar, forma o quarto véu, o véu do *karma*.

Esses são os quatro grandes véus que recobrem a mente: o véu da ignorância, o véu dos condicionamentos latentes, o véu das emoções conflituosas e o véu do *karma*. Um ser cuja mente está recoberta por esses quatro véus é chamado um ser ordinário.

### ***Consciência individualizada***

---

Prisioneira desses quatro véus, a mente, ao produzir as múltiplas manifestações mentais que são os pensamentos comuns, funciona segundo um modo denominado "consciência individualizada". Esta reveste oito aspectos:

- em primeiro lugar, a base de funcionamento, a saber o "potencial de consciência individualizada", de onde vêm as consciências dos sentidos, percebendo o mundo através dos órgãos correspondentes;
- consciência visual;
- consciência auditiva;
- consciência olfativa;
- consciência gustativa;
- consciência tátil;
- consciência mental;
- enfim, a "consciência perturbada", que refere-se às perturbações suplementares acrescentadas a esse funcionamento, já impuro em si mesmo, por meio da identificação a um eu e pelas emoções conflituosas.

## ***Consciência primordial***

---

Assim como existe um potencial de consciência individualizada, existe também um potencial de consciência primordial. A consciência individualizada é como uma água suja de terra, areia e outras impurezas. A consciência primordial é a mesma água só que livre de todas impurezas. Quando se reconhece a natureza verdadeira da mente e, pela meditação, esse reconhecimento é estabilizado, a mente é liberada de todos os seus defeitos: o potencial de consciência individualizada desaparece na consciência primordial. Esta última não é alguma coisa que esteja ausente agora e que precisaríamos obter. Nós já a possuímos. Hoje, por exemplo, o sol brilha no firmamento, mas não podemos vê-lo por causa do véu formado pelas nuvens e pela neblina. Quando as nuvens e a neblina forem dissipadas, poderemos, então, ver o sol que sempre esteve ali. Do mesmo modo, as oito consciências individualizadas velam-nos agora a consciência primordial.

A palavra tibetana para Buddha é *Sang-gye*. Compõe-se de duas sílabas cujo sentido resume o essencial do *dharma*. A primeira das duas sílabas, *sang*, significa “purificado”, referindo-se ao fato de a mente de um Buddha ser completamente purificada dos quatro véus (os véus da ignorância, dos condicionamentos latentes, das emoções conflituosas e do *karma*). Ao mesmo tempo, o modo de ser da mente, ao ser revelado, faz com que as qualidades que lhe são inerentes desabrochem por si mesmas. Este é o sentido da segunda sílaba *gye*, que significa “desabrochado”. *Sang-gye*, “purificado e desabrochado”, reúne em duas sílabas todo o *dharma*.

## ***Ver o próprio rosto***

---

Considerando-se que a mente possui fundamentalmente a natureza de Buddha, pode-se perguntar o que provoca a interferência dos véus. De fato, é impossível dizer que surgiram de uma determinada maneira ou em um dado momento. Do mesmo modo que o ouro se encontra no estado bruto na natureza, envolvido pela rocha mãe, a pureza da mente está recoberta por véus desde tempos sem começo. Tomemos ainda uma outra imagem: a partir do nosso nascimento do ventre de nossa mãe, temos um rosto e olhos que permitem a visão de todas as coisas, exceto de nosso próprio rosto. Da mesma maneira, atualmente a mente funciona de tal modo que ela não pode ver a si mesma. É o que chamamos ignorância de base.

Entretanto, existe um meio para vermos nosso próprio rosto. Basta pegar um espelho e olharmo-nos nele. No domínio espiritual, o que ocuparia o lugar do espelho? É a palavra do Buddha e a transmissão desta palavra pelos mestres. O mestre dá os ensinamentos do Buddha: o discípulo escuta-os, coloca-os em prática e, graças a isso, pode ver seu próprio rosto, sua própria mente.

Gampopa apresentou a possibilidade de se atingir o Despertar da seguinte maneira: primeiramente, todos os seres possuem a “causa” fundamental do Despertar, a natureza de Buddha; em segundo lugar, o “suporte” que viabiliza a faculdade de ir em direção ao Despertar é fornecido pela existência humana; enfim, o “fator” que permite percorrer efetivamente o caminho é o mestre que nos dá as instruções.

O caminho do qual tratamos não significa que seria preciso ir de um lugar a outro, como poderíamos, por exemplo, partir daqui para ir à Inglaterra. É preciso realizar uma transformação, a da mente impura em mente pura.

### ***Um caminho gradual***

---

Na Terra, inúmeras tradições espirituais e numerosas ciências propõem ensinamentos. Entretanto, independente de qual seja a tradição ou a ciência estudada, é impossível atingir o Despertar se não reconhecemos a natureza da mente, seu modo de ser fundamental, se, por consequência, não nos libertarmos dos quatro véus. Para tanto, deve-se realizar uma sequência gradual de práticas espirituais. Inicialmente, toma-se refúgio; pode-se, em seguida, iniciar uma prática de prosternações; depois a prática de Vajrasattva (tib. *Dorje Sempa*), que permite a purificação; a prática de oferenda do mandala; e a prática do guru-ioga que abre a mente do discípulo à graça do mestre. Em seguida, podemos realizar práticas profundas como as fases de criação e de conclusão das meditações sobre as divindades, praticar a purificação mental, depois a visão superior. Enfim, atingimos o *mahamudra*, o grau mais elevado das práticas. O conjunto desses métodos tem como objetivo dissipar os quatro véus e realizar a natureza última da mente.

### ***Limitações dos mundos inferiores***

---

Deixando-nos envolver continuamente pelas emoções conflituosas, acumulamos atos negativos que nos conduzirão ao renascimento nos diferentes mundos ditos inferiores. Nos infernos, por exemplo, os seres são submetidos a tormentos extremamente grandes por causa do calor ou do frio intensos. Os espíritos ávidos, por sua vez, são constantemente afligidos pela fome e sede. Os animais, que conhecemos melhor, sofrem com o frio, devoram-se entre si, são capturados e presos, sua inteligência é limitada.

Estas limitações impedem, em particular, a prática espiritual. Um gato ou um cavalo, por exemplo, tem poucas possibilidades de compreender o que lhes dizemos e menos ainda de ter uma prática espiritual. Se vocês possuem um cavalo, um cachorro ou um gato, se gostam muito desse animal, se forem movidos por muito amor, muita compaixão por ele, e se tentarem explicar-lhe pacientemente que se ele recitasse um certo número de *mantras* de Avalokiteshvara, por exemplo, ele poderia renascer em uma terra pura, como a Terra de Beatitude; ou ainda, se vocês lhe dissessem que se ele meditasse pelo menos cinco minutos, seria muito benéfico para ele, suas explicações não serviriam de nada: ele não pode comprehendê-las nem aplicá-las. Mesmo a melhor existência animal, a dos animais domésticos, é um suporte desfavorável, pois não permite progredir espiritualmente.

## ***A existência humana***

---

Em contrapartida, a existência humana oferece a possibilidade de compreender o *dharma* e colocá-lo em prática. Do ponto de vista espiritual é, portanto, uma existência superior. Todavia, dentre os humanos, muitos não têm nenhum conhecimento do que pode ser um caminho espiritual. Não têm nenhuma idéia do que é positivo ou negativo, do que é preciso fazer ou não; eles estão envolvidos unicamente com as atividades comuns deste mundo. Muitos, inclusive, cometem muitos atos negativos que serão para eles a causa de grandes sofrimentos futuros.

Poucos seres humanos podem atingir a idade de cem anos; entretanto, todos estão persuadidos que viverão muito tempo. A morte obriga todos os homens a abandonar este mundo um dia ou outro, deixando atrás de si seus bens terrestres; quase todos, porém, perseguem apenas objetivos temporais, cujo alcance não poderia ultrapassar o quadro desta vida. Dentre as substâncias naturais que podemos encontrar na Terra, algumas são chamadas preciosas, como o ouro ou o diamante. A existência humana que vocês possuem agora é, também, chamada de preciosa: ela tem um sentido, pois vocês encontraram o *dharma*, vocês o compreenderam e encontraram mestres espirituais.

## ***Antes do pôr do sol***

---

É essencial que o ensinamento praticado seja autêntico. Não se pode dispensar esta condição. De fato, é preciso adotar o que é positivo e rejeitar o que é negativo, tornar-se capaz de reconhecer a verdadeira natureza da mente. Se recebermos instruções de um mestre, e se nós as aplicarmos corretamente, então tomaremos um caminho que nos conduzirá certamente ao Despertar. Muitas pessoas, entretanto, interessam-se pelo *dharma*, crêem com naturalidade nos seus efeitos benéficos, mas não se esforçam em praticá-lo. Como, nesse caso, os benefícios do *dharma* poderão revelar-se efetivos? Quando o sol, avançando para o poente, ultrapassa uma alta montanha, a sombra desta, sem que nada possa detê-la, estende-se lentamente sobre a planície. Nossa vida é como a luz que ilumina a planície; quanto mais o tempo passa, mais a sombra da morte aumenta. É preciso que aproveitemos os anos que nos restam para praticar verdadeiramente.

A maioria de vocês é jovem. Quando se é jovem, ao se realizar uma atividade empenha-se muito e obtém-se bons resultados. Assim, se vocês puderem colocar muita força e energia na prática do *dharma*, vocês certamente colherão bons frutos. Se vocês forem mais idosos, sua atividade ordinária no mundo beira agora o fim. É preciso ver a morte sem medo ou angústia e preparar uma vida futura feliz, que permita a progressão em direção à liberação. Neste sentido, é necessário que vocês se consagrem ao *dharma*.

A preciosa existência humana de que desfrutam agora não é fruto do acaso. Ao contrário, resulta de um certo número de causas, pressupondo que, em suas vidas passadas, vocês tenham acumulado mérito e um certo conhecimento, e que, também, já tivessem tido uma certa conexão com o *dharma* e com os mestres espirituais. As atividades temporais têm

apenas uma importância relativa, na medida em que, quando morreremos, não poderemos levar nada conosco. Se a morte fosse um fim último, se não houvesse nada após esta vida, seguir ou não uma vida espiritual não teria nenhuma importância. Mas após esta vida, outras virão e, se não fizermos o que é necessário para nos dirigirmos para a liberação, continuaremos a errar sem fim nos sofrimentos do ciclo das existências.

### **Nada a renegar**

---

Todos aqui possuem nesta vida atual um suporte de existência muito bom. Alguns de vocês, talvez a maioria, tomaram refúgio. Tomar refúgio é algo excelente. Os votos de refúgio podem ser mantidos com facilidade; não comportam nenhum perigo e, graças a eles, nossos atos positivos tornam-se muito mais poderosos.

Algumas pessoas pensam, talvez, que a tomada de refúgio possa apresentar certos inconvenientes, principalmente obrigá-las a rejeitar outras tradições nas quais teriam fé. Na realidade, a tomada de refúgio não implica renegar o que quer que seja. Significa apenas que passamos a ter confiança nas Três Jóias, isto é, no Buddha, no *Dharma* (seu ensinamento) e na *Sangha* (a comunidade daqueles que transmitem esses ensinamentos). A perda dessa confiança quebraria os votos de refúgio. Mas, por outro lado, nada impede de manter também a fé em uma outra tradição e de praticá-la.

### **A mente eterna**

---

Nossa mente não é um objeto dotado de cor, forma, matéria ou volume. Podemos verificar isso a partir de uma observação pessoal. Mesmo que a mente não exista enquanto substância, que não seja de modo algum material, isto não significa absolutamente que não exista, que seja um nada. A prova é que produz numerosos pensamentos e emoções, que passamos por todos os tipos de experiências agradáveis ou desagradáveis etc. Sem dúvida, a maioria de vocês estudou durante vários anos, acumulou uma grande quantidade de conhecimentos, no colégio ou na universidade. Isto mostra ao mesmo tempo que a mente existe, mas também que ela não existe *materialmente*. De fato, suponhamos que vocês tivessem passado quinze anos nos bancos do colégio ou da universidade. Se tudo o que vocês tivessem aprendido possuisse uma forma, é bastante evidente que uma casa não poderia contê-la, ainda menos nosso corpo. Como a mente não tem forma, é vazia, pode conter todas as coisas.

Como vimos há pouco, a mente não é somente vazia em essência, também é claridade e inteligência sem obstrução. São os três pontos que a definem.

Nossa mente de agora existe desde tempos sem começo. Não nasceu em um dado momento, nem conheceu uma interrupção e não deixará de existir. Tomemos o exemplo do espaço: seria um contra-senso dizer que ele começou a existir há um certo número de anos ou que desaparecerá em tantos séculos ou milênios. Nossa mente, sendo imaterial, como o espaço, não tem começo nem fim.

### ***As modalidades da ilusão***

---

Se a mente é permanente, se não tem começo nem fim, como é possível que tenhamos a experiência do nascimento e da morte? Essas experiências, de fato, não têm realidade; são produções ilusórias da mente. Tomemos o exemplo de um casal. Marido e mulher, inicialmente, entendem-se bem, são felizes um com o outro; quem ama, então, é a mente. Depois, passado algum tempo, talvez não se entendam mais, discutam, e possam tornar-se inimigos. O que era alegria e felicidade transformou-se em sofrimento e inimizade. Mas não que a mente tenha se transformado. A mente, ela mesma, permaneceu idêntica; foi sua produção que mudou.

Nossa situação no *samsara* reveste, de uma maneira geral, três formas de existência corporal. No estado de vigília, temos a experiência do mundo por meio de nosso corpo físico, chamado “corpo de plena maturidade cármbica”. Em segundo lugar, quando dormimos, vivenciamos nossos sonhos por meio de um “corpo de condicionamentos latentes”. Após a morte, enfim, e antes de renascermos, no *bardo*, dispomos de um “corpo mental”. Giramos no *samsara*, tomando continuamente um ou outro desses corpos, que acompanha todo um ambiente de projeções ilusórias. Nos três casos, identificamo-nos muito intensamente com o que chamamos de “eu”. Para esse “eu”, desejamos ter nessa vida experiências agradáveis, queremos tudo que é bom, tudo que o satisfaça. Se desejamos tudo isso para esta vida, deveríamos desejar muito mais para nossas vidas futuras! Para preparar a felicidade futura e avançar na via da liberação, o único meio é o *dharma*.

**Questão – Um mestre é absolutamente necessário?**

**Kalu Rinpoche** – Um mestre é necessário na medida em que não podemos percorrer um caminho que desconhecemos; para conhecê-lo é preciso que de fato alguém nos ensine sobre ele. Portanto, temos necessidade de um mestre do mesmo modo que precisamos de professores para progredir em nossos estudos.

**Questão – Aparentemente, alguns seres atingiram o despertar sem mestre; este parece ser o caso do próprio Buddha Shakyamuni.**

**Kalu Rinpoche** – Não podemos dizer que o Buddha Shakyamuni não tenha tido um mestre. Antes de obter o despertar em Bodhgaya, recebeu sob a forma de uma transmissão mística a última iniciação, a da “grande irradiação luminosa”, que lhe foi conferida simultaneamente por todos os Buddhas. Por outro lado, em vidas anteriores, durante numerosos *kalpas*, ele avançou na via recebendo ensinamentos de mestres espirituais, até a décima terra de *bodhisattva*. O próprio Buddha Shakyamuni disse que sem mestre espiritual não é possível atingir o Despertar.

**Questão – O Cristo era um mestre autêntico e o Cristianismo permanece hoje uma tradição autêntica?**

**Kalu Rinpoche** – Penso que o Cristo é um mestre totalmente autêntico e que seus ensinamentos preservaram seu valor. Diz-se que o Despertar exprime-se sob a forma de inúmeras tradições para ajudar os seres. Todas são válidas e convêm a seres diferentes. Isto não significa

que todas sejam idênticas ou que estejam em pé de igualdade. Para deslocar-nos, dispomos de diferentes meios de transporte: podemos tomar um avião, um carro, ir a cavalo ou a pé; todos esses meios permitem deslocar-se, mas não forçosamente com a mesma rapidez.

Não conheço muito o Cristianismo, mas acho que há cristãos realizados. De fato, pude ver que o Cristianismo coloca um forte acento na fé e na confiança, assim como no amor e na compaixão, o que se aproxima muito do Budismo. Independente da religião ou da tradição espiritual, se a estudarmos, praticarmos, só retiraremos benefícios disso. Por outro lado, se não nos apoiarmos em nenhuma tradição, se não recebermos ensinamentos de nenhum mestre, se tentarmos meditar por nós mesmos, seria como se tentássemos pegar um objeto na escuridão total. Além disso, é preciso não apenas aprender a teoria, mas também colocá-la em prática, senão não há benefício. Quando queremos, por exemplo, aprender a dirigir, é preciso alguns conhecimentos básicos, mas é preciso sobretudo controlar o volante e fazer o carro andar. Para praticar a medicina, o saber técnico não basta; é preciso além disso saber curar. Suponham ainda que vocês tenham sede e que conheçam todas as virtudes da água; enquanto vocês não a beberem, sua sede não será saciada. Do mesmo modo, se vocês conhecem todas as virtudes do *dharma*, mas não meditam, isto não lhes será muito útil. A aprendizagem do *dharma* comprehende três fases: primeiramente, a escuta, isto é, a tomada de conhecimento, depois a reflexão e, enfim, a fase indispensável da prática, a meditação. Você們 podem saber que um prato é muito bom e muito nutritivo, mas se não o comerem, continuarão com fome.

**Questão – Existem lamas mulheres?**

Kalu Rinpoche – Em primeiro lugar, existem divindades femininas, como Tara, Vajrayogini e outras. Além disso, na história do Tibete houve muitos mestres que eram mulheres. Algumas ficaram muito célebres, como Machik Labdrön ou Yeshe Tsogyal. Homem ou mulher, possuímos uma mente e, por consequência, o potencial do Despertar. Acredita-se que a essência de todos os seres é a natureza de Buddha; não foi dito que a essência de todos os seres masculinos é a natureza de Buddha.

**Questão – Quais são os benefícios dos *mantras*?**

Kalu Rinpoche – Se temos confiança no *mantra* que recitamos, a força espiritual, a força de compaixão de que ele é dotado pode permitir estabelecer nossa mente na vacuidade.

Bruxelas, outubro de 1984.



Yeshe Tsogyal,  
principal discípula de Padmasambhava,  
uma das mulheres do Tibete  
que ficou célebre por sua elevada realização.

## O ensinamento de Bodhgaya

Este ensinamento, assim como os outros que se seguem, foram os últimos proferidos por Kalu Rinpoche. Constituem, de alguma maneira, seu testamento espiritual. Viajando pela última vez a Bodhgaya, o local onde o Buddha obteve o Despertar, Kalu Rinpoche dirigiu-se a um grupo de ocidentais, sendo que muitos eram discípulos próximos. Por um lado, ele oferece um resumo de sua abordagem do Budismo, quase elíptico às vezes; por outro lado, faz um balanço de alguns pontos de sua atividade no Ocidente.

### *Uma situação difícil de ser obtida*

---

A existência que temos atualmente representa uma situação excepcionalmente favorável. É muito difícil renascer no lugar em que nascemos: o “continente do Sul”, “Jambudvipa<sup>37</sup>”. É muito difícil conseguir o que obtivemos: a preciosa existência humana, dotada das dezoito liberdades e aquisições. É muito difícil encontrar o que encontramos: o ensinamento do Buddha e dos mestres espirituais autênticos. É muito difícil, enfim, ter a chance de ouvir o que ouvimos: as instruções do pequeno veículo, do grande veículo e do *vajrayana*, dadas pelo Buddha.

No curso de nossa vida, podemos escolher entre dois caminhos: a via espiritual e a via temporal. A via temporal permite-nos obter a felicidade, o bem-estar, o sucesso, a riqueza, a fama ou o poder no contexto da vida presente. A via espiritual permite tornar-nos mestres de nossa mente por meio do conhecimento de sua natureza e, numa perspectiva última, que se atinja o estado de Buddha. Dessas duas vias, a segunda é a mais importante.

### *Avaliemos nossa chance*

---

Agora, obtivemos a existência humana. Se isso não tivesse acontecido, se, por exemplo, tivéssemos nascido como um deus, nossa riqueza, nossos prazeres e nossa felicidade seriam tão grandes que, até nossa morte, passaríamos o tempo desfrutando de tudo isso, sem sen-

---

<sup>37</sup>Na cosmologia tradicional budista, o universo é composto de uma montanha axial cercada por quatro “continentes”, tendo ao Sul “Jambudvipa” que corresponde ao nosso planeta.

tímos necessidade de desviar-nos do ciclo das existências. Portanto, não teríamos tido oportunidade de seguir uma via espiritual. Se tivéssemos nascido como um semideus, as consequências de nossas ações passadas, que levam a esse tipo de renascimento, teriam dado lugar a uma inveja e a uma combatividade tão virulentas como um fogo devorador, de tal forma que tampouco teríamos oportunidade de seguir uma via espiritual.

Também poderíamos ter renascido nos infernos, onde os seres sofrem de um calor e de um frio extremos, no reino dos espíritos ávidos, atormentados por uma fome e uma sede intensas, ou ainda no mundo dos animais, com inteligência limitada, sofrendo por terem que caçar para se alimentarem e por se devorarem entre si. Em todos estes estados de existência, mesmo que tivéssemos recebido ensinamentos, teríamos ouvido as palavras sem entender seu significado.

### ***Uma cidade bastaria***

---

Em nosso planeta, há numerosos países, maiores ou menores, onde nasce continuamente um número considerável de seres humanos. Entretanto, nem todos seguem uma via espiritual. A maioria não tem nenhuma conexão anterior com o *dharma* nem nenhuma aspiração para descobri-lo. Se reuníssemos todos os habitantes deste mundo em cem cidades, uma única bastaria para conter os que praticam uma via espiritual. E se de fato fossem tantos, seria maravilhoso! Muitos contentam-se com as aparências exteriores da prática, tanto que aqueles que assumem a vida espiritual de coração são tão raros quanto as estrelas diurnas. Vocês mesmos ingressaram no caminho, têm confiança e esforçam-se para avançar: é tanto o sinal de uma boa conexão no passado como o de uma boa aspiração no presente.

### ***O mistério das conexões***

---

Vocês nasceram em diferentes países do mundo onde o ensinamento do Buddha era então desconhecido. Entretanto, atingindo a idade adulta, interessaram-se pelo Budismo. Receberam instruções e decidiram adequar suas vidas a elas. Vocês estudaram, sua confiança aumentou e vocês praticaram com alegria. Este aspecto que sua existência tornou implica que, de uma maneira geral, vocês tenham praticado, em suas vidas passadas, a generosidade, a ética, a paciência, a diligência, a concentração e o conhecimento transcendental. De alguma maneira, vocês praticaram as seis *paramitas*, assim como os atos positivos. Por outro lado, devem ter tido, certamente, uma conexão com o Buddha, seu ensinamento e a comunidade budista.

Ocorreu-me uma idéia a esse respeito. O Buddha, seu ensinamento e a comunidade encarnam uma grande força de compaixão e de bênção. Quando era criança, meus pais tinham uma grande confiança nas Três Jóias. Além disso, a partir do momento em que alcancei uma idade que pudesse compreender, ouvi falar do Buddha, do *dharma*, da *sangha* e dos lamas e senti uma fé extraordinária por eles. Também, desde muito pequeno, senti um amor e uma compaixão intensas pelos animais. Por causa de minha fé, recitava o nome dos Buddhas e

*mantras* como *OM MANI PEME HUNG* para todos os insetos, todos os animais e todos os pássaros que encontrava. Misturava, para lhes dar, alimentos e substâncias sagradas. Depois recitava esta oração: “Quando vocês forem liberados dessa existência infeliz, que vocês possam renascer como humanos em uma próxima vida; que eu possa ser capaz de ajudá-los a entrar no *dharma* e obter o Despertar”. Assim, alimentei com substâncias sagradas misturadas à *tsampa*<sup>38</sup>, peixes, formigas e outros pequenos animais, orando pela felicidade deles.

Muito mais tarde, quando já era idoso, viajei para o exterior. Embora eu não conhecesse línguas estrangeiras, apenas o tibetano, minha língua materna, muitas pessoas pareceram felizes de encontrar-me e seguir meu ensinamento. Pergunto-me, às vezes, se não seriam os mesmos que, há muito tempo, ajudei e protegi recitando-lhes o nome dos Buddhas e orações.

É algo que não posso ter certeza, como no caso de ter uma visão direta, mas acredito que não seja impossível. Atualmente, existem *tulkus* que são mais jovens, mais atraentes, mais cultos do que eu. Apesar disso, um bom número de pessoas parecem mais atraídas por minha pessoa. Penso que aqueles que vêm procurar-me renasceram nas circunstâncias presentes graças à atividade dos *mantras* e das orações que recitei outrora para eles.

### ***Os pombos de Vasubandhu***

---

Como isto é possível? Antigamente, na Índia, vivia um mestre chamado Vasubandhu, discípulo de Asanga. No telhado de sua casa viviam muitos pombos. Quando estava em casa, Vasubandhu recitava os discursos do Buddha em voz alta. Também oferecia todos os dias água e grãos aos espíritos. Quando terminava, jogava os grãos pela porta. Os pássaros ouviam os textos que ele recitava e comiam os grãos que ele jogava. Os pássaros, depois de morrerem, renasceram como discípulos de Vasubandhu. Um deles tornou-se mais sábio que seu mestre no domínio dos *sutras*, outro mais especialista que ele nos textos que tratam da disciplina monástica. Todos, em suas vidas passadas, eram exatamente os pombos que se empoleiravam no telhado. Um tal encadeamento de fatos pode parecer-nos improvável; no entanto, é possível quando se refere à lei das conexões cárnicas.

### ***As mãos vazias***

---

Seria uma perda muito grande não seguirmos a via espiritual e dedicarmo-nos exclusivamente às atividades temporais. Mesmo que estas nos proporcionem poder, força, riqueza, sedução e bem-estar, nossa morte inevitável nos deixará sós e com as mãos vazias, como se despertássemos de um sonho e, numa perspectiva de longo prazo, essas atividades temporais não se revelam muito necessárias nem muito úteis. Ao morrer, não levaremos nada além de nossa mente e o *karma* positivo ou negativo acumulado durante nossa vida.

---

<sup>38</sup> Farinha de cevada torrada.



Vasubandhu,  
um dos maiores mestres e eruditos budistas da Índia antiga.

## *Disciplina interior e exterior*

---

A disciplina budista pode ser vista sob dois ângulos: exterior e interior. A renúncia aos dez atos negativos e a prática dos dez atos positivos fazem parte dos ensinamentos exteriores. Em virtude da lei do *karma*, ao adotar este tipo de conduta, com efeito, não teremos mais que sentir as dores e os sofrimentos das existências inferiores em nossas vidas futuras. Ao contrário, os dez atos positivos permitirão obter uma existência tranquila, agradável, longa e feliz, no mundo dos homens e dos deuses.

Os ensinamentos interiores compreendem o respeito aos diferentes votos: os votos de liberação individual, os votos de *bodhisattva* e os compromissos sagrados do *vajrayana*. Eles também dizem respeito às “fases de criação e de conclusão”, assim como à meditação sobre a compaixão e a vacuidade, que levam ao reconhecimento da natureza última da mente. Atingimos, então, os diferentes graus de liberação da primeira à décima terra de *bodhisattva* e, finalmente, o Despertar total, livre de todos os sofrimentos.

## *Escuta, reflexão, meditação*

---

A prática dos ensinamentos do Buddha apresenta duas vantagens: um benefício temporal, a obtenção de condições felizes de existência, e um bem-estar último, a liberação. Todavia, é preciso dar-lhe uma base sólida pela escuta, pela reflexão e pela meditação justas. Devemos começar escutando<sup>39</sup> os ensinamentos, isto é, tomar conhecimento deles. Depois, refletimos sobre o que estudamos até que estejamos convencidos de sua validade. Enfim, após ter compreendido bem o sentido dos ensinamentos, meditamos, tomado-os como base. Quando essas três etapas – a escuta, a reflexão e a meditação – são efetuadas corretamente, nossa prática revela-se necessariamente eficaz e proveitosa. Se começarmos a praticar o Budismo sem escutar, nem estudar, nem refletir, teremos apenas uma compreensão superficial e insuficiente que resultará em uma prática nem correta, nem autêntica, nem proveitosa.

Tomemos um exemplo. Os ensinamentos do Buddha dizem que nossa existência humana é caracterizada pelos sofrimentos devidos ao nascimento, à doença, à velhice e à morte. Tomar conhecimento deles consiste na “escuta”. Depois, refletimos sobre esses diferentes tipos de sofrimento. Tomando consciência do que são, começamos a ver que deveríamos viver de modo a liberar-nos deles nesta vida e nas vidas futuras. Decidimos, então, realizar a natureza da mente, para além do nascimento e da morte, para além dos sofrimentos. Tendo ultrapassado, assim, a etapa da reflexão, começamos a praticar a meditação para atingir esse estado.

---

<sup>39</sup>O termo “escuta”, neste contexto, significa “informar-se, tomar conhecimento”. Refere-se, assim, não apenas à escuta efetiva dos ensinamentos orais, mas também à leitura de obras autênticas.

## **Preciosa existência humana**

---

Se seguirmos as instruções de um lama, ele irá nos ensinar, em primeiro lugar, as dez aquisições e as oito liberdades da preciosa existência humana que possuímos agora. Ele nos explicará as dificuldades para a obtenção desta vida, por meio de “causas, números e metáforas<sup>40</sup>”.

As “causas” significam que para obter a preciosa existência humana é necessário ter praticado os dez atos positivos e ter abandonado os dez atos negativos em nossas vidas passadas. Aquele que não agiu desta forma não poderá gozar de todas as liberdades e de todas as aquisições que tornam a vida humana preciosa. Pouco numerosos são, portanto, aqueles que podem renascer em condições favoráveis.

Os “números” demonstram a proporção pequena de seres humanos com relação a outras condições de existência. Por exemplo, um número relativamente importante de pessoas moram entre Bodhgaya, onde estamos, e a cidade próxima de Gaya. O número de insetos que vivem sob a terra dessa mesma região é, sem dúvida, cem vezes, até mil ou cem mil vezes superior ao de humanos. Assim, comparativamente, o número de seres humanos é relativamente pequeno. Do mesmo modo, comparados aos animais, os espíritos ávidos são mais numerosos. Se refletirmos sobre isso, somos levados a pensar: “Agora obtive um renascimento humano. Se não der um sentido a esta vida, seguindo um caminho espiritual, esta oportunidade será desperdiçada.”

## **Um fundamento sólido**

---

Em seguida, é necessário refletir sobre a impermanência de nossa existência humana. Nossa vida pode ser reduzida a uma sucessão de anos, meses, dias, horas ou segundos. Como o curso de um grande rio, ela é impermanente e muda a cada instante até a morte. Após o que, não resta mais nada, não é mais possível servir-nos dela. Quando meditamos sobre a morte, compreendemos que é preciso utilizar o tempo que nos resta para estudar os ensinamentos espirituais autênticos.

Quando pensamos nos sofrimentos do ciclo das existências, ficamos convencidos que devemos evitar renascer nele. Portanto, estudamos os meios que o permitem, isto é, os ensinamentos do Buddha.

Enfim, pelo estudo da lei do *karma*, compreendemos que os atos positivos são a causa da felicidade e os atos negativos a causa do sofrimento, o que nos leva à realização dos primeiros e à rejeição dos segundos.

---

<sup>40</sup> Kalu Rinpoche vai explicar as “causas” e os “números”. As “metáforas”, aqui não faladas, são comparações tradicionais que expõem a raridade da preciosa existência humana. A mais comum é a de uma tartaruga cega vivendo no fundo de um oceano em cuja superfície flutua um anel revestido de ouro. A tartaruga emerge à superfície apenas uma vez a cada cem anos. Contudo, as chances de passar seu pescoço pelo anel são maiores do que as de um ser do *samsara* obter a preciosa existência humana.

Assim, por uma abordagem progressiva, assimilamos os ensinamentos do Buddha. Refletimos sobre eles, depois meditamos. Dessa maneira, estaremos certos de estabelecer uma prática espiritual correta e autêntica.

### ***Veículos variados***

---

Podemos praticar o pequeno veículo, o grande veículo ou o *vajrayana*. Pela prática do pequeno veículo, tomamos consciência que o ciclo das existências é um oceano de sofrimentos. Vemos que ele é por natureza sofrimento e impermanência e nos desapegamos dele. Segundo as orientações do mestre, aprendemos a meditar, concentrando-nos sobre a vacuidade do indivíduo. Meditando dessa forma, vencemos os inimigos que são nossas próprias emoções conflituosas. Por essa razão, chamamos o estado obtido, resultado da via dita dos “auditores”, “a vitória sobre os inimigos” (o estado de *arhat*). Indo mais longe que a simples vacuidade da mente, em seguida meditamos sobre a vacuidade de todos os fenômenos animados e inanimados; atingimos, então, a realização de “Buddha solitário”. Auditores e Buddhas solitários inscrevem-se no quadro do pequeno veículo.

Graças às instruções do mestre, podemos compreender, assim, nossa própria vacuidade e a dos outros. Vemos que de fato o sofrimento não tem existência própria e desenvolvemos a compaixão por todos os seres que, não percebendo esta vacuidade, estão apegados às aparências do *samsara* e não param de sofrer com isso. A grande compaixão pelos seres está, assim, ligada à meditação sobre a vacuidade. A partir daí, tomamos o caminho do *bodhisattva*, o grande veículo, que coloca em prática as seis perfeições – a generosidade, a ética, a paciência, a concentração e o conhecimento transcendente –, conservando como fundamento a união da vacuidade e da compaixão. Por este caminho, o praticante alcança a primeira terra de *bodhisattva*, e em seguida passa pelos níveis que levam até a décima terra.

### ***Do impuro ao puro***

---

Enquanto não tivermos realizado a natureza de nossa mente seremos seres ordinários. Nossa consciência não é una com a consciência primordial inata. É uma simples consciência individual, impura, que nos faz perceber os fenômenos de modo dualista: de um lado as formas, os sons, os sabores, o contato da terra, da água, do fogo, do ar e do espaço no mundo exterior; de outro lado, nossa carne, nosso sangue, nossa respiração, nossos ossos e nossas articulações, nosso sistema nervoso, os poros de nossa pele etc., em nosso corpo. O conjunto, que dá lugar aos grupos que são os agregados, os elementos e os sentidos é fonte de sofrimentos.

Cada um desses grupos reúne um certo número de aspectos. Enumeramos, por exemplo, cinco agregados: formas, sensações, percepções, volições e consciências. Todos são suporte de sofrimento, por isso falamos do “sofrimento inerente a todos os compostos”.

O sofrimento vem de nossa mente impura. Quando estudamos e colocamos em prática os ensinamentos do Buddha, compreendemos que essa mente impura, chamada o “potencial

de consciência individual” (sct. *alaya-vijnana*), pode ser comparada com a água lamacenta. A água clara e pura, que corresponde à realização da natureza da mente, é chamada “potencial de consciência primordial” (sct. *alaya-jnana*). Do ponto de vista desta última, os cinco elementos do mundo exterior (terra, água, fogo, ar e espaço) são considerados como sendo os cinco Buddhas femininos; os cinco agregados (formas, sensações, percepções, volições, consciências), como sendo os cinco Buddhas masculinos; as cinco emoções conflituosas (o desejo, a cólera, a opacidade mental, o orgulho e a inveja) como sendo as cinco sabedorias. Todos os aspectos negativos de nossa experiência tornam-se positivos; todas as aparências são transmutadas e realizadas como sendo da natureza dos Buddhas e *bodhisattvas*, isto é, aparências puras e divinas. É por isso que as “divindades de sabedoria”, os Buddhas e *bodhisattvas* existem verdadeiramente.

Os Buddhas e *bodhisattvas* deram ensinamentos aos humanos que constituem um tesouro de instruções guardado em nossos dias por muitos mestres. Se recebermos iniciações e as instruções desses mestres poderemos, graças à prática da meditação, realizar a transmutação do potencial de consciência individual em potencial de consciência primordial. No *vajrayana*, são utilizadas com esse propósito técnicas que incluem visualizações de divindades, recitações de *mantras*, estados de absorção meditativa e *mudras*. Por esses meios podemos esperar atingir o Despertar durante esta própria vida, a exemplo de Marpa, Milarepa, Gampopa ou Khyungpo Neljor.

### ***O bom camponês***

---

A partir de 1971, viajei por vários países do mundo, de Norte a Sul e de Leste a Oeste. Ministrei numerosas iniciações, expliquei o *dharma*, dei instruções; fundei centros de retiro e centros do *dharma*. Difundi os ensinamentos do Buddha, utilizando diversos métodos.

Pode-se dizer que sou um camponês que semeou bem seu campo. Muitos outros lamas e *tulkus* das tradições Sakyapa, Gelupka, Kagyüpa, Nyimgmapa do Budismo Tibetano efetuaram um trabalho similar, tanto que o Budismo atualmente está difundido na maioria dos países do mundo. Os grãos foram bem semeados.

O fruto verdadeiro que poderíamos esperar desse trabalho é que um certo número de pessoas realizassem o retiro de três anos e três meses. Entretanto, sem considerar algumas raras exceções, as expectativas não foram respondidas, pois muitos entraram no retiro precipitadamente, sem terem estudado e compreendido suficientemente os ensinamentos do Buddha. Por causa de sua preparação e compreensão insuficientes, a meditação durante o retiro não foi tão frutífera como se poderia esperar. Teriam progredido na via espiritual? Os resultados são incertos, não atendendo a todos os critérios. Portanto, não posso dizer que meus projetos tenham verdadeiramente tido êxito.

Por essa razão, fundei um comitê de tradução encarregado de traduzir *A Enclopédia dos Conhecimentos*<sup>41</sup>. Tenho o sentimento que este é um meio eficaz de remediar a situação. Quando

---

<sup>41</sup> Esta *Enclopédia dos Conhecimentos*, isto é, do Budismo e das ciências tradicionais a ele ligadas, é uma

esta enciclopédia for traduzida para várias línguas, aqueles que se interessam pelo Budismo poderão comprehendê-lo melhor. Aqueles que já o praticaram nos centros budistas ou que realizaram o retiro de três anos e três meses poderão aprofundar muito sua experiência e sua compreensão da meditação; poderão colher imediatamente os frutos de sua prática. Pelo menos é o que espero.

Bodhgaya, 1989.

---

compilação efetuada por Lodrō Thaye, um dos mais notáveis mestres tibetanos do século XIX. A tradução, em inglês, está atualmente em curso.



## O penúltimo ensinamento público

Para o bem de todos os seres, o Buddha expôs 84 mil tipos de ensinamentos, agrupados nos três veículos: o pequeno veículo, o grande veículo e o *vajrayana*. Essas três tradições, que se difundiram simultaneamente no Tibete outrora, permanecem representadas de maneira distinta em diferentes países.

Independente do veículo, a prática do Budismo deve estar livre da idéia de lucro, de fama e de qualquer outro benefício temporal.

### *Os três veículos*

---

O pequeno veículo parte da constatação de que o “eu” que vivenciamos implica uma grande fixação sobre si mesmo. Esta fixação engendra 84 mil emoções perturbadoras, assim como a experiência do prazer e da dor, do poder e da glória etc. Essas experiências estão, por sua vez, na origem do ciclo das existências. Por esta razão, o pequeno veículo procura rejeitar a assimilação ao “eu”. A mente permanece em repouso, absorvida no conhecimento que realiza a não-existência do “eu”.

O grande veículo, por outro lado, ensina que a liberação do sofrimento do ciclo das existências não deve ser procurada como um objetivo pessoal. Rejeitar a assimilação ao “eu” não basta. É preciso também esforçar-se para que todos os seres sejam liberados do sofrimento do ciclo das existências para que conheçam uma felicidade autêntica. Para que isso aconteça, deve-se descartar toda atitude egocêntrica e parcial.

O *vajrayana* retoma os ensinamentos do pequeno e do grande veículo que dizem respeito ao abandono do egocentrismo e do apego ao mundo produzidos pelo desejo, pela aversão e pela opacidade mental. Portanto, é indispensável renunciar completamente o apego ao “eu” que leva a pensar: “Sou eu”, “Tenho um corpo de carne e sangue”, “Eu existo” etc.; é indispensável abandonar toda forma de fixação dualista. Para tanto, o *vajrayana* propõe meditações que utilizam as divindades, os *mantras* e as absorções mentais. O objetivo de todas essas práticas é a supressão do ego<sup>42</sup>.

---

<sup>42</sup> Este resumo sobre os três veículos será amplamente desenvolvido a seguir em *Budismo Profundo e Budismo Esotérico*.

## ***Uma vida dividida***

---

Graças a uma grande acumulação de mérito realizada em vidas passadas e graças a uma boa conexão com as Três Jóias, vocês puderam, na vida presente, encontrar mestres espirituais e receber os ensinamentos dos três veículos.

Alguns temas abordados nesses ensinamentos são em geral bem compreendidos; outros o são menos.

Dentre vocês, muitos são aqueles que pensam: “Eu pratico o Budismo, estou no caminho que leva ao Despertar.” Porém, ao mesmo tempo, muitos se dizem: “É preciso que eu seja feliz durante esta vida; é preciso que minha vida seja agradável, que eu seja famoso, amado, rico etc.” Vocês nutrem todos os tipos de apegos por este mundo ao mesmo tempo em que praticam os ensinamentos do Buddha. A divisão entre os dois pode variar: metade com preocupações temporais, metade com a vida espiritual; ou ainda, a parte mais importante é voltada para as coisas deste mundo; ou então, um prato da balança pende em favor do *dharma*. Assim, suas vidas passam alternando-se entre este mundo e o caminho espiritual.

Qualquer que seja o caso, como reconhecer que sua prática do Budismo é autêntica? Em primeiro lugar, seu objetivo deve ser o de conseguir reconhecer a natureza última da mente. Por outro lado, vocês devem atingir um certo domínio, de modo que as emoções perturbadoras, o desejo, a cólera, a ignorância, o orgulho, a inveja etc., diminuam até desaparecerem ou até que sua verdadeira natureza seja reconhecida.

## ***Os contextos culturais***

---

No Budismo, o país de origem dos praticantes não provoca nenhuma segregação. Sejamos ocidentais, indianos, tibetanos, chineses ou de outra nacionalidade, todos obtivemos a preciosa existência humana e, no fundo, somos idênticos. Cada um de nós pode compreender e praticar o Budismo. No entanto, parece que o contexto cultural causa algumas diferenças. De fato, nos países orientais, como no Tibete e outros, o Budismo está tão enraizado que a maioria da população está impregnada por ele e não duvida da verdade do ensinamento do Buddha. Todos ali consideram naturalmente como benéfica a prática da meditação, a recitação dos *mantras* como *OM MANI PEME HUNG*, as prosternações, os circundamentos em torno de *stupas* e templos, as oferendas de luzes etc. Ainda que poucos orientais compreendam como esses atos favorecem o Despertar, por causa de seus hábitos culturais não os colocam em dúvida. Graças a esse contexto, aqueles que sabem meditar dispõem da oportunidade para fazê-lo; aqueles que não sabem meditar, dedicam-se com fé à recitação de *mantras*. Assim, era freqüente encontrar no Tibete pessoas que tinham realizado a recitação de cem milhões de *mantras* de Avalokita (tib. Chenrezí), ou de cem mil *mantras* de Vajrasattva (tib. Dorje Sempa).

Na Europa e no Ocidente em geral, a situação é diferente: o Budismo Tibetano não faz parte do meio, e continua sendo visto como uma tradição estranha e exótica. Entretanto, graças à força de felizes conexões e do *karma* positivo acumulado no passado, alguns oci-

dentais acham o Buddha maravilhoso e pensam que sua palavra é justa. Assim, desenvolveram uma certa confiança em seu ensinamento. Contudo, não possuem, culturalmente falando, nenhum hábito budista. Por esta razão, ao mesmo tempo em que são atraídos pela meditação, olham a recitação dos *mantras* com ceticismo: seria verdadeiramente uma técnica eficaz? Os ocidentais têm muitas dificuldades para convencerem-se da utilidade e do valor desse tipo de prática. Portanto, ainda que compreendam em grande parte o Budismo, quase nenhum dentre eles dedica-se à recitação de *manis*, do *mantra* de cem sílabas de Vajrasattva ou ainda às orações cujos benefícios foram louvados pelo Buddha, como o *Sutra dos Três Conjuntos* ou as *Aspirações de Samantabhadra*. Sem dúvida, não se trata de uma falta de confiança fundamental, e sim de um contexto cultural que não favorece a compreensão completa e estável. Eis no que reside a diferença entre budistas orientais e ocidentais.

### ***Um investimento da pessoa como um todo***

---

O Buddha ensinou que a meditação era útil e benéfica. Também ensinou que os *mantras*, orações e rituais eram igualmente benéficos. Disse o mesmo com relação à acumulação de mérito e à purificação efetuadas por meio de técnicas físicas como as prosternações e os circundamentos. Uma única e mesma pessoa expôs essas idéias: o Buddha. Suas proposições não podem conter uma parte de mentira e uma parte de verdade. Os três modos de praticar, física, verbal e mentalmente são, portanto, igualmente benéficos e justos.

A base de nossa prática é nossa existência, a qual procuramos dar todo seu valor. Essa existência exprime-se através de um corpo, de uma palavra e de uma mente, sem que possamos excluir um desses três componentes. Não pensamos: "Meu corpo e minha palavra não têm importância. Só devo dar atenção a minha mente". Ao mesmo tempo que o corpo, a palavra e a mente têm funções separadas, seu fundamento é idêntico. Sem a mente, o corpo é inútil, sem o corpo, a palavra não é possível. Esses três elementos são de alguma maneira inseparáveis. Por essa razão, acumulamos uma grande quantidade de *karma* negativo e de véus, tanto pelo corpo, como pela palavra e pela mente simultaneamente. Para atingir o estado de Buddha, os três devem ser purificados. Os ensinamentos do Buddha permitem fazê-lo; é preciso que confiemos neles e praticá-los segundo as instruções que contêm.

Se vocês decidirem praticar o Budismo, qualquer que seja a duração de sua prática, um ano, um mês, ou mesmo um dia, vocês devem realizá-la tendo em mente a obtenção do estado de Buddha. Sua prática deve ser dirigida para o bem de todos os seres. É essencial ter uma motivação justa. Você não devem ficar restritos às preocupações do *samsara*, mas ter em mente o bem de todos os seres e a obtenção do estado de Buddha.

Se vocês têm uma certa compreensão da natureza da mente, sua experiência meditativa será mais rica. Uma meditação que alie a compreensão da natureza da mente, recitação de *mantras*, orações e exercícios físicos, como as prosternações e os circundamentos, será a mais eficaz possível.

### **A essência do ensinamento**

---

Considerando-se que é difícil reconhecer a natureza da mente, devemos normalmente receber as instruções de um lama durante muito tempo, observar nossa própria experiência, desenvolver a devoção e recitar orações. Outrora, quando um lama tinha obtido uma realização autêntica e poderes supranormais, e quando, por outro lado, um discípulo tinha acumulado em suas vidas passadas muito mérito e tivesse se purificado suficientemente dos véus que recobrem a mente, ao se encontrarem o lama podia reconhecer o nível muito elevado das capacidades do discípulo. Então, ele lhe dava instruções, mostrando diretamente a natureza da mente. O discípulo devia apenas meditar. Em nossos dias, entretanto, quase não é mais possível encontrar tal situação; pouquíssimas pessoas podem afirmar: “Esta é a natureza da mente”.

Conseqüentemente, me é impossível não lhes falar, a todos, da natureza da mente. Agora, estou velho e minha saúde não é muito boa. Não tenho mais muito tempo. Durante o pouco tempo que me resta, devo apresentar o que lhes será benéfico. Fora das explicações da verdadeira natureza da mente, grandes discursos não lhes trariam grandes benefícios.

### **A mente para além das palavras**

---

O que é a natureza da mente? Dispomos de um termo, “a mente”, mas esta palavra não designa um objeto que poderíamos apontar, dizendo: “Esta é a mente”. Tampouco podemos determinar uma cor – branca, amarela, vermelha – e dizer: “Esta é a cor da mente.” Não podemos mostrar uma figura geométrica – um quadrado, um círculo, um semicírculo, um triângulo – e declarar: “Tal é a forma da mente.” Assim, a mente é vazia em essência. No entanto, se fosse apenas vazia, como o espaço sem consciência, ela seria inútil, inerte. Portanto, ela também é claridade, pelo fato que nela tudo pode ser conhecido. Enfim, essas duas características, vacuidade e claridade, são compreendidas por uma inteligência. O que chamamos mente é, portanto, a união inseparável da vacuidade, da claridade e da inteligência<sup>43</sup>.

Se quisermos descobrir a mente conforme acabamos de defini-la, não poderemos fazê-lo observando-a do mesmo modo como olhariámos um objeto. Entretanto, sem observá-la nunca poderemos reconhecer sua natureza. O que fazer? É preciso permanecer em um estado natural, livre de toda restrição imposta pelo mental, deixar nossa mente tal qual, sem distração.

Se, todavia, vocês deixarem a mente em seu estado natural, mas sem nenhuma consciência, a meditação não lhes trará nenhum benefício. Seria pura perda de tempo. É preciso deixá-la naturalmente em si mesma, sem distração, em seu estado natural, mas conservando ao mesmo tempo uma consciência clara. Assim, pouco a pouco, vocês descobrirão a verdadeira natureza da mente. Esta descoberta será feita lentamente, mas de modo seguro.

---

<sup>43</sup> A natureza da mente, ensinamento essencial de Kalu Rinpoche, será exposta em detalhes em *Budismo Profundo*.

## *Que método escolher?*

---

Até o presente e desde tempos sem começo, temos sido incapazes de conceder um momento de paz a nossa mente. Ela foi perturbada, sem interrupção, por uma infinidade de pensamentos, do mesmo modo como a superfície do oceano é agitada sem cessar pelas ondas, o que ocasionou um contexto psicológico muito desfavorável para a meditação. Nossa mente nunca está em repouso. Sem repouso, não pode conhecer sua verdadeira natureza. Existem muitos remédios para este problema, o mais eficaz sendo *shine* (pacificação mental), seguido de *lhaktong* (visão penetrante).

As técnicas de *shine* parecem inumeráveis por sua variedade: *shine* sobre a vacuidade, sobre esferas luminosas, sobre divindades visualizadas etc. Quaisquer que sejam as técnicas utilizadas, é preciso que vocês compreendam a necessidade de praticá-las durante longos períodos – meses ou anos – sem o que a paz interior nunca será estabelecida. Sem essa paz interior sua meditação permanecerá prisioneira da opacidade e da apatia próprias à cegueira, e sua vida chegará ao fim neste estado. O que seria uma grande pena!

## *A prática de Avalokita*

---

Em face da diversidade das práticas, talvez vocês se perguntam qual delas adotar. Lembremo-nos, nesse caso, que o Buddha dizia que mesmo os “cinco atos com consequências imediatas” podem ser eliminados por meio da meditação de Avalokita<sup>44</sup> (tib. Chenrezi) e da recitação de seu *mantra*.

A visualização das divindades e a recitação dos *mantras* associadas à meditação sobre a natureza da mente têm, de fato, como resultado a purificação dos *kalpas* de *karma* negativo. Quando o *karma* negativo e o véu da ignorância são purificados, a realização vem naturalmente. Você não poderá evitá-la.

Durante a prática de Avalokita, ao mesmo tempo em que recitamos de maneira ininterrupta o *mantra* OM MANI PEME HUNG, utilizando ou não um *mala*, visualizamos a nós mesmos como Avalokita, o corpo branco, possuindo quatro braços. É possível que vocês sintam dificuldades para evocar muito claramente e precisamente a aparência da divindade na mente. Mas não é uma falha grave. No início, basta pensar: “Eu sou Avalokita” e guardar este pensamento. À medida que se familiarizarem com a prática, vocês se tornarão capazes de visualizar claramente. Se vocês meditarem sem distração, pensando: “Eu sou Chenrezi”, desenvolvendo ao mesmo tempo uma aparência luminosa e vazia, como um arco-íris, e recitando o *mantra* sem descontinuidade, a pacificação da mente acontecerá naturalmente.

---

<sup>44</sup>A prática de Avalokita era reiteradamente recomendada por Kalu Rinpoche, que freqüentemente conferia sua iniciação. No presente ensinamento, ele apresenta muito rapidamente as grandes linhas dessa prática. Para explicações detalhadas, o leitor poderá reportar-se à obra de Bokar Rinpoche: *Tchenrezi, O Senhor da Grande Compaixão* (ShiSil Editora).

Às vezes, abandonando a visualização de nós mesmos como Avalokita, deixamos nossa mente em repouso em seu estado natural, espontâneo, tanto tempo quanto possível, estabelecendo uma simples vigilância. Por meio dessa prática se desenvolverá a experiência do *mahamudra*.

De tempos em tempos, concentrarmos nossa atenção unicamente sobre o som contínuo da recitação do *mantra*, sem fazer comentários do tipo: “Este som é agradável ou desagradável; é forte ou fraco.” Ficamos atentos apenas ao próprio som. Assim, não apenas desenvolveremos a pacificação mental, mas, graças ao poder da forma e do *mantra* de Avalokita, iremos nos purificar de numerosas faltas e de numerosos véus.

É provável que iniciantes como nós encontrem dificuldades para recitar sem parar o *mantra*, deixando a mente em seu estado natural, sem restrição. Nesse caso, podemos simplesmente parar de recitar o *mantra* e permanecer sentados, colocando nossa atenção tanto tempo quanto possível sobre o modo de ser da mente.

Além disso, é importante orar ao nosso lama, que é indiferenciado de Avalokita, pedindo-lhe que aumente nossa devoção, nossa compaixão por todos os seres e nossa realização do *mahamudra*.

Para concluir a prática, recitamos orações de dedicatória do mérito de nossa prática e de aspirações pelo bem de todos os seres.

### ***Práticas preliminares***

---

Quando fazemos prosternações, devemos visualizar a aparência luminosa das Três Jóias e das Três Raízes diante de nós no céu, enchendo o espaço. Com fé e respeito imensos, realizamos as prosternações, recitando a oração do refúgio. Estes são os pontos mais importantes da prática<sup>45</sup>.

Quando realizamos a oferenda do *mandala*, imaginamos novamente que as Três Jóias e as Três Raízes estão a nossa frente. Oferecemo-lhes as formas, os sons, os sabores, os toques e os melhores e mais finos perfumes do universo. Imaginamos que estas oferendas são apresentadas em um número infinito e que são aceitas com alegria.

Quando recitamos o *mantra* de cem sílabas, é preciso pensarmos que nosso lama-raiz, sob a aparência de Vajrasattva, está sentado no alto de nossa cabeça. Em sua presença, reconhecemos ter acumulado uma imensa quantidade de *karma* negativo durante nossas vidas passadas, desde tempos sem começo, e pedimo-lhe para que nos purifique. Recitamos, em seguida, o *mantra* de cem sílabas, ao mesmo tempo em que imaginamos que, do corpo de Vajrasattva, escorre um néctar que penetra em nós, enchendo-nos, expulsando o *karma* negativo e os véus que saem de nosso corpo sob a forma de um líquido negro, como alcatrão. Esse processo nos purifica. No final, pensamos que nosso corpo, nossa palavra e nossa mente e os de nosso lama, assim como os de Vajrasattva, estão inseparavelmente unidos.

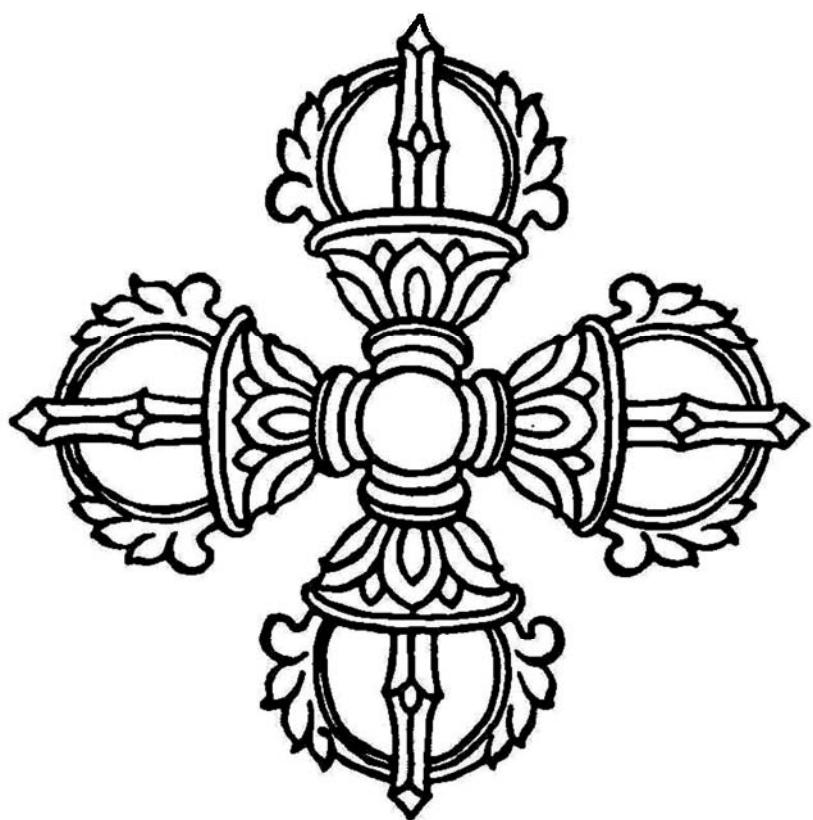
---

<sup>45</sup>Neste parágrafo, e nos seguintes, Kalu Rinpoche faz um breve apanhado das “quatro preliminares específicas”, que serão tratadas detalhadamente no capítulo que lhes é dedicado em *Budismo Esotérico*.

Durante a prática do *guru-ioga*, consideramos como nosso lama-raiz o lama que nos conferiu mais iniciações, aquele de quem recebemos o maior número de leituras rituais, muitas instruções diretas, assim como orientações gerais. Podemos também considerar como nosso lama-raiz aquele que, simplesmente, revelou-se mais benéfico para nossa mente. No *guru-ioga*, o lama aparece em essência como sendo o Buddha Vajradhara, circundado por lamas da linhagem. Em sua presença, sentindo uma grande fé e um grande respeito, recitamos os seis versos do *guru-ioga*. No final da sessão, recebemos as quatro iniciações e unimos inseparavelmente nossa mente com a de nosso lama-raiz.

Isto é suficiente para o ensinamento. Vocês devem agora praticar o mais que puderem.

Sonada, 1989.



# O último ensinamento público

## *Os limites da comunicação*

---

Na totalidade do espaço vivem seres sob uma das formas que constituem as seis classes. Nesses seis mundos, assumem uma infinita variedade de possibilidades de existência. Alguns têm, por exemplo, a capacidade de ver todas as outras formas de vida, outros não podem perceber os seres dos outros mundos.

Das seis classes, os seres dos infernos e os espíritos ávidos experimentam as condições de existência mais dolorosas. Sua é vida é a mais longa, seus sofrimentos são os mais intensos. Nos infernos, os seres sentem um calor e um frio extremos; entre os espíritos ávidos, os seres sentem uma fome e uma sede imensas. Se pudéssemos vê-los, sentiríamos compaixão e pensariam ser absolutamente necessário fazer algo para ajudá-los. Porém, a única fonte que permite compreender sua condição é a descrição contida nos ensinamentos do Buddha. Não temos a capacidade de nos comunicarmos com eles e tampouco têm eles a possibilidade de se comunicarem conosco. A não ser pela prática dos ensinamentos do Buddha, não temos nenhum meio de agir para o bem deles.

Os seres que podemos ver neste mundo são os animais e suas múltiplas espécies: os pássaros, os porcos, os cães, as vacas, as cabras, ou ainda os peixes, as rãs, os insetos etc. São seres cujos atos anteriores foram negativos e que não possuem no presente o controle de sua própria vida. Podemos observá-los e constatar os grandes sofrimentos de que padecem. Se quisermos ajudá-los, falar-lhes do *dharma* não terá nenhuma utilidade, pois são incapazes de compreender nossa língua. Ainda que recitar, para que ouçam, o nome dos Buddhas, *mantras* ou *dharanis*<sup>46</sup> possa representar um certo auxílio, não podemos lhes proporcionar uma grande ajuda.

Aqueles a quem podemos explicar o *dharma*, com alguma esperança de poderem comprehendê-lo e, portanto, de retirar algum benefício dele, são os humanos deste mundo. Pouquíssimas pessoas, entretanto, podem compreender o *dharma*. Talvez, noventa e nove por cento dos homens não comprehendam o que ele é. Um certo número daqueles que o conhecem um pouco, não se interessam por ele, outros não têm a menor fé, independente do que pudéssemos dizer. A maioria das pessoas está nesta situação, salvo aquele um por cento que

---

<sup>46</sup>Mantras longos.

compreende a importância do *dharma*. É por isso que é difícil ajudar os outros pelo ensinamento do *dharma*.

De fato, muito poucas pessoas compreendem, mesmo que parcialmente, os ensinamentos do Buddha, e encontram nesses ensinamentos alegria e tomam o caminho das práticas budistas. Para pessoas como nós, é muito benéfico e muito importante durante esta vida o estudo do *dharma*, exercitá-lo e tornar-nos capazes de colocá-lo em prática.

### ***Compreender a mente***

---

A compreensão da mente é a base de nossa compreensão do *dharma*. É a mente que vaga no ciclo das existências, é a mente que passa pela experiência do sofrimento, é a mente que transcende o sofrimento, isto é, atinge o Despertar e, então, trabalha para o bem dos seres. Fora da mente, não há absolutamente nada no ciclo das existências nem no domínio do Despertar. Portanto, é extremamente importante saber o que ela é.

Para tanto, tomemos um exemplo. Quando a terra está misturada com água, não podemos utilizar essa água lamacenta. Uma água clara e pura, ao contrário, é útil de várias maneiras: para beber, fazer chá, etc. A mente impura é o “potencial de consciência individualizada”, no estado de ignorância. Ela é como a água lamacenta. O “potencial de consciência primordial”, a mente imaculada, livre de toda impureza é, por sua vez, semelhante à água pura.

Se compreendermos a natureza da mente em uma certa medida, compreenderemos automaticamente a lei do *karma*, o processo dos atos como causas e consequências. Dessa forma, abandonaremos os atos negativos e agiremos positivamente, criando, assim, bom *karma*. Nosso mau *karma* e nossos sofrimentos diminuirão progressivamente e finalmente desaparecerão. O conhecimento da mente permite-nos, então, ver as implicações dos atos, das causas e dos efeitos.

### ***O domínio do karma***

---

Examinemos mais de perto esse laço que existe entre o conhecimento da mente e a compreensão do *karma*. Em primeiro lugar, o potencial de consciência individualizada, a mente impura, é como a terra. Ela possui as características do elemento terra. A terra é firme e compacta. Ela é úmida, o que denota a presença do elemento água. Seu calor é o elemento fogo, seu movimento, o elemento ar, sua qualidade espacial – no qual situam-se os lagos, as árvores, as plantas etc. – o elemento espaço. A terra engloba, portanto, os cinco elementos. O potencial de consciência individualizada é também dotado das características dos cinco elementos. Dele derivam as oito consciências, os cinco agregados e os outros aspectos de nossa experiência. São “causas” enraizadas na “terra” de nosso potencial de consciência individualizada. Destas causas procedem numerosos “efeitos”. É como a água lamacenta, que citamos antes, e é o que chamamos “causas e efeitos”. Os fenômenos do ciclo das exis-

tências emergem desse potencial de consciência individualizada e nele se reabsorvem. É o processo dos atos enquanto causas e consequências.

As causas cárnicas dependem das emoções conflituosas. Se, por exemplo, possuímos um certo objeto, pensamos: "É meu". Desenvolvemos desse modo apego com relação a esse objeto. Se ficamos inquietos ao pensar que ele poderia ser tomado pelos outros, tornamo-nos possessivos. Essa possessividade transforma-se em uma causa que fica marcada no potencial de consciência individualizada, resultando em uma pobreza e uma possessividade ainda maiores. Do mesmo modo, as causas positivas e negativas produzem resultados correspondentes.

Considera-se a lei do *karma* como o principal ensinamento do Buddha. Isto se deve ao fato de que adotando um comportamento justo, segundo os princípios dessa lei, o *karma* negativo diminui e o *karma* positivo aumenta. A partir de então, torna-se possível acumular mérito e sabedoria e, por fim, obter o Despertar.

### ***Veículos e caminhos***

---

O primeiro passo no caminho do Despertar é tomar refúgio no lama e nas Três Jóias. Depois refletimos sobre a lei do *karma*. Agir de acordo com a compreensão assim adquirida, abandonando os atos negativos e adotando uma conduta positiva, é o que chamamos o "caminho da acumulação". À medida que evoluímos através dos níveis inferior, médio e superior desse caminho de acumulação, os aspectos virtuosos aumentam, até que, finalmente, a diligência, a sabedoria e a paciência aumentam consideravelmente. Neste ponto, atingimos o "caminho da junção". Neste caminho, desenvolvemos a meditação e a diligência. Daí resulta que a natureza da mente, que só tinha sido compreendida intelectualmente, é experimentada diretamente. Entra-se, então, no "caminho da visão". Neste momento, a natureza da mente, que é vacuidade, claridade e inteligência sem obstrução, é percebida sem a menor dúvida, da mesma maneira como reconhecemos um amigo íntimo.

Cada um desses caminhos da acumulação, da junção e da visão, que compreendem um nível inferior, médio e superior, são dados comuns ao *hinayana*, ao *mahayana* e ao *vajrayana*. O fundamento desses três caminhos é idêntico nos três veículos. Cada um deles é uma fonte de compaixão excelente, de graça e de poder, todos são um precioso meio de obter o Despertar.

Entretanto, existe uma grande diferença quanto à rapidez dessas três vias. O *hinayana* é um caminho muito longo, o *mahayana*, em comparação, parece relativamente curto, enquanto que o *vajrayana* é o mais rápido de todos. Foi explicado, por exemplo, que para uma pessoa de capacidades superiores, o *vajrayana* conduz ao Despertar durante esta própria vida; para uma pessoa de capacidades médias, durante o *bardo*; e para uma pessoa de capacidades inferiores, após três ou sete vidas de prática. Na perspectiva do *vajrayana*, os caminhos da acumulação, da junção e da visão são, portanto, percorridos muito rapidamente. Isto porque o *vajrayana* possui meios hábeis e uma grande compaixão que tornam sua prática mais rica. Somos muito afortunados de poder praticar agora o *vajrayana*.

## *Multiplicação dos efeitos*

---

Tomemos uma ilustração. O Buddha declarou que não havia nada mais benéfico do que a recitação do *mantra OM MANI PEME HUNG*. Uma pessoa que deseje recitar cem milhões de vezes esse *mantra* poderá fazê-lo, segundo o *hinayana*, recitando-o sozinha. Por mais diligente que seja, isso demorará mais de três anos. Se, por outro lado, colocamo-nos na perspectiva do *mahayana* para realizar essa mesma recitação, reuniríamos dez ou cem pessoas que tenham a mesma fé e a mesma intenção de recitar cem milhões de *mantras*. É o que chamamos “cem milhões coletivos”, os *mantras* recitados por cada uma delas seriam somados, formando um todo. É um meio muito mais rápido de atingir o número fixado. No contexto do *vajrayana*, imaginariamo cem, dez mil ou cem mil emanações de nós mesmos sob a forma de Avalokita (Chenrezi), pensariamo que todos esses Avalokitas estão realmente presentes e que todos recitam continuamente o *mantra*. Se realizarmos essa prática com fé, o total será atingido em algumas horas ou em alguns dias. Os três veículos apresentam, assim, diferenças do ponto de vista de sua eficácia.

Se tivermos uma grande fé em um lama, um *yidam* ou um Buddha particular e se quisermos fazer cem mil prosternações diante dele, precisaríamos de muito tempo. Esta prática permitirá dissipar alguns véus e acumular um certo mérito. Entretanto, a teríamos feito em relação a um único ser. Na prática das “quatro preliminares”, em contrapartida, imaginamos que o céu a nossa frente está repleto de lamas, de *yidams*, de Buddhas, de *bodhisattvas*, de *dakinis*, de protetores e de guardiões do *dharma*, às centenas, ou dezenas de milhares, ocupando as dez direções, verdadeiramente presentes a nossa frente. Imaginamos, por outro lado, que criamos centenas, milhares ou dezenas de milhares de emanações de nós mesmos que, ao mesmo tempo que todos os seres, prosternam-se diante deles. Ao fazer cem mil prosternações dessa maneira acumulamos mérito e dissipamos véus do mesmo modo como se tivéssemos feito cem mil prosternações um número incalculável de vezes. Esta é a maneira de realizar essa prática no contexto do *vajrayana*.

Uma pessoa rica pode possuir ouro, prata, sedas, brocados ou outras coisas de valor que ela decide utilizar como meio de acumular mérito, oferecendo-as a um lama ou a um Buddha em quem tenha fé. A pessoa pode convidar o lama ou o Buddha e oferecer-lhes o que considera precioso, dizendo-lhes: “Isto é muito precioso para mim, gostaria de dar-lhe de presente.” Uma oferenda como essa feita com fé permite acumular um grande mérito. É algo de maravilhoso.

Do mesmo modo, durante a prática da oferenda do *mandala*, oferecemos continuamente aos Buddhas e aos *bodhisattvas* das dez direções nosso corpo, nossa palavra, nossa mente, nossos bens, todo ato virtuoso realizado no passado, presente ou futuro, tudo o que regozija os homens e os deuses: as formas belas, os sons harmoniosos, os sabores deliciosos, os odores agradáveis e os objetos que dão prazer ao tocar. Agimos assim várias vezes, com uma grande devoção. Desse modo, acumulamos milhares, dezenas ou centenas de milhares de vezes mais mérito que na oferenda descrita precedentemente.

Quando acumulamos mérito, purificamo-nos de nossos véus. Dessa forma, o caminho do *vajrayana* é caracterizado pelos meios hábeis e por uma compaixão infinita.

## *Calçar os sapatos*

---

Qual é a origem desses meios hábeis no *vajrayana*? Eles procedem da própria mente. Todos os fenômenos vêm da mente. Ela é por natureza vacuidade, claridade e inteligência sem obstrução. Se compreendermos essa natureza da mente, compreenderemos também todos os meios hábeis do *vajrayana*. Uma vez compreendidos, a prática do *dbarma* se tornará fácil, produzindo resultados imediatos.

Agora, consideramos como real, como existente em si, tudo o que experimentamos: formas, sons, odores, sabores, contatos. Pensamos também: "Existo, há um eu que existe realmente." Esta fixação em um eu leva a um estado de ser extremamente limitado e frustrante. É um pouco como se os caminhos de Sonada fossem cobertos por espinhos e devéssemos percorrê-los com os pés descalços. Teríamos que nos deter para retirar cada espinho que penetrasse em nossos pés e avançaríamos muito lentamente e com muita dificuldade. Certamente seria muito mais fácil calçar um bom par de sapatos. Da mesma maneira, se compreendermos realmente que todos os fenômenos são vazios – um simples reflexo ilusório – e que a própria mente é vazia, não teríamos nenhuma dificuldade em nossa vida, independentemente do que fizéssemos.

## *O lama não é material*

---

É necessário meditar sobre o lama, o *yidam* e o Buddha, orar para eles e desenvolver a fé neles. Sem esse esforço, não poderemos percorrer o caminho da liberação. O Buddha existe, o lama existe, o *yidam* existe. Considerando que existem, podemos receber toda a graça e todas as realizações que dispensam. Todavia, o que chamamos de Buddha ou de lama não é algo material como o ferro, o vidro, o ouro ou a prata. Não se deve nunca pensar neles com uma visão materialista. A essência do Buddha e do lama é vacuidade; sua natureza, claridade; sua aparência, o jogo da inteligência sem obstrução. De fato, eles não têm nenhuma realidade material, nenhuma forma, nenhuma cor, como a luminosidade vazia do espaço. Quando sabemos que tal é sua natureza, podemos desenvolver a fé, unir nossa mente a deles e deixar nossa mente repousar em paz. Esta atitude e esta maneira de praticar são extremamente importantes.

Trata-se de um ponto completamente essencial. Algumas pessoas têm uma grande fé em seu lama ou no Buddha, mas elas pensam: "Meu lama é materialmente real, possui tal aparência, tal voz etc. Ele existe realmente. Eu também, eu sou tal ou tal pessoa. Tenho uma grande fé nesse lama, gosto muito dele. Sou muito apegado ao lama, ele é objeto de toda minha atenção. Faria tudo o que pudesse para servi-lo e para praticar com fé." Depois, quando o lama morre, pensam: "Que coisa terrível! Meu lama morreu!" Tornadas pela aflição e pela inquietação, elas se dizem: "Nunca mais reverei meu lama." Tornam-se a presa de uma profunda tristeza e de uma grande angústia, pois cometem o erro de considerar o lama como materialmente real.

## *A obsessão da discípula*

---

Um de meus lamas-raiz era o erudito e realizado Kangyur Rinpoche, um lama extraordinário. Ele tinha como discípula uma francesa que sentia uma grande devoção por ele. Ela pensava: “Kangyur Rinpoche é meu lama-raiz. Tenho uma grande fé e uma grande confiança nele.” Durante as instruções de meditação, Kangyur Rinpoche disse-lhe que ela deveria unir a mente dela a dele. Ela pensou então: “A partir de agora, devo considerar meu corpo e o dele inseparáveis, minha voz e a dele inseparáveis, minha mente e a dele inseparáveis.” Meditou desse modo durante algum tempo. Ela tinha uma grande fé e sua meditação era boa; contudo, implicavam um profundo apego. Após algum tempo, era como se ela “carregasse” o lama em todas as circunstâncias: em todos os lugares onde ia, ele também ia; onde se sentasse, ele se sentava. Esta presença tornou-se tão obsessiva que ela não podia mais comer nem dormir. Estava quase perdendo a razão. Eu a via com freqüência, mas há muito tempo não a revejo. Não sei o final dessa história. Há um perigo considerável em tais apegos.

Diz-se que se temos apego pelo *yidam*, de divindade ele se torna grilhão; se tivermos apego por nossas realizações, elas se tornam obstáculos.

Muitas pessoas pensam: “Meu lama está envelhecendo e vive muito longe de mim. Por causa de sua idade e da distância, nunca mais o verei. A distância entre nós é muito grande para que eu possa receber sua graça.” Muitas pessoas pensam assim. É um erro que vem do desconhecimento do fato de que a mente é semelhante ao espaço e que nossa própria mente é semelhante ao espaço.

## *A essência da prática*

---

Resumindo, não considerem o corpo de sangue e ossos como realmente existente. Imaginem que seu corpo é o de Avalokita, vazio, mas claramente visível, como um arco-íris que surge no espaço. Se puderem, imaginem todos os detalhes. Senão, pensem pelo menos que vocês têm essa forma.

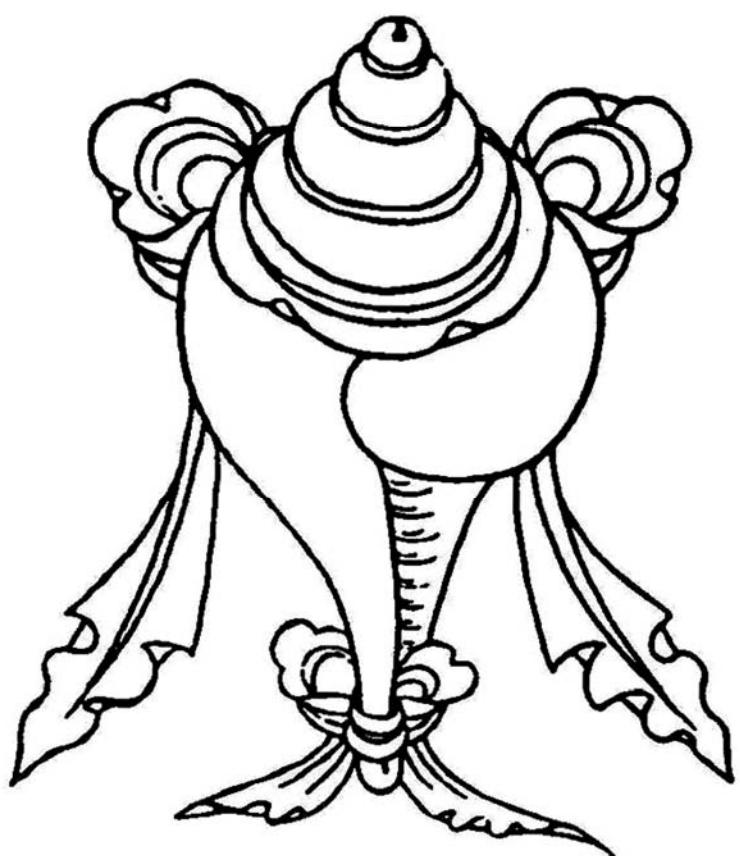
Da mesma maneira, é preciso que pensem que todas as sonoridades são a união do som e da vacuidade, a vibração natural do *mantra* de seis sílabas de Avalokita (*OM MANI PEME HUNG*). Toda atividade da mente deve ser vista como sendo a mente de Avalokita, a união da faculdade cognitiva e da vacuidade, o *mahamudra*.

A mente preenche o espaço todo, a totalidade da mente é consciência. Deixem a mente reposar nessa claridade vazia da consciência, sem distração. Depois, em tudo o que fizerem – quando caminharem, estiverem sentados, durante suas atividades cotidianas – mantenham esse estado interior. Dessa forma, sua prática evoluirá, o estado de Buddha poderá ser atingido sem dificuldade, todos os fenômenos e toda experiência serão integrados ao caminho do Despertar.

Cada dia neste mundo pessoas morrem. Por mais que façamos, todo mundo morre. Mas um número mais ou menos igual de pessoas nasce todos os dias. Portanto, o mundo nunca está vazio, permanece sempre igual. Neste mundo, os humanos experimentam toda espécie

de coisas; entretanto, todos devem nascer, envelhecer, ficar doentes e morrer. Tudo é impermanente. Nada é permanente nem realmente existente. Devemos ter sempre isto presente na mente. É essencial.

28 de março de 1989.



Budismo Profundo  
*Do Hinayana ao Mahayana*

---



## *O hinayana e o tratamento das emoções: a rejeição*

Os três ensinamentos a seguir apresentam, em primeiro lugar, os princípios de base que definem os três veículos: o pequeno veículo, o grande veículo e o *vajrayana*; eles expõem em seguida, detalhadamente, a maneira de tratar as emoções conflituosas no quadro de cada uma dessas abordagens, propondo exercícios práticos. Para poder seguir adequadamente o que vai ser exposto, é indispensável compreender previamente o que se entende no Budismo por “emoção”, isto é, “emoção conflituosa”. É claro que a palavra “emoção” é empregada aqui em um sentido diferente de sua acepção usual. Assim, “a emoção” que um filme, uma poesia, ou uma bela paisagem causam, situa-se em um plano diferente das “emoções conflituosas”. Inversamente, alguns fatores mentais considerados como “emoções conflituosas”, como a cegueira ou o orgulho, não são com certeza consideradas como “emoções” na linguagem corrente. Não existe, na verdade, um equivalente exato em português contemporâneo do sânscrito *klesha* ou do tibetano *nyön-mongpa*. “Emoção” conflituosa ou perturbadora, por razões que acabamos de ver, não convém perfeitamente; “paixão”, que na linguagem teológica clássica recobria quase exatamente a noção de *klesha* budista, tomou em nossos dias um sentido muito diferente. É por falta de uma expressão melhor que utilizamos “emoção conflituosa” como termo genérico, comportando o desejo-apego, o ódio-aversão, a cegueira, a possessividade, o ciúme, o orgulho e todas as suas nuances. Portanto, para saber exatamente o seu significado nos ensinamentos, é preciso reter na memória o uso específico que o Budismo faz desse termo.

Considera-se no Budismo uma divisão em três veículos:

- o pequeno veículo (*binayana*);
- o grande veículo (*mahayana*);
- o veículo do diamante (*vajrayana*).

A hierarquia estabelecida entre essas três abordagens – nós as chamamos também veículos inferior, médio e superior – não se refere a um estatuto social ou econômico, mas concerne às capacidades da mente do praticante, ao maior ou menor alcance de sua visão.

### *O pequeno veículo*

---

Num primeiro momento, iremos examinar as características do pequeno veículo.

O pequeno veículo funda-se na tomada de consciência de que tudo o que experimentamos no *samsara* é marcado pelo sofrimento, tomada de consciência que provoca a vontade de escapar desse sofrimento, de liberar-se dele individualmente e atingir um estado feliz.



### O Nascimento de Buddha

“ E eis Maya Devi, em Lumbini, banhada pelo sol. Ela segue graciosa, de uma árvore para outra, de um arvoredo para outro. Finalmente, ela distingue, entre todas, uma árvore plakcha, magnífica pela esbeltez de sua forma e a extensão de seus galhos, por suas flores divinas e terrestres bem desabrochadas, por seu brilho transparente como o da pérola Mani. Sob seus galhos, a terra unida como as palmas das mãos está coberta por uma grama verde como o pescoço de um pavão, doce de tocar como uma vestimenta de Kachalindi. E quando Maya se aproxima, a árvore se inclina em sinal de respeito. Então a rainha, com seu braço direito, segura um galho da plakcha, sorri para o céu e permanece imóvel. Com seu braço direito, abaixa mais ainda o galho da plakcha. Com seu ligeiro esforço, seu flanco se abre e o Bodhisattva aparece. (...)

Mas eis que a criança desliza das mãos das mulheres que a querem segurar, e das dos deuses, Brahma e Indra, que a tinham acolhido.

Assim que toca o solo, se endireita. Sem estar segura por ninguém, faz sete passos do lado do sol nascente.”

(Claude Aveline, *A Lenda do Buddha*, Editions Claire Lumière)

Portanto, somos movidos por nosso próprio interesse. A renúncia e a perseverança permitem atingir o objetivo.

### **Perspectivas sobre a vida do Buddha**

---

O completo Despertar atingido pelo Buddha Shakyamuni foi resultado de uma longa trajetória que se desenvolveu durante muitas vidas. Na origem dessa trajetória, ele formulou junto a um Buddha do passado o voto de atingir o Despertar para o bem de todos; depois, durante inúmeros *kalpas*, ele se exercitou, guardando na mente o pensamento do bem do outro, nas seis *paramitas*, as seis qualidades que permitem avançar no caminho. Sua prática de *bodhisattva* tornou-se infinita, e ele obteve finalmente o Despertar completo, o estado de Buddha. Esta maneira de considerar a progressão espiritual do Buddha Shakyamuni corresponde à visão do grande veículo. Para muitos, entretanto, ela é demasiadamente vasta para ser compreendida e muitos são aqueles que a percebem em uma perspectiva hinayanista: então, ela é mais breve e situa-se em um contexto mais pessoal. De fato, neste caso, a trajetória do Buddha restringe-se ao que conhecemos de sua vida terrestre, de sua existência “histórica”.

Filho de um rei do norte da Índia, recebeu a educação reservada aos príncipes, brilhando em todos os domínios que abordava: as artes, as letras, a astrologia, as ciências, as artes cavaleirescas. Viveu cercado de companheiras, como era o costume da época, sendo a principal sua esposa Yashodhara, da qual teve um filho.

Inteiramente ocupado com os negócios e prazeres da corte até os seus trinta anos, teve então uma tomada de consciência muito profunda da velhice, da doença e da morte que o levou a renunciar ao reino e a todos os seus privilégios, a abandonar a corte, sua família e seu filho. Abandonou o palácio em segredo, dirigiu-se para a floresta e, em sinal de renúncia, cortou os cabelos e trocou suas roupas principescas por farrapos.

Desde então, consagrou-se à prática espiritual. Nisto, ia contra os desejos de seu pai; de fato, no seu nascimento um asceta previra que ele se tornaria ou um rei que governaria a terra inteira, ou um mestre espiritual que socorreria os inumeráveis seres. Ora, o pai, em seu orgulho real, queria ardenteamente que se realizasse o primeiro desses dois destinos. Para evitar que o segundo se produzisse, tinha confinado seu filho entre as muralhas do palácio, cujas saídas eram vigiadas noite e dia por guardas.

Essas precauções não puderam, entretanto, impedir o príncipe de ir em direção ao seu destino espiritual. Quando a decisão de abandonar a corte foi tomada, os deuses vieram em sua ajuda: adormeceram os guardas e permitiram que sua carruagem, conduzida por seu cocheiro, voasse por cima das muralhas, parando junto do *stupa* de onde ele mandou de volta o cocheiro e cortou os cabelos para adotar a vida de monge errante.

Durante seis anos, praticou absorções meditativas, chamadas “contaminadas”, isto é, estados meditativos que permanecem no interior do *samsara*, classificados em nove níveis, e, portanto, diferentes das absorções perfeitamente puras, chamadas “não-contaminadas” pelo *samsara*. No final desses seis anos de ascese, dirigiu-se para Bodhgaya, onde, sentando-se sob a árvore *bodhi*, colocou a mente em uma meditação situada para além dos estados *samsáricos* e atingiu o *nirvana*, ou seja, atingiu o estado de Buddha.



“(...) Mas antes de separar-se de sua espada,  
ele a pega com a mão direita, com a mão esquerda,  
empunha seu cabelo e com um único golpe ele o corta.”

(Claude Aveline, *A Lenda do Buda*)

Depois de ter obtido esta realização última, permaneceu, durante várias semanas, absorvido em sua meditação, pensando que não podia ensinar essa descoberta, muito profunda para ser compreendida pelos homens. No entanto, os grandes deuses da Índia antiga vieram suplicar-lhe que ensinasse: Brahma presenteou-o com uma roda de ouro de mil raios e Indra ofereceu-lhe uma concha branca. Ele aceitou, então, difundir o *dharma*.

Os primeiros a receberem os ensinamentos foram cinco monges que tinham sido seus companheiros de ascese. Ele encontrou-os em Sarnath, no lugar chamado de Parque das Gazelas, perto de Benares, e expôs-lhes as “quatro nobres verdades”:

- a verdade do sofrimento;
- a verdade da origem do sofrimento;
- a verdade da cessação do sofrimento;
- a verdade do caminho que leva a essa cessação.

Ele explicou-lhes, assim, o que era o *samsara*, o que era o *nirvana* e o meio de passar de um a outro.

### *As quatro nobres verdades*

---

As duas primeiras verdades analisam o *samsara*. A segunda, em particular, revela a origem do sofrimento: ele não é fundamentalmente devido às circunstâncias exteriores, mas procede de um desregramento da mente, descrito sob a forma de um encadeamento de doze fatores, formando a cadeia das doze causas interdependentes: ignorância, impulsos cárnicos, consciências, nome e forma, fatores de percepção, contato, sensação, desejo, apreensão, vir-a-ser, nascimento, velhice-morte.

Esse processo de interdependência descreve a produção e a continuidade do *samsara* visto como um oceano de sofrimentos. A primeira nobre verdade expõe, assim, o resultado engendrado pelo encadeamento explicado na segunda: são os três tipos de sofrimentos, explicados em detalhe pelo Buddha.

As duas últimas nobres verdades se situam do lado do *nirvana*. Expõem a natureza deste e os métodos que permitem atingi-lo. Aí Buddha descreve, principalmente, as diferentes facetas do caminho do *hinayana*, reagrupadas sob o nome dos “trinta e sete ramos do Despertar”:

- as quatro atenções completas,
- as quatro renúncias justas,
- os quatro fundamentos dos prodígios,
- os cinco poderes,
- as cinco forças,
- os sete fatores do Despertar,
- o nobre caminho óctuplo.

Ao longo desse ciclo de ensinamentos do *hinayana*, Buddha não abordou noções como as qualidades específicas dos Buddhas, os três corpos do Despertar ou os campos de manifestação pura, noções que só serão consideradas no *mahayana*. No quadro do *hinayana*, de

fato, ele enfatizou a experiência pessoal de um estado livre de qualquer sofrimento. Como indica o nome da terceira nobre verdade, o que é buscado é a “cessação” do sofrimento e daquilo que o produz, substituído por um estado de felicidade e de paz.

O objetivo assim alcançado é denominado o estado de *arhat*. O *arhat*, embora não tenha atingido o completo Despertar, ao menos se liberou do domínio das emoções conflituosas e do *karma*, o que lhe permite estabelecer-se de maneira estável na paz interior.

## **Hinayana e Ocidente**

---

A abordagem do *hinayana* constitui uma tradição de um grande valor, muito profunda, permitindo obter um estado de liberação individual, que não é, no entanto, o completo Despertar.

Na Índia, no Tibete, na Mongólia, na China e em numerosos países do Oriente, o contexto cultural permite, àqueles que o desejem, engajarem-se nesta via. No Ocidente, ao contrário, a prática do *hinayana* pode ser muito mais difícil. Com efeito, ela exige rejeitar completamente toda implicação no mundo, fechar as portas do corpo, da palavra e da mente, não ter mais nenhum interesse pela atividade ordinária e evitar qualquer distração. Eu não sei o que os outros pensam sobre isso, mas, por algumas razões, o *hinayana* me parece pouco adaptado ao Ocidente.

Na Europa e na América, a prosperidade, a abundância de bens materiais são tais que quase acreditamos estar no mundo dos deuses. A riqueza e a variedade do que é oferecido aos sentidos pelos espetáculos, os jogos, a televisão, o cinema, o rádio etc., produzem um ambiente que demanda continuamente o interesse e multiplicam as fontes de distrações. Além disso, as crianças recebem uma educação que, deixando-as muito livres para suas escolhas e atos e não fortalecendo o hábito da disciplina, abre caminho à dispersão e às emoções conflituosas. O rigor e a atitude de renúncia do *hinayana* não encontram aí, portanto, um terreno favorável.

## **Disciplina e austeridade**

---

Quando o Buddha ensinou o *hinayana*, que é considerado o nível exterior de seu ensinamento, pregou o ideal de uma vida ascética, implicando o abandono de qualquer vida familiar e os votos de monge. Toda atividade ordinária sendo abandonada, o corpo, a palavra e a mente seriam colocados ao serviço exclusivo da prática, no quadro estrito de um código de disciplina, o *vinaya*, que, no cânone tibetano, ocupa pelo menos treze volumes.

Encontram-se aí, então, regras com relação ao corpo, concernentes à moradia, à alimentação, à vestimenta etc. O monge só pode morar em uma gruta, uma tenda, uma choupana, sob uma árvore, ou em uma célula a mais simples possível. Normalmente, ele não tem o direito de construir uma casa ou, tendo de fazê-lo, seu comprimento não pode ultrapassar dezoito palmos. Não deve usar roupas refinadas, mas apenas algodão ou tecidos grosseiros,

normalmente desprezados, reunindo, eventualmente, pedaços diferentes. Para se alimentar, deve mendigar seu alimento, receber o que lhe dão em uma única tigela, sem escolher e sem guardar nada para o dia seguinte, nem consumir nada após a metade do dia. Seu modo de vida, tão simples quanto possível, evita, assim, que sucumba a qualquer distração, e permite-lhe que não se envolva em atividades mundanas.

O uso da palavra está submetido ao mesmo rigor para afastar o que poderia provocar o desejo ou a agressividade. Toda conversa inútil deve ser evitada, e na maioria das vezes o monge permanece em silêncio. Quando fala, é em caso de real necessidade ou então para recitar *sutras*. Senão, ele protege sua fala para não ser levado pela distração.

Quanto à mente, todo pensamento afetado pelas emoções conflituosas deve ser imediatamente rejeitado.

Dessa forma, as determinações relacionadas à disciplina do corpo, da palavra e da mente são numerosas. Se pudermos verdadeiramente observá-las, elas se revelam muito benéficas, mas se o contexto e as capacidades não o permitirem, elas se tornarão uma fonte de dificuldades e de problemas.

Os bens pessoais do monge são, tais como o *vinaya* os define, muito reduzidos: sua veste, uma tigela para mendigar, um filtro para coar os insetos antes de beber água. Nada mais. A simplicidade e o despojamento, a ausência de qualquer supérfluo, são aí também o objetivo procurado, para que possa se consagrar inteiramente à prática.

### ***Origem das comunidades***

---

Em torno do Buddha, o número de monges começou a crescer rapidamente. Tinham como regra nunca permanecer mais do que alguns dias no mesmo lugar. Entretanto, durante o verão, marcado pela monção, as chuvas não somente tornavam os deslocamentos difíceis mas, além disso, obrigavam a ir contra a ética que preconizava não matar: nessa estação, de fato, os insetos se multiplicavam e não era possível caminhar sem esmagá-los. Para encontrar uma solução para esse problema, os benfeiteiros tiveram a idéia de construir abrigos para o verão e oferecer alimento aos monges para que eles não tivessem de se deslocar, nem mesmo para mendigar. Os monges se reagruparam assim em comunidade temporária, sob a direção de um sacerdote, e consagravam o tempo da monção ao estudo e à meditação. Esse período de estudo estival<sup>47</sup> perpetuou-se até nossos dias e continua a ser observado nos mosteiros tibetanos.

Fora desse momento de vida comunitária, os monges deviam mendigar seu alimento, ainda segundo regras estritas, no espírito de simplicidade do *binayana*. Eles se apresentavam no final da manhã nas portas das casas, carregando uma tigela e um longo bastão munido de sinos que eles agitavam para assinalar sua presença. Não lhes era permitido bater à porta e pedir explicitamente alimento; deviam simplesmente agitar os sinos e esperar. Se ninguém viesse lhes dar esmola em comida, podiam tentar uma segunda porta, depois uma terceira. Se, ainda assim, seu apelo continuasse em vão, deviam abandonar por esse dia a busca e voltar sem ter comido.

---

<sup>47</sup> *Yarne*, em tibetano.

### ***Rejeitar as emoções***

---

No *hinayana*, o praticante é encorajado a afastar as emoções conflituosas vendo nelas seu caráter negativo. Supondo, por exemplo, que o desejo nasça na mente de um monge, ele reflete imediatamente sobre o seu caráter nocivo, lembrando-se que esse desejo é o grão que perpetua a existência no *samsara*. Desse modo, esforça-se para impedir o desenvolvimento do desejo. Se não conseguir, analisa o objeto que suscita o desejo para perceber que este não o merece. Se, por exemplo, é atraído por uma mulher, procurará ver o corpo desta, não como um objeto atraente, mas como algo cujos elementos tomados separadamente não apresentam interesse: um conjunto de pele, de carne, de ossos, de artérias, de ligamentos, de órgãos digestivos, de sangue, de secreções etc. O apego é assim neutralizado por um sentimento de repugnância<sup>48</sup>.

Se a imaginação não fosse suficiente para mostrar o caráter repulsivo do corpo, o monge era mais uma vez convidado a ir aos cemitérios para ter uma visão muito direta e muito crua da realidade anatômica. Na Índia antiga, existiam de fato alguns cemitérios onde se depositavam simplesmente os cadáveres para que fossem devorados pelos abutres ou por outros animais selvagens. O monge via ali corpos frescos ou em decomposição, freqüentemente retalhados, mostrando a carne, os ossos, as entranhas etc. Tinha-se, assim, uma determinada idéia do corpo, fosse ele de um homem ou de uma mulher, percebido não somente como um aglomerado de trinta e dois componentes impuros, mas também como um suporte de sofrimento. Dali nascia o pensamento de que o corpo não merece nenhuma atenção particular. Ao contrário, desenvolvia-se uma ausência de apego por tudo o que lhe concerne: alimento, roupas, abrigo eram reduzidos à expressão do estritamente necessário. O mínimo vital era desejado, nada mais.

A cólera e as outras emoções conflituosas são, no *hinayana*, tratadas com técnicas equivalentes, com o objetivo de rejeitá-las.

### ***As quatro atenções***

---

Livre do apego e de qualquer preocupação com o corpo, o praticante do pequeno veículo se retira para um local solitário para entregar-se à meditação. Esta repousa em primeiro lugar sobre as “quatro completas atenções”:

- a completa atenção ao corpo;
- a completa atenção às sensações;
- a completa atenção à mente;
- a completa atenção aos fenômenos.

Pela prática dessas quatro atenções, a mente estabiliza-se. Elas são um equivalente do que se chama a “pacificação mental” (sct. *samatha*, tib. *shine*). A mente é focalizada sobre um

---

<sup>48</sup> Esta visão das coisas não reflete de modo algum um desprezo pela mulher enquanto tal, mas um método que o monge utiliza para se proteger do desejo. Uma monja aplica o mesmo raciocínio com relação ao corpo masculino.



único objeto, sem se deixar influenciar por nenhum pensamento, qualquer que seja, nem, é claro, por nenhuma emoção conflituosa. Dessa forma, ela permanece perfeitamente em repouso. A primeira das quatro atenções completas é aquela voltada para o corpo. Baseia-se na assimilação que fazemos de nossa pessoa ao nosso corpo. Nessa técnica, a mente é fixada sobre esse simples sentimento de ser o corpo, sem acrescentar nenhum julgamento, nem nenhuma apreciação do tipo: "Este corpo é uma boa coisa ou ele é uma coisa ruim; ele é agradável ou ele é doloroso; ele tem boa saúde ou uma saúde ruim; ele existe ou ele não existe etc.". Está-se somente presente na impressão de se ter um corpo, sem nenhuma distração. Essa abordagem compreende numerosos métodos. Este é apenas um deles.

Através do corpo, sensações variadas são experimentadas: o frio ou o calor, a suavidade ou a aspereza etc. Quando, qualquer que seja a sensação sentida, ainda sem julgamento, a mente permanece concentrada nela, sem distração, chegamos à segunda completa atenção.

A terceira atenção recai sobre as sensações da mente: a alegria ou o descontentamento, a felicidade ou o sofrimento, não importa qual tipo de movimento mental. Fica-se simplesmente presente a esses movimentos, sem desenvolver os pensamentos ou segui-los. Basta observá-los de maneira neutra.

A atenção aos fenômenos, enfim, é praticada da mesma maneira, aplicando-se tanto às formas, quanto aos sons, aos odores etc. Quando, por exemplo, uma forma é percebida pelo olhar, não se tenta desviar dela, também não se faz nenhum julgamento, nem nenhum comentário – "Isto é bonito ou não é, eu a aprecio ou eu não a aprecio..." – mas deixa-se a mente colocada sobre o objeto percebido, sem distração, simplesmente presente. O mesmo se faz com um som, um odor ou qualquer objeto dos sentidos.

Nesse tipo de meditação, é preciso compreender que a noção de mente se aplica ao presente: tudo o que já foi produzido na mente não está mais lá, o que se produzirá ainda não está lá; passado e futuro não são reais. A mente no presente não é marcada pelo tempo; ela também não tem nenhuma realidade material, nem cor, nem forma, nem volume etc. Nesse sentido, ela é a vacuidade na qual tendemos a permanecer plenamente.

### *As quatro renúncias justas*

---

Depois de ter se exercitado nessas quatro completas atenções, o praticante aborda as "quatro renúncias justas", que se situam no plano moral: por um lado, ele toma consciência dos atos negativos que já foram cometidos, rejeitando-os como nocivos, ao mesmo tempo que procura não mais cometê-los no futuro. Além disso, esforça-se para dar mais força às tendências positivas já nascidas nele, assim como conquistar aquelas que ainda não possui<sup>49</sup>.

<sup>49</sup> Na expressão "as quatro renúncias justas", encontramos de fato duas coisas para rejeitar e duas coisas para realizar:

- a rejeição dos atos negativos praticados;
- a rejeição dos atos negativos que podem advir;
- o desenvolvimento das tendências positivas já presentes;
- a geração das tendências positivas ainda latentes.

## *Tornar-se o fogo*

---

Um outro elemento da abordagem do *hinayana* é constituído pelos “quatro fundamentos dos prodígios”. Por isso entende-se ter atingido tais capacidades de concentração que elas resultam na obtenção de poderes extraordinários. Aquele que, com o poder de suas capacidades, medita sobre o elemento fogo, pode fazê-lo com uma tal potência que efetivamente sentirá o corpo como uma chama; se ele medita sobre o elemento água, sentirá seu corpo como uma corrente de água. Ele pode operar os mesmos prodígios concentrando-se sobre o vento ou sobre a terra. É por isso que na história dos *arhats* e dos Buddhas solitários do passado encontra-se um certo número de casos em que, no momento da morte, eles se transformam em um bola de fogo, em uma massa de água ou ainda em um raio de luz.

## *O estado de arhat*

---

O objetivo do *hinayana* é atingir o estado de *arhat*, um estado no qual não se produz nunca nenhum pensamento, nem nenhuma emoção conflituosa; a mente permanece unificada e pacificada, sem nenhuma atividade, durante um período tradicionalmente definido como devendo durar 84 mil *kalpas*. Nenhum sofrimento é então experimentado, assim como nenhum sentimento particular, é uma espécie de calma absoluta. Do ponto de vista do *mahayana*, não se considera esse estado como definitivo, mas como uma liberação individual que, no final dos 84 mil *kalpas*, vai ser ampliada pela intervenção de um Buddha, que dirige sobre o *arhat* um fluxo de luz. Sob o efeito dessa luz, a consciência do *arhat* torna-se muito mais clara e eleva-se nela a visão do sofrimento imenso dos seres ao mesmo tempo que a vontade de liberá-los e de estabelecê-los na paz e na felicidade. A compaixão nasceu. O *arhat* entra, então, no caminho do *mahayana*, no qual atinge rapidamente o estado de *bodhisattva*. Praticando as seis *paramitas*, percorre em seguida as dez terras de *bodhisattva* e obtém, finalmente, o estado de Buddha.

O estado de *arhat* representa, certamente, algo de grande valor, já que durante um período extremamente longo permite permanecer em um estado sem nenhum sofrimento, ficar em paz e felicidade perfeitas. Entretanto, ele apresenta uma falha: a de não levar em conta os sofrimentos dos outros. A mente está absorvida em sua própria paz, sem ter a lembrança da condição geral dos seres.

No domínio da prática, o *hinayana* dá ênfase então à retirada do mundo, à rejeição de todos os prazeres dos sentidos, em proveito de uma vida simples e austera, restringindo tanto quanto possível a atividade do corpo e da palavra. A solidão e o contentamento são as duas virtudes sobre as quais se insiste. A meditação do *hinayana* compreende a pacificação mental (sct. *samatha*, tib. *shiné*) e a visão superior (sct. *vipassana*, tib. *lhakthong*), embora esta última seja vista de uma maneira sensivelmente diferente da do *mahayana*. A pacificação mental utiliza, por sua vez, numerosos métodos, com ou sem suporte, e não apresenta diferença com os métodos ensinados no *mahayana*.

## ***Uma tradição viva***

---

A tradição monástica do *binayana* nasceu na época do Buddha Shakyamuni. Ela atra- vessou séculos sem praticamente modificar-se e encontra-se ainda muito viva em países como o Sri Lanka, a Birmânia, ou a Tailândia. Os monges preservaram nesses locais um estilo de vida muito despojado, contentando-se em comer e vestir o que lhes é oferecido. Não se entregam a nenhuma atividade secular, saem de manhã com sua tigela para mendigar e parecem viver exatamente como o faziam outrora os monges na Índia. Durante minhas próprias viagens por esses diferentes países, pude ver esses monges, que apresentam algo de maravilhoso.

Nos países do sudeste asiático, os monges e as monjas vivem em um meio que respeita suas regras e em uma estrutura social que lhes sustenta completamente. Todos admitem, por exemplo, que um monge não deva ter nenhum contato físico com uma pessoa do sexo oposto, nem mesmo dar-lhe a mão. Tanto os monges, como as mulheres, respeitam perfeitamente essa regra. No entanto, supondo que por uma determinada razão um monge seja obrigado a tocar em uma mulher, inicialmente ele enrolará sua mão com um tecido, para não esquecer sua condição. Há em toda a população um consenso que dá muita força aos valores monásticos. Na Birmânia e na Tailândia, existem ainda numerosos monges que vivem na floresta, isolados em ermitérios que eles nunca abandonam, nunca indo aos vilarejos, e não tendo contato com ninguém. Sua subsistência é assegurada por benfeiteiros laicos que depositam diante de suas choupanas ou grutas o que eles necessitam.

O isolamento é às vezes a solução escolhida para responder a conflitos familiares ou sociais. Ao invés de permanecer no meio, produzindo tensões, a pessoa prefere afastar-se completamente até que não se ouve mais falar dela. Afastando-se do mundo, ela escolhe então a via da reclusão e da meditação. No Ocidente, as pessoas preferem, na maioria das vezes, enfrentar a situação para tentar resolver os conflitos; no Oriente, elas preferem às vezes desligar-se completamente.

## ***Prática das quatro atenções***

---

Para termos uma certa idéia da abordagem da meditação no *binayana*, o melhor é praticarmos juntos as quatro completas atenções que vimos anteriormente.

Em primeiro lugar, pratiquemos a “atenção ao corpo”. Tomamos consciência do pensamento: “Eu sou o corpo”, isolando-o de todo contexto de apegos e de desejos que lhe é habitualmente associado. Permanecemos sem outro pensamento e se ele aparecer, nós o cortamos imediatamente. Mantemos uma presença no corpo ao qual nada acrescentamos, sem distração.

*(meditação)*

Tomemos, agora, “a atenção às sensações”. Pode ser uma sensação de frio ou de calor, uma cãibra, uma dor em uma certa parte do corpo ou um comichão, uma sensação agradável

ou desagradável. Qualquer que seja a sensação sentida, a mente fica totalmente fixa nela, sem seguir nenhum outro pensamento. Não se está então obrigado a se limitar a uma sensação: se uma desaparece e outra surge, passamos de uma a outra. Não se procura selecionar uma sensação ou outra, mas concentra-se naquela que é a mais forte: pode-se, por exemplo, sentir particularmente o calor, depois experimentar um comichão. Abandonamos então a primeira pela segunda.

(meditação)

O terceiro tipo de completa atenção é “a atenção à mente”. Não se refere neste caso a um objeto exterior, mas ao que se produz interiormente, a todas as expressões da mente, os pensamentos, as emoções, as lembranças etc. A meditação consiste simplesmente em estar consciente dessas produções mentais sem entretanto considerar o seu conteúdo. Se a mente permanece em um estado de repouso e paz, fica-se consciente desse estado sem fazer nada de particular. Quando os pensamentos se manifestam, não se os encoraja, particularmente se eles são bons, gerados, por exemplo, pela devação ou a compaixão, do mesmo modo que não se procura afastá-los se eles são negativos, provocados pela irritação, a cólera, o desejo etc. Está-se somente consciente do que se passa, sem intervir, seja para manter um pensamento, seja para interrompê-lo.

(meditação)

Enfim, o quarto modo de atenção é dirigido aos fenômenos exteriores, tais como nossos diferentes sentidos os percebem. Na verdade, a totalidade do que permite a manifestação, a saber, a mente que percebe, os órgãos dos sentidos e os objetos exteriores, tudo isso constitui os fenômenos. Nesse tipo de meditação, dirige-se a atenção para os objetos percebidos, sem acrescentar nenhum julgamento. Durante os exercícios de meditação que fazemos agora escutamos, por exemplo, o barulho dos carros que chega da rua. Pode-se tomá-lo como objeto da atenção. Não se pensa que se trata de um barulho agradável ou desagradável, que é inconveniente ou não. Contenta-se em estar presente no barulho.

(meditação)

Vimos agora o conjunto dessas quatro completas atenções: ao corpo, às sensações, à mente, aos fenômenos.

Nesses exercícios, o mais importante é a própria mente. Ainda uma vez, lembremo-nos que não nos referimos aqui a alguma coisa limitada por uma forma, uma cor, um volume ou uma localização; não se pode, por exemplo, dizer: “Minha mente é alta ou baixa”; não são características que lhe podem ser aplicadas. A mente é o que conhece, o que sente, o que produz os pensamentos, as percepções e os sentimentos. Na meditação não nos preocuhamos com os pensamentos que já foram produzidos no passado, nem por aqueles que serão produzidos no futuro, mas unicamente pelo presente da mente: esta não tem lados, frente e atrás, não tem limites, cor etc. Ela é vazia. Não é uma realidade que possa ser definida. Meditemos então, agora, permanecendo simplesmente na mente indefinível.

(meditação)

Essas meditações levam a uma mudança da percepção que temos de nós mesmos: nosso corpo é visto como uma bolha na superfície da água, a palavra parece um eco sem realidade própria, e os pensamentos parecem uma miragem. Quanto ao mundo exterior, aparece para nós como um conjunto de condições nocivas à prática.

Adotar a visão, a meditação e a ação do *hinayana* é tomar um caminho muito seguro que leva infalivelmente à liberação. Ele permite desvencilhar-se do sofrimento desta existência e conduz ao estado de *arhat*. Seu valor é, portanto, muito grande.

Vancouver, junho de 1982.

## O mahayana e o tratamento das emoções: a transformação

O *mahayana* baseia-se no princípio de que não se deve se preocupar apenas com si mesmo, e sim considerar o outro como mais importante. Portanto, uma ênfase particular é colocada sobre o amor e sobre a compaixão. Assim, no início de qualquer prática, pensa-se que vai ser realizada com o objetivo de poder liberar todos os seres do sofrimento e de poder levá-los à felicidade definitiva. Do mesmo modo, ao final de uma prática, dedica-se toda força positiva que emana dela para o bem de todos os seres, para que se tornem livres dos sofrimentos, do *karma* e das emoções conflituosas e para que alcancem finalmente o estado de Buddha.

### *Extensão do mahayana*

---

O conjunto da tradição budista baseia-se em duas correntes: a dos *sutras* e a dos *tantras*. A abordagem dos *sutras* está dividida ela própria em três níveis: inferior, médio e superior. O nível inferior refere-se aos “auditores” (*shravakas*), o intermediário aos “Buddhas solitários” (*pratyeka Buddhas*) – estes dois níveis pertencem ao *hinayana* – e o superior aos *bodhisattvas* praticando o *mahayana*.

Os “auditores” olham o indivíduo como desprovido de um “eu”; o “eu” é vazio, pois ele nunca pode ser encontrado pela análise; o mundo exterior é, por sua vez, considerado como dotado verdadeiramente de uma realidade material, impura e fonte de sofrimento.

Os “Buddhas solitários” consideram que não apenas o indivíduo é desprovido de existência própria, mas que o mundo exterior também o é parcialmente, na medida em que, em última análise, é apenas um agregado de átomos.

No veículo dos *bodhisattvas*, o indivíduo e o mundo exterior são vistos inteiramente desprovidos de existência própria, vazios<sup>50</sup>. Esta visão mais ampla que as duas precedentes, que pertencem ao pequeno veículo, justifica a denominação de “grande veículo”.

---

<sup>50</sup> A concepção do mundo exterior difere entre o veículo dos “Buddhas solitários” e o dos *bodhisattvas*, no sentido de que o segundo considera que os átomos, nos quais a análise do primeiro termina, não têm, eles mesmos, nenhuma existência sobre o plano último.

O *mahayana* também é mais amplo que o *binayana* na sua maneira de conceber a ação. O praticante do *binayana* esforça-se, de fato, para evitar qualquer ato que poderia ser nefasto para si mesmo ou para os outros; ele observa uma ética que o protege de qualquer ação negativa. O praticante do *mahayana* acrescenta a essa ética que evita prejudicar, uma ética que busca fazer o bem aos outros.

Qualquer que seja a *paramita* que observamos, a visão do *mahayana* sempre é maior que a do *binayana*. Acabamos de vê-lo quanto à ética, também é verdadeiro para a *paramita* do dom. No *binayana*, o dom é limitado a seu aspecto material, no *mahayana* ele deve também fornecer a segurança e se estender à vida espiritual – o que chamamos o “dom do *dbarma*”. O dom está então fundamentado no amor e na compaixão. A *paramita* da paciência é vista como uma virtude pessoal no *binayana*, enquanto que no *mahayana* ela é, ainda uma vez, uma expressão do amor e da compaixão. A diligência, importante no *binayana*, abarca no *mahayana* não apenas o desenvolvimento individual, mas o bem de todos os seres. Quanto à perfeição do conhecimento, ela atinge sua plenitude no *mahayana*, que desenvolve uma visão completa da natureza vazia de qualquer manifestação.

O grande veículo divide-se em dois aspectos: o “*mahayana* dialético” e o *vajrayana*<sup>51</sup>. Desses dois aspectos, o segundo é mais rico em métodos e mais profundo. O *mahayana* dialético, ensinado nos *sutras*, considera a prática como uma causa que leva a um resultado, enquanto que o *vajrayana*, vindo dos *tantras*, considera, ao contrário, o resultado como desde agora presente. Mais freqüentemente, quando se fala do *mahayana*, sem outra precisão, refere-se à primeira das duas abordagens e não ao *vajrayana*. É também ao *mahayana* dialético que o presente ensinamento será dedicado.

## A *bodhicitta*

---

Encontramos o fundamento do *mahayana* na dupla noção de *bodhicitta*:

- a *bodhicitta* relativa;
- a *bodhicitta* absoluta.

A *bodhicitta* relativa consiste no reconhecimento de que todos os seres foram nosso pai ou nossa mãe no passado, e a seguir na observação de nossa própria situação para compreender que ela é comum a todos; ficamos felizes por causa dos acontecimentos agradáveis que nos acontecem, infelizes se encontramos o sofrimento. Compreendendo que todos os seres funcionam desse modo, desenvolvemos o amor e a compaixão.

A *bodhicitta* absoluta é o desenvolvimento, por meio do conhecimento justo, da compreensão da natureza finalmente vazia de qualquer fenômeno. Pode-se, sem se limitar a uma adesão intelectual, abordar a noção geral de vacuidade por uma meditação discursiva baseada no raciocínio, mas essa abordagem corre o risco de permanecer na superfície das coisas. É preferível começar por compreender a natureza de nossa própria mente: ela existe desde

---

<sup>51</sup> O “*mahayana* dialético” corresponde ao que chamamos com mais frequência “*mahayana*” simplesmente na trilogia *binayana*, *mahayana*, *vajrayana*.

sempre, primordialmente; não tem existência material: não tem forma, cor, volume etc.; não podendo ser percebida como uma coisa, é, assim, vazia. Em seguida, com base nessa compreensão, chega-se a uma certeza que apenas a experiência da meditação pode proporcionar, além de todos os conceitos. Quando se chega à certeza da vacuidade da mente, desenvolve-se, então, a percepção de que todos os fenômenos – nosso corpo e o mundo exterior – procedem de fato da mente. Sendo a própria mente vazia por natureza, todas as suas produções também o são. Chega-se, assim, à conclusão de que todas as coisas são vazias por natureza.

### ***Os três corpos do samsara***

---

Ainda que esta asserção da vacuidade de todas as coisas possa nos parecer desconcertante, o exemplo do sonho poderá nos torná-la mais comprehensível. Quando sonhamos, percebemos todo um mundo constituído de formas visíveis, sons, objetos tangíveis que nos parecem reais. Entretanto, eles não existem em parte alguma; eles são unicamente uma produção da mente. Durante o sonho, eles parecem possuir a mesma realidade do mundo que percebemos agora e é por isso que podem provocar a dor ou o prazer. Mas quando estamos acordados, tudo o que parecia existir durante o sonho – nosso corpo, o meio, as casas etc. – tudo isso desaparece. É apenas a mente, manifestando-se por meio de um corpo onírico chamado o “corpo dos condicionamentos latentes”. O que é verdadeiro para o sonho, também o é para nossa experiência presente, por meio do que se chama o “corpo de maturidade cármica”.

Quando abandonamos este mundo, no momento da morte, os sentidos deixam de funcionar de modo que o corpo e o mundo exterior não são mais percebidos. A mente fica só. Ainda que ela seja vazia, produz de novo aparências ilusórias, incluindo a visão, a audição, o tato etc., tudo como agora. A alegria, a dor, o medo, portanto, são também experimentados, por meio de um “corpo mental”, como se todo o meio parecesse real.

A mente permanece assim um certo tempo no *bardo*; depois, sob a força do *karma*, ela é levada a renascer sob uma forma ou outra. Quando isto se produz, todos os fenômenos que se manifestaram durante o *bardo* desaparecem. Eles não existem mais em nenhuma parte. Então, é de novo o “corpo de maturidade cármica” que dá continuidade, como suporte de existência, em uma das seis classes de seres.

A totalidade de nossa experiência no *samsara* desenvolve-se, então, por intermédio desses três corpos: corpo de maturidade cármica, no estado de vigília, corpo dos condicionamentos latentes, no sonho, corpo mental, no *bardo*.

### ***Vacuidade e compaixão***

---

Saber que todos os fenômenos são na realidade uma manifestação da mente, que ela mesma é vazia, desprovida de qualquer característica material, e, sobre esse fundamento,

tomar o caminho das diferentes etapas da meditação – a pacificação mental e a visão superior – caminho que leva à realização desta vacuidade, é o que se chama a *bodhicitta* absoluta.

Tendo como referência essa vacuidade de todas as coisas, tomamos consciência que os seres, pelo fato deles não a realizarem, mas tomarem o mundo como real, são prisioneiros da engrenagem do desejo, da aversão e da cegueira. Por esse fato, são sacudidos pelas incessantes ondas do ciclo dos renascimentos, indo de sofrimento em sofrimento. Essa visão da condição dolorosa dos seres, derivada da ignorância da vacuidade, produz um ímpeto de amor e de compaixão: é a *bodhicitta* relativa.

Essa *bodhicitta* relativa é extremamente poderosa: ela permite purificar-se de condicionamentos latentes e de muito *karma* negativo, assim como acumular muito mérito e sabedoria. Essa purificação e essa acumulação proporcionam, por sua vez, uma grande abertura para o aprofundamento da experiência da vacuidade. Diz-se que permitem que todas as qualidades cresçam da mesma maneira que as chuvas da monção enchem os rios.

Guiados pela vacuidade e pela compaixão, praticando as seis *paramitas* – o dom, a ética, a paciência, a diligência, a concentração e o conhecimento – percorre-se o caminho do *mahayana* que, da primeira à décima terra de *bodhisattva*, conduz ao estado de Buddha.

### **A transformação das emoções**

---

Vimos que a maneira de tratar as emoções conflituosas no *hinayana* consistia em rejeitá-las. No *mahayana*, ao contrário, esforça-se para transformá-las de maneira positiva.

Geralmente, contam-se seis emoções principais, repartidas em dois grupos de três. O desejo-apego, o ódio-aversão e a cegueira constituem a base sobre a qual se implantam as outras três: do desejo-apego nasce a possessividade, do ódio-aversão, o ciúme, da cegueira, o orgulho.

Essas seis emoções conflituosas estão relacionadas com os renascimentos nos diferentes mundos, segundo sua predominância:

- ódio-aversão conduz ao renascimento nos infernos;
- a possessividade, no mundo dos espíritos ávidos;
- a cegueira, no mundo animal;
- desejo-apego, no mundo humano;
- ciúme, no mundo dos semideuses;
- orgulho, no mundo dos deuses.

Razão do renascimento em uma ou outra condição de existência, as emoções conflituosas são modificadas pelos atos positivos e negativos: os primeiros produzem as alegrias e as felicidades dos três mundos superiores (humanos, semideuses e deuses), os segundos provocam os sofrimentos dos três mundos inferiores (animais, espíritos ávidos e infernos).



Nagarjuna,  
o mais célebre dos mestres do *mahayana* indiano.

## **Gradação das emoções**

---

Podemos classificar as emoções conflituosas segundo a quantidade de sofrimento que provocam. Desse ponto de vista, o ódio-aversão aparece como o de consequências mais pesadas, já que causa as dores extremas dos infernos. Em segundo, vem a possessividade que provoca o renascimento no mundo dos espíritos ávidos, já que a cegueira – a estupidez, a incapacidade de compreender – conduz ao mundo animal. Em seguida, pode-se colocar o ciúme, causa do renascimento entre os semideuses, envolvidos em querelas e conflitos contínuos, sofrendo de uma insegurança permanente, resultado de seu desejo de ter o que os outros possuem, em particular os deuses.

O desejo-apego e o orgulho são as duas emoções conflituosas cujo predomínio conduz ao renascimento em mundos relativamente felizes, aqueles dos homens ou o dos deuses. Para que produzam esse resultado, é preciso, entretanto, que intervenham outros fatores.

Tomemos o exemplo dos deuses. Seu orgulho, isolado de qualquer contexto, leva-os a pensar: "Eu sou forte, inteligente, alguém importante". Foi preciso este orgulho, fortemente dominante com relação ao desejo, à cólera, ao ciúme etc., para renascer nesse mundo. Se, entretanto, os deuses gozam ali de todos os prazeres dos sentidos e de uma longa vida, é porque a esse orgulho foi acrescentado um forte potencial de *karma* positivo. A vida de um deus vai ser, portanto, essa mistura de orgulho e de prazer dos sentidos no qual as outras emoções só intervêm muito pouco.

Da mesma maneira, uma predominância do desejo-apego origina a vida humana. Entretanto, ela será nuançada por outros fatores: um *karma* positivo anterior permitirá que seja feliz e longa, enquanto que um *karma* negativo anterior produzirá doenças, pobreza e numerosas dificuldades.

O desejo-apego não é em si mesmo um defeito, como também não é a causa direta de muitos atos negativos. Seu inconveniente é ser seguido de cólera, ciúme etc., que são muito nefastos.

Temos, então, seis emoções conflituosas fundamentais; mas elas não poderiam descrever toda a complexidade da situação. É por isso que consideramos numerosas ramificações que levam a um número total de 84 mil emoções conflituosas. Sua intervenção leva-nos a errar continuamente no *samsara*.

O Buddha apresentou diferentes métodos para tratar essas emoções, conduzindo a diferentes estados de realização:

- a rejeição, em vigor no pequeno veículo, permite atingir o estado de *arhat*;
- a transformação, tratada pelo grande veículo, conduz ao estado de *bodhisattva*;
- o simples reconhecimento, ensinado pelo *vajrayana*, leva ao estado de Buddha nesta própria vida.

As técnicas de transformação das emoções são diferentes sob o *mahayana* dialético ou o *vajrayana*. Iremos tratar aqui do primeiro, unindo a teoria à meditação.

## ***Refúgio e bodhicitta***

---

Considerando-se que nos situamos no contexto do *mahayana*, primeiramente devemos lembrar que não somente nós mesmos, mas todos os seres, são prisioneiros do *samsara*. Desejamos, portanto, obter para nós mesmos a libertação e a felicidade que resultam do *mahayana*, assim como a capacidade de ajudar os outros e conduzi-los a essa mesma felicidade. Dado que apenas as Três Jóias podem nos guiar nesse caminho, tomamos refúgio nelas do fundo do coração. Depois, geramos a mente do Despertar, a *bodhicitta*, pensando: “Para o bem de todos os seres, eu me exercitarei na transformação das emoções segundo o ensinamento do *mahayana*”.

No momento em que nós recitamos a fórmula de tomada de refúgio, pensamos que, no céu a nossa frente, estão os Buddhas, os *bodhisattvas* e os textos representando o ensinamento. Em sua presença, pensamos que nós mesmos e todos os seres, com confiança e respeito, prosternamo-nos e pedimo-lhes para nos proteger dos sofrimentos do *samsara*.

*(recitação)*

Ao final da recitação da tomada de refúgio, pensamos que os Buddhas e *bodhisattvas* emitem uma imensa luz que toca todos os seres e os purifica de seus erros e de seus véus. Depois, sentimos plenamente a graça recebida das Três Jóias e guardamos por um momento a mente em repouso.

*(breve meditação)*

Agora, lembramo-nos que todos os seres das três esferas e dos seis mundos foram nosso pai e nossa mãe em nossas vidas passadas. Todos cometem muitos atos negativos, causa dos sofrimentos, e experimentam o resultado disso. Pensamos que é preciso retirá-los do oceano de sofrimentos do *samsara* e trazê-los ao estado de Buddha e que, para fazer isso, iremos praticar a meditação do *mahayana*. Com esse pensamento recitamos a fórmula do desenvolvimento da mente do Despertar.

*(recitação)*

## ***Transformação da cegueira***

---

Tomemos agora a postura de meditação, as costas bem retas, e deixemos nossa mente em repouso. Nessa mente em repouso, o desejo-apego, o ódio-aversão, a possessividade, o ciúme e o orgulho estão inativos. Consta-se, entretanto, a presença da cegueira que é a base das outras emoções. Esta cegueira significa que não compreendemos as implicações de nossos atos e de nossa situação; significa também que, quando um pensamento ou uma emoção se produzem, nós não vemos, fora do simples sentir do pensamento ou da emoção, qual é a sua natureza e origem. Primeiramente, iremos meditar tomando por base essa cegueira.

A cegueira vem da ignorância (sct. *avidya*) fundamental. Ainda que sejam muito semelhantes, pode-se dizer que a ignorância é o fato de a mente nada perceber, e a cegueira, o fato de nada compreender. Podemos comparar essas duas noções à obscuridade, uma obscuridade sem lua, sem estrelas, sem vela, sem eletricidade.

Precisamos transformar essa cegueira e essa ignorância, essa “in-consciência”, em consciência. Para fazer isso, permanecemos simplesmente na vacuidade da mente, que possui de maneira inerente a capacidade de consciência. Quando um pensamento ou uma emoção se elevam, continuamos preservando nossa capacidade de percebê-los, de termos consciência deles. Permanecemos na consciência de nosso estado interior.

Essa meditação é muito fácil. Se a mente permanece na vacuidade, ficamos simplesmente conscientes dessa vacuidade. Quando um pensamento se produz, só temos que reconhecê-lo, sem querer interrompê-lo, mas também sem segui-lo. Depois, quando um outro pensamento se apresenta, de novo apenas reconhecemos sua presença. É extremamente simples.

(meditação)

A cegueira é não-conhecimento. Por esse processo, nós a transformamos em conhecimento, em consciência do que se passa. É muito fácil: a mente permanece simplesmente lúcida, consciente, seja da ausência de pensamentos, seja dos pensamentos que se produzem. Não há nada a rejeitar ou nada a produzir. A própria não-consciência se transforma em consciência.

(meditação)

Esta meditação, que pode ser feita regularmente, é semelhante à luz que afasta a obscuridade da qual falamos há pouco. Ela é um meio de desenvolver a *paramita* do conhecimento.

## ***Transformação do desejo***

---

Em segundo lugar, tomemos o desejo. Como podemos transformá-lo em experiência de felicidade? Tomemos o desejo sexual: ele ocorre ao vermos uma bela mulher ou um belo homem e provoca uma sensação agradável, ao mesmo tempo física e mental. A esta sensação vai se acrescentar um elemento complicador: a sede de possuir o objeto do desejo. Esta sede é um produto da cegueira que não vê que a primeira sensação agradável é suficiente. Faz acreditar que a posse também é necessária.

Supondo que um homem veja uma mulher bonita, o desejo faz com que ele experimente logo uma sensação física e mental agradável. Ao mesmo tempo, a cegueira provoca uma vontade de posse, da qual se espera que consolide a experiência de felicidade. No contexto da meditação que visa transformar as emoções, detém-se na sensação de felicidade produzida pelo desejo, sem considerá-la como uma coisa ruim, sem querer rejeitá-la. Fica-se consciente dessa felicidade, lucidamente, e ela é experimentada sem que se deixe levar pela sede que queria possuir o objeto.

Assim, a alegria proveniente do desejo não causa nenhum problema. Quando pensamos em alguém que amamos, eleva-se espontaneamente uma alegria interior e um bem-estar

físico. Permanecemos simplesmente não-distraídos nessa sensação de alegria, sem sermos tomados pelas complicações devidas à sede de posse. O fato de permanecermos nessa sensação, faz com que ela cresça e leva-nos a um estado de felicidade natural. Meditar assim é extremamente benéfico.

Meditemos, então, agora, pensando em alguém ou em um objeto que nos atraia particularmente, depois, permanecemos na sensação agradável provocada por esse pensamento.

(meditação)

### O mercador e a cortesã

---

Um *sutra* relata uma história que ilustra esta maneira de abordar o desejo.

Em um certo país, um homem, rico e prudente, dirigia um comércio importante, por conta do qual trabalhavam numerosos negociantes. Um dia ele organizou uma caravana para ir negociar em um país longínquo, conhecido por seus recursos abundantes, reputado por ser governado por um monarca justo e sábio e, mais ainda, por ser a moradia de uma cortesã de incomparável beleza, que fazia fortuna vendendo seus charmes aos mercadores de passagem.

Quando os mercadores chegaram à cidade onde ela trabalhava, só falavam de seu charme, de seus atrativos, de sua reputação. Só pensavam em pagar sua parte para não perder uma tão boa oportunidade. Todos, exceto um, o chefe deles, que tentava fazê-los raciocinar:

– Nós fizemos uma longa viagem com um objetivo bem preciso: comerciar para ganhar dinheiro. Ora, ao contrário, tenho a impressão que vocês se apressam em gastá-lo. Vocês desejam possuir essa cortesã: o que ganharão com isso? Vão perder seu dinheiro e arriscar a saúde. Com certeza terão um momento de prazer físico, mas ele será breve e não vale o que vocês estão prestes a pagar. Não nego que esta mulher seja atraente e admito que eu mesmo sinto desejo por ela. Esse desejo me dá alegria: guardo esta alegria sem perder meu dinheiro, nem minha saúde. Por que vocês não fazem como eu?

Os mercadores não ficaram muito convencidos com esse discurso. Eles desejavam a cortesã. Tiveram-na e dilapidaram todos os seus bens.

A cortesã ficou, por sua vez, bastante contrariada com a atitude do chefe deles. Estava ofendida por ter sido desdenhada, ainda mais por saber que ele era muito rico. Perguntou aos companheiros dele o que o levava a rejeitar seus serviços.

– Não é que ele a ignore – responderam. – Ele até sabe que você é muito bonita e muito desejável. Mas ele diz que a alegria que nasce na mente dele ao pensar em você é suficiente. Ele não sente necessidade de ir além.

Essas explicações contrariaram ainda mais a cortesã. De uma certa maneira, o chefe dos mercadores a queria! Ele se aproveitava de sua pessoa, já que experimentava a alegria de pensar nela, mas não queria fazer nenhum pagamento. Para ser recompensada e para se vingar do desprezo do mercador, pensou em uma estratégia. Dirigiu-se ao rei para se queixar. Todavia, não podendo acusar um homem simplesmente por pensar nela, declarou que um certo chefe dos mercadores tinha vindo várias vezes em sua casa mas se recusava a pagá-la. O rei devia fazer-lhe justiça.

O rei convocou o acusado para ouvir sua defesa. Este, desmentiu as acusações da cortesã. Sim, é verdade, era sensível como todo mundo aos charmes da cortesã, mas ele se contentava com a alegria que sentia ao pensar nela. O rei, logo convencido de que se tratava de um homem direito e honesto, aceitou sem hesitação sua versão dos fatos. Quanto à reparação que a cortesã pedia, ela lhe seria concedida.

Comunicou à cortesã que na manhã seguinte o mercador pagaria tudo o que lhe devia, e que para receber ela deveria ir até a margem de um pequeno lago próximo à cidade.

Qual não foi a alegria da cortesã quando, de manhã, ela viu toda a caravana do mercador alinhada sobre a margem do lago! Ela ficaria rica e seria vingada! Sua alegria durou pouco. O rei, aproximando-se dela, disse:

— Este mercador não foi em sua casa para usufruir de seus charmes, mas é verdade que ele tira, em pensamento, um certo proveito deles. Portanto, é justo que você seja paga por isso. Já que o mercador está feliz com o reflexo de sua beleza em sua mente, é natural que você seja paga com o reflexo de sua beleza; ela está aí: sobre o lago.

Neste método, não se trata de abandonar completamente a vida mundana e rejeitar o contato com as mulheres ou com os homens. Do desejo, guarda-se apenas a alegria, a sensação de felicidade; não entrando em complicações ulteriores e não cometendo atos negativos, aproxima-se do estado de Buddha. Nas seis *paramitas*, este tratamento do desejo inscreve-se no da ética.

## *Transformação da aversão*

---

No *mahayana*, os meios de tratar o ódio-aversão são tão numerosos, quanto é forte a insistência sobre o amor e a compaixão. Vejamos simplesmente aqui como abordar o ódio-aversão do ponto de vista da meditação.

Quando um forte acesso de cólera se manifesta, produz-se ao mesmo tempo na mente uma grande vivacidade, um grande vigor, como um raio que proporciona um possante dinamismo. Entretanto, mais uma vez, por causa da cegueira, esse vigor não é reconhecido; deixamo-nos levar pelas complicações que o acompanham, dirigidas ao objeto que suscitou nossa cólera: pensamos em prejudicar, bater ou matar. Contudo, a essência dessa cólera, longe de se situar na obscuridade, é uma grande claridade. É preciso, portanto, que olhemos essa essência, permanecendo sem distração nessa claridade. Assim operamos a transformação da emoção: a cólera é transformada em claridade.

Para realizar nosso exercício de meditação, pensemos agora em uma pessoa ou uma situação que provoque nossa cólera. Sem seguir o movimento dessa cólera, permanecemos sem distração na claridade que a acompanha.

(meditação)

Assim, cada vez que se produzir em vocês um movimento de cólera ou de aversão, vocês podem permanecer na essência clara que a subentende, sem procurar rejeitar ou seguir a cólera, mas fixando-se em sua vivacidade. Desse modo a cólera se transformará em claridade.

### **Transformação do orgulho**

---

“Sou melhor que os outros; sou muito inteligente; sou importante”: esses pensamentos característicos de um forte apego ao “eu” constituem o orgulho. Quando o orgulho se produz, permanece-se neutro diante dele, sem rejeitá-lo ou segui-lo, conservando simplesmente a mente nesse sentimento, sem distração; a partir de então esse orgulho, comparável a uma montanha, encontra-se naturalmente aplainado. O “eu” perde sua supervalorização.

(meditação)

Na medida em que aprendemos a meditar dessa maneira, as numerosas ocasiões em que o orgulho se eleva em nossa mente acabam sendo muito proveitosas, pois se transformam no suporte para o desenvolvimento da quinta *paramita*, a da concentração. Ao mesmo tempo, o orgulho, nascido da assimilação de um “eu”, quando se apaga pelo fato de olharmos sua essência, dá lugar à percepção da ausência do eu.

### **Transformação da possessividade**

---

Todos nós somos marcados pelo conjunto das emoções conflituosas. Dentre elas, a possessividade, que se aplica ao nosso corpo, a nossa casa, a qualquer de nossos bens, está sempre muito presente e é muito forte. Qualquer que seja a forma que ela se apresente, podemos neutralizá-la pelo dom praticado em diferentes graus: o dom dos bens materiais é o primeiro grau, o dom de sua família é o segundo, o dom de seu sangue e de sua carne constitui a forma mais elevada. O *mahayana* oferece assim uma grande variedade de meios, colocando em prática a generosidade para suplantar a possessividade.

Do ponto de vista da meditação, onde nos situamos agora, quando a possessividade se produz, nós a tratamos do mesmo modo que as emoções precedentes: sem segui-la ou rejeitá-la, permanecemos simplesmente no sentimento que é a sua base. Assim, a possessividade ordinária se tornará um sentimento de contentamento, neutro, do qual se apagará espontaneamente o caráter nocivo. Quando a possessividade desaparece, ela é automaticamente transformada em seu oposto: uma generosidade fundamental.

### **Transformação do ciúme**

---

O ciúme é comparável a um espinho: espeta não somente os outros, mas volta-se também contra aquele que o concebe, deixando-o muito incomodado e tornando-o infeliz. Cada vez que o ciúme se elevar, permanecemos simplesmente fixados nele, sem segui-lo ou rejeitá-lo: ele se apaziguará automaticamente e não poderá “espatar”. Encontrará espontaneamente sua essência que é a paz interior. Assim, o ciúme é transformado em paz, ao mesmo tempo que, do ponto de vista das seis *paramitas*, ele se encontra associado à quarta, a diligência.

Dessa forma, vimos brevemente como abordar as seis principais emoções conflituosas por meio da meditação. Entretanto, é à transformação das três primeiras – desejo-apego, ódio-aversão e cegueira – que é necessário se dedicar primeiramente. Assim, o desejo-apego será transformado em felicidade vazia, o ódio-aversão em claridade vazia e a cegueira em conhecimento. Isto mostra como este tipo de meditação sobre as emoções é benéfico. As três emoções de base são para nós a fonte mais abundante de atos negativos, de problemas e de sofrimentos; por isso, é necessário abordá-las em primeiro lugar. As outras três – possessividade, orgulho e ciúme – são apenas corolários.

Todas as emoções conflituosas vêm da mente. Para concluir, permanecemos um momento na vacuidade da mente, depois dedicaremos o mérito deste ensinamento e desta prática ao bem-estar de todos os seres.

*(meditação)*

Vancouver, junho de 1982.

## *O vajrayana e o tratamento das emoções: o simples reconhecimento*

Ao longo deste ensinamento, iremos considerar, na perspectiva do *vajrayana*, como se opera, pela meditação, a liberação das emoções conflituosas em seu simples reconhecimento.

O *vajrayana*, de um modo geral, oferece instruções que tratam de maneira específica os pensamentos e as emoções, de modo a permitir um progresso muito rápido no caminho do Despertar. Considerando-se que os humanos pertencem a um domínio de manifestação chamado a “esfera do desejo”, uma atenção especial é dada ao desejo-apego. Estabelece-se particularmente uma correspondência entre as quatro classes de *tantras* e os quatro graus de complexidade crescente de satisfação do desejo sexual que eles permitem tratar.

### **Tantras e o desejo sexual**

---

Considera-se que nos primórdios deste mundo, o desejo que surgia entre os homens e as mulheres era saciado com uma simples troca de olhares. A esse grau corresponde o *Kriya tantra*.

Em segundo lugar, os homens e as mulheres sentiram necessidade de sorrir para exprimir e satisfazer seus sentimentos de atração recíproca. O *Charya tantra* se aplica a este nível.

Em terceiro lugar, surgiu o desejo de um certo contato físico, especialmente o desejo de tocar as mãos, ao que corresponde o *Yoga tantra*.

Enfim, o desejo sexual só pôde ser preenchido pela união física e é neste estado que entra em jogo o *Anuttara yoga tantra*.

### **Sinais de sucesso**

---

Todos esses métodos buscam uma certa eficácia. Os homens, por exemplo, cultivam os campos; ficam exaustos de trabalhar, plantar, tratar as terras. Isto só tem sentido tendo em vista uma boa colheita, lucrativa para aqueles que trabalharam. Nesse caso, pode-se dizer que o cultivo foi um sucesso. Se, ao contrário, apesar do trabalho despendido, não se obtém uma colheita, simplesmente perdeu-se tempo e energia. Do mesmo modo, em numerosas tradi-

ções espirituais mestres variados dão instruções variadas. Essas instruções têm por função ser benéficas para a mente, em particular servir como remédio às emoções conflituosas. Se, pela prática e meditação que procedem dos ensinamentos, as emoções diminuem, isto significa que a meditação é fecunda. Quando, ao contrário, as emoções permanecem estáveis ou até aumentam, é sinal de que a meditação é estéril. Ela não alcançou seu objetivo.

O Buddha distinguiu os resultados que decorrem do estudo e aqueles que decorrem da meditação. Dizia que um bom erudito poderia ser reconhecido pelo fato de ter uma grande fé nos mestres e nas Três Jóias, pela compaixão pelos seres, por uma certa imparcialidade na abordagem das posições filosóficas das diferentes escolas. O comportamento do bom erudito é comparado a uma pequena bola de lã que cai na água. A lã não faz barulho, nem redemoinho; do mesmo modo, o bom erudito é uma pessoa discreta e doce, que não apresenta em seu caráter nem rudeza, nem tendência à agitação. De um outro lado, a meditação conduz à ausência de emoções conflituosas. Se a meditação permite-nos rejeitar as emoções, transformá-las ou liberá-las na mente, em todos os casos reconhecem-se seus frutos pela diminuição das emoções.

### ***Felicidade e infelicidade do Ocidente***

---

Os americanos e os canadenses<sup>52</sup> são certamente pessoas que possuem um grande mérito proveniente de suas vidas passadas. Deduzimos isso pelo fato de, por um lado, suas condições de vida exteriores serem extraordinárias e, de outro lado, por terem podido receber ensinamentos, iniciações e instruções da prática de personalidades eminentes como o Dalai-Lama, o Karmapa, Dilgo Khyentse Rinpoche, Situ Rinpoche, Shamar Rinpoche, ou Jamgön Kongtrul Rinpoche. Têm também a sorte de terem se estabelecido em seu território lamas tão notáveis como Trungpa Rinpoche e outros. A América do Norte dispõe, então, de um grande potencial positivo.

O país é belo, as casas muito confortáveis, a prosperidade evidente em todos os setores, a começar pela alimentação e roupas. A abundância e a qualidade dos bens materiais são tais, que acreditamos estar no mundo dos deuses. Primeiramente, somos levados a pensar que as pessoas que vivem num tal contexto só podem ser felizes. Entretanto, a mente dos norte-americanos<sup>53</sup> não parece sempre de acordo com seu ambiente: ao invés de encontrar ali felicidade, percebem-se muitas dificuldades, insatisfações e sofrimentos. De onde vêm esses problemas? Das emoções conflituosas, mais particularmente do desejo-apego, que os ocidentais não sabem transformar nem afastar. Parece-me que se as emoções perdessem seu poder, o país se tornaria um lugar extraordinário, onde a alegria e a paz se casariam com a prosperidade.

Um provérbio tibetano diz:

*Barriga vazia só pensa no roubo  
Barriga cheia só pensa no desejo.*

<sup>52</sup> E por extensão os europeus – lembremo-nos que este ensinamento era dado em Vancouver.

<sup>53</sup> Ou dos europeus.



Manjushri,  
o bodhisattva da sabedoria.

Isto significa que quem não tem nada para comer é atormentado pela maneira mais imediata de conseguir alimento; quanto àquele que está saciado, sua mente é atormentada pelos prazeres dos sentidos. Parece-me que os ocidentais, mais freqüentemente, têm a barriga cheia...

É por isso que a utilização de meios que permitem dissipar as emoções conflituosas e particularmente o desejo, parece-me indicada para conduzir a uma verdadeira paz e a uma verdadeira felicidade.

### ***Origem das emoções***

---

Vimos, com relação ao *mahayana*, métodos que permitem transformar as emoções. Há no *vajrayana* métodos que visam purificar as emoções para que elas se tornem as cinco sabedorias ou os cinco Buddhas Patriarcas. Esses métodos implicam visualizações complexas que não podem ser ensinadas em público e não podemos, portanto, abordá-las aqui. Entretanto, existe no *vajrayana* uma outra abordagem das emoções, fácil de expor e de praticar, muito benéfica, que consiste no “simples reconhecimento”.

Para abordar este método, é preciso, inicialmente, compreender de onde vêm as emoções. É evidente, em primeiro lugar, que as emoções não são produzidas nem pelo corpo, nem pela palavra. Tomemos um cadáver: ele permanece um envelope físico, mas desprovido de mente. Ninguém nunca ouviu falar de um cadáver experimentando o desejo, a cólera, o ciúme ou o orgulho. Portanto, não podemos atribuir de modo algum as emoções ao corpo. Ele não possui nenhuma faculdade para experimentá-las. A palavra também não possui essa faculdade: é apenas um acúmulo de sons, comparável a um eco, logo, desprovida ela própria da capacidade de experimentar o quer que seja.

As emoções só podem vir da própria mente. Isto não significa que o corpo e a palavra não estejam implicados no processo emocional; mas eles o estão a título de executantes ou de servidores. Eles não são os mestres da situação. Se a mente, por exemplo, pensa que é preciso abrir a janela, é o corpo que vai abri-la; se a mente pensa que é preciso acender a luz ou ir embora, é o corpo que vai acionar o interruptor ou se deslocar. O corpo só pode intervir a serviço da mente, mas ele mesmo não toma nenhuma iniciativa. Do mesmo modo, o corpo não dirige as emoções conflituosas, mas se coloca a serviço da mente que as produz.

Os tibetanos utilizam muito a palavra em suas práticas espirituais, recitando um grande número de *mantras* ou de orações, pois estão convencidos de que, por meio disso, opera-se uma profunda purificação, assim como uma vasta acumulação de mérito. Dessa forma, eles podem passar horas recitando. Os ocidentais, ao contrário, parecem pensar que apenas a mente importa e nutrem dúvidas sobre a eficácia de uma prática da palavra. Por isso, a recitação de *mantras* ou da oração de refúgio é para eles difícil e não conseguem fazê-la bem por um tempo longo. Eles esquecem simplesmente que, quando a palavra atua, está a serviço da mente que a dirige; portanto, é sempre a mente que está em jogo.

## A mente é quadrada?

---

As emoções conflituosas vêm, portanto, da mente. O que é essa mente que as gera? O Buddha descreveu a mente como desprovida de cor, de forma, de volume, de tamanho, de toda determinação de ordem material. Sem dúvida, podemos admitir que ela é assim, mas teremos uma convicção mais forte se procedermos pessoalmente a um exame de nossa própria mente: Qual é sua cor? É quadrada, redonda ou triangular? Mede dois ou três quilômetros? Ocupa uma grande ou uma pequena superfície? É preciso que examinemos esses diferentes pontos, diretamente, tomando nossa própria mente como referência. Assim, devemos meditar, primeiramente, olhando nossa mente, depois olhando as emoções conflituosas.

## Benefícios do refúgio

---

Todavia, antes de abordar a meditação, no *vajrayana* assim como no *mahayana*, recitamos a tomada de refúgio e o desenvolvimento da mente de Despertar. Para isso, visualizamos a nossa frente, no espaço, os Buddhas, o *Dharma*, a *Sangha*, assim como os lamas, os *yidams* e os protetores do *Dharma*, ocupando todo o céu, irradiando graça e compaixão. Pensamos que tomamos refúgio neles acompanhados de todos os seres até obter o Despertar, e pedimos para que nos protejam até que sejamos liberados dos sofrimentos do *samsara*. Nessa perspectiva, recitamos a tomada de refúgio.

(recitação)

Ao final da recitação pensamos que os Buddhas e todos os aspectos do refúgio emitem raios de luz semelhantes aos do sol; eles tocam todos os seres, liberando-os de todos os seus sofrimentos e de todas as impurezas, e depois conferem-lhes a bênção do corpo, da palavra e da mente Despertadas. Com esse pensamento, conservamos a mente alguns momentos em repouso.

Se pudermos recitar nem que por apenas sete vezes por dia esta tomada de refúgio, retiraremos um grande benefício disso. Nesta vida, estaremos protegidos do sofrimento, nossa mente se voltará para o *dharma* e poderemos avançar por um caminho sem obstáculos. Não somente isso, mas em todas as nossas vidas futuras, nos encontraremos na esfera das Três Jóias e das Três Raízes, até que obtenhamos o Despertar. Não pensem que esta recitação cotidiana da tomada de refúgio seja algo de insignificante; seu alcance é muito grande. O Buddha disse muito claramente que aquele que o fizesse, quaisquer que sejam os atos negativos que pudesse cometer, não poderia, depois desta vida, renascer nos mundos inferiores. Não se deve ter dúvidas sobre isso.

Após a tomada de refúgio, recitamos a geração da mente do Despertar. Todos os seres das três esferas e dos seis mundos vivem no sofrimento. Pensamos que é preciso a todos liberar e conduzi-los à felicidade definitiva do estado de Buddha e que, por essa razão, iremos meditar.

(recitação)



O Buddha Vajradhara,  
origem dos *tantras*.

Em seguida, pensamos que os Buddhas e os diferentes aspectos do refúgio, felizes com nossa motivação, reabsorvem-se em uma luz que se funde em nós. Imaginamos, assim, que o corpo, a palavra e a mente dos Buddhas tornaram-se um com o nosso corpo, nossa palavra e nossa mente e mantemos a mente um momento em repouso.

(meditação)

### ***Procurando a mente com um alfinete***

---

Iremos agora meditar no estado de vacuidade da mente. Pensamos normalmente: “Tenho uma mente” e tendemos a localizá-la no corpo. Alguns pensam que ela se encontra na cabeça, outros no coração; são apenas opiniões que não correspondem a um exame direto. De fato, não sabemos verdadeiramente o que é a mente.

Sob o poder de uma ignorância fundamental, a mente é assimilada a um “eu” e pensa “eu, eu existo, eu sou este corpo”. Esta identificação ao corpo recobre a totalidade de nosso organismo físico; não poderíamos limitá-la à cabeça ou ao coração. Podemos verificar isso de modo simples com um alfinete: se espetarmos a mão, será a mente que sentirá a dor; se espetarmos o pé será a mente que sentirá a dor. Qualquer que seja a parte do corpo que espetarmos, sempre será a mente que sentirá a dor. Isso prova que a mente está presente em todo nosso corpo e não somente em uma parte.

A participação da mente não se limita ao corpo, mas se estende, por intermédio dos órgãos dos sentidos, ao mundo exterior. A própria mente é um “potencial de consciência” que se diversifica nas seis consciências sensoriais: consciências visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil e mental. Ligadas aos órgãos dos sentidos, elas percebem os objetos exteriores correspondentes: formas, sons, odores etc. Portanto, a mente é parte integrante da percepção do mundo.

De uma certa maneira, a mente nem mesmo é limitada pelas distâncias físicas. Se pensarmos na China ou na Índia, esses países aparecem em nossa imaginação. Isso não quer dizer, é claro, que nos deslocaremos rapidamente para um ou outro desses países longínquos; basta, com efeito, que uma pessoa ao nosso lado diga alguma coisa que atraia nossa atenção, para que nossa consciência auditiva nos recoloque no contexto presente. Mas esta faculdade que tem nossa mente de passear em imaginação, sem limitações, é um índice de sua onipresença.

A mente é fundamentalmente a mesma para todos os seres. Se tomarmos um pequeno inseto, do tamanho da ponta de uma agulha, ele é dotado, como nós, da faculdade de sentir: experimenta o medo, a fome, a sede, todas as tipos de sensações. Um elefante possui, ele também, as mesmas capacidades. Os condicionamentos cárnicos impõem diferenças na intensidade e nas modalidades do que é percebido, mas encontramos uma mesma mente como fundamento do sentir.

### ***Meditação sobre a mente***

---

Essa mente que penetra todas as coisas, essa mente comum a todos, precisamos compreender o que ela é.

A mente, em primeiro lugar, é *vazia*, no sentido de que não existe enquanto objeto: não tem cor, nem forma, nem peso etc. Também não tem lado, nem fronteira, nem centro, nem circunferência. Nada sendo materialmente, é semelhante ao espaço. É necessário saber isto, pois a vacuidade é muito diferente da experiência que temos agora de nossa mente: algo de muito pequeno, que chamamos “eu”, algo limitado ao nosso corpo, algo estreito e consequentemente fonte de numerosos problemas.

Deixando nossas costas bem retas, meditamos nessa vacuidade vasta como o espaço, a mente aberta.

*(meditação)*

“Tenho uma mente; ela se encontra em meu corpo; quero ter as coisas que me agradam, evitar o que me desagrada”: este modo de funcionamento constitui um fardo pesado que nos causa muitos aborrecimentos. Se, ao contrário, colocamo-nos em um estado de abertura e de tranqüilidade onde reconhecemos a mente tal como ela é verdadeiramente, penetrando todas as coisas, desprovida de qualquer limitação material, experimentamos, então, naturalmente, uma sensação de calma e leveza, sem nenhuma complexidade.

*(meditação)*

A vacuidade da mente na qual nós nos colocamos é semelhante ao espaço, não um espaço obscuro onde não brilham nem o sol, nem a lua, nem mesmo as estrelas, mas um espaço iluminado pelo sol, límpido e vasto. Quando nos colocamos na natureza da mente, em sua vacuidade, devemos fazê-lo com essa qualidade de abertura e limpidez. Em segundo lugar, meditamos, então, sobre a “claridade” da mente. Vacuidade e claridade não são dois aspectos que poderiam ser isolados, ficando cada qual de um lado diferente. Da mesma maneira que num dia ensolarado o céu e a luz são apenas um, a claridade e a vacuidade da mente estão indissoluvelmente misturadas.

*(meditação)*

Vacuidade e claridade são, em si mesmas, inertes: elas não podem gerar nenhum ato benéfico ou negativo, não podem engendrar nem pensamentos nem emoções conflituosas. Quando permanecemos no estado de claridade-vacuidade, semelhante ao espaço vazio, há ao mesmo tempo uma qualidade conheedora, uma inteligência (sct. *vidya*, tib. *rikpa*) que está consciente da claridade e da vacuidade. A vacuidade-claridade é como a palma da mão e essa inteligência, como a percepção evidente que temos dela. Todavia, na natureza da mente nada divide esses três aspectos. Meditemos, agora, tomando particularmente consciência dessa inteligência.

*(meditação)*

### ***A mente espaçosa***

---

Assim, a mente é descrita sob esses três aspectos: vacuidade, claridade, inteligência. Caso se medite apoiado nesses três aspectos, de modo muito vasto, muito amplo – praticando-se

a pacificação mental, a visão superior ou as fases de criação e de conclusão das divindades do *vajrayana* – isto produzirá um grande conforto, uma grande facilidade e aumentará a eficácia. Se, ao contrário, permanecermos na nossa percepção comum: “Este sou eu, eu estou nesse corpo”, as mesmas práticas serão realizadas com dificuldade, de maneira estreita, como se estivéssemos presos num desfiladeiro estreito do qual não saberíamos como sair. Portanto, é muito importante saber meditar da maneira que acabamos de mostrar.

Mesmo quando o lama que dá as instruções sobre a pacificação mental, a visão superior ou as meditações das divindades seja perfeito, se o discípulo abordar essas técnicas com a mente fechada em si mesma, nunca verá o desenvolvimento das qualidades que delas decorrem. Ao contrário, corre um grande risco de se irritar por causa do lama e de ficar ressentido com ele!

Essa mente, união da vacuidade, da claridade e da inteligência, vai em direção ao estado de Buddha; mas é ela também que erra no *samsara*. Quando meditamos, é a mente que medita; quando se elevam emoções conflituosas ou pensamentos, é ela que os experimenta. Nada é experimentado fora da mente.

### **A mente em pleno vôo**

---

Caso se medite tendo compreendido bem essa tríplice natureza – vacuidade, claridade e inteligência – da mente, medita-se com a liberdade de um pássaro que voa no céu. Nada obstrui a sua rota; pode ir aonde quiser. Nossa meditação será, então, eficaz. Caso contrário, seremos como uma criatura com muitas patas num espaço muito pequeno.

Durante a meditação, algumas pessoas sentem dor de cabeça, outras dor nos olhos, nos ombros, ou ainda sentem incômodos em outras partes do corpo. Todas essas dores vêm de uma mente em uma atitude fechada.

Podemos comparar nossa mente dotada desses três aspectos com o mar. As emoções conflituosas e os pensamentos que nela se produzem são como as ondas. As ondas do mar são muito numerosas; mas elas são apenas água, a mesma água do mar. Do mesmo modo, todos os pensamentos e todas as emoções procedem da mente e se reabsorvem na mente. Pode ser útil meditar na beira do mar: pode-se ver, vindo de longe, pequenas ondas que se formam, que depois crescem até ficarem enormes e parecerem capazes de destruir tudo em sua passagem. As ondas voltam em seguida para o mar e não sobra nada delas. As emoções e os pensamentos, do mesmo modo, elevam-se em nossa mente, ganham um enorme poder e acabam por voltar para a vacuidade não sobrando nada deles. Depois surgem outros, que por sua vez se dissipam, para dar lugar a outros.

Sejam, então, hábeis ao meditar. Quando, por exemplo, um desejo poderoso, quase irresistível, eleva-se na mente, tomem a postura de meditação e permaneçam em um estado de grande abertura. Quando o desejo se elevar, olhem simplesmente a mente neste desejo que se eleva, sem se deixarem distrair por outra coisa; o desejo se liberará então por si mesmo na vacuidade. Cada vez que ele voltar, olhem-no da mesma maneira e cada vez ele se desfará. Ao meditar assim, o desejo se libera na consciência primordial. A partir de então as próprias manifestações das emoções serão benéficas e não poderão mais incomodá-los.

## ***Reconhecer a essência***

---

Tentemos, agora, fazer a experiência da qual falamos. Tomando a postura de meditação correta, deixemos que nossa mente repouse na vacuidade, na claridade e na inteligência. Sem dúvida, irão surgir pensamentos de desejo, de cólera ou de ciúme. Quando se manifestarem, permaneçamos com relação a eles em um estado de simples reconhecimento. Não devemos pensar que devem desaparecer ou que é preciso pará-los, mas simplesmente reconhecer sua essência. Desse modo eles se liberam por si mesmos.

*(meditação)*

Nesse tipo de meditação, todas as emoções conflituosas são tratadas do mesmo modo. Mesmo quando se elevam em grande número, é uma boa coisa. Não se deve rejeitá-las. Basta reconhecer sua essência; isto não é difícil. É por essa razão que dizemos que elas se liberam por si mesmas.

A emoção principal que vocês encontram é, sem dúvida, o desejo-apego. Se puderem aprender a tratá-la mediante esse tipo de meditação, poderão em seguida estender essa abordagem às outras emoções. Gampopa comparava a meditação a um fogo; quanto mais se alimenta o fogo com madeira, mais potente e vivo ele se torna. Para o praticante, da mesma maneira, quanto mais a meditação encontra emoções conflituosas, mais forte brilha a consciência primordial.

Quando, após o trabalho, vocês se sentem cansados, mental e fisicamente, se estabelecerem a mente nesse estado aberto e espaçoso do qual falamos, o cansaço logo desaparecerá; vocês se sentirão relaxados e tranqüilos. Quando, por outro lado, uma forte emoção conflituosa se eleva, se, do mesmo modo, vocês colocarem a mente em um estado semelhante ao espaço, a emoção se liberará por si mesma. Isso será extremamente proveitoso.

Em primeiro lugar, é preciso compreender bem no que consiste esse tipo de meditação, depois aplicá-la. Antes de mais nada, talvez não seja tão fácil comprehendê-la como falar dela; depois, tendo compreendido-a, se não se praticá-la, não se poderá extrair nenhum benefício dela. Logo após ter alcançado o Despertar, o Buddha disse:

*Encontrei um dharma semelhante à ambrosia,  
Profundo, pacífico, simples, indiviso, radiante.  
Como ninguém compreenderia o que eu poderia mostrar,  
Permanecerei mudo no meio da floresta.*

Então, ele permaneceu absorvido em sua meditação. Algumas semanas mais tarde, os grandes deuses da Índia védica, Brahma e Indra, vieram lhe implorar para que ensinasse aos homens que, sem ninguém para guiá-los, eram como cegos no *samsara*. Atendendo a esse pedido, aceitou ensiná-los.

Questão – Essa prática, na qual as emoções se liberam por si mesmas, é suficiente para chegar ao Despertar?

Kalu Rinpoche – Sim, é possível, pois ela permite que as emoções se transformem em sabedorias, mais precisamente naquilo que, no nível do Despertar, é chamado as “cinco sabedorias” e que, no nível dos meios, é representado pelos cinco “Buddhas Patriarcas”.

Questão – Rinpoche explicou-nos que as emoções se elevavam da mente e voltavam para ela. Mas, quando penso em minha própria experiência, não vejo muito bem, nesse caso, o que se chama mente. É apenas uma palavra, mas que não designa nada em particular. Acredito ter uma mente, mas não posso encontrá-la.

Kalu Rinpoche – Para responder a essa questão, podemos tomar uma citação<sup>54</sup> do Terceiro Karmapa, Rangjung Dorje:

*A mente: não há mente, ela é vazia de essência mental;  
Vazia, ela é ao mesmo tempo livre e se manifesta em todas as coisas.  
Possa um perfeito exame eliminar toda indecisão.*

E ainda:

*A mente não é existente: os próprios Vencedores<sup>55</sup> não a vêem;  
Ela não é inexistente: é o fundamento universal do samsara e do nirvana;  
Ela não é o amálgama de contrários, mas a união, o caminho do meio;  
Possa eu realizar o aquilo-mesmo da mente desprovida de extremos.*

Forneci-lhes os métodos que, acredito, permitem que toda vez que se produzam emoções conflituosas, pensamentos ou sofrimentos, eles se liberem por si mesmos. Agora, depende de vocês colocá-los em prática ou não. Vocês podem escolher permanecer enredados nas emoções conflituosas ou então livrar-se delas. A escolha é sua: podem continuar prisioneiros ou colocar-se em uma situação confortável, deixando que as emoções liberem-se por si mesmas.

Vancouver, junho de 1982.

### *Traços sobre a água*

---

No *vajrayana*, encontramos as três maneiras de tratar as emoções conflituosas em relação aos *tantras* ditos exteriores, interiores e secretos. Os *tantras* exteriores utilizam a rejeição das emoções, os *tantras* interiores sua transformação e os *tantras* secretos, o simples reconhecimento de sua essência. O *vajrayana* representa, de fato, o caminho mais direto para escapar do império das emoções. Até Marpa, o tradutor, a maioria dos praticantes não se colocavam em uma situação em que se protegiam exteriormente das emoções, mas tratavam-nas interiormente<sup>56</sup>. O próprio Marpa dava um exemplo que permitia compreender o que era sua

<sup>54</sup> Esta citação foi extraída das *Aspirações do Mabamudra*, da qual encontraremos uma tradução completa, assim como um comentário detalhado, no livro de Bokar Rinpoche, *A Aurora do Mabamudra*, edições Claire Lumière.

<sup>55</sup> Os Buddhas.

<sup>56</sup> Marpa era casado, pai de família e, aparentemente, levava uma vida comum, enquanto que a maioria dos futuros praticantes seriam monges. Ele era particularmente conhecido pela violência de seus acessos de cólera.



O rei Indrabuddhi.

experiência do desejo e da cólera, diferente do que os outros podiam perceber. Para as pessoas do exterior, dizia, suas emoções assemelhavam-se a desenhos gravados em uma rocha; para ele, eram apenas traços sobre a superfície da água.

Os métodos que permitem se liberar das emoções por meio da rejeição, da transformação ou do reconhecimento da essência, pertencem todos ao ensinamento do Buddha. Entretanto, ele não os ofereceu em um único contexto, mas expôs esta ou aquela abordagem em relação às variadas faculdades daqueles às quais esses métodos se destinavam, propondo cada vez o método que se revelava mais útil.

### ***O rei Indraboddhi convida o Buddha***

---

Na época do Buddha Shakyamuni, o rei Indraboddhi governava um reino opulento e poderoso na região da atual Caxemira. O rei levava uma vida de opulência, cercado de todos os luxos e todos os prazeres, ao ponto de gozar da companhia de quinhentas rainhas de dia e outras quinhentas à noite.

Um dia, o rei e sua corte subiram ao terraço do palácio para contemplar a paisagem. O rei viu, então, passar ao longe, no céu, um estranho bando de pássaros amarelo-ouro e, nunca tendo visto nada semelhante, interrogou seus súditos: que pássaros poderiam ser aqueles, tão belos e tão majestosos? Um dos ministros, que conhecia o Buddha e sabia dos prodígios que podia realizar, respondeu-lhe: "Majestade", disse, "não são pássaros, mas o Buddha e quinhentos monges que, graças a seus poderes, percorrem assim o céu". O rei ficou maravilhado. Perguntou se um tal ser, no caso de receber um convite, responderia favoravelmente. O ministro respondeu que não tinha nenhuma dúvida quanto a isso, e que nem mesmo era necessário enviar um mensageiro; bastaria orar sinceramente que ele viesse, dispor oferendas sobre o terraço e queimar incensos. Assim foi feito e o Buddha e seu séquito desceram até o palácio do rei. Convencido da grandeza do Buddha, que tinha vindo apenas pelo fato de ter sido solicitado, o rei, depois de ter oferecido presentes e uma refeição, pediu para que ele lhe ensinasse o *dharma*. O hóspede excelente expôs-lhe, então, as quatro nobres verdades, o sofrimento, sua origem, sua cessação e o caminho que conduz a essa cessação, demonstrando o caráter doloroso e frustrante do ciclo das existências, insistindo sobre a renúncia e o desligamento de qualquer atividade temporal. O rei ficou triste e surpreso.

— Se é absolutamente necessário adotar uma tal regra de conduta para atingir o Despertar — disse —, eu nunca o conseguirei. É impossível em minha situação. Se existem outras instruções, graças às quais seria possível liberar-se do mundo sem abandonar as emoções conflituosas, tenha a bondade de me dizer; se não existem, devo simplesmente renunciar ao Despertar.

O Buddha, tendo o poder de reconhecer as mentes, soube que o rei era um ser com faculdades espirituais superiores. Tornou-se, então, invisível aos monges e à corte, e estes invisíveis ao rei. O próprio Buddha mudou de aspecto: apareceu diante do rei sob a aparência da divindade tântrica Guyasamaja, da qual lhe conferiu a iniciação e ao mesmo tempo instruções sobre a verdadeira natureza da mente e sobre o *mahamudra*.

Depois da partida do Buddha, o rei aplicou sem interrupção as instruções sobre o reconhecimento do modo de ser da mente, independente das atividades exteriores que continuava a manter simultaneamente. No final de doze anos, ele obteve a liberação.

Temos aí um exemplo particular da possibilidade de se atingir o Despertar sem rejeitar a vida comum, nem o jogo exterior das emoções.

Diz-se que a conexão cármlica que existia entre o rei Indraboddhi e seu povo era tão grande que após ele próprio ter atingido o Despertar, conferiu a iniciação e as instruções a todos os seus súditos. Tão numerosos foram aqueles que graças às realizações do *mahamudra* obtiveram a liberação, que essa região de Caxemira foi reputada por ter se despovoado completamente.

Samye Ling, março 1983.

## A compaixão

### *Um laço de parentesco com todos os seres*

---

O amor e a compaixão devem ser aplicados a todos os seres sem exceção. Uma tal universalidade será possível se tomarmos consciência de que não há nenhum ser que não tenha sido nosso pai ou nossa mãe em nossas vidas passadas. Os seres giram no ciclo das existências desde tempos sem começo, nasceram incontáveis vezes ao longo de *kalpas* inumeráveis, de modo que cada um encontrou-se na situação de ser pai, mãe, filho ou filha do outro. O Buddha é onisciente e possui, por definição, o conhecimento de todos os fenômenos de todos os tempos: passado, presente, futuro. Essa onisciência permite-lhe afirmar que é possível desmembrar as partículas de matéria que compõem o solo de um vasto país, mas que não é possível contar o número de vezes que cada ser foi pai ou mãe dos outros.

Quando eles foram nossos pais e mães, como nos trataram? Com a mesma solicitude que nossos pais demonstraram para nós nesta vida. Do nosso nascimento até nos tornarmos adultos, sempre nos deram, com muito amor, tudo o que tínhamos necessidade, escolhendo para nós as melhores coisas: o alimento, as roupas, os cuidados quando ficávamos doentes, a educação etc. Todos os seres, ao longo de nossas vidas inumeráveis, agiram da mesma forma. Continuando a vagar no ciclo das existências, renasceram, agora, em situações que não podemos adivinhar, sofrendo de diferentes maneiras.

### *O samsara é cômico!*

---

Katayana era um dos discípulos diretos do Buddha Shakyamuni que, tendo atingido o estado de *arhat*, possuía certos poderes psíquicos. Um dia, quando mendigava alimento, viu uma jovem mulher, sentada sobre a soleira de sua porta, que, enquanto abraçava ternamente seu filho recém-nascido contra o peito, comia um peixe. Terminada a refeição, ela jogou a espinha de peixe para uma cadela que espreitava sua ração e gritou para enxotá-la. Graças a seus poderes, Katayana pôde ver quais laços cárnicos uniam esses quatro seres: a mulher, o bebê, o peixe e a cadela. O peixe nada mais era do que o pai da jovem mulher, falecido alguns anos atrás. O bebê era uma pessoa por quem tinha alimentado uma raiva recíproca, morta também alguns anos antes. Quanto à cadela, era a reencarnação de sua mãe. A mulher

só podia ignorar essas relações. Ela estava longe de imaginar que apertava seu inimigo contra seu coração, que ela comia seu pai e que rejeitava violentamente sua mãe.

Katayana exclamou: “Comer o pai, brutalizar a mãe e acariciar o inimigo, que estranho espetáculo é o *samsara*!” E deu uma gargalhada.

### ***Uma compaixão universal***

---

Nunca podemos saber os laços cárnicos que nos unem em nossas vidas imediatamente precedentes àqueles com quem agora mantemos relações próximas. A única coisa que podemos ter certeza é que todos foram nossos pais e nossas mães várias vezes e é por isso que temos uma dívida de reconhecimento para com eles. Quando vemos alguém em uma condição miserável, pobre ou doente, devemos lembrar que essa pessoa foi numerosas vezes nosso pai e nossa mãe. Com a mente obscurecida pela ignorância, a pessoa não o sabe. Mas nós, com conhecimento disso, devemos procurar todos os meios para confortá-la e sentir por ela tanto amor e compaixão quanto possível.

Quando vemos uma pessoa jovem, feliz e com boa saúde, ainda que compreendamos que ela foi nosso pai e nossa mãe, podemos pensar que agora ela não tem necessidade de nossa compaixão. Mas a compaixão não é um sentimento pontual, ela abarca a totalidade da situação dos seres. Aquele que agora é jovem e feliz será inevitavelmente afetado pelo sofrimento da mudança: ficará doente, morrerá e sofrerá. Portanto, não pode de forma alguma ser excluído do campo de nossa compaixão.

As pessoas idosas também foram nosso pai e nossa mãe. Dando uma grande importância a esta vida e a este mundo, talvez elas nos tenham dedicado todas as suas forças e deram-nos toda sua atenção. Agora, não têm mais muita coisa a esperar, a não ser a doença e a morte. Além disso, talvez tenham cometido nesta vida que termina vários atos negativos, que produzirão muitos sofrimentos nas vidas futuras. Nossa compaixão deve ajudá-las a evitar os sofrimentos tanto quanto possível e colocá-las no caminho do Despertar.

Os poderosos e os ricos deste mundo são muito freqüentemente excluídos do campo da compaixão. Entretanto, eles também foram nossos pais e nossas mães. Sua situação atual procede de atos positivos realizados em vidas passadas. No entanto, ela não é necessariamente invejável, pois não é destituída de perigos. Com efeito, o Buddha disse:

*O lugar do poder também é aquele dos atos negativos;*

*O lugar da riqueza também é aquele da cupidez.*

Esses atos negativos e essa cupidez amadurecerão nas existências futuras sob forma de sofrimento, seja no mundo dos infernos, no dos espíritos ávidos, ou ainda retomando uma existência humana miserável e dolorosa. Os poderosos e os ricos merecem por isso nossa compaixão, e devemos procurar os meios que lhes permitam evitar os sofrimentos futuros.

### *Amar nossos inimigos*

---

Encontramos, também, pessoas que querem nos prejudicar, que se mostram agressivas ou simplesmente desagradáveis conosco. Nossa reação habitual é responder, manifestando cólera ou agressividade. É uma reação errônea. Aquele que age agora como nosso inimigo, foi nosso pai e nossa mãe muitas vezes em nossas vidas passadas. A mente obscurecida pela ignorância, não pode reconhecê-lo. Por causa dos atos negativos que cometeu agora, incapaz de se liberar do ciclo das existências, aí deverá continuar suportando inumeráveis sofrimentos. Reconhecendo que foi nosso pai e nossa mãe, ao invés de nos deixarmos levar pela cólera contra ele, desenvolveremos a compaixão e faremos tudo o que está ao nosso alcance para liberá-lo do sofrimento e proporcionar-lhe a felicidade.

Os animais que vivem sobre a terra, sob a terra ou nas águas, têm um tipo de existência muito difícil e sofrem de vários modos. Todos foram nossos pais ou nossas mães um grande número de vezes. Os atos negativos cometidos nas vidas passadas impõem-lhes seu modo de existência atual. Não somente sofrem, mas a mente deles é habitada por todas as paixões: o desejo-apego, a aversão, a cegueira, a cupidez, o ciúme. Em contrapartida, são incapazes, por natureza, de ter fé, compaixão e inteligência espiritual. Eles também devem ser abarcados por nossa compaixão.

A maior parte das pessoas vive em família, num contexto de relações que inclui pai, mãe, marido, mulher, filhos, irmãos ou irmãs. Não é raro que as relações familiares sejam marcadas por desentendimentos e discussões. Se nos acontecer de vivenciar esse tipo de dificuldades, lembremo-nos então que aqueles com quem nos desentendemos agora ocuparam-se conosco diversas vezes, com muita atenção e amor, quando foram nossos pais nas vidas passadas. Laços cárnicos anteriores fazem com que sejamos ligados agora por laços familiares. Quando acontecer de um membro de nossa família se encolerizar contra nós ou discutir conosco, pensemos, então: “Ele se encoleriza por não conhecer o verdadeiro laço que une os seres; mas eu que tenho a chance de conhecer o *dharma*, sabendo que ele foi meu pai e minha mãe, não sentirei ódio por ele. Cultivando, ao contrário, a paciência, por amor e compaixão procurarei os meios de torná-lo feliz.”

Assim, ao desenvolvermos a compaixão é preciso:

- com o corpo, evitar matar ou criar sofrimento, mas agir com docilidade e gentileza;
- com a palavra, evitar a crítica, o desprezo, a maledicência, as palavras que humilham, que ferem ou que ameaçam, mas falar com bondade e com conhecimento de causa;
- com a mente, evitar a malevolência, mas desenvolver a benevolência e o sincero desejo da felicidade do outro.

---

### *As quatro espécies de dons*

---

A compaixão exprime-se ainda pelos quatro tipos de dons: dom material, dom da segurança, dom do *dharma* e dom do amor.



Avalokita (Chenrezi),  
personificação da compaixão.

Seus quatro braços simbolizam o amor infinito, a compaixão infinita,  
a alegria infinita e a equanimidade infinita.

O “dom material” consiste em dar àqueles que têm necessidade: alimento aos que têm fome, roupas aos que não têm o que vestir etc.

O “dom da segurança” aplica-se àqueles que, não podendo proteger-se a si mesmos, têm necessidade da ajuda de um outro: os doentes, os animais ameaçados etc. Resgatar os peixes vivos e devolvê-los novamente à água faz parte deste tipo de dom.

O “dom do *dharma*” é praticado quando, tendo-se uma verdadeira consciência do *dharma*, motivado por uma grande compaixão que leva a ajudar os outros, explicam-se os diversos aspectos da vida espiritual, como a diferença entre os atos negativos e os atos positivos, a necessidade de se abster dos primeiros e realizar os segundos etc. É o mais alto de todos os dons, mas é preciso compreender bem suas implicações. Por exemplo, eu me dirijo, agora, a vocês para dar-lhes um ensinamento. Se o faço motivado pelo pensamento que desde tempos sem começo vocês erram no ciclo das existências, que aí passaram por inumeráveis sofrimentos, que têm, sem dúvida, em seu potencial cármbico, numerosos sofrimentos que amadurecerão em suas vidas futuras e que é preciso que eu os ajude a liberar-se deles, então o ensinamento que lhes dou será benéfico para vocês e é a ocasião para que eu acumule um imenso mérito. Se, ao contrário, ensino não com compaixão, mas por interesse financeiro ou por sede de celeuma, duvido que isso seja útil para vocês, e mesmo que o fosse, eu mesmo não extraíria disso nada de bom, pois minha motivação seria pervertida. Isto se aplica também ao dom material e ao dom da segurança: quando são praticados com o único desejo de ajudar, extraí-se um grande benefício, que contribui para a obtenção do Despertar. Mas quando são praticados tendo em vista a própria glória, a notoriedade que daí se extraírá será ela própria a recompensa; ela consumirá todo o benefício do ato generoso.

O “dom do amor” leva em consideração os sofrimentos de todos os seres. O ciclo das existências é composto de seis classes, cada uma sendo mais especialmente marcada por um tipo de sofrimento:

- os seres dos infernos sofrem imensos tormentos infligidos por um calor ou um frio insuportáveis;
- os espíritos ávidos sofrem fome e sede que nunca podem saciar;
- os animais são afligidos por uma inteligência muito limitada e um instinto que os leva a devorarem-se uns aos outros;
- os homens têm que sofrer as dores do nascimento, da velhice, da doença e da morte;
- os semideuses estão continuamente em discussão e conflitos;
- os deuses sofrem, ao final de uma vida muito longa de prazeres, de se verem cair nos mundos inferiores.

### ***Tomar o sofrimento, proporcionar a felicidade***

---

Quando se pratica o dom do amor, pensa-se neste oceano de sofrimentos, não somente nos que são agora efetivamente vividos, mas também nos que, inscritos no potencial cármbico, se atualizarão no futuro. Imagina-se que todos esses sofrimentos, assim como os erros e os véus da mente dos seres, tomam a forma de uma luz negra que se inspira pela narina direita

e que vai se dissolver na vacuidade do coração. Pensa-se, então, que todos os seres são libertados do sofrimento que se acaba de tomar para si.

Depois, imagina-se que todas as qualidades, toda a felicidade e todas as alegrias que se tem, tomam a forma de uma luz branca que se expira pela narina esquerda. Pensa-se que essa luz envolve todos os seres e que eles se tornam perfeitamente felizes. Perfaz-se, assim, um certo número de ciclos respiratórios, seguindo essa visualização.

Pode-se perguntar qual é o efeito real de uma tal meditação. Aqueles para quem ela se dirige recebem verdadeiramente os benefícios? De fato, esta meditação permite desenvolver uma atitude mental positiva, cujo resultado, para aquele mesmo que medita, é a redução dos erros e dos véus e o acréscimo do mérito e da sabedoria, o que, finalmente, conduz ao Despertar. Um vez alcançado o Despertar, pode-se estabelecer efetivamente na felicidade um número infinito de seres e liberá-los verdadeiramente do sofrimento. O efeito, portanto, não é imediato; mas a meditação do dom do amor está longe de ser apenas um ato da imaginação.

Sendo seres comuns, temos um sentimento muito forte de ego: "eu existo", "sou eu". Pelo fato de a idéia do eu estar muito fortemente ancorada em nós, é possível que, ao praticar uma meditação, no curso da qual imaginamos tomar o sofrimento dos outros, temamos prejudicar a nós mesmos. Assim, poderíamos preferir não realizar esse tipo de exercício ou praticá-lo com uma certa reticência. Isto seria um erro. É preciso, ao contrário, realizá-lo plenamente, pensando: "O que eu quero é poder efetivamente tomar para mim o sofrimento dos seres, liberá-los desse sofrimento e suportá-lo sozinho". A meditação da tomada para si dos sofrimentos e do dom da felicidade produz benefícios para o meditador a partir desta vida: longa vida, ausência de doenças, realização das aspirações e dos projetos. Finalmente, contribui para a obtenção do Despertar. Mas, se praticamos a meditação pensando no benefício que obteremos para nós mesmos, é evidente que a desvirtuamos completamente. Durante a meditação não devemos de forma alguma pensar no resultado, e sim realizá-la com a motivação pura do bem do próximo.

Taichung, 25 de março de 1986.

### ***Vacuidade e compaixão***

---

Quando se comprehende bem a noção de vacuidade da mente e realiza-se o que ela significa, a mente expande-se em uma alegria, uma felicidade e uma liberdade que lhe são próprias. Além disso, vê-se então que os seres ordinários, não percebendo essa vacuidade, pensam em termos de "eu" e de "eu existo". Esse erro faz com que tomem todos os fenômenos como reais e experimentem todos os tipos de sofrimentos. A compaixão que se concebe por eles é tanto maior quanto se percebe o fundamento do mecanismo do sofrimento. A compreensão da vacuidade e da compaixão sustentam-se, de fato, mutuamente.

Taichung, 25 de março de 1986.

### A condição dolorosa dos animais

---

Os seres dos infernos e os espíritos ávidos suportam terríveis tormentos. Entretanto, o *karma* que engendra esse tipo de existência e a nossa são muito diferentes para que a comunicação seja possível; não podemos vê-los, e por isso duvidamos, às vezes, da sua existência.

A maioria dos seres que constituem a classe dos animais nos são também invisíveis; todavia, há um certo número deles que podemos ver e observar, pacíficos ou ferozes, vivendo na terra ou nas águas. Todos têm uma inteligência apenas limitada, mas os animais dos mares e dos rios, os peixes e os crustáceos, parecem ter uma mente muito opaca e capacidades mentais bastante restritas. Mesmo assim, não estão livres do desejo-apego que é, ao contrário, muito poderoso neles, mais particularmente em relação ao alimento, o que permite aos pescadores pegá-los e matá-los. Enfim, a aversão os leva a matarem-se e devorarem-se uns aos outros. Opacidade mental, desejo-apego, aversão: assim, os três venenos são para eles a causa de numerosos sofrimentos e, pelo corpo e pela mente, experimentam, como nós, o sofrimento e o medo.

### Uma ajuda verdadeira

---

Contudo, eles não possuem muitos meios de se preservarem, e ninguém pensa em protegê-los: sua condição de existência é consequência de um muito mau *karma* acumulado em vidas passadas. Portanto, é um ato de grande compaixão protegê-los, resgatando aqueles que, estando presos, são expostos vivos para venda nos mercados, destinados a serem mortos para serem consumidos. Devolvendo-os ao seu meio natural, damo-lhes novamente a vida. Mesmo que fosse por alguns dias ou algumas semanas, já seria muito benéfico. Ademais, podemos utilizar três métodos graças aos quais, além de um bem temporal, oferecemos um bem espiritual:

- recitando para os animais resgatados *mantras* e os nomes dos Buddhas, cuja simples audição tem o poder de conduzir a liberação;
- dando-lhes para comer substâncias consagradas, das quais se diz que tocá-las com a boca basta para não renascer em mundos inferiores e para se encontrar estabelecido em um caminho que, finalmente, conduzirá ao Despertar;
- espalhando sobre o corpo deles areia consagrada pela recitação de *mantras*, cujo contato impede também a queda nos mundos inferiores.

Esses três métodos são chamados “liberação pela audição”, “liberação pelo gosto” e “liberação pelo contato”. O alcance da ajuda oferecida dessa forma é, portanto, tanto definitivo como temporal.

Hong-Kong, 19 de março de 1986.

## ***Salvar a vida***

---

Os homens e os animais têm em comum a identificação com o eu, a apreensão egocêntrica. Todos têm o sentimento “eu, eu existo.” Daí vêm o medo, a doença, o sofrimento.

Existem dez atos negativos cometidos pelo corpo, pela palavra e pela mente. O mais grave é aquele que suprime a vida. Diz-se que o resultado cármico é o de permanecer nos infernos por um *kalpa*, depois de se ser morto quinhentas vezes. Tão grave é o ato de suprimir a vida, quanto é grande o mérito de salvá-la. Quando se devolve a vida aos animais, este mérito será muito maior se se adicionar a ele uma proteção espiritual, recitando *mantras*, dando substâncias consagradas e espalhando areia benta.

## ***Os peixes transformados em devas***

---

Na época do Buddha Shakyamuni, um dos vários reinos da Índia era governado pelo rei “Senhor dos Deuses”. Ele tinha em sua corte um médico muito hábil cujo filho, um jovem muito bom, adorava passear pelos campos. Um dia, ele passeava nas colinas, quando, de longe, viu um bando de pássaros predadores voarem em baixa altitude. Aproximando-se, viu um lago quase seco; os pássaros vinham comer os peixes que não podiam mais encontrar refúgio nas profundezas das águas. Muito emocionado pelo que via, pensou: “Esses pobres peixes vão morrer. O que fazer?”

Tão rápido quanto pôde, voltou para casa de seu pai, contou-lhe o caso e pediu-lhe para encontrar uma solução. O médico compreendeu que seria necessário recorrer ao próprio rei. Portanto, pediu para falar com o rei, repetiu o relato de seu filho, explicou a solicitude deste pelos peixes e pediu, em seu nome, que Sua Majestade interviesse. O rei, tocado também, ordenou que fosse enviada ao local uma tropa de elefantes carregados de barris com água, que deveriam ser esvaziados no lago, ao mesmo tempo em que fossem recitados *mantras* e o nome dos Buddhas.

Entretanto, tempos depois, por falta de chuva, o lago secou e todos os dez mil peixes morreram. Todos renasceram como *devas* no céu dos Trinta e Três<sup>57</sup> dotados de poderes de clarividência próprios a seu estado. Assim, eles puderam ver que o Buddha ensinava na Índia, desceram para escutá-lo e compreenderam a natureza da mente.

Eles se perguntaram, então, qual mérito passado poderia lhes ter valido um destino tão feliz: nascer como *devas*, encontrar o Buddha e receber seus ensinamentos. Fazendo uso de seus poderes mentais, eles viram que, em sua vida precedente, tinham sido aqueles peixes que tinham recebido a água e os *mantras* salvadores. A fim de exprimir seu reconhecimento ao filho do médico, fizeram cair sobre a casa dele uma chuva de flores. Surpreso – por muito menos também ficaríamos – ele quis saber a razão daquilo. Procurou o Buddha para per-

---

<sup>57</sup> Nome de um dos mundos dos deuses, governado por um grupo de trinta e três ministros.

guntar-lhe e soube, assim, que as flores eram a marca de reconhecimento dos *devas* que ele tinha protegido quando eram apenas peixes em um lago sem água.

Chiai, 4 de abril de 1986.

---

*Uma associação para os peixes*<sup>58</sup>

---

Aos benfeiteiros e discípulos de Taiwan que tem fé e devoção:

Todos os seres, quaisquer que sejam, consideram seu corpo e sua vida muito caros e lhes são muito apegados; daí surgem as dores, os medos e os sofrimentos. Caso nos trespassassem, nos batessem e nos dessem pancadas para nos matar, qual não seria nossa angústia e nossos sofrimentos! Os animais não nos fazem nenhum mal; entretanto, nós nos apoderamos deles contra sua vontade, nós lhes infligimos insuportáveis sofrimentos físicos e nós lhes tomamos a vida.

Esses animais, durante numerosas vidas passadas, foram nosso pai e nossa mãe. Nós mesmos gozamos agora – resultado de atos anteriores virtuosos – uma existência dotada de uma certa liberdade e de uma certa tranquilidade. Se, graças a ela, podemos salvar da morte e do sofrimento animais que nada podem fazer para se proteger, com isso retribuímos a bondade de nossos pais em vidas passadas. A supressão de uma única vida leva ao renascimento no inferno durante um *kalpa*. Em seguida, quinhentas vezes nossa vida será tomada de volta; enfim, no curso de numerosas existências teremos um corpo feio e miserável e contínuas ameaças pesarão sobre nossa vida. Em contrapartida, salvar um único ser da morte e do sofrimento leva, durante centenas de vidas, ao renascimento como *deva* ou homem dotado de boas condições de existência; teremos uma vida longa, boa saúde, abundância de bens, perfeitas felicidade e tranquilidade. Se, mais particularmente, dermos substâncias sagradas que liberam pelo paladar os animais, areia que libera pelo contato, e se recitarmos para eles os nomes dos Buddhas e *mantras*, onde quer que nasçamos teremos uma vida longa, beleza física, voz agradável, grande sabedoria, riqueza e companhia de bons amigos; nossos desejos serão atendidos, nasceremos em um país agradável, estaremos livres de todas as ameaças e encontraremos o *dharma*; no momento da morte, não experimentaremos os sofrimentos da agonia, nunca cairemos nos mundos inferiores, viveremos em harmonia com todos e renasceremos finalmente no Campo de Beatitude. Os benefícios são ilimitados já que levam, numa perspectiva última, ao Despertar. Tudo isto foi explicado pelo próprio Buddha.

---

<sup>58</sup> Kalu Rinpoche tinha uma grande afeição pelos animais. Ele gostava muito de visitar os zoológicos e recitar *mantras* para os animais enjaulados. Gostava também de lhes devolver a liberdade. Ele o fazia cada vez que podia, resgatando, mais especialmente, centenas, milhares de peixes, que comprava no mercado em Siliguri, a grande cidade na planície abaixo de Sonada, em Benares ou em outros locais. Durante suas estadas em Hong-Kong e em Taiwan, resgatava um grande número de peixes, de moluscos, de crustáceos, de tartarugas e de pássaros. Desejando que essa prática fosse estabelecida regularmente, fundou uma associação encarregada de coletar fundos e organizar cada mês a soltura de animais. O texto que segue é uma carta escrita nessa ocasião.

Assim, quando com fé e grande compaixão, fazemos aos animais sem proteção nem recursos, aos pássaros, aos passarinhos, aos peixes, às tartarugas e a todas as espécies de animais minúsculos ou grandes, os quatro tipos de dons – dom do *dharma*, dom do amor, dom de bens materiais e dom da segurança –, e quando ao mesmo tempo só lhes desejamos o bem, não estaremos fazendo um benefício apenas para eles, mas para nós mesmos, que obteremos nesta própria vida, longevidade, saúde, riqueza e ausência de adversidade; em todas nossas vidas futuras, obteremos esses mesmos benefícios que proporcionamos aos outros.

É inútil ter esperanças ou dúvidas quanto a isso, já que a lei do *karma* é inelutável. Eu lhes peço, portanto, para tomar parte nesta prática virtuosa, de onde retirarão, para vocês mesmos e para os outros, temporalmente e definitivamente, benefícios e felicidade, filiando-se à associação “Tirar dos mundos inferiores” e trabalhando com ela.

Taipei, 23 de abril de 1986.

*Kalu Rinpoche.*



Maitreya,  
o futuro Buddha.  
Seu nome significa “Amor”.



## *As preliminares comuns*

O Budismo Tibetano ensina, como primeiros passos na prática, dois grupos de preliminares: as “preliminares comuns” e as “preliminares específicas”. Iremos estudar aqui as primeiras<sup>59</sup>, também chamadas de as “quatro reflexões que desviam a mente do *samsara*”. São elas:

- a preciosa existência humana;
- a morte e a impermanência;
- a lei do *karma*;
- a natureza defeituosa do *samsara*.

Essas quatro preliminares são chamadas “comuns” pois são utilizadas no Tibete por todas as linhagens – Nyingmapa, Sakyapa, Kagyüpa e Gelukpa – e, mesmo fora do Tibete, constituem um fundamento compartilhado por todas as escolas budistas. Sem se impregnar dessas quatro reflexões, não se pode verdadeiramente compreender qual é a necessidade do *dharma* e qual a sua função.

### *A preciosa existência humana*

---

Possuímos, agora, a preciosa existência humana, caracterizada por oito liberdades e dez aquisições. Seria muito extenso examinar detalhadamente aqui o que são essas liberdades e essas aquisições. Para isso podemos nos referir a obras como *O Oceano da Certeza*, *A Chama da Certeza*, *A Via Progressiva dos Três Tipos de Indivíduos* ou *O Ornamento da Liberação*<sup>60</sup>.

### *Deficiências do mundo animal*

As possibilidades de existência se repartem em seis classes, das quais quatro não são percebidas pelos nossos sentidos: os infernos, os espíritos ávidos, os semideuses e os deuses. Só nos comunicamos com os homens e os animais, embora, destes últimos, algumas espécies, como os *nagas*, que vivem nos oceanos ou sob a terra, sejam invisíveis, ainda que evo-

<sup>59</sup> As preliminares específicas são abordadas em *Budismo Esotérico*.

<sup>60</sup> *A Chama da Certeza* foi publicada em francês pela edições Marpa; *O Ornamento da Liberação*, em inglês, pelas edições Shambala. As duas outras obras não foram até este momento traduzidas do tibetano.

luam num ambiente igual ao dos peixes, ao das tartarugas e ao de alguns insetos. Outros animais estão mais próximos de nós por sua morfologia, sejam selvagens como os tigres, os leopardos, as corças, etc., ou domésticos como os cachorros, os gatos, as vacas, os cavalos etc.

Os animais têm em comum o fato de não poderem compreender o que lhes dizemos, nem exprimir o que querem dizer, a não ser num grau muito rudimentar. Sua mente é envolvida por uma opacidade que os priva dessas faculdades. Eles também não podem desenvolver a fé, a devoção, a compaixão ou o conhecimento transcendente, qualidades que levam aos mundos superiores e à liberação. Se vocês falam de devoção e de compaixão a um animal ele não pode apreender essas noções. Em contrapartida, é inútil ensinar-lhe a cólera, a agressividade ou o desejo: esses defeitos estão naturalmente presentes na mente dele.

As possibilidades de desenvolvimento espiritual dos animais são quase nulas, pois eles não podem acumular méritos por atos físicos, como as prosternações ou a oferenda do *mandala*, nem pela palavra, recitando *mantras* ou orações. Sua existência é afetada por limitações muito maiores que a dos humanos: não somente lhes é muito difícil protegerem-se dos perigos e das dificuldades que encontram, como não têm a possibilidade de realizar atos virtuosos, que lhes assegurariam a felicidade e o bem-estar em suas vidas futuras. Mais freqüentemente, ao contrário, eles matam, roubam, realizam inúmeros atos negativos que são a causa de sofrimentos futuros. Por essas razões, pode-se qualificar a existência animal como inferior.

A nossa situação, comparada a deles, é muito melhor. Possuímos a capacidade de compreender o que nos é dito, de exprimir o que queremos e de discriminar entre o que é positivo e negativo. Providos de um bom suporte de existência, fazemos parte dos mundos superiores.

### *Três categorias de humanos*

É preciso, ainda, nuançar essa visão geral da condição humana. É possível, de fato, repartir os humanos em três categorias:

A primeira, agrupa os homens que não seguem nenhuma via espiritual e cometem incessantemente atos negativos. É uma existência humana funesta, na medida em que conduzirá necessariamente ao renascimento em mundos onde o sofrimento é muito grande.

A segunda, diz respeito àqueles que também não praticam uma via espiritual, mas não fazem nada de muito negativo nem de muito positivo. A existência é mediana, pois conduzirá ao renascimento em uma condição média, nem muito feliz, nem muito dolorosa.

A terceira categoria aplica-se àqueles que conhecem o *dharma*, encontraram mestres e seguem seus ensinamentos. Neste caso, a existência humana é chamada “preciosa”.

Alguns materiais, como o ouro ou o diamante, são vistos como preciosos porque permitem, graças ao seu valor de mercado, adquirir tudo o que se quer. Da mesma maneira, a vida humana dedicada ao bem e à prática espiritual é preciosa, não por proporcionar posses materiais, mas por preparar riquezas muito maiores: a felicidade e a liberação.

Ao valor dessa existência soma-se sua raridade. Tradicionalmente, diz-se que os humanos comuns são tão numerosos quanto as estrelas que brilham no céu, ao passo que aqueles que possuem a preciosa existência humana são tão freqüentes quanto as estrelas do céu diurno<sup>61</sup>.

<sup>61</sup> Isto é, as primeiras estrelas a brilhar no céu quando a noite ainda não caiu totalmente ou as últimas estrelas da manhã.

Sem que precisemos mesmo nos referir a essa comparação, é fácil olhar a nossa volta e ver que são poucas as pessoas que estão engajadas na via espiritual. Pensemos, simplesmente, na cidade que habitamos e constataremos rapidamente a raridade desse tipo de pessoas.

### *Não desperdiçar*

A preciosa vida humana não é fruto do acaso. Ela é o resultado da prática de atos positivos em nossas vidas anteriores, assim como de uma conexão já estabelecida com o *dharma*. Agora, possuímos essa condição de vida extraordinária; é necessário tomar consciência plenamente de seu valor para lhe dar todo seu sentido. É por isso que é preciso que reflitamos sobre as liberdades e as aquisições que a caracterizam, refletir também sobre a condição dos outros seres – os infernos, os espíritos ávidos, os animais, os semideuses e os deuses – para melhor apreender, por comparação, o caráter excepcional de nossa situação. Devemos ter consciência que nós a desperdiçamos se não a utilizamos para praticar o *dharma*.

## *A impermanência*

---

Ainda que preciosa, nossa existência não é eterna; ela está submetida à impermanência.

### *Um fluxo incessante*

A impermanência caracteriza todos os fenômenos: tanto o universo como os seres que o povoam. A sucessão das estações dá-nos um exemplo impressionante: primavera, verão, outono, inverno mostram o incessante espetáculo da mudança. Quanto mais curtas forem as durações que observamos, menos a impermanência é manifesta. Entretanto, ela está presente a todo instante: o ano não pode existir sem os doze meses que o compõem, os meses sem os dias, os dias sem as horas, as horas sem os minutos, os minutos sem os segundos, etc. Nessa sucessão ininterrupta nossa vida desenvolve-se e esgota-se.

Quando ela chegar ao fim, qualquer que seja a duração, se não a tivermos aproveitado, a preciosa existência humana terá simplesmente desaparecido. Não sobrará nada. Se não nos aplicarmos agora na prática do *dharma*, logo será demasiado tarde. A ocasião estará irremediavelmente perdida.

### *O fim do sonho*

De um certo ponto de vista, as preocupações temporais não são totalmente vãs: temos necessidade de nos alimentar, de nos vestir, de nos abrigar. Tudo isso requer uma atividade. Entretanto, seria indevido dar uma importância demasiado grande aos negócios deste mundo. Seria inútil nos esforçarmos em acumular no curso desta vida os melhores bens materiais, pois, quando a morte vier, não poderemos levar nada conosco. Milarepa dizia: “Por medo da morte e da impermanência, eu fui para as montanhas. Ali meditei e atingi o estado que transcende a morte e a impermanência.”

A impermanência não acontece de um único golpe, mas inscreve-se na sucessão dos instantes. Tomemos uma pessoa idosa, de setenta anos. Essa pessoa está velha, mas isto não

significa que a velhice tenha se produzido em um momento determinado. O processo de senilidade desenvolveu-se de maneira ininterrupta ao longo de toda a vida.

### *Nunca esquecer*

Quando estamos envolvidos com numerosas atividades neste mundo, submetidos a múltiplas solicitações, é essencial nunca esquecer da impermanência, lembrar-se de que a morte não deixará de vir e que é preciso aproveitar o tempo que nos resta. Se lembarmos do exemplo de Milarepa, ele conheceu no curso de sua vida períodos em que sentiu um frio extremo, uma fome cruel ou ameaças que pesavam sobre sua vida. Nunca ele se sentiu desencorajado. Pensava: “Que eu sinta frio, fome ou que eu morra, tudo isso é secundário. O que importa é que agora, antes que a imparmanênciame leve, eu pratique a meditação”.

### *Jigme Lingpa não consertou os degraus*

A história de Jigme Lingpa ilustra perfeitamente a preocupação com o essencial. Ele vivia em reclusão em uma gruta à qual se chegava por meio de degraus. Ora, os degraus, ao fim de alguns anos, estavam consideravelmente gastos, tanto que Jigme Lingpa pensava às vezes em consertá-los. Quando estava na gruta e esse pensamento lhe ocorria, ao invés de segui-lo, ele se dizia: “Se eu fizer esses trabalhos agora e se a morte vier, eu terei perdido meu tempo. É melhor que eu medite.” Quando, do lado de fora, o mesmo pensamento ainda se apresentava à sua mente, ele pensava: “E se a morte estiver próxima? Melhor que eu entre e vá meditar.” Esta lembrança da impermanência proporcionou-lhe uma diligência suficiente para que ele pudesse alcançar a realização.

Estejamos convencidos da possibilidade de nossa morte próxima. Com isso, certamente, escaparemos da atração das distrações do mundo exterior e colocaremos mais energia na nossa prática.

Sabemos bem que a velhice, a doença e a morte existem, mas pensamos que elas só virão mais tarde e que temos tempo. Não podemos nos impedir de conceder ao mundo e a nós mesmos uma certa permanência. Quando nos engajamos na via do *dharma*, aprendemos a reconhecer, ao contrário, que tudo é impermanente.

## *A lei do karma*

---

### *Etimologia*

Depois de termos compreendido a ocasião excepcional que nós é oferecida pela preciosa existência humana e depois de termos tomado consciência de sua natureza transitória, é preciso que conheçamos as regras que regem seu uso e estudar a lei infalível do *karma*. A expressão tibetana que a designa, composta de três palavras (*le-gyu-dre*), abarca o princípio:

- *le* significa “ato”, em um sentido que se estende a toda nossa personalidade: o que nós fazemos com nosso corpo, nossa palavra e nossa mente;
- *gyu* significa “causa”: todos os nossos atos, positivos ou negativos, deixam uma marca em nossa mente, que é a causa de um acontecimento futuro;

- *dre* significa “resultado”: procedendo da causa positiva ou negativa, os atos produzem um resultado correspondente sob a forma de uma situação feliz ou dolorosa.

A lei do *karma* significa , portanto, que nossos *atos* são *causas* que engendram, segundo sua natureza, *resultados* definidos.

### *Negativo e positivo*

Os atos são chamados negativos quando têm como resultado no futuro, sofrimento para seu autor. Sua natureza é descrita em detalhe em diferentes textos, mas a resumimos em dez:

- três atos negativos do corpo:
  - suprimir a vida;
  - tomar o que não é dado;
  - ter uma conduta sexual incorreta;
- quatro atos negativos da palavra:
  - a mentira,
  - as palavras que ferem;
  - os propósitos que criam a discórdia;
  - as palavras ociosas;
- três atos negativos da mente:
  - a cobiça;
  - a malevolência;
  - as visões errôneas.

Inversamente, os atos são chamados positivos quando produzem a felicidade futura de seu autor. Eles são o oposto dos dez atos negativos: proteger a vida ao invés de eliminá-la, cultivar a benevolência ao invés da malevolência etc.

Os atos negativos levam de maneira geral ao renascimento nos mundos inferiores: os infernos, os espíritos ávidos e os animais. Os atos positivos levam aos renascimentos nos mundos superiores: dos homens, dos semideuses e dos deuses.

### *O presente, fruto do passado*

Se nossos atos presentes condicionam nossas vidas futuras, nossos atos passados condicionam nossa vida atual. O fato de possuirmos uma existência humana é, por exemplo, o resultado de atos positivos passados. Mas se durante nossa vida ficamos freqüentemente doentes ou se morremos jovens, podemos deduzir que nós matamos ou ferimos em outras vidas.

A variedade dos destinos humanos é extremamente grande: alguns têm uma vida curta, outros uma vida longa; alguns gozam de uma boa saúde, outros sofrem de uma compleição doentia; alguns são ricos, outros pobres. A maior parte das pessoas não vêem explicação para essa diversidade. “É assim”, pensam simplesmente. Na realidade, o acaso não significa nada: a disparidade dos destinos se deve à disparidade dos *karmas*. Numerosas histórias têm como objetivo ilustrá-la.

### *A sombra benevolente*

Antigamente, havia num país duas pessoas cujos pensamentos eram completamente opostos. A primeira era atormentada sem parar pelo pensamento de matar, roubar, de apoderar-se das posses dos outros; seu sonho era principalmente matar o rei do país para ocupar o lugar dele. A segunda só pensava no bem dos outros e sonhava às vezes: "Se eu governasse, faria tudo pela felicidade do povo."

Um dia em que o primeiro de nossos homens andava pela margem de um caminho, ele escorregou. Nesse preciso momento uma carroça passava por ali: uma roda passou sobre seu pescoço e decepou-lhe a cabeça.

Enquanto isso, o outro homem dormia sob a sombra de uma árvore. Ora, aconteceu de nesse mesmo momento, os habitantes de um certo país estarem procurando alguém para governá-lo; eles precisavam de um homem dotado de um *karma* muito positivo. Quando passaram perto do homem adormecido, as horas tinham transcorrido e a sombra das árvores se deslocara, menos a da árvore sob a qual ele dormia. Os visitantes compreenderam que um tal prodígio só podia ser o sinal de um excelente *karma*. Tornaram o homem chefe de seu país e, graças ao governo dele, o povo inteiro viveu na prosperidade.

### *As espigas de ouro*

Na época do Buddha, vivia na Índia um casal idoso que tinha passado toda a vida trabalhando. O homem e a mulher tinham muita fé no Buddha, assim como uma grande confiança no *dharma*, mas não tinham tido tempo para praticá-lo.

Ao verem-se tão velhos, se disseram: "Quase não pudemos nos dedicar ao *dharma*; precisamos, antes de morrer, realizar um ato que nos permita acumular muito mérito." Como eles não eram muito ricos, não tinham muito a oferecer. Depois de ter refletido bem no que poderiam fazer, decidiram convidar Shariputra, um dos maiores discípulos do Buddha, para uma refeição e lhe fazer oferendas.

Assim o fizeram. Este ato muito simples causou uma grande mudança em suas vidas. De fato, eles possuíam um pequeno terreno; ora, não é que, desde então, o arroz que cultivavam começou a dar espigas de ouro! A notícia deste prodígio se espalhou rapidamente e não tardou a chegar aos ouvidos do rei. Este, um pouco incrédulo, ordenou que se verificasse o acontecido: sim, tratava-se de espigas de ouro. Deslumbrado com um tal tesouro, o rei não pôde resistir à tentação de apoderar-se dele. Decretou que daria suas próprias terras ao velho casal e que, em troca, ele receberia as terras das espigas de ouro. Era forçoso obedecê-lo. Infelizmente para ele, mesmo que a terra lhe pertencesse a partir de então, o mérito continuava sendo dos velhinhos, tanto que apenas feita a troca, o pequeno terreno voltou a dar espigas comuns, enquanto que as novas propriedades do casal passaram a produzir ouro. Despeitado, o rei decidiu-se por uma nova troca, em sentido inverso. Logo o ouro apareceu nas primeiras espigas. Sete vezes seguidas, o rei ordenou a troca, sete vezes seguidas o ouro reaparecia do lado dos velhinhos. O rei admitiu que ele não poderia ser o proprietário do ouro.

Apenas o *karma* positivo dos dois velhinhos produzia ouro nas espigas, na sua ausência só era possível colher arroz.

O Buddha anunciou 84 mil tipos de ensinamentos, cujo fundamento é a lei do *karma*. É indispensável compreendê-la, admitir sua validade e empenhar-se em abandonar os atos negativos e praticar os positivos.

### **A natureza defeituosa do samsara**

---

Compreender bem o *karma* e utilizar essa compreensão para desviar-se do *samsara* implica perceber como ele causa os sofrimentos das seis classes de seres. A quarta reflexão preliminar nos leva a tomar consciência desses sofrimentos, e nos impregna com a idéia de que o *samsara* é defeituoso por natureza, pois nunca escapa do jogo do sofrimento.

#### *Sofrimentos dos mundos inferiores*

Os infernos constituem o mundo mais doloroso que existe. Tradicionalmente, descrevem-se dezoito espécies de infernos – oito grandes infernos de fogo, oito grandes infernos de gelo, os infernos periféricos e os infernos ocasionais –, que se distinguem pela variedade e a intensidade dos tormentos que causam. Carmicamente, os infernos são originados principalmente da raiva e da cólera, assim como do ato de matar. Outras numerosas causas podem, entretanto, engendrá-los.

Os espíritos ávidos, o segundo dos seis mundos, são afligidos por um grande número de sofrimentos, dos quais o principal é serem continuamente atormentados por fome e sede insaciáveis. O roubo e a possessividade são as causas que levam a renascer aí.

Os animais repartem-se em animais visíveis e animais invisíveis, como os *nagas*. O renascimento no mundo animal é induzido pela cegueira, mais particularmente, pela ausência de perspectiva espiritual e a recusa da validade da lei do *karma*.

Infernos, espíritos ávidos e animais constituem os três mundos inferiores.

#### *Sofrimentos dos mundos superiores*

Os homens formam o primeiro dos três mundos superiores. Os sofrimentos, por serem menos intensos, não são menos presentes. Existem quatro principais: o nascimento, a velhice, a doença e a morte. Estes, entretanto, são acompanhados de um enorme cortejo, principalmente os sofrimentos de não se obter o que se quer, de ser despojado do que se possui, de ser separado de quem se ama e de se estar associado a quem não se ama. Os textos relacionam e descrevem em detalhes todas as dificuldades que os humanos encontram, mas nossa própria existência basta para nos dar uma idéia viva e precisa delas.

Quanto aos semideuses e aos deuses, os primeiros sofrem por conta de disputas e conflitos contínuos e, os segundos, pela queda e pela transmigração.

Se não tirarmos proveito agora de nossa preciosa existência humana, será impossível que evoluamos para os mundos superiores e para a liberação. Permaneceremos inelutavelmente prisioneiros do *samsara*. Tornamos consciência disso, ao conhecer os sofrimentos das diferentes classes de seres e mais ainda observando os nossos e os das pessoas que nos rodeiam. Vendo que, no *samsara*, ninguém escapa do sofrimento, nos voltaremos para o *dharma* com muito mais energia.



A roda do *dharma*.  
Seus oito raios simbolizam a senda óctupla.  
As duas corças deitadas aos lados representam  
os discípulos que escutam o ensinamento.

### *O rato e a turquesa*

Langri Tangpa, um grande lama do Tibete, pensava continuamente nos sofrimentos dos seres prisioneiros do *samsara*, tanto que ninguém nunca o tinha visto rir, nem mesmo sorrir. Ele ganhou o apelido de “Langri Tangpa semblante triste”. Durante um ritual, ele realizou uma oferenda de *mandala*<sup>62</sup>, colocando a sua frente a base sobre a qual estava disposta, em meio a grãos de arroz, uma grande turquesa. Um rato passou por ali e, ao invés de escolher o arroz, preferiu levar a turquesa. Mas a turquesa era muito grande, e o pequeno rato não conseguia carregá-la. Depois de diversas tentativas, ele soltou um pequeno guincho penetrante, e em seguida um outro pequeno rato veio ajudá-lo. O primeiro rato começou a empurrar, o segundo a puxar, de modo que conseguiram roubar a pedra azul.

Langri Tangpa ficou tão deleitado com esse espetáculo que deu uma gargalhada. Um discípulo, que não se encontrava longe dali, não acreditou em seus ouvidos, seu mestre tinha gargalhado, logo ele, que nunca ninguém tinha visto sorrir! O que tinha causado um acontecimento tão extraordinário? Ele não pôde se conter e foi perguntar a Langri Tangpa.

— Dois pequenos ratos se associaram para levar uma enorme turquesa — respondeu ele.  
— Foi tão engraçado!

### *Três erros*

Como seres comuns, cometemos três erros fundamentais no mundo:

- tomamos por permanente o que é impermanente;
- tomamos por felicidade o que é sofrimento;
- tomamos como real o que é irreal, todos os fenômenos nada mais sendo do que uma projeção da mente, destituídos de realidade em si mesmos.

Esses três erros impedem que nos desviemos do *samsara*. Ao contrário, quando as quatro reflexões que acabamos de ver nos penetram, permitem que compreendamos o caráter vazio do *samsara* e nos dirigem para a liberação.

### *Uma necessária impregnação*

Às vezes, pensa-se que basta tomar consciência destas quatro idéias, ouvir os lamas falar sobre elas ou ler sobre elas nos livros. Mas é necessário ir mais longe: é preciso meditar, refletir, deixar-se penetrar por elas. Tomemos o exemplo da preciosa existência humana: é necessário compreender quais fatores a caracterizam, como esses fatores se aplicam a nós, como escapamos de condições de existência desfavoráveis etc. Da mesma maneira, devemos aplicar nossa reflexão pessoal às quatro idéias.

Impregnando-nos das quatro preliminares comuns, construímos o fundamento que fornecerá uma base sólida a nossa prática e impedirá que sejamos tomados pela preguiça ou pela apatia.

Vajradharaling, setembro de 1984.

---

<sup>62</sup> A oferenda do *mandala* é um curto ritual, ou uma parte de um ritual, durante o qual o oficiante imagina que ele oferece ao Buddha, aos *yidams* e aos lamas, o universo e tudo o que ele contém. Essa oferenda é simbolizada materialmente por um disco de cobre ou prata, chamado “base”, sobre o qual se empilham arroz e eventuais pedras preciosas.



## *Os laços do corpo e da mente*

Todos os seres, quaisquer que sejam, possuem corpo, palavra e mente. Dos três, a primazia é da mente, pois ela possui a faculdade de manifestação pela qual todos os fenômenos aparecem, tanto os do *samsara*, como os do *nirvana*. Por causa dessa faculdade de manifestação, nascemos um número incalculável de vezes desde tempos sem começo e, no curso de todas as existências, realizamos uma infinidade de atos e acumulamos assim um imenso potencial cár mico.

### *Todas as existências procedem da mente*

---

Os atos negativos, como por exemplo matar, levam ao renascimento em um inferno. Existem dezoito infernos: oito grandes infernos frios, oito grandes infernos quentes, infernos periféricos e outros chamados de ocasionais. Mas todos esses infernos nada mais são do que uma manifestação da própria mente.

Outros atos negativos levam a resultados diferentes: uma grande avareza, um grande apego, um grande desejo conduzem ao renascimento no mundo dos espíritos ávidos. Existem numerosas espécies de espíritos ávidos: “portadores de obstáculos externos”, “portadores de obstáculos internos”, “portadores de obstáculos ligados à alimentação e à sede” etc. Todos sentem uma grande fome, uma grande sede, uma extrema indigência e nunca encontram o que necessitam. Mas, neste caso também, o mundo dos espíritos ávidos é apenas uma manifestação da mente.

Não ter podido discriminar nas vidas passadas entre o negativo e o positivo demonstra uma obscuridade mental que leva ao renascimento no mundo animal. A espécie animal, de longe a mais numerosa, é constituída por seres com os quais não podemos nos comunicar: os *nagas*. Eles vivem sob a terra ou nas águas e se dividem em oito classes. Os animais com os quais nos comunicamos: os cachorros, os gatos, as vacas etc. são os menos numerosos. Mas todos os animais sofrem muito por causa dos limites de seu psiquismo. Na realidade, o mundo animal é apenas uma manifestação da mente.

Quando praticamos *shine*, a pacificação mental, ou *lhakthong*, a visão superior, se a meditação for verdadeiramente motivada pela liberação, ela conduzirá a renascimentos nos mundos que, em planos sutis, permanecem confinados no *samsara*. Aqueles que, por exemplo, praticaram a meditação de *lhakthong* e da “mente imortal”, permanecem no contexto do

*samsara*, renascendo nos diferentes mundos divinos da esfera da não-forma. Aqueles que praticaram o dom e o altruísmo, sem orientar sua mente para a liberação, renascem nas diferentes categorias de deuses da esfera do desejo e da forma. Os seres dos mundos divinos gozam durante muito tempo de prazeres e alegrias extremamente grandes e não sentem praticamente nenhum sofrimento. Neste caso ainda, os mundos divinos são apenas uma manifestação da mente.

Outros seres praticaram as virtudes como o dom, a ética, a paciência, meditaram, mas de um modo impuro, ou também realizaram atos sob o poder do ciúme ou do desejo de dominação. Eles renascem no mundo dos semideuses, mas por causa de suas tendências ao ciúme e à megalomania, são simultaneamente levados a múltiplas discussões e conflitos. Este mundo dos semideuses é apenas uma manifestação da mente.

### ***O karma modela as existências***

---

Todos os seres são afetados pelas emoções perturbadoras: apego, cólera, ciúme, avareza etc. Entre os humanos predominam o desejo e o apego. A condição humana é o resultado cármico de vidas anteriores onde se misturam positivo e negativo, mas com a supremacia do positivo. Na cosmologia budista, nosso universo é descrito como sendo formado por uma montanha axial rodeada por quatro grandes continentes. Sobre esses quatro continentes vivem os homens. Nós mesmos, habitantes da Terra, nos encontramos sobre o continente do Sul: *Jambudvipa* (tib. *Dzambuling*). Os outros continentes são também povoados por humanos, que podem ser ligeiramente diferentes de nós. Assim, no continente do Leste, *Purvavideba* (tib. *Lupopo*), os homens têm um corpo maior, uma vida mais longa, e felicidade relativamente maior que a nossa, mas fundamentalmente são humanos como nós. O fato de se renascer em um ou outro continente está relacionado ao *karma*, do mesmo modo que provém do *karma* de cada indivíduo as diferenças que vemos sobre a Terra: uma vida mais ou menos longa, um físico mais ou menos bonito, um temperamento mais ou menos alegre, a riqueza ou a pobreza, uma boa ou má saúde. Nada disso se deve ao acaso.

Os infernos quentes são descritos como uma superfície totalmente incandescente onde, quando colocamos o pé direito nos queimamos, e quando colocamos o pé esquerdo também nos queimamos. Mas o Buddha disse que esse fogo dos infernos era nossa criação, o resultado de nosso *karma* e o produto de nossa mente. Isto não foi criado por ninguém, nenhum outro ser pode ser responsabilizado. Disse também que a diversidade cármica dos seres, isto é, a diversidade dos atos que os diferentes seres realizam, cria toda a diversidade e a multiplicidade das condições desses mesmos seres.

### ***A mente criadora dos mundos***

---

Quem realiza esses diferentes atos bons ou maus que produzem tais resultados cárnicos? Nosso corpo, nossa palavra e nossa mente. Mas o mais importante, aquele que dirige,

é a mente. É ela que está na origem dos atos negativos e positivos. Se nasce na mente o desejo de prejudicar ou de matar, o corpo se colocará em ação para tentar prejudicar ou matar. Se a mente concebe o desejo de exprimir coisas desagradáveis, a fala a seguirá e proferirá palavras que ferem. Ao contrário, se a mente projeta ajudar alguém, o corpo se colocará em ação para levar essa ajuda e se a mente deseja proferir palavras agradáveis, a fala o fará. Portanto, é a mente que é o fundamento de todos os atos, positivos e negativos.

Como a mente pode produzir as diferentes classes de seres e mundos tão complexos e diversificados? Pensem no sonho. Quando sonhamos, surgem paisagens, países. Nesses lugares, percebemos casas, pessoas, todas os tipos de coisas e de situações. O conjunto é produzido pela mente. Do mesmo modo, as seis classes de seres provêm apenas de nossa própria mente.

Uma única potencialidade de aparência da mente pode ser percebida de maneira extremamente diversa em função do *karma*. Por exemplo, o que se exprime para nós sob a forma de água e nos permite saciar a sede, manifesta-se para um outro ser, que renasceu no inferno, sob a forma de metal fundido ou lava. Para um espírito ávido, essa mesma potencialidade da mente aparece como sangue, muco ou matérias repulsivas do mesmo tipo. Um semideus vai perceber a água como uma arma, um deus como néctar. Enfim, para um ser que atingiu a liberação total, o elemento água é realizado como sendo o Buddha feminino Mamaki. E para um peixe, a água é um hábitat.

O meio-ambiente é um outro reflexo do *karma* que condiciona a percepção dos seres: vivemos na superfície da terra, enquanto que um peixe não poderia evoluir fora da água. Para outros seres, o mundo se resume a nosso organismo. De fato, diz-se que no corpo de cada indivíduo vivem 84 mil microrganismos para os quais nosso corpo é tanto um domicílio como um meio de subsistência. Uma doença chamada “*yama*” deve-se a um desses microrganismos que pode se deslocar em uma fração de segundos da planta dos pés às pontas dos cabelos.

### ***O corpo não é real***

---

Quanto a nós, é bastante provável que, em nossas vidas passadas, os atos positivos tenham sobrepujado os atos negativos, e que já tenhamos tido uma boa conexão com um Buddha, o *dharma* ou a *sangha*. É a razão pela qual gozamos agora de uma existência qualificada de “preciosa existência humana”. Qual é a realidade desta preciosa existência humana? Segundo o Buddha, os fenômenos não são nem verdadeiros, nem falsos. Verdadeiro e falso são palavras que não convêm para descrevê-los, porque eles são semelhantes ao reflexo da lua na água. Quando olhamos o reflexo da lua na água, não podemos dizer, de fato, que vemos um objeto real, pois a lua não está na água. Mas também não podemos dizer que o que aparece é completamente irreal, já que podemos verdadeiramente ver a lua na água. Nossa corpo não escapa dessa ambigüidade: de um lado, ele não tem mais realidade do que a de um corpo que aparece num sonho; de outro, experimentamos através dele todos tipos de sensações, agradáveis ou desagradáveis e, graças a ele, podemos nos deslocar ou nos fixar num lugar. De um ponto de vista pragmático, ele é, portanto, real.

Entretanto, é útil compreender que nosso corpo não é fundamentalmente real; que ele tem a mesma natureza do corpo onírico, que ele é apenas uma aparência ilusória produzida pela mente e que ele é impermanente e mutável. Se tivermos a profunda convicção de que ele é assim, nossos apegos diminuirão, a tendência à cólera e à apreensão do ego diminuirão. Em geral, tendemos a acreditar que somos permanentes e não submetidos à mudança, que nosso corpo é uma coisa real. A partir desta crença, produzem-se as emoções conflituosas, como o apego e a cólera, e também as doenças, as dores e as angústias.

### ***Compreensão benéfica da ilusão***

---

Todas as aparências são simplesmente uma produção da mente: não têm realidade, nem permanência, são transitórias e mutáveis. Suponhamos que um homem e uma mulher se apaixonem e que concluam que viver juntos é maravilhoso. Eles se casam, tudo vai bem. No final de um certo tempo, pode acontecer do desentendimento se instalar e substituir a felicidade pelo sofrimento. Eles não sentem mais nenhum prazer de estar juntos, estão em desacordo em todos os planos: mental, verbal e físico. Mesmo o fato de se verem torna-se uma ocasião de desgosto e cólera. Ouvir simplesmente falar do outro lhes é insuportável. O apego, o amor, o desejo são transformados em cólera e em raiva. Este é um sinal da não-realidade dos fenômenos. O amor não era “real”, visto que pôde se transformar em raiva<sup>63</sup>. Dar-se conta de que o que se passa agora é apenas um jogo ilusório das mudanças da mente é muito proveitoso. Pois, mesmo que não se possa desfazer das emoções conflituosas, pode-se pelo menos compreender que, se é maravilhoso viver em harmonia, não é necessário tornar-se inimigos ferozes quando a alegria de estar juntos desvanece. Entendimento ou desentendimento são de fato apenas mudanças relativamente superficiais da mente.

### ***Metade erva, metade água***

---

Às vezes, encontramos homens que sofrem por estarem apaixonados por uma mulher que não tem um sentimento recíproco, ou o inverso. A pessoa que não é correspondida sofre grandes tormentos – isto não diz respeito verdadeiramente ao *dharma*, mas ao curso das coisas mundanas. Entretanto, no Tibete um provérbio diz:

*Sobre a terra, há metade erva, metade água;  
Entre os humanos, há metade homens, metade mulheres.*

O que quer dizer que se um animal não encontrar erva brotando num lugar, ele poderá encontrar num outro. Se a pessoa que amamos não partilha nossos sentimentos, pode-se sempre procurar uma outra. Algumas pessoas são de tal forma possuídas pela paixão amorosa que chegam a se suicidar. É uma grande estupidez que leva a pensar: “Só existe esta mulher sobre a terra. Já que ela não me quer é melhor me suicidar.” Que cegueira!

---

<sup>63</sup> O “real” deve ser imutável e indivisível.



Amitayus,  
o Buddha de Vida Infinita.

## *Canais, ventos, tigles*

---

De qualquer modo, beneficiamo-nos, neste momento, de um corpo humano ao qual atribuímos um elevado grau de realidade. Esse corpo é um pouco como uma casa, um edifício ou parque. Ele é percorrido por canais (sct. *nadi*, tib. *tsa*) comparáveis às ruas sobre as quais circulam ventos sutis (sct. *prana*, tib. *lung*), que no Tibete são comparadas aos cavalos – hoje falaríamos em automóveis – e *tigles* (sct. *bindu*), concentrações de energia sutil que correspondem às riquezas de que se goza. Assim, considerando a mente como uma pessoa, diríamos que o corpo é a região onde ela habita, que os canais sutis formam as estradas sobre as quais ela se desloca, que os ventos constituem seu meio de locomoção, e que os *tigles* representam todos os bens em sua posse.

Um desses canais sutis sobe até o alto da cabeça, no eixo do tronco. Na linguagem do *dharma*, chama-se “canal central”, na linguagem médica, “canal principal”. Ele é flanqueado por dois canais paralelos, um a sua direita outro a sua esquerda<sup>64</sup>.

Esses dois canais têm um grande papel no funcionamento ilusório da nossa mente. Um deles nos faz apreender o mundo exterior como um objeto externo, enquanto que o outro nos faz conceber a apreensão de um sujeito, de um “eu” que percebe esse mundo exterior. Eles são no nosso corpo a base sutil do funcionamento da dualidade.

A partir desses três canais principais criam-se muitas outras ramificações – 72 mil no total – inervando todo nosso corpo. Eles formam, em certos locais, espécies de plexos, os *chakras*.

## *O suporte dos estados interiores*

---

Portanto, nos canais circulam os ventos sutis e os *tigles*. Sob a influência destes últimos, somos levados a experimentar variados estados mentais. Sua circulação, de fato, condiciona muito nossos estados interiores: felicidade e infelicidade, alegria e sofrimento, exaltação ou depressão. Diz-se que, na realidade, toda felicidade, toda experiência agradável, reside na irradiação dos *tigles*. Mas, como não compreendemos que a felicidade e a alegria experimentadas pela mente provêm fundamentalmente dessas concentrações de energia sutil, nós as atribuímos aos objetos exteriores, o que engendra o desejo sexual e todas as espécies de apego.

Os canais e os ventos sutis, assim como os *tigles*, não provêm dos elementos físicos do pai e da mãe, reunidos no momento da procriação. São o produto de um encadeamento cármbico. Em última análise, são apenas uma produção da nossa mente. No *vajrayana*, onde se considera o aspecto puro desses três elementos, diz-se que os canais sutis são o corpo do Despertar, os ventos sutis a palavra do Despertar e os *tigles*, a mente Desperta. Do ponto de vista do estado de Buddha, os canais são o corpo de emanação, os ventos o corpo de glória e os *tigles* o corpo absoluto.

<sup>64</sup> O canal central é chamado em sânscrito de *avadbhuti*, em tibetano de *tsa uma*; o canal da direita, de *rasana* em sânscrito, de *roma* em tibetano; o canal da esquerda, de *lalanda* em sânscrito, e de *kyangma* em tibetano.

## Tigles e sexualidade

---

Por outro lado, os *tigles* estão intimamente misturados às substâncias sexuais, seja o líquido do esperma (“*tigle* branco”) do homem, ou o óvulo (“*tigle* vermelho”) da mulher. No *vajrayana* diz-se que se pudéssemos preservar esses *tigles* vermelhos e brancos, isto é, permanecer castos, nasceria em nossa mente uma experiência cada vez mais forte de felicidade e de alegria. Portanto, considera-se nesse veículo que não se deve “danificar” os *tigles*, perder substâncias sexuais.

Caso se conheçam as técnicas de meditação correspondentes, é possível então se produzir um estado de grande felicidade. O fato de não danificar de modo nenhum esses *tigles* brancos e vermelhos acarreta, por outro lado, incidências físicas positivas. Todo contato com a pele, tratando-se de um objeto macio ou áspero, produz, por exemplo, uma sensação agradável.

Quando não se é capaz de aplicar as técnicas adequadas, a energia dos *tigles* faz nascer o desejo sexual que, por sua vez, danifica os *tigles*. No momento da união, experimenta-se, é verdade, um instante de felicidade fugidia; mas, quanto mais se perde seus *tigles*, mais a capacidade de experimentar a felicidade e a alegria, tanto física como mentalmente, diminui. Quando os danificamos com muita freqüência, experimentamos sofrimentos interiores, angústias, não nos sentimos bem ou nossa saúde é afetada, sem que possamos reconhecer uma causa aparente para esses distúrbios.

## Emoções, energias sutis, humores

---

Vimos que na manifestação totalmente pura, os canais, os ventos e os *tigles* são os três corpos de Buddha. Na manifestação impura, dão lugar ao que se chama na medicina tibetana de os três humores: o pneuma, o flegma e a báls<sup>65</sup>. Para compreender bem este princípio, é preciso considerar um funcionamento global em três níveis:

- as emoções perturbadoras como o desejo, o ódio, a obscuridade mental, produzindo-se na própria mente e intervindo como causa fundamental;
- os canais sutis, ventos e *tigles*, intermediários entre a mente e o corpo, tendo um papel de causa ativa;
- os três humores, resultados dos dois níveis precedentes.

Ainda que não se possa identificar o pneuma enquanto substância no corpo, ele se localiza na bacia e na região da cintura pélvica. A báls localiza-se no fígado e no sangue, na parte intermediária do tronco. Quanto ao flegma, ele se localiza no cérebro, na parte superior do corpo.

A medicina tradicional budista repertoria 404 espécies de doenças, tendo como causa um desarranjo de um ou outro desses humores, segundo três parâmetros: o excesso, a insuficiência, e a desordem. Um excesso de pneuma dá lugar, por exemplo, a um certo tipo de

---

<sup>65</sup> Ver em *Budismo Esotérico*, o capítulo sobre medicina tibetana.

doença; uma insuficiência, a um outro tipo. Se o pneuma tem tendência a se deslocar de seu local original, aparece ainda um outro tipo de doença. Algumas patologias são devidas também a uma espécie de associação aberrante de dois desses humores ou mesmo dos três, dando lugar a uma “doença reunida”.

A partir das três disfunções fundamentais que são o excesso, a insuficiência e a desordem aos quais se somam as associações aberrantes, produzem-se todas as perturbações que afetam os órgãos dos sentidos, os órgãos interiores, a pele, os ossos, os nervos ou qualquer outra parte do organismo.

### ***Tratamentos espirituais e materiais***

---

O principal remédio para esses 404 tipos de doenças consiste na prática do *dharma*. Praticando o *dharma* com nosso corpo, nossa palavra e nossa mente, nós nos purificamos, com efeito, de numerosas potencialidades cárnicas negativas que estão em nós e desenraizamos assim as doenças que elas poderiam ter produzido. Além disso, quando nos confrontamos com doenças provocadas por espíritos malignos – repartidos em oito grandes classes, compreendendo cada uma delas numerosas subdivisões – ainda aí encontraremos como melhor remédio certos rituais do *dharma*.

Dito isto, fora desta abordagem espiritual da cura, na medida em que atribuímos presentemente uma realidade material a nosso corpo, dispomos também de tratamentos de ordem material, como os medicamentos, a acupuntura ou a cirurgia. Mas aí ainda, seus efeitos benéficos não poderiam ser separados de um contexto espiritual, já que refletem nosso mérito associado à compaixão dos Buddhas.

A medicina tibetana, isto é, a medicina tradicional budista, não é, claro, a única a aliviar os sofrimentos devidos às doenças. Em um certo sentido, podemos considerar todas as medicinas como manifestações do Despertar. A medicina budista, quanto a ela, remonta ao Buddha Shakyamuni que, um dia tomando a forma do Buddha Sangye Menla, enunciou os oitos ramos da arte médica, que ele expôs nos *Quatro Tantras* de medicina. Se as outras tradições médicas não apresentam um caráter revelado tão evidente, elas não deixam de ser também expressões do Despertar. Nossa mente atual é, de fato, a conjunção de dois aspectos: um puro, comparável à água límpida, que chamamos “potencial de consciência primordial” (sct. *alaya-jnana*), de onde provêm todas as manifestações positivas da mente; o outro impuro, como uma água turva pela lama, formando o “potencial de consciência individualizada” (sct. *alaya-vijnana*), fonte de todas as negatividades que produzem os sofrimentos do *samsara*. A consciência pura primordial e a consciência comum individualizada co-habitam de maneira indissociável em nossa mente. As substâncias úteis e benéficas, tudo o que, vindo das plantas, dos animais ou dos minerais, pode ser utilizado como remédio, assim como a arte de servir-se delas, são o reflexo da consciência primordial, enquanto que as substâncias nefastas e sua utilização são o reflexo da consciência ordinária. Nesse sentido, todas as medicinas, sejam tibetanas ou ocidentais, representam uma expressão da pureza da mente. É por isso que tenho a convicção pessoal de que todas as medicinas são a atividade do Despertar, convicção que pode ser partilhada por todos.

## *Funcionamento dos sentidos*

---

Nosso corpo é o suporte de funcionamento de oito tipos de consciências dualistas. Estas oito consciências são unicamente a mente, mas têm funções diversificadas, assim como os dedos são as ramificações de uma única mão. Aos cinco órgãos dos sentidos correspondem cinco consciências (as consciências visual, auditiva, olfativa, gustativa e tátil), às quais se acrescentam a consciência mental, a consciência perturbada e o potencial de consciência individualizada.

Os órgãos dos sentidos, através dos quais as consciências funcionam, são eles próprios ativados por sua parte interna, descrita com a ajuda de uma metáfora:

- uma margarida para os olhos;
- um pedaço de casca de árvore para o ouvido;
- uma agulha de cobre para o nariz;
- uma lua para a língua;
- uma pena de um pássaro para o sentido tátil;
- uma bola de cristal para o mental.

Consequentemente, quando uma doença afeta um ou outro desses órgãos, não é exatamente ele que experimenta o sofrimento ou a doença, mas a consciência correspondente. No caso de doença grave, a faculdade de comunicação com o objeto da percepção pode ser interrompida; é o que acontece no caso de distúrbios que levam à cegueira ou à surdez, por exemplo.

No momento da morte, nosso corpo torna-se como uma casa abandonada por seu ocupante. Como o funcionamento dos sentidos é uma manifestação da mente, quando esta deixa o corpo, os órgãos dos sentidos não mais podem funcionar. Entretanto, como os órgãos são eles mesmos apenas uma produção da mente, esta poderá de novo criá-los em outras circunstâncias existenciais. Temos a prova disso a cada noite, quando sonhamos: não percebemos mais o mundo exterior, mas vemos com nossos olhos de sonho, ouvimos sons com nossos ouvidos de sonho etc. Ora, tudo isto é apenas uma produção de nossa mente.

O fato de todos os fenômenos não serem reais, nem irreais, aplica-se igualmente aos órgãos dos sentidos. Por um lado, nós não podemos dizer que eles sejam irreais, pois podem ser afetados por dores e doenças que os fazem bem reais. Por outro lado, nós não podemos afirmar que eles sejam totalmente reais, visto que são apenas uma criação da mente, como nós o sabemos, através do sonho.

A prática do *dharma* conduz ao desenvolvimento de faculdades sensoriais muito mais poderosas do que as que temos agora. Permite obter, por exemplo, o que chamamos de "o olho divino" e "o ouvido divino". Com o olho divino podemos ver sem dificuldade coisas extremamente longínquas que normalmente não podemos discernir. Com o ouvido divino, ouvimos sons que normalmente não podemos perceber etc...

O melhor, agora, para seguir este ensinamento seria, talvez, que vocês fizessem algumas perguntas.



Avalokita de mil braços,  
cuja meditação é efetuada durante a prática de *nyung-ne*,  
remontando a Gelongma Palmo.

Questão – Que relação existe entre os *tigles* visualizados na prática de “*shine*” especial<sup>66</sup> e os *tigles* do corpo?

Kalu Rinpoche – Certamente, existe uma relação, posto que os canais sutis, os ventos e os *tigles* do corpo são uma produção da mente e os *tigles* da meditação são também uma produção da mente.

Questão – Podemos entender os *tigles* como reservas de energia? Podemos compará-los, por exemplo, com uma reserva de alimento? Danificá-los seria o mesmo que dizer que vamos utilizando esse alimento e que no final, ao ser esgotado, a morte chega?

Kalu Rinpoche – Danificar os *tigles* não quer dizer que perdemos todos os *tigles*. Não morreremos. O *tigle* não se limita à substância sexual. É um pouco como o leite: no leite há uma certa substância que, se a agitarmos, transforma-se em manteiga. Mas não é o leite todo que vai se transformar em manteiga. O que perdemos é a essência do leite ou a essência do *tigle*, essa parte que, na nossa comparação, transforma-se em manteiga. Não é tudo que desaparece.

Como os *tigles* são produzidos no plano físico? Nós absorvemos alimento e esse alimento passa para o sangue. Depois dizemos que a essência do sangue passa para a carne, a essência da carne para os tecidos adiposos, a essência destes para os ossos, e a essência dos ossos para a medula; a essência da medula produz os *tigles* vermelhos e brancos; a essência desses *tigles* – e é isto que pode ser danificado – de um ponto de vista físico proporciona a irradiação do corpo e de um ponto de vista mental o bem-estar interior, a alegria, o equilíbrio psíquico. O processo de metabolização começa, portanto, com a alimentação e termina nos *tigles* que, quando não estão danificados, dão brilho ao corpo e felicidade à mente. Por outro lado, diz-se que esses processos metabólicos produzem as matérias inertes de nosso corpo como as unhas, os cabelos e os pêlos.

Questão – Os canais sutis são equivalentes aos meridianos na acupuntura?

Kalu Rinpoche – Não tenho um grande conhecimento sobre isso. Sei somente que existem pontos onde se colocam agulhas de acupuntura para curar certas partes do corpo, mas não sei mais do que isso.

Questão – Na biografia do Buddha Shakyamuni, surpreendentemente, encontramos poucas curas milagrosas. Não conheço muito bem a literatura budista, mas me parece que na biografia dos *mahasiddhas* e dos grandes iogues tibetanos relata-se que eles realizam numerosos prodígios, mas poucas curas. Em comparação, na vida de Cristo e de muitos santos cristãos, encontram-se, freqüentemente, casos de curas milagrosas. Existe uma razão relacionada à economia espiritual do Budismo que faz com que o grande médico que é o Buddha não tenha realizado ou não tenha dado o exemplo de curas milagrosas?

Kalu Rinpoche – Não parece que existam diferenças fundamentais entre o Budismo e o Cristianismo, neste ponto. Entretanto, é preciso compreender que um ser muito elevado espiritualmente só pode agir de maneira precisa frente a um outro ser, se existir com ele um

---

<sup>66</sup> Trata-se de uma prática de *shine*, durante a qual se visualizam os cinco elementos sob formas geométricas coloridas, também chamados *tigles*.

laço cármico anterior específico. Sem este laço, não é possível dissipar os sofrimentos. Assim, existem vários casos em que o Buddha e os *mahasiddhas* dissiparam os sofrimentos de inumeráveis seres com quem tinham um laço. O mesmo deve ser válido para Cristo e os santos cristãos.

### ***A cura de Gelongma Palmo***

---

Dentre os numerosos casos de curas milagrosas conservados pela tradição budista, o de Gelongma Palmo talvez seja o mais célebre. Gelongma Palmo era uma princesa budista da Índia antiga. Ainda jovem, contraiu a lepra. Todo seu corpo era apenas dor e, para evitar o contágio, foi obrigada a se isolar em uma pequena gruta da qual ninguém tinha o direito de se aproximar. Ela tinha uma grande fé em Avalokita (tib. Chenrezi), para quem rezava sempre. Uma noite, depois de muito anos de orações e de meditação, apareceu-lhe em sonho um ser branco que despejava sobre seu corpo, com ajuda de um *bumpa*, um néctar de luz. Na manhã seguinte, ela estava curada. Ela pensou que esse personagem branco deveria ser Avalokita e sua fé aumentou ainda mais. Não somente ela tinha obtido a cura, mas também a realização. Seu corpo não apresentava nenhum sinal de lepra e sua mente tornou-se muito pura e muito clara. Gelongma Palmo está na origem da prática de *nyung-ne*, que une o jejum à meditação de Avalokita.

### ***O remédio tomado em sonho***

---

Eu encontrei recentemente o detentor da escola Taklung, que chegava do Tibete. Conta-se uma história, que não se refere diretamente a ele, mas a sua encarnação precedente. Um dia, ficando muito doente, começou a tomar todos os remédios que lhe eram prescritos, não manifestando nenhuma melhora. Entretanto, à noite ele rezava o mais que podia para se curar. Uma noite, quando ele rezava, Matrō Rinpoche, seu lama-raiz, apareceu-lhe como se estivesse fisicamente presente. Pedindo-lhe para abrir a boca, colocou sobre sua língua uma substância que o doente engoliu. Depois disso, Matrō Rinpoche desapareceu. Em seguida, o doente curou-se completamente. Esta também é uma espécie de cura milagrosa.

### ***Uma martelada milagrosa***

---

O precedente Situ Rinpoche morava na mesma região que eu. Na cidade de Derge, havia um ferreiro muito hábil que sofria de uma certa doença, sem dúvida a tuberculose. Ele também não se curava com os remédios. Fundia objetos para diversas pessoas, dentre as quais Situ Rinpoche. Uma vez, por causa de sua doença, o objeto não ficou muito bem feito. Quando ele mostrou a Situ Rinpoche, este ficou furioso, pegou um martelo e bateu no ferreiro, que ficou completamente curado.

Questão – O Sr. disse que seria bom associar meditação e abstinência sexual. Tratam-se de técnicas especiais de meditação ou simples retiros como os de Avalokita ou de Vajrasattva (tib. Dorje Sempa)?

Kalu Rinpoche – Todas as práticas têm uma incidência sobre os canais, os ventos e os *tigles*, mas a prática que age especificamente sobre eles é a prática de *tumo* que encontramos nos seis *dharma*s de Naropa. Dito isto, a prática superior a todas as outras é o *mahamudra*. Se somos realmente capazes de realizar a prática do *mahamudra*, a própria essência do *tigle* nunca é danificada.

Questão – As ervas e as águas não possuem *karma*, não têm filhos, não atingem o Despertar, não existe macho nem fêmea. Qual é a relação com os humanos?

Kalu Rinpoche – Quando eu disse: *Sobre a terra, existe metade erva, metade água*, era uma imagem. Isto significa que se não se encontra água em um local, não vale a pena sofrer por isso. Basta ir beber em outro local.

Questão – Qual é o papel do jejum no organismo com relação aos humores?

Kalu Rinpoche – Tudo depende da perspectiva na qual jejuamos. Em um *nyung-ne*, efetua-se simultaneamente a meditação de Avalokita. É a atividade deste para o bem de todos os seres que é benéfica. Esta prática, que faz parte do *Kriya Tantra*, é purificadora, pois, pela meditação, purifica-se o corpo e afastam-se as doenças. Por outro lado, durante um *nyung-ne*, com exceção da confecção das *tormas*, não se realiza nenhuma atividade, consagra-se inteiramente à prática. Diz-se que tudo isso agrada à divindade e que traz grandes benefícios.

Jejuar, simplesmente por jejuar, não traz benefícios espirituais particulares. Mas caso se medite com a perspectiva de atingir o Despertar e caso se considere que o apego ao alimento ou à bebida nos obriga, em nossa condição atual, a beber e a comer, jejuar durante um certo tempo torna-se uma coisa benéfica. Quando se realiza *nyung-ne*, não se come e não se bebe, durante vinte e quatro horas. No dia seguinte, na aurora, quando se interrompe o jejum, toma-se uma sopa para evitar que os 84 mil microrganismos que vivem em nosso corpo não sofram eles mesmos da fome e da sede.

Questão – Fumar é nocivo para os ventos e os canais sutis?

Kalu Rinpoche – Diz-se que a fumaça pode entrar nos canais sutis e obstruí-los. Portanto, fumar é nocivo.

Questão – Rinpoche falou da prática de *tumo* como sendo a prática específica para não danificar os *tigles*. No meu nível, com freqüência, ouvi falar que a prática das prosternações é útil para purificar os canais. Rinpoche poderia explicar como e por quê?

Kalu Rinpoche – É provável que as prosternações ajudem na purificação dos canais, pois prosterne-se é antes de tudo um ato de confiança, de devoção e de fervor frente às Três Jóias, das quais se recebe a graça. É certo que esta graça ajuda a purificar-se tanto quanto aos canais, aos ventos e aos *tigles*. Mas as prosternações fortificam sobretudo a fé e a confiança.

Questão – Eu não pratico de forma alguma, minha mente é demasiado confusa para permanecer no *mahamudra* e eu nem sei mesmo do que se trata. Entretanto, como posso fazer para não danificar meus *tigles*?

Kalu Rinpoche- Se não se deixar ser levado pelo desejo, não se danificam os *tigles*.

Questão – Qual é a causa da homossexualidade e qual a sua consequência sobre os ventos e os *tigles*?

Kalu Rinpoche – Homossexual ou heterosexual, a partir do momento em que se danificam os *tigles* o resultado é mais ou menos o mesmo. Se em nossas relações com os homens ou com as mulheres, temos um apego moderado e se, por outro lado, nós não danificamos com demasiada freqüência nossos *tigles*, isto será muito benéfico. São conselhos gerais que cada um deve aplicar ao seu próprio corpo, examinando-o. A maioria de vocês não é monge. Vocês podem analisar a situação e se vocês concluírem que estão danificando muito seus *tigles*, talvez vocês se dêem conta de que sua mente não está muito feliz ou muito clara e que, fisicamente, vocês não estão muito bem. Nesse caso, este é certamente o sinal de que é preciso reduzir a freqüência das danificações.

Questão – Os *tigles* podem se regenerar?

Kalu Rinpoche – Com certeza os *tigles* se restauram. Vimos, há pouco, que existia um sétuplo processo de refinamento da alimentação e que os *tigles* eram o seu produto. Mas, se os danificarmos demasiadamente, eles não têm tempo para se restaurar. Tudo o que falamos – a questão dos *tigles* e a sua danificação – não é o *dbarma* propriamente dito. Entretanto, é útil sabê-lo. Mais útil ainda é não desenvolver um apego excessivo: se não se pode ter o amor de uma pessoa, pode-se encontrá-lo em outra.

Questão – É possível reconhecer as doenças criadas pelos espíritos malignos e quais são as práticas para evitá-las?

Kalu Rinpoche – Podemos sabê-lo pela pulsação do pulso e pelo exame da urina. Diferentes rituais permitem a cura; eles devem ser adaptados ao tipo de espírito em questão, principalmente seu sexo. De uma maneira geral, todos os rituais que realizamos com fé nas Três Jóias têm um aspecto positivo na cura das doenças. Em particular, o ritual de *Chöd* se revela muito eficaz nesses casos.

Questão – Caso se tenha um orgasmo sem que haja especialmente contato sexual, isso é tão nocivo quanto uma relação sexual normal?

Kalu Rinpoche – Pode acontecer de se perder seus *tigles* sem uma razão aparente. Trata-se de um problema de canais para o qual existem medicamentos. Três causas podem provocar a perda dos *tigles* fora do desejo sexual: quando há produção excessiva, sob o efeito de um espírito maligno, e sob a ação de certas doenças.

De uma maneira geral, pensamos continuamente em termos de “eu”, de “meu” corpo, “minha” palavra, “minha” mente. A partir dessa apreensão de um ego, surgem as emoções perturbadoras, o domínio dos espíritos malignos e as doenças. O melhor remédio que se pode encontrar consiste – ao longo da meditação de Avalokita – em se visualizar sob a forma da divindade. Pensamos que nosso corpo tornou-se o corpo de Avalokita. A grande diferença neste corpo é que nós não o imaginamos como um corpo substancial e material, mas como uma aparência ao mesmo tempo vazia e manifestada, como um arco-íris. Sempre nesta meditação, ao invés de pensar “minha” palavra, pensamos simplesmente que a palavra que

emitimos, o *mantra OM MANI PEME HUNG*, é um som vazio, como um eco, que não tem realidade em si. Do mesmo modo, ao invés de pensar “minha” mente, pensamos que tudo o que se produz internamente é a mente de Avalokita, que não há realidade em si dos fenômenos mentais, mas simplesmente a união da faculdade de conhecimento e da vacuidade, o *mahamudra*.

Os condicionamentos latentes fazem sempre com que nos assimilemos ao nosso corpo, nossa palavra, nosso mental. Pensamos que eles existem realmente e que nós próprios somos limitados a eles. Fazendo a meditação de Avalokita, desenvolvemos um outro tipo de tendência e de condicionamento. Habitamo-nos a pensar que corpo, palavra e mente são os de Avalokita e que são manifestações vazias. Além disso, a visualização do corpo de Avalokita e a recitação de seu *mantra* comportam uma forte graça, uma compaixão muito grande. Possuem um poder próprio. A tendência nova que desenvolvemos, somada à ação própria da visualização e da meditação, produz efeitos extremamente poderosos para esta vida e para as vidas futuras.

Nossas emoções conflituosas são como um grande rio. Se tentarmos interrompê-las, é muito provável não conseguirmos. Mas, de um certo ponto de vista, quando se sabe verdadeiramente como funcionam, deixam de ser um problema. As emoções conflituosas vêm, de fato, da mente. Ora, como a mente é vazia, elas não podem ter existência em si. Conhecendo-se e aplicando-se os métodos que permitem reconhecer esta natureza vazia das emoções, então elas não criam mais problemas.

Karma Migyur Ling, dezembro de 1984.



## *As engrenagens do samsara*

### *Os seis mundos*

---

#### *A ignorância*

A ignorância (sct. *avidya*, tib. *marikpa*), isto é, o não-conhecimento, se situa em dois níveis:

- a ignorância fundamental;
- a ignorância determinada.

A ignorância fundamental constitui o fundamento da ilusão na qual vivem todos os seres comuns; ela é a raiz do *samsara*. Nós a definimos como a situação da mente que não reconhece sua própria natureza Desperta. A ignorância é a mente que não se reconhece a si mesma.

Os seres comuns fazem, sob várias formas, a experiência do sofrimento e da dor. Um Buddha, em contrapartida, ultrapassou o sofrimento; ele atingiu o *nirvana*. Esta diferença entre um ser comum e um Buddha vem, fundamentalmente, do conhecimento ou da ignorância do modo de ser da mente. A primeira caracteriza os seres Despertos, a segunda os seres comuns.

Quanto à questão da origem temporal da ignorância, pode-se dizer apenas que ela é sem começo. Neste sentido, esta ignorância fundamental é ainda chamada “ignorância inata”, comparável à ganga que acompanha o ouro em seu estado natural.

Vacuidade, claridade e inteligência sem obstrução caracterizam o *tathagatagarbha*, o potencial do Despertar. Pelo fato deste não ser reconhecido, a vacuidade é falsamente tomada por “eu” e a claridade falsamente tomada por “outro”. Assim se estrutura a dualidade eu-outro. Este novo grau de erro constitui “a ignorância determinada”, assim chamada porque comprehende as determinações errôneas que são eu e outro.

Considerar que a ignorância existe desde os tempos sem começo, parece permitir supor que o conhecimento nunca existiu. É preciso ver as coisas de um outro ângulo: a ignorância implica, de fato, a presença da verdadeira natureza da mente que, mesmo não sendo reconhecida, é conhecimento em si mesma. É o que exprime a noção de *Samantabhadra*, o “Buddha eterno”, ou seja, o estado de Buddha primordialmente existente, mesmo ignorado.

### *Da ignorância aos seis mundos*

Por causa da dualidade da ignorância fundamental, criam-se as emoções conflituosas: o desejo-apego, a raiva-aversão e a cegueira, que se subdividem até formar um conjunto de 84 mil emoções conflituosas. Sob o domínio delas, os seres realizam vários atos que produzem o *karma* que, por sua vez, leva à experiência dos seis mundos:

- os infernos;
- os espíritos ávidos;
- os animais;
- os humanos;
- os semideuses;
- os deuses.

### *Realidade dos seis mundos*

Pode-se considerar arbitrária essa noção dos seis mundos ou vê-la apenas como uma construção hipotética sem um fundamento real. Entretanto, do ponto de vista budista, ela não pode, pelo simples fato de ter sido ensinada pelo próprio Buddha, ser desprovida de validade.

O Buddha dá, por exemplo, uma descrição detalhada dos oito infernos incandescentes, atribuindo-lhes uma localização precisa, sob a terra, cada um a uma dada distância da superfície do solo. Esses detalhes não têm como objetivo impressionar as mentes; correspondem a uma certa realidade. Visualizar a existência dos três mundos inferiores não é uma prova da imaginação; a infinita variedade do mundo animal, os oito infernos gelados, os infernos ocasionais e os infernos periféricos são uma descrição de estados de existência que os seres efetivamente experimentam.

Os *sutras* propõem inclusive uma visão detalhada dos mundos superiores, o dos homens, dos semideuses e dos deuses.

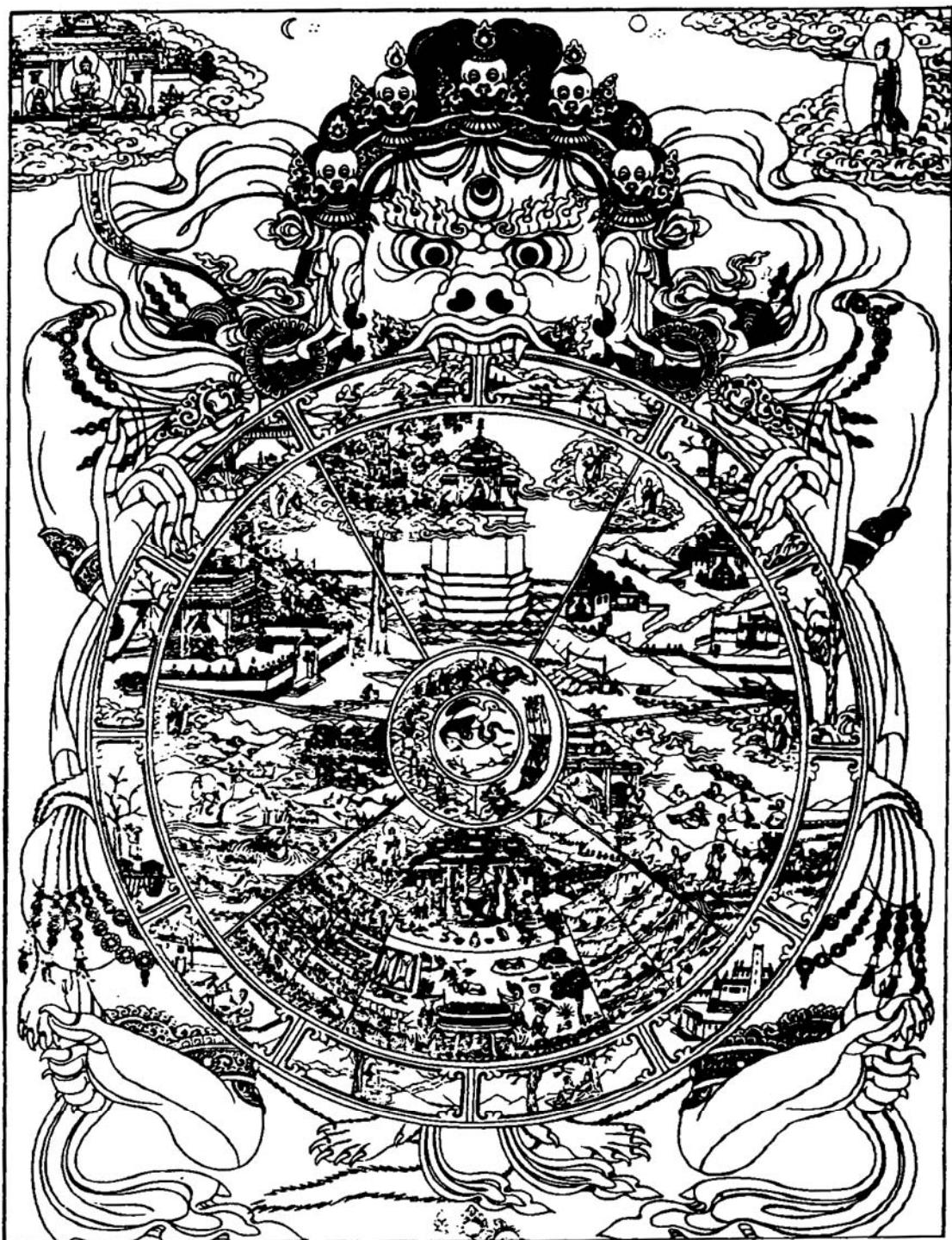
Os humanos não são, nesse contexto, reduzidos aos que vivem sobre a Terra, o continente Sul, mas são vistos como povos variados que habitam, segundo a cosmologia tradicional, os quatro continentes e os oito sub-continentes ao redor da montanha axial do universo, o Monte Meru.

O semideuses estão, por sua parte, localizados nas encostas do Monte Meru.

Quanto aos deuses, dividem-se em numerosas categorias repartidas nas três esferas. Os deuses da esfera do desejo, em primeiro lugar, formam seis classes: uma que reside na parte superior das encostas do Monte Meru, uma outra no cimo deste (o “Mundo dos Trinta e Três”) e as quatro restantes no céu que o domina. Para além da esfera do desejo, habitam as dezesseis categorias de deuses da esfera da forma, chamados os mundos de Brahma, depois as quatro categorias de deuses da esfera da não-forma: “Espaço infinito”, “Consciência infinita”, “Não-perceptível” e “Nem existente nem não-existente”, o mais alto de todos os mundos do *samsara*.

### *Graus de realidade*

Todos esses mundos foram descritos pelo Buddha. Portanto, correspondem a estados de existência realmente percebidos. Entretanto, não se pode dizer que possuam uma realidade em si, visto que, em última análise, são apenas uma projeção da mente. De onde vêm,



A roda das existências.  
O círculo exterior representa as doze causas interdependentes.

segundo o Buddha, as chamas e o metal em fusão dos infernos, de onde vêm as torturas e as queimaduras que afligem os seres? São as projeções de uma mente má.

Toda manifestação é apenas uma expressão, sob formas variadas, das potencialidades da mente. O que, por exemplo, apresenta-se aos humanos como água, aparece para os outros seres dos infernos como chumbo fundido, para os espíritos ávidos como pus ou outras matérias repugnantes. Para alguns animais, a água constitui um habitat, para os semideuses ela é uma arma, para os deuses, néctar. Assim, uma única potencialidade só se torna realidade quando em relação à experiência que temos dela. Os objetos não são realidades essenciais, mas projeções mentais.

### *Para além da contradição*

Assim, o Buddha apresenta, por um lado, os seis mundos como reais, enquanto que, por outro lado, explica-nos que eles não têm realidade em si mesmos, que são apenas uma projeção. Não se trata de uma contradição, mas do reflexo dos dois ângulos sob os quais a manifestação pode ser vista: o que é real de um ponto de vista relativo, não o é de um ponto de vista absoluto. Diz-se que os fenômenos não são reais, nem irreais, que são semelhantes ao reflexo da lua sobre a água. Na medida em que alguma coisa é percebida, este reflexo possui uma certa realidade, mas, ao mesmo tempo, o reflexo não é um objeto tangível: portanto, ele não existe realmente.

O mundo só possui realidade em função daqueles que o percebem. Os que escutam agora este ensinamento são muitos. Esta noite, quando vocês forem se deitar, cada um de vocês terá sonhos que lhe serão próprios. Quando nos encontrarmos, amanhã cedo, será que cada um de vocês achará que a única manifestação real da noite é aquela do seu mundo onírico, e que a dos outros é falsa? Isto não teria nenhum sentido. Em nossos sonhos, cada um tem uma experiência de um mundo que, *para nós*, é real. Mas não tem realidade em si mesmo. Isso também ocorre com os diferentes mundos<sup>67</sup>.

### *Nos infernos e junto aos deuses*

Encontraremos uma outra indicação da natureza subjetiva de nossa relação com os fenômenos no seguinte fato: diz-se que existe uma certa categoria de seres infernais, a pior de todas as condições de existência do universo, que está sujeita aos sofrimentos de cada uma das seis classes de seres. Se considerarmos cada um desses mundos como uma realidade física cujos habitantes teriam uma experiência passiva, não seria concebível que um ser encontre simultaneamente todos os sofrimentos, já que pelo menos cinco dentre eles deveriam estar em outro lugar. Essa experiência dos seis mundos reunidos em um único só é possível porque é criada pela mente.

O quinto grau dos deuses da esfera do desejo chama-se “Emanação alegre”. Este nome se deve ao fato de os deuses possuírem ali a faculdade de criar, com um simples esforço de

---

<sup>67</sup> Os mundos tais como o nosso são, é claro, percebidos não por um único indivíduo, como em um sonho, mas por um grande número de pessoas. Isto não aumenta seu grau de realidade, mas implica somente um *karma* comum condicionando um certo tipo de manifestação comum.

projeção mental, qualquer fenômeno agradável que sintam necessidade: um belo objeto, sons harmoniosos, pratos saborosos, até deuses ou deusas para desfrutar de sua companhia. O sexto grau dos deuses da mesma esfera, chamado “Autoridade sobre as emanações dos outros”, apresenta um estado ainda mais refinado, já que os deuses não têm necessidade de criar mentalmente o que desejam; eles confiam a tarefa ao cuidado de outros. Esses dois mundos fornecem uma boa ilustração da aptidão da mente para modelar a manifestação.

Quando rememoramos a natureza subjetiva da experiência dos indivíduos, estando esta condicionada ao *karma*, torna-se mais fácil compreender como, no quadro geral da condição humana, intervêm numerosas modulações: alguns vivem mais tempo que outros; alguns são mais ricos que outros, gozam de uma saúde melhor que outros, são mais felizes que outros, acomodam-se mais facilmente a sua situação que outros etc. Todas essas nuances são expressões exteriores dos *karmas* individuais. Por isso o Buddha pôde dizer que as três esferas e os seis mundos são apenas a mente.

Quando a mente desperta da ignorância semelhante ao sono, atinge o estado de Buddha. A partir de então, os diferentes corpos de Buddha, os campos puros manifestados para o bem dos seres, todas as qualidades desabrocham espontaneamente, pelo simples fato de a mente ter feito a experiência direta de sua própria natureza.

Samye Ling, março de 1983.

Se os fenômenos tivessem uma existência em si, não poderíamos nos liberar. A possibilidade de atingir a liberação pela prática do *dharm*a se deve ao fato de que os fenômenos não são reais; portanto, podemos nos desfazer da ilusão de sua realidade intrínseca.

Entretanto, pelo fato de os tomarmos agora como reais, somos obrigados a levar em conta as leis que regem a manifestação. Pela realização de atos positivos, com efeito, pomos em marcha um processo que engendra o sistema de aparências felizes dos mundos superiores, enquanto que os atos negativos engendram as aparências dolorosas dos infernos, do mundo dos espíritos ávidos e as dos animais. Ainda que as alegrias e os sofrimentos sejam ilusórios, enquanto não formos liberados, nós os experimentamos como reais.

Bruxelas, outubro de 1984.

### *As doze causas interdependentes*

*Samsara* significa rotação ou roda, do mesmo modo como falaríamos da roda de um veículo, implicando a idéia de alguma coisa que gira continuamente.

A força que imprime movimento a essa roda não vem do exterior, mas resulta de nossos próprios atos. Os atos negativos engendram o renascimento em mundos inferiores (animais, espíritos ávidos e infernos), os atos positivos nos mundos superiores (deuses, semideuses, e humanos). Assim, o *samsara* é descrito como um conjunto de seis mundos, aos quais se acrescenta, às vezes, um sétimo, o *bardo*.

*Bardo* significa intervalo e designa mais freqüentemente, como no presente caso, o período intermediário entre a morte e o renascimento. Mas pode se aplicar a muitas outras circunstâncias. Poderíamos, por exemplo, falar de um *bardo* para nomear a *no man's land*, separando a França da Bélgica.



Ilustrações tradicionais da ignorância,  
representadas por um cego, e impulsos cármicos,  
simbolizados pelos oleiros.

Chamamos, às vezes, de “*samsara exterior*” as seis classes de seres, e de “*samsara interior*” o *bardo*. Falamos também da sucessão de nossos pensamentos compondo o “*samsara secreto*”.

Uma das maneiras de visualizar o funcionamento do *samsara* é colocar-se sob o ponto de vista do processo das doze causas interdependentes:

1. a ignorância;
2. impulsos cárnicos;
3. consciências;
4. nome e forma;
5. fatores de percepção;
6. contato;
7. sensação;
8. desejo;
9. apreensão;
10. vir-a-ser;
11. nascimento;
12. velhice e morte.

Bruxelas, outubro de 1984.

A maneira mais simples para entender as doze causas interdependentes é colocá-las em uma perspectiva cronológica, partindo da morte para voltar a ela, depois de ter atravessado todas as etapas do *bardo*, do nascimento e da vida.

1. *Ignorância* – Antes desta vida, tivemos a experiência de uma outra vida, no final da qual operou-se a separação da mente e do corpo, o que chamamos morte, que produziu um período de inconsciência semelhante ao sono profundo ou ainda a um desmaio. Esse período, variável segundo os indivíduos, mas durando geralmente três dias e meio, corresponde, na cadeia das doze causas interdependentes, ao primeiro elo: a ignorância.

2/3. *Impulsos cárnicos e consciências* – Quando este período se completa, da mesma maneira como despertamos de um sono profundo, o mental começa a funcionar de novo, colocado em movimento pelos impulsos cárnicos, que constituem um primeiro grau de atividade, muito primitivo. Rapidamente, eles são seguidos por uma atividade mais estruturada e mais elaborada: as consciências.

No contexto dos cinco agregados, a descrição do funcionamento do psiquismo inclui, antes do estado dos impulsos cárnicos, ou volições, aquele das percepções. É por isso que, quando se consideram as doze causas interdependentes, pode-se também intercalar as percepções entre a ignorância e os impulsos cárnicos. Esses três primeiros elos da cadeia são comparáveis às três falanges de um dedo; o conjunto forma uma unidade cujos componentes podem ser separados ou agrupados. No caso presente, percepções e impulsos cárnicos são reunidos sob uma mesma rubrica.

4. *Nome e forma* – Sobre a base das consciências, formou-se, desde tempos sem começo, um condicionamento à dualidade “eu” e “outro”. Esse condicionamento produz automaticamente a idéia: “Eu tenho um corpo”, que, no contexto do *bardo* no qual nos situamos

sempre, não é um organismo físico, mas um simples corpo mental, o que não impede a mente do *bardo* de apreendê-lo como alguma coisa real. Aos três elos precedentes acrescenta-se, portanto, o sentimento de ter um corpo. O conjunto é chamado “o agregado dos quatro nomes”, a saber, a ignorância, os impulsos cárnicos, as consciências e a “forma” mental, tomando o lugar do corpo. Por essa razão, o quarto elo é chamado “o nome e a forma”.

5. *Fatores de percepção* – Em seguida, chegamos aos seis fatores de percepção. Habitualmente, enumeram-se dezoito fatores de percepção e não seis. Sob esta rubrica, agrupam-se, de fato, os seis órgãos dos sentidos, as seis consciências dos sentidos e os seis objetos dos sentidos. Temos, assim, o olho associado à consciência visual e aos objetos exteriores que ele percebe, o ouvido associado à consciência auditiva e aos sons, o nariz associado à consciência olfativa e aos odores etc. Entretanto, no *bardo*, o corpo e o meio exterior não possuem fundamento físico, tudo é reduzido ao mental. Os órgãos dos sentidos não estão materialmente presentes, do mesmo modo que a manifestação exterior não repousa sobre uma realidade material. Somente o psiquismo cria a impressão de um corpo e de um mundo exterior. Portanto, fala-se apenas de seis fatores de percepção.

6. *Contato* – Dado que, no sistema de manifestação subjetiva do *bardo* cria-se o sentimento de objetos percebidos pelas consciências através dos órgãos mentais, o contato intervém como o sexto elo. Da mesma maneira que tocamos um objeto com o dedo, as faculdades sensoriais do *bardo* entram em contato com seus respectivos objetos.

7. *Sensação* – Por causa do contato, experimenta-se, sétimo elo da cadeia das doze causas interdependentes, uma certa sensação, agradável ou desagradável.

8. *Desejo* – Em seguida, vem o desejo que toma lugar em uma solidificação da situação devida a uma tendência para interpretar o que é percebido, seja agradável ou desagradável, como existindo verdadeiramente enquanto objeto exterior. Portanto, produz-se o desejo de agir em relação ao objeto.

9. *Apreensão* – Deste desejo vem a apreensão: o objeto é plenamente aceito como real, o que produz a vontade de apoderar-se dele. Tomemos um exemplo para seguir melhor o processo: quando uma pessoa vê uma fruta, a consciência visual estabelece o *contato* com o objeto pelo canal do olho; depois acrescenta-se uma *sensação*, que pode ser agradável se a fruta parece gostosa. Daí vem o *desejo* de possuir a fruta, que se concretiza no ato de pegá-la: a *apreensão*.

10. *Vir-a-ser* – No caso do *bardo*, uma vez constituído “o agregado dos quatro nomes”, desenvolvem-se os seis fatores de percepção. Depois, pela força do *karma*, a mente é levada a ver seus futuros pais se unirem; essa visão corresponde ao contato, seguido pela sensação, depois pelo desejo, de onde vem o movimento de apreensão. Este faz com que se entre na matriz, de maneira que a mente se une à matéria; é o ponto inicial do vir-a-ser, cobrindo este de fato todo o período da gestação. Pode-se considerá-lo como um esforço da mente para encarnar ou ainda como uma força que a obriga a fazê-lo.

O processo da concepção é presidido por uma reação emocional, intervindo quando os pais que se unem são percebidos. Se o *karma* do futuro ser humano é renascer como homem,

ele experimentará, então, atração por sua mãe e aversão por seu pai. Inversamente, se ele está destinado a encarnar como mulher, sentirá atração por seu pai e aversão por sua mãe. Este duplo sentimento de atração-aversão age como fator que provoca a entrada na matriz.

Os suportes materiais aos quais a mente se une no momento da concepção intervêm no curso de uma transformação em sete etapas, cada uma das quais dura um dia: a essência do alimento assimilado pelos pais passa, de fato, para o sangue, e dele para o tecido muscular, depois para o tecido adiposo, para os ossos e para a medula; desse estágio procedem os “*bindus* (tib. *tigles*) brancos e vermelhos”, isto é, os espermatozóides e os óvulos, cuja essência mais sutil se difunde por todo o corpo e produz um bem-estar físico tanto quanto psíquico. Portanto, encontramos os fatores materiais da concepção na sexta etapa deste processo metabólico: os *bindus* brancos e vermelhos, aos quais se une a mente do *bardo*.

A etapa do vir-a-ser corresponde a uma estabilização da mente que, enquanto estava no *bardo*, era comparável a uma pluma ou a um pedaço de papel que o vento arrasta por todos os lugares com movimentos repentinos. Da mesma maneira que o papel ou pluma podem, em seu curso, esbarrar em um objeto viscoso prendendo-se a ele, a mente errante do *bardo* se fixa nos *bindus*.

Para um ser cujo *karma* é muito positivo, o período de gestação, assim como o nascimento, podem se desenvolver sem dores. Em geral, entretanto, o feto experimenta numerosos sofrimentos por causa dos obstáculos que sua situação lhe impõe. Sabemos bem que nós mesmos ficamos logo incomodados se permanecermos muito tempo com as pernas dobradas ou, ao contrário, se ficarmos com as pernas estendidas. O feto, igualmente, experimenta numerosas dificuldades por não poder se mexer como o desejaría.

11. *Nascimento* – O vir-a-ser desemboca, naturalmente, no nascimento, momento muito doloroso, mesmo se o esquecemos em seguida.

12. *Velhice e morte* – Seguindo-se ao nascimento, o processo de senilidade se coloca em andamento, no qual inscrevem-se a doença e numerosos sofrimentos. Inelutavelmente, a impermanência conduz à morte. Encontraremos uma ilustração muito concreta do que é a impermanência olhando um relógio: de segundo em segundo, sem cessar, os ponteiros avançam. Do mesmo modo, a impermanência evolui a cada instante ao longo de toda a nossa vida. Que seja em razão da velhice, de um acidente ou de uma doença, não escaparemos da morte: apenas a duração de nossa vida varia.

O nascimento é um processo doloroso, a morte também o é. Aliás, no curso de nossa vida não deixamos, também, de nos confrontar com muitas dificuldades. De uma maneira geral, o Buddha, ao ensinar as doze causas interdependentes, insistiu sobre os sofrimentos que necessariamente elas implicam.

Assim, percorremos o conjunto de elos que compõem as doze causas interdependentes: a ignorância, impulsos cárnicos, consciências, nome e forma, fatores de percepção, contato, sensação, desejo, apreensão, vir-a-ser, nascimento, velhice-morte.

A parte dessa sucessão que implica uma existência física é muito semelhante ao crescimento de uma flor. A criança se desenvolve até atingir a plenitude do jovem adulto, como um botão se abre até o pleno desabrochar da corola. A flor começa, em seguida, um pro-

cesso que a leva inevitavelmente a murchar, e o ser humano desliza sobre o declive que leva à velhice, à diminuição progressiva de suas faculdades e à morte. Esta passa por uma reabsorção dos cinco elementos, que se completa por uma fase total de inconsciência. A mente recai, então, na ignorância, o primeiro dos doze elos. Assim se perpetua incessantemente o encadeamento das causas interdependentes.

### *Samsara individual e coletivo*

As doze causas interdependentes são uma maneira de descrever o *samsara*. Podemos chamá-las de o “*samsara* individual”, pois elas descrevem o ciclo que cada indivíduo reproduz continuamente. Podemos, também, ver o *samsara* sob um ângulo coletivo, considerando os diferentes modos de encarnação que são os seis mundos: os três mundos superiores (humanos, semideuses e deuses), aos quais os atos positivos dão acesso, e os três mundos inferiores (animais, espíritos ávidos e infernos), para onde os atos negativos levam.

É preciso notar que as doze causas interdependentes mantêm automaticamente sua continuidade. Não é necessário dar corda nelas como faríamos com um relógio. Nenhuma intervenção do exterior é necessária. Elas funcionam como um relógio à bateria, sem corda.

### *Meditação das doze causas*

Todos os níveis de ensinamento do Buddha incluem a noção das doze causas interdependentes. Entretanto, encontra-se desenvolvida mais detalhadamente e com mais insistência no veículo dos Buddhas solitários, um dos aspectos do pequeno veículo, onde ela serve de suporte à meditação. O praticante reflete, então, profundamente, sobre cada um dos elos na ordem em que nós os descrevemos, desde a ignorância até à morte. Depois, ele os examina na ordem inversa, perguntando-se sobre a origem de cada um:

- Como a velhice e a morte se produziram? Porque foram precedidas pelo nascimento.
- Por que o nascimento? Por causa do vir-a-ser, isto é, da entrada na matriz.
- Por que o vir-a-ser? Por causa da apreensão.
- Por que a apreensão? Por causa do desejo etc.

Assim, o meditador chega até o primeiro elo, a ignorância. Finalmente, ele é levado a perguntar-se:

– De onde vem a ignorância? Ela vem da mente.

Para concluir o encadeamento das doze causas, é preciso, portanto, realizar a vacuidade da mente. O praticante, exercitando-se dessa forma em permanecer absorvido na vacuidade, alcança o estado de realização parcial própria dos Buddhas solitários.

Nós mesmos nos encontramos entre o nascimento e a morte. É a seqüência mais longa do conjunto das doze causas, aquela que pode também se revelar a mais fecunda. Ela nos fornece, com efeito, a ocasião de estudar e de praticar o *dharma*, de avançar no caminho da liberação e para o estado de Buddha. É o melhor uso que podemos fazer dela.

Samye Ling, março de 1983.

Questão – Quando atingimos a liberação, como é possível, já que não há mais *karma*, que não nos dissolvamos totalmente e possamos criar emanações?

Kalu Rinpoche – A liberação não faz parte do domínio físico, como se saíssemos de um local para um outro. É a mente que se libera.

O caminho da liberação se apóia, em primeiro lugar, sobre um tipo de meditação chamada “pacificação mental” (sct. *samatha*, tib. *shine*). Nossa mente está habitualmente agitada, inteiramente descontrolada. *Shine* permite pacificá-la e estabilizá-la, dando possibilidade de praticar meditações mais profundas, conduzindo ao reconhecimento de sua verdadeira natureza.

Nosso atual estado interior é comparável ao de uma vela exposta ao vento. Mal acabamos de acendê-la e as rajadas de vento a apagam sem parar. Essas rajadas são as emoções conflituosas, assim como os pensamentos que impedem de estabelecer uma atenção verdadeira. A primeira etapa da meditação visa, portanto, à pacificação.

Quando se atinge um grau suficiente de *shine*, pode-se abordar a dupla questão: Quem erra no *samsara*? Quem obtém a liberação? Trata-se, com certeza, da mente. Então, procura-se compreender a natureza desta, descobrir que ela é vacuidade, claridade e inteligência sem obstrução. Esta segunda fase da meditação é chamada “visão superior” (sct. *vipasyana*, tib. *lhakthong*); ela abre a via que leva efetivamente à liberação, que se produz na primeira terra de *bodhisattva*. A mente obtém, então, um grande controle sobre si mesma, e ao mesmo tempo uma grande capacidade de agir para o bem dos outros.

A pacificação mental e a visão superior constituem uma via perfeitamente autêntica. Entretanto, vivemos em uma época pouco favorável à prática do *dharma*, por causa da atividade intensa dos humanos, da abundância de distrações e de uma certa preguiça. Também, ao invés de nos firmos unicamente em nossas próprias forças na meditação, pode ser mais conveniente nos apoarmos em uma força maior que a nossa. Suponham que vocês desejassem ir para um lugar relativamente distante: vocês poderiam ir até lá a pé, o que levaria tempo e seria cansativo. Mas também poderiam pedir carona ou pegar um táxi: vocês utilizariam o veículo de outra pessoa, economizando tempo e energia.

Praticar *shine* e *lhakthong*, aumentar a compaixão e o conhecimento da vacuidade, apoando-nos apenas no poder de nossa mente, pode ser muito difícil. Se, em contrapartida, nos apoarmos em uma força maior que a nossa, por exemplo, a de Avalokita (Chenrezi), a trajetória se tornará muito mais fácil. Tomamos um carro ou um trem ao invés de ir a pé.

A forma da divindade de Avalokita, assim como seu *mantra*, estão investidos de um grande poder, de uma grande graça e de uma grande compaixão. Pela meditação de Avalokita e pela recitação de seu *mantra*, recebemos a ajuda de uma força que nos permite avançar rapidamente para o Despertar.

A prática de Avalokita inclui *shine*, já que dirigimos nossa atenção sem distração para a visualização do corpo da divindade e para a recitação do *mantra*. Supondo inclusive que não consigamos visualizar, seria suficiente a concentração na recitação do *mantra*, pela graça que este encerra, para que nossa meditação evoluísse e chegasse, naturalmente, ao *lhakthong*.

Avalokita abre a possibilidade de um caminho mais fácil e mais rápido. Na maioria das vezes, vocês estão pouco inclinados a acreditar nisso. Vocês pensam que existe alguma coisa superior que lhes escondemos! Entretanto, não se trata de uma opinião pessoal. O Buddha, assim como Padmasambhava, reafirmaram, várias vezes, que a via de Avalokita era a melhor e a mais benéfica.

Bruxelas, outubro de 1984.

## Mente, elementos e agregados

Kalu Rinpoche ensinava freqüentemente uma prática particular de *shine* e de *lhakthong* apoiando-se sobre visualizações, em que formas geométricas coloridas representavam os elementos e os agregados. Essas meditações, que pertencem ao *vajrayana*, só eram ensinadas às pessoas que tinham pelo menos tomado refúgio. É por isso, respeitando este aspecto da transmissão, que não é possível editar a descrição das visualizações que elas implicam. Portanto, o ensinamento transcrito aqui é, de uma certa maneira, incompleto. Entretanto, pareceu-nos interessante publicar os dados gerais que envolvem essas práticas, principalmente as explicações que dizem respeito aos elementos e agregados.

Hoje, iremos abordar uma prática de *shine*, chamada “prática especial”. Para compreender seu objetivo, é necessário, inicialmente, saber como a mente funciona.

A existência humana é caracterizada por uma grande capacidade de compreensão e de inteligência, que lhe dá uma superioridade sobre outras formas de seres. Entretanto, se nós não compreendemos o que é a mente, surgem numerosas concepções errôneas: pensamos, por exemplo, que a mente não poderia existir na ausência do corpo ou ainda que as vidas passadas e futuras não existem. Todavia, desde tempos sem começo, nossa mente encarnou-se em milhões de existências, e, sob formas múltiplas, continuará a vagar no *samsara* enquanto não atingirmos o estado de Buddha.

Hoje, veremos como os cinco elementos – terra, água, fogo, ar, espaço – são componentes não apenas de nosso corpo e do mundo exterior, mas também fazem parte da natureza da mente.

### ***Os elementos no corpo e no universo***

---

Em nosso corpo, os cinco elementos são facilmente identificáveis:

- a carne, os ossos e os outros constituintes sólidos formam o elemento terra;
- o sangue, a linfa e os diferentes líquidos, o elemento água;
- o calor do corpo, o elemento fogo;
- a respiração, o elemento ar;
- os diferentes orifícios, os poros da pele, as cavidades etc., o elemento espaço.

A irradiação natural desses cinco elementos exprime-se, além disso, no mundo exterior:

- o elemento terra corresponde ao estado sólido da matéria;
- a água, ao estado líquido;
- o fogo, ao estado ígneo;<sup>68</sup>
- o ar, ao estado gasoso;
- o espaço, ao vazio no qual se situam os estados precedentes.

### ***Os elementos na mente***

---

Na mente, os cinco elementos correspondem às suas diferentes características:

- A mente é vazia: ela não pode ser definida em termos de forma, de cores ou de volume. Sendo sem limite, ela é, assim, semelhante ao elemento espaço. Um dos sinais de sua vacuidade é que ela pode conter o pensamento de todas as coisas próximas ou distantes, grandes ou pequenas.
- A mente, em segundo lugar, é claridade. Do mesmo modo que a luz do sol torna visível o mundo exterior, a mente, por sua claridade, possui a capacidade de conhecer todas as coisas, assim como o poder dinâmico graças ao qual se, por exemplo, pensarmos na América, na Índia ou em outro país, poderemos, efetivamente, formar a imagem mental desses países. Essa claridade é semelhante ao elemento fogo que proporciona a luz.
- A mente pode, ademais, ser comparada a um vasto mar ou a um grande rio, porque não há nela solução de continuidade; ela existe desde e para sempre. A ausência de descontinuidade da claridade e da vacuidade da mente corresponde ao elemento água.
- Talvez tenhamos, neste momento, a mente feliz; mas é possível que, num instante, ela se torne infeliz; ela pode estar tanto tranqüila como agitada. As mudanças que se manifestam na claridade e na vacuidade da mente correspondem ao elemento ar, à versatilidade do vento.
- Pelo jogo dos quatro elementos que são o espaço, o fogo, a água e o ar, uma grande variedade de emoções e de pensamentos se manifestam. Assim, a mente é como uma base, permitindo todas as manifestações agradáveis ou desagradáveis. Ela é semelhante ao elemento terra, fundamento sólido sobre o qual cresce a vegetação e vivem os animais e os homens.

### ***A mente não é limitada por um corpo***

---

Três características fundamentais definem a mente: a vacuidade, a claridade e a inteligência sem obstrução. Quando a mente assim definida é pura, ela é ainda chamada “potencial de consciência primordial”; quando é obstruída pelos quatro véus, torna-se “potencial de consciência individualizada” e dá lugar à emergência de sete outras consciências que funcionam de modo dualista: as consciências visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil, mental e perturbada.

---

<sup>68</sup> “Estado ígneo” é apenas um resumo cômodo para a tradução; “energia” seria sem dúvida mais apropriado, mas um pouco distante dos termos tibetanos.

Algumas pessoas pensam que as oito consciências não podem funcionar fora do corpo. Entretanto, sendo da própria natureza da mente, elas são operantes enquanto houver mente. O exemplo do sonho permite compreendê-lo: as oito consciências fazem com que, de fato, em um contexto diferente do corpo e dos órgãos físicos, possamos ver, ouvir etc.<sup>69</sup> Este mesmo tipo de funcionamento intervém quando estamos no *bardo*, após termos abandonado o corpo no momento da morte: todas os tipos de aparências, freqüentemente assustadoras, manifestam-se então e percebemos formas, sons, cores, embora não mais tenhamos organismo físico.

### **Um castelo de areia**

---

Como podemos assegurar que a mente é exatamente como acabamos de descrevê-la? Quando recebemos esta descrição de um lama ou de um instrutor espiritual, podemos pensar: "Sim, sem dúvida é assim". Mas não é suficiente: é preciso dar um passo suplementar e verificar por nós mesmos, por meio da meditação.

Para fazer isso, num momento calmo, isolamo-nos, sentamo-nos e colocamos o corpo em uma posição bem reta. Deixamos simplesmente a mente repousar em si mesma, observando-se sem distração. Depois, perguntamos: A mente é mesmo vazia? É clara? É ou não composta pelos cinco elementos? Tentamos encontrar as respostas por nós mesmos. Se, meditando assim, descobrirmos que a mente não é vazia, não é clara, que é obstruída, que não é composta pelos cinco elementos, poderemos concluir que os ensinamentos a respeito são errôneos. Se, em contrapartida, constatarmos que efetivamente a mente é clara, não obstruída, da natureza dos cinco elementos, ficaremos convencidos da veracidade da descrição.

Por esta visão e por esta compreensão da mente, todas as atividades do mundo e todos os conhecimentos serão percebidos como não sendo nada além de um castelo de areia construído por uma criança, com o qual ela se diverte, imaginando aventuras sem fim.

### **O movimento das ondas**

---

Se nos aplicarmos em ter uma conduta perfeita, abstendo-nos de matar e cultivando uma mente altruísta, obteremos em nossas vidas futuras uma existência humana idêntica àquela que gozamos atualmente. Ela nos trará todas as satisfações ordinárias: disporremos de uma casa confortável, teremos uma boa profissão, um corpo são, uma vida longa etc.; ou então renasceremos em estados de existência divinos, onde essas felicidades são maiores ainda. Será o resultado de nossos atos presentes: graças aos atos positivos, obteremos resultados positivos. Tal é a lei do *karma*.

---

<sup>69</sup> Este exemplo do sonho não nega que possa existir, no contexto da existência presente, uma relação entre o cérebro, componente do corpo físico, e as aparências do sonho, mas mostra que as consciências podem funcionar independentemente dos órgãos físicos que são os olhos, os ouvidos etc., já que no sonho vemos e ouvimos com olhos e ouvidos que não existem fora da mente.

Esta se inscreve no contexto de nossa mente, funcionando sobre o modo do potencial de consciência individualizada; não tendo encontrado a verdadeira natureza da mente, acumulamos *karma* pelos atos que realizamos. Nossos atos, negativos ou positivos, são semelhantes às ondas do oceano, cujo movimento descendente corresponde aos atos que penetram no potencial de consciência individualizada, e cujo movimento ascendente às consequências que emergem desse potencial.

### ***Os dois frutos do dharma***

---

Quando praticamos a via espiritual, a meditação e a virtude com aplicação, os véus da ignorância, dos condicionamentos latentes, das emoções conflituosas e do *karma* tornam-se cada vez menos espessos até que se dissipam completamente. Simultaneamente, todas as qualidades da mente inclusas no potencial de consciência primordial desabrocham. É a obtenção do estado de Buddha, que implica a onisciência. É por isso que o *dharma* que o Buddha ensina é tão extraordinário.

O fruto verdadeiro da prática do *dharma* é a obtenção do estado de Buddha. Ele compreende, contudo, resultados secundários excelentes, como renascer com uma existência humana agradável, ou de uma maneira geral, nos mundos superiores.

### ***Técnicas particulares***

---

O mais importante na prática é a mente. Por isso é preciso meditar: primeiramente, *shine*, depois *lhakthong*, enfim o *mahamudra* ou o *maha-atí*. O *vajrayana* é um caminho particularmente rápido para atingir o Despertar. Deve sua eficácia particular à utilização de técnicas especiais de *shine* e de *lhakthong* e à prática das fases de criação e de conclusão.

No próprio interior desta via do *vajrayana*, algumas instruções só são transmitidas diretamente pelo lama. É o caso das técnicas especiais de *shine*, *lhakthong* e *mahamudra* que estudamos neste momento.

Os ocidentais são em geral inteligentes e cultos. Compreendem com facilidade o Budismo e esperam atingir rapidamente o estado de Buddha. Entretanto, vivendo em um mundo de atividade intensa, de trabalho e de distrações, experimentam dificuldades para se consagrarem exclusivamente à prática. Um meio para tirar a água que entrou no ouvido é mergulhar novamente o ouvido na água; a água expulsa a si mesma. Da mesma maneira, a meditação sobre os cinco elementos é utilizada para purificar os cinco elementos; a meditação sobre os cinco agregados, para purificar os agregados, e a meditação sobre as emoções conflituosas, para purificar as emoções.

Pelo fato de possuirmos em nosso corpo e em nossa mente os cinco elementos, é fácil os tomarmos como suporte para *shine*. Do mesmo modo, os cinco agregados são os constituintes de nossa existência psico-física: por essa razão, são suportes cômodos para *lhakthong*. Enfim, sendo habitados pelas diferentes emoções conflituosas, se nós as tomamos como



O Buddha Vairocana.

suporte de meditação do *mahamudra*, será fácil libertarmo-nos delas. É com a esperança de que este tipo de meditação possa ser particularmente adaptada aos ocidentais, que eu dei as meditações especiais de *shine* e de *lhakong* durante minhas viagens anteriores. Ainda não dei a meditação do *mahamudra*, que se apoia nos *tigles* com relação às emoções.

### ***Dissolução dos elementos***

---

Para abordar a meditação de *shine* ligada aos elementos, é importante compreender corretamente o que eles são na mente, no corpo e no mundo exterior. Vimos, anteriormente, a descrição deles; examinemos agora como eles intervêm no processo da morte e do nascimento.

No momento da morte, os cinco elementos do corpo reabsorvem-se uns nos outros, dando lugar a diferentes tipos de experiências mentais:

- quando o elemento terra se reabsorve no elemento água, o moribundo têm a impressão de ser esmagado por uma rocha ou uma montanha;
- quando o elemento água se reabsorve no elemento fogo, ele pensa estar sendo levado por um rio ou estar se afogando no oceano;
- quando o elemento fogo se reabsorve no elemento ar, sua habitação e o universo todo parecem que se tornam incandescentes;
- enfim, quando o elemento ar se reabsorve no elemento espaço, ele tem a sensação de ser levado pelo vento.

Sob o domínio desses diferentes fenômenos, a mente sente imenso medo. No final do processo, o moribundo cai num estado de total inconsciência, durante três dias e meio. É o sinal de que as sete consciências se reabsorveram no potencial de consciência individualizada.

Após esse período de inconsciência, os cinco elementos entram novamente em atividade e são projetados sob a forma de luzes de cinco cores percebidas como existindo exteriormente. Modificando-se a cada instante, elas se organizam em globos luminosos, em figuras geométricas brilhantes, em clarões, em arco-íris, ou ainda tornando a forma das divindades do *bardo*. Explicações detalhadas desses fenômenos são relatadas no *Bardo Thödröl* e em outros textos<sup>70</sup>. Se tivermos desenvolvido a capacidade de meditar sobre essas manifestações luminosas, seremos capazes, no momento da morte, de reconhecer que são apenas projeções da mente. Finalmente, poderemos realizar a natureza vazia dos cinco elementos e compreender que eles são os cinco aspectos femininos dos Buddhas:

- a terra é *Buddhalocana*;
- a água, *Mamaki*;
- o fogo, *Pandaravasini*;
- o ar, *Samayatara*;
- o espaço, *Vajradhatvesvari*.

---

<sup>70</sup> Os fenômenos que acompanham e seguem a morte são abordados de maneira muito mais desenhada no capítulo consagrado aos seis *bardos* contido em *Budismo Esotérico*.



O Buddha Akshobya.

Entretanto, a maioria dos seres, perdendo esta ocasião de liberação, percebem as expressões luminosas dos elementos como dotadas de uma existência exterior independente. Reagem com medo e tentam fugir delas.

### ***Os elementos, suporte da concepção***

---

No final de várias semanas de *bardo*, ao longo das quais são experimentados muitos sofrimentos e numerosas experiências mentais, as aparências do nascimento futuro começam a manifestar-se até a concepção, na qual reencontramos os cinco elementos. Vimos, com efeito, que estes compõem ao mesmo tempo o corpo e o mundo exterior; a comunicação entre os dois estabelece-se durante a absorção de alimento. A essência desse alimento, formada pelos cinco elementos, passa primeiramente para o sangue, depois, por uma sucessão de transformações, para a carne, o tecido adiposo e para a medula. A essência desta produz os *tigles* vermelhos e brancos, isto é, os princípios sexuais masculino e feminino, que, por sua vez, proporcionam a irradiação física e o bem-estar mental. Portanto, assiste-se a um sétuplo processo de refinamento dos elementos. No momento da concepção, a mente-vento do *bardo* se une aos suportes físicos do pai e da mãe, produzidos por este processo. Depois, quando o embrião se desenvolve, seu crescimento também é assegurado pelos cinco elementos, transmitidos pelo corpo da mãe. Enfim, quando ele nasce, percebe os cinco elementos do mundo exterior, que toma como reais.

### ***Os cinco agregados***

---

O estado de ignorância implica não somente os cinco elementos como componentes da pessoa, mas também os cinco agregados. O termo agregado supõe a reunião de várias unidades em uma mesma categoria. Uma porção de arroz, por exemplo, constitui um agregado de grãos de arroz.

O primeiro agregado é o das formas. Diz respeito a todos os aspectos materiais do mundo exterior – a terra, as rochas, as árvores etc. – assim como o nosso corpo. Nossa corpo é, de fato, um conjunto de milhares de células e partículas físicas que dão a impressão de unidade. Quando olhamos uma pessoa de longe, podemos ver que ela tem cabelos loiros, castanhos ou grisalhos. Ao nos aproximarmos, constatamos, entretanto, que esta unidade recobre na verdade uma porção de cabelos que existem individualmente. Do mesmo modo, nosso corpo, por trás de sua unidade aparente, de fato só é um agregado.

O segundo agregado é o das sensações, físicas e mentais. Quando faz frio, temos a sensação de sentir frio; com um grande calor temos a sensação de sentir calor; podemos sentir várias sensações físicas diferentes. Mentalmente, nos sentimos felizes ou infelizes, julgamos as situações como agradáveis ou desagradáveis. O conjunto constitui o agregado de sensações.



O Buddha Ratnasambhava.

Uma metáfora poderá nos fazer compreender o encadeamento dos agregados. Nossa mente, recoberta pela ignorância, não reconhecendo sua própria natureza, constitui o potencial de consciência individualizada, comparável a um oceano sem ondas. O aparecimento do primeiro movimento da onda que sobe corresponde ao agregado das sensações, que acabamos de ver; uma amplitude um pouco maior representa o agregado das percepções, o terceiro agregado. Depois, a onda se forma mais nitidamente, definindo-se, do mesmo modo que se desenvolve mais completamente a complexidade do mental: é o quarto agregado, o agregado das volições. Enfim, as ondas completas que se sucedem são semelhantes ao agregado das consciências.

Tomemos um outro exemplo: suponhamos que o potencial de consciência individualizada seja semelhante a um estado de ignorância desprovido de qualquer funcionamento mental. Nesse estado, entramos em uma casa. Inicialmente, temos uma simples consciência do lugar, um primeiro movimento de consciência do que aparece: é o agregado das sensações. Depois, vemos que há o branco, o azul etc.; o funcionamento mental se elabora: é o agregado das percepções. Enfim, reconhecemos o conjunto das coisas e fazemos julgamentos: “É grande, pequeno, bonito, não é bonito”, o que constitui o agregado das volições. Enfim, o agregado das consciências assegura o funcionamento global do conjunto.

Os cinco agregados – formas, sensações, percepções, volições, consciências – existem agora em nós. Entretanto, funcionam sobre a base dos cinco elementos dos quais procedem. Por esta razão, os cinco elementos correspondem aos cinco Buddhas masculinos.

### *Um remédio para o mal das viagens*

---

Sem abandonar o nível impuro dos cinco elementos e dos cinco agregados pelo seu nível puro, não é possível passar do estado de ser ordinário para o estado de Buddha. O *vajrayana* utiliza meios específicos, que, num instante, operam essa transformação. São as meditações sobre as divindades, união da manifestação e da vacuidade, semelhantes a um arco-íris. Essas meditações, a recitação de *mantras*, assim como as fases de realização, com suporte imaginativo ou sem suporte, como o *mahamudra*, são métodos extremamente profundos. Para os iniciantes é, entretanto, difícil praticá-los, tanto que podem ser ineficazes para eles. Quando devemos percorrer uma grande distância, é muito agradável fazê-lo de avião, trem ou carro. Infelizmente, algumas pessoas ficam doentes quando utilizam transportes rápidos e devem tomar medicamentos para suportar a viagem. Esses medicamentos são semelhantes às abordagens progressivas constituídas pelas técnicas especiais de *shine* e de *lhakthong*.

### *Cinco agregados, cinco Buddhas*

---

Se retomarmos o caso dos cinco agregados, eles se situam no nível do funcionamento impuro da mente; no nível perfeitamente puro, são substituídos pelos cinco Buddhas Patriarcas. Quanto à meditação na qual os agregados são representados sob a forma de *tigles* de luz,

trata-se de um intermediário entre o puro e o impuro. Eles são como um degrau que permite alcançar um grau perfeitamente puro, os cinco Buddhas Patriarcas:

- o agregado das formas é o Buddha Vairocana;
- o agregado das sensações, o Buddha Ratnasambhava;
- o agregado das percepções, o Buddha Amitabha;
- o agregado das volições, o Buddha Amoghasiddhi;
- o agregado das consciências, o Buddha Akshobya.

### ***Gratidão por nossos pais***

---

Para praticar as meditações, utilizando os *tigles* dos elementos e dos agregados, seria preciso idealmente ter recebido uma iniciação do *vajrayana*. Todavia, os votos de refúgio podem ser suficientes.

Em todas as práticas do *dbarma*, é fundamental, no início de uma meditação, colocar-se no contexto do refúgio e da *bodhicitta* e fazer, no final, a dedicação do mérito e as orações de aspirações, pois são os meios mais poderosos para evitar que nos percamos por caminhos errôneos.

Engendrar a *bodhicitta* é particularmente importante. É necessário para tanto, lembrarmo-nos da bondade de nossos pais para conosco. Desde nossa infância até a idade em que ganhamos uma certa independência, eles se ocuparam continuamente de nós, para nos oferecer bons estudos, uma boa situação, para que tivéssemos uma boa saúde etc. Fomos para eles uma fonte permanente de preocupações e de trabalho. Devemos, ao tomar consciência dessa imensa bondade, sentir uma grande gratidão por eles.

Diz-se que todos os seres do *samsara* foram nossos pais e nossas mães, não uma, duas ou três vezes, mas um número incalculável de vezes. Todos, então, manifestaram essa bondade para conosco; portanto, devemos ter a mesma gratidão por todos.

### ***Mogalayayana não sabe onde está sua mãe***

---

Quando dizemos “nossa pai” e “nossa mãe” das vidas passadas, isto não implica que a pessoa deva renascer perto de nós. O lugar pode ser muito distante.

Mogalayayana, um dos grandes discípulos do Buddha Shakyamuni, e que tinha atingido o estado de *arhat*, desejava saber onde sua falecida mãe tinha renascido. O estado de *arhat* de Mogalayayana lhe conferia poderes supranormais, permitindo-lhe procurar em todos os lugares nos seis mundos. Entretanto, por mais que a procurasse não a encontrava. Surpreso, ele foi ver o Buddha.

- O senhor poderia me dizer onde minha mãe renasceu? – perguntou-lhe.
- Ela está num mundo chamado “Irradiação Setentrional”, – respondeu o Buddha.
- Como o senhor pode sabê-lo enquanto eu não pude descobrir por mim mesmo?

— Porque você é apenas um *arhat*, enquanto eu sou um Buddha; isto implica uma certa diferença.

— Não existe nada que eu possa fazer para ajudar minha mãe agora que ela renasceu tão longe?

— Para ajudá-la é preciso ir até lá. Se você quiser poderemos utilizar seus poderes para chegar lá.

O discípulo aceitou e, graças aos seus próprios poderes, ele e o Buddha percorreram com sete passos a distância que os separava da Irradiação Setentrional. A cada passo, eles atravessavam uma galáxia. Chegando a seu destino, encontraram a mãe de Mogalayayana que tinha renascido como mulher nesse mundo distante. Mãe e filho se reconheceram, e se abraçaram: foi um momento maravilhoso. O Buddha deu à mãe os ensinamentos, que lhe foram muito benéficos.

No momento de partir, o Buddha disse a Mogalayayana:

— Para vir da Terra até aqui nós utilizamos seus poderes, para voltar à Terra, como faremos: utilizaremos os seus poderes ou os meus?

— Os seus, respondeu Mogalayayana.

O imenso espaço foi então percorrido em um único instante, sem que tivessem necessidade de dar os sete passos.

### ***O poder de instantaneidade***

---

Renaçer, perto ou longe, pai ou mãe, em uma situação ou em outra com relação àqueles que nos eram próximos em nossas vidas passadas, depende unicamente do *karma*. Quanto ao poder de instantaneidade da mente, este poder que o Buddha possui para percorrer distâncias incalculáveis em um instante, nós também o temos em nossa mente. Mas ele está obstruído pela ignorância em razão da qual não temos controle de nossa própria mente.

Podemos constatar desde já a presença em nós da faculdade de instantaneidade. A França possui um trem extremamente rápido, o TGV<sup>71</sup>, que permite percorrer grandes distâncias em muito pouco tempo. Nossa mente é ainda mais rápida: pensamos na América e aparecem em nossa imaginação, de uma única vez, paisagens americanas; chegamos lá em um instante. Entretanto, nossa forte identificação com o corpo faz com que este, agora, não possa seguir a mente.

Todos os seres, como já dissemos, foram nossos pais e nossas mães no passado. Todos, sem exceção, desejam alcançar a felicidade e desejam não ser confrontados com o sofrimento. No entanto, eles não sabem quais vias os conduzem à felicidade, quais vias os levam ao sofrimento.

Assim, inumeráveis seres realizam atos negativos, causa de seu sofrimento, exatamente o contrário do que desejam. É necessário que desenvolvamos com relação a todos o amor e a compaixão; devemos tentar colocar em ação numerosos meios para conduzi-los ao ca-

---

<sup>71</sup> TGV, *Train à Grande Vitesse*, Trem de Alta Velocidade. (N. do T.)

minho da felicidade. Não temos, no presente momento, a capacidade de guiá-los verdadeiramente, pois nos falta a liberdade da mente. É por isso, a fim de obter essa liberdade, que praticamos diferentes tipos de meditação.

Vajradharaling, 1984.



## A Mente

O emprego do termo mente pode provocar uma certa confusão se não tomarmos cuidado. Em tibetano, como em português, numerosos termos (mente<sup>72</sup>, consciência, psiquismo, psique, mental, intelecto etc.) são utilizados para abordar as nuances necessárias quando se fala da mente. Todavia, o termo tibetano “sem”, traduzido por mente, tem um valor genérico, que cobre um campo semântico sensivelmente mais amplo que o português, já que se estende, normalmente, às noções que a teologia traduz por “alma” e a metafísica por “ser”. Portanto, é preciso notar que o termo mente se refere tanto ao domínio psicológico, como ao domínio ontológico. Do ponto de vista budista, sem dúvida seria dito que se permanece no domínio do primeiro, quando se considera o funcionamento atrofiado que é o ego, e que se passa para o segundo quando se olha a mente em sua pureza original, a mente ilimitada, que escapa a qualquer condicionamento.

No ensinamento transscrito aqui, se o leitor quiser evitar confusão, não deve perder de vista esta dupla acepção, já que uma única palavra pode se referir tanto à apreensão superficial da mente, que tomamos como normal, bem como a seu modo de ser, ou a sua verdadeira natureza, que deve ser descoberta, embora esteja lá por toda a eternidade, subjacente às múltiplas flutuações do ego ao qual nós nos assimilamos falsamente.

A natureza da mente constitui, certamente, o ensinamento principal de Kalu Rinpoche, aquele ao qual voltava sempre. É por isso que, desenvolvido de maneira extensa neste capítulo, encontramos o mesmo tema com freqüência em chamadas ou complementos em outros capítulos.

Temos uma certa noção superficial do que é a mente. Para nós, é o que experimenta o sentimento de existir, o que pensa “sou eu”, “eu existo”. É ainda o que é consciente dos pensamentos e sente os movimentos emotivos, aquilo que, segundo as circunstâncias, tem o sentimento de estar feliz ou infeliz. Fora disso, não sabemos o que é verdadeiramente a mente. Talvez seja mesmo provável que nunca nos tenhamos feito essa pergunta.

### *A mente sente, não os órgãos*

É evidente, em primeiro lugar, que a mente não tem existência material. Não é um objeto que se possa definir a cor, o tamanho, o volume ou a forma. Nenhuma dessas caracte-

---

<sup>72</sup> Em francês, no original, *esprit*, termo que é traduzido para o português, considerando o contexto do Budismo, como mente. (N. do T.)

rísticas é aplicável à mente. Não podemos apontar a mente com o dedo, dizendo: "É isso." Nesse sentido, a mente é vazia. Entretanto, que a mente seja desprovida de forma, de cor etc., não é suficiente para concluir sobre sua não-existência, pois os pensamentos, os sentimentos, as emoções conflituosas que ela sente e que produz provam que alguma coisa funciona e existe, que a mente não é, portanto, somente vazia.

Logo, o que é esse sentimento de existir? Onde ele se situa? No exterior, ou mesmo no interior do corpo? Se ele se situa no interior do corpo, quem o sente? A carne, o sangue, os ossos, os nervos, as veias, os pulmões, o coração? Se vocês refletirem atentamente, irão admitir que nenhum membro, nem nenhum órgão reivindica sua própria existência, dizendo "eu". Assim, a mente não pode ser assimilada a uma parte do organismo. Tomemos o exemplo do olho. O olho não proclama sua própria existência. Ele não diz para si mesmo: "Eu existo", ou ainda: "É preciso que eu olhe uma determinada forma exterior; esta é bonita, aquela não o é; eu me apego à primeira e rejeito a segunda." O próprio olho não tem nenhuma vontade, não experimenta nenhum sentimento, nem apego, nem aversão. É a mente que tem o sentimento de existir, que percebe, julga, se apega ou rejeita. O mesmo vale para o ouvido e os sons, o nariz e os odores, a língua e os sabores, a pele e os contatos, o órgão mental e os fenômenos. Não são os órgãos que percebem, mas a mente.

### ***O carro tem necessidade de um condutor***

---

Os órgãos, inconscientes por natureza, não são a mente, são como uma casa na qual se mora. Os moradores são o que se chama de consciências:

- consciência visual;
- consciência auditiva;
- consciência olfativa;
- consciência gustativa;
- consciência tátil;
- consciência mental.

Essas consciências não existem de maneira autônoma. Elas nada mais são do que a mente.

Pode-se dizer ainda que o corpo é como um carro e a mente o seu condutor. Quando o carro está desocupado, apesar de possuir todos os equipamentos para rodar – o motor, as rodas, o combustível etc. – e de encontrar-se em perfeito estado de funcionamento, ele não pode ir a nenhum lugar. Do mesmo modo, um corpo desprovido de mente, mesmo que possua a totalidade dos órgãos, não passa de um cadáver. Apesar de ter olhos, ouvidos, um nariz, ele não pode ver, nem ouvir, nem cheirar.

Alguns pensarão que a morte não atinge apenas o corpo, mas também a mente: o primeiro torna-se cadáver, a segunda simplesmente de existir. Mas não é o que ocorre. A mente não nasce, não morre, e não é atingida pela doença. É eterna. O que percebe as formas vistas pelo olho, os sons ouvidos pelo ouvido e os outros objetos através dos outros órgãos dos sentidos, o que é consciente, o que não é interrompido pela morte do corpo é, portanto, a mente. Como vimos, considerando-se que ela é destituída de qualquer carac-

terística material, não é possível designá-la como uma coisa visível e facilmente reconhecida, caso contrário alguém poderia mostrá-la para nós.

De fato, possuindo uma mente, todos devemos consultar a nós mesmos e, guiados por um mestre, proceder a uma investigação que nos leve até a descoberta do que ela é verdadeiramente. Qual é sua forma, sua cor, seu volume? Ela está situada no exterior ou no interior do corpo? São questões que necessitam de uma resposta verificada pela experiência, mesmo se tivermos recebido previamente explicações teóricas como estas dadas aqui.

### ***Escuta, reflexão, meditação***

---

A prática do *dharma* compreende sempre três etapas, chamadas escuta, reflexão e meditação.

A escuta consiste em receber ensinamentos teóricos e instruções. Seu corolário indispensável é lembrar-se com fidelidade do que foi dito ou lido.

A reflexão consiste em proceder a um exame discursivo dos dados que recebemos ou ainda a uma investigação para tentar responder às questões colocadas. No caso presente, por exemplo, pesquisar a forma e a cor da mente, sua localização, seu grau de existência etc.

A meditação acontece quando são alcançadas as conclusões pela reflexão. Ela deve ser não-discursiva e sem descontinuidade.

Essas três etapas constituem uma sucessão obrigatória. O que é exposto aqui pertence à fase da escuta. É necessário retê-la antes de abordar as etapas seguintes.

Para descrever a mente<sup>73</sup> consideramos três aspectos:

- sua essência: vacuidade;
- sua natureza: claridade;
- seu modo de funcionamento: inteligência.

### ***Vacuidade***

---

A essência da mente é ser vazia. O que significa, como já foi dito, que ela não tem nenhuma existência material. Não tem forma, cor, volume, tamanho. É impalpável e indivisível, semelhante ao espaço.

### ***Claridade***

---

Todavia, a mente não é como um espaço obscuro que nem o sol, a lua ou as estrelas clareiam, mas sim como o espaço diurno ou ainda como o espaço de uma sala iluminada.

---

<sup>73</sup> No sentido ontológico.

É uma comparação, e apenas aproximada. Significa que a mente possui um certo poder de conhecer. Não é o próprio conhecimento, mas a claridade, a faculdade consciente, que o torna possível. Esse poder comprehende, além disso, a faculdade de produzir a manifestação. Quando vocês pensam na América ou na Índia, sua mente tem a possibilidade de fazer nascer a imagem interior desses locais. Esse poder de conhecer e a faculdade de evocar são a claridade da mente. Graças à luz, vocês podem ver os objetos dentro da sala onde se encontram, estar conscientes da presença deles. Graças à claridade, a mente tem, do mesmo modo, a faculdade de conhecer.

Taipei, 30 de abril de 1986.

O que entendemos por claridade da mente é ligeiramente diferente da claridade no sentido comum. Esta, de fato, permite unicamente o exercício da função visual, enquanto que a claridade da mente dá possibilidade não somente de ver, mas também de ouvir, de sentir, de degustar, de tocar e de estar consciente dos prazeres ou desprazeres do mental. Portanto, é uma claridade cujo campo de aplicação é extremamente vasto.

Samye Ling, março de 1983.

### *Inteligência sem obstrução*

---

A sala onde vocês estão sentados contém vacuidade (o espaço da peça) e claridade (a iluminação). No entanto, não é suficiente para atribuir-lhe uma mente. Portanto, devemos encontrar um terceiro elemento de descrição. Para que a mente exista, deve-se acrescentar à vacuidade e à claridade, a inteligência<sup>74</sup> sem obstrução. É esta inteligência que permite conhecer efetivamente cada coisa sem confusão. Não somente a mente tem consciência dos fenômenos – o que é a claridade – mas ela os reconhece sem confusão – o que é a inteligência. No espetáculo do que ela vê, por exemplo, ela sabe o que é o céu, o que é uma casa, o que é um homem etc.

Taipei, 30 de abril de 1986.

Sobre o suporte da vacuidade e da claridade, surge a inteligência sem obstrução. É a faculdade que identifica, avalia, comprehende. É quem diz, por exemplo: “Isto é um objeto; ele é bonito ou ele é feio”, identificação que se aplica também aos sons, dos quais se percebem a potência e a qualidade, aos odores agradáveis ou repugnantes, aos sabores e suas diferentes nuances, às experiências mentais agradáveis ou desagradáveis

Samye Ling, março de 1983.

---

<sup>74</sup> Inteligência (sct. *vidya*, tib. *rikpa*) não deve ser tomada aqui como antônimo de estupidez, mas no sentido da faculdade intelectiva, faculdade de compreender e de conhecer.

Assim, a mente é conjuntamente vacuidade, claridade e inteligência.

Uma tal mente é pequena? Não, já que possui a faculdade de fazer aparecer e de abraçar todo o universo. Então, ela é grande? Também não podemos afirmá-lo, visto que, ao sentirmos uma dor muito localizada, num local do corpo preciso, provocada, digamos, por uma picada, assimilamos nossa mente a esse local minúsculo, dizendo: "Sinto dor." Cada um identifica-se com seu corpo e a mente o penetra por inteiro: para um elefante, numa grande escala, para um inseto, numa pequena escala. De fato, a própria mente, fora de toda assimilação, não é nem pequena, nem grande. Escapa desse gênero de conceitos.

Essa mente fundamental é a mesma para todos os seres. Caso se reconheça o seu modo de ser, neste caso ela nada mais é do que o Despertar:

- a vacuidade é o corpo absoluto (sct. *dharmakaya*);
- a claridade é o corpo de glória (sct. *sambhogakaya*);
- a inteligência, o corpo de manifestação (sct. *nirmanakaya*).

Taipei, 30 de abril de 1986.

A unidade dos três componentes – vacuidade, claridade e inteligência – é o que se chama de "mente". É ainda o que se chama de *tathagatagarbha*, o potencial do Despertar. Quando os três componentes não são reconhecidos pelo que são, é o estado de ser ordinário.

A vacuidade se exprime então como mental, a claridade como palavra, a inteligência sem obstrução como corpo.

Os três componentes da mente pura se condensam nos três componentes da personalidade ordinária. Pela meditação do *mahamudra*, a natureza verdadeira da mente é reconhecida e os três componentes se revelam como os três corpos do Despertar. Na verdade, um Buddha e um ser ordinário são idênticos. Possuem fundamentalmente a mesma natureza. Um Buddha a reconhece, um ser ordinário não. É a única diferença.

Taipei, 13 de abril de 1986.

Seria muito longo examinar detalhadamente todas as implicações da natureza da mente, do ciclo das existências e da liberação. Para resumir, citamos Gampopa:

*A mente sem criação artificial, é felicidade.*

*A água sem poluição é pura.*

Quando se deixa a mente permanecer tal qual em sua própria natureza, ocorre a felicidade interior. A água deixada em repouso é sem agitação e pura. A mente agitada por muitos pensamentos torna-se agitada; livre de uma superabundância de pensamentos, guarda sua limpidez própria. Nossa mente, enquanto vacuidade, claridade e inteligência, é perfeitamente boa em si mesma, naturalmente livre de sofrimentos. Mas nós não a reconhecemos. Pensamos: "Sou eu", e nós mesmos nos prendemos com a corda do ego, pensando então: "É preciso que eu seja feliz, que eu evite tudo o que é desagradável". Imobilizada nesta atitude, a mente torna-se como que contraída e cria seu próprio sofrimento.

Taipei, 13 de abril de 1986.



O Buddha Amitabha.

## *Os quatro véus*

---

Ainda que possuindo o *tathagatagarbha*, ainda que sendo Buddha por natureza, por que não experimentamos as qualidades desta natureza, e somos afetados por todas as limitações de um ser ordinário? Isto se deve aos “véus”. Quando apareceram esses véus? De fato, eles não têm origem, recobrem a mente desde que ela existe, ou seja, desde sempre.

Samye Ling, março de 1983.

## *O véu da ignorância*

---

A mente fundamental é ainda chamada “o potencial da partida para a felicidade”<sup>75</sup>. Pertence a todos os seres. Não reconhecê-la é a ignorância e constitui o principal véu que recobre a mente. Nossos olhos permitem que vejamos, claramente, os objetos exteriores; entretanto, não podem ver nosso rosto nem ver a si mesmos. Da mesma maneira, a mente não se vê a si mesma, não se reconhece pelo que é. É este fato que chamamos o véu da ignorância.

## *O véu dos condicionamentos latentes*

---

A primeira consequência da ignorância é a dualidade. Ali onde só há vacuidade, a mente concebe falsamente um eu, centro de toda experiência. Ali onde só há claridade, ela concebe objetos percebidos como outros. Este fenômeno pode ser compreendido mais facilmente se nos referirmos ao sonho. Não percebendo a verdadeira natureza do mundo onírico, nós o cindimos em dois: um sujeito ao qual nós nos assimilamos, e objetos que constituem um universo exterior. De fato, os dois são apenas a mente. Toda nossa experiência funciona deste mesmo modo. Dividindo a mente única em dois, vivemos no universo da dualidade sujeito-objeto. Este é o segundo véu, o dos condicionamentos latentes<sup>76</sup>.

<sup>75</sup> Sct. *sugatagarbha*: expressão sinônima de *tathagatagarbha*, “potencial do Despertar”. Ela é retirada de um dos nomes do Buddha (ser Desperto): “Aquele que partiu para a felicidade” (sct. *Sugata*).

<sup>76</sup> Os condicionamentos latentes (sct. *vasana*; tib. *bakchak*) são extremamente numerosos; criados pelo *karma*, modelando as camadas mais profundas da consciência, eles moldam não somente nosso modo de percepção, de interpretação e de reação, mas também a categoria de existência que experimentamos. Isto em diferentes níveis: nossos pequenos hábitos já fazem parte dele, *a fortiori* nossos instintos; nossos sonhos são sua expressão, assim como o tipo de existência que tomamos, combinada com as tendências congênitas que lhe são próprias. Todavia, o primeiro de todos esses condicionamentos, aquele que afeta a totalidade dos seres ordinários, tanto os homens como os animais, é a propensão a interpretar toda experiência em termos duais: sujeito-objeto.



O Buddha Amoghasiddhi.

## *O véu das emoções conflituosas*

---

Da noção de eu procede necessariamente a esperança de obter o que é agradável e que conforta o eu em sua existência, assim como o medo de não obter o que se deseja e viver situações ameaçadoras. Sobre o pólo *eu* se introduzem assim a esperança e o medo. O outro pólo da dualidade, a noção de *outro*, engloba todos os objetos dos sentidos: formas, sons, odores, sabores, contatos ou objetos mentais. Todo objeto percebido como agradável cria a alegria e todo objeto percebido como desagradável, o descontentamento, sentimentos que se transformam em apego e em aversão. Da dualidade eu-outro emanam portanto, a esperança e o medo, assim como o apego e a aversão. De fato, eles não vêm de nenhum lugar senão da vacuidade da mente e não têm, portanto, nenhuma existência material, nem nenhuma entidade própria. Não os reconhecendo, do mesmo modo que não reconhecemos a verdadeira natureza dos fenômenos, conferimo-lhes uma realidade indevida; é o que chamamos cegueira ou ainda opacidade mental.

Assim, chegamos a um grupo de três emoções conflituosas de base: apego, aversão e cegueira, de onde procedem três outras:

- do apego, a cobiça;
- da aversão, o ciúme;
- da opacidade mental, o orgulho.

Isto resulta em seis emoções conflituosas principais. Todavia, considera-se que as três emoções conflituosas de base podem se subdividir de muitas maneiras. Assim, atribui-se ao apego 21 mil ramificações relacionadas aos tipos de objetos aos quais ele se aplica: apego a uma pessoa, a uma casa, a um veículo etc. Do mesmo modo, desmembramos 21 mil variantes da aversão e da cegueira, assim como 21 mil emoções conflituosas compostas de um amálgama das três precedentes. Obtemos um total tradicional de 84 mil emoções conflituosas. Nossa mente é habitada, assim, por uma grande quantidade de emoções conflituosas, que constituem um véu suplementar.

## *O véu do karma*

---

Sob o domínio das emoções conflituosas, cometemos todos os tipos de atos negativos com o corpo, a palavra e a mente, que formam o véu do *karma*.

Portanto, temos assim quatro véus que se engendram sucessivamente:

- o véu da ignorância: a mente não reconhecendo a si mesma;
- o véu dos condicionamentos latentes: a dualidade, ou seja, a cisão entre o eu e o outro;
- o véu das emoções conflituosas: as 84 mil perturbações oriundas da dualidade;
- o véu do *karma*: os atos negativos cometidos sob o poder das emoções conflituosas.

## *Pureza e desabrochar*

---

Os véus que recobrem a mente fazem com que sejamos seres ordinários. Os Buddhas e os *bodhisattvas* do passado também eram, na origem, seres comuns. Eles seguiram mestres

espirituais dos quais receberam instruções sobre a natureza da mente, meditaram e realizaram o *mahamudra*. Tendo se desfeito dos quatro véus, eles se tornaram puros e todas as qualidades inerentes à mente desabrocharam. Em tibetano, puro se traduz por *sang* e desabrochar por *gye*. A conjunção das duas sílabas forma a palavra que significa Buddha: *Sang-gye*, pureza e desabrochar. É uma via que está aberta para nós: podemos receber instruções, meditar e obter a realização do *mahamudra*, isto é, o Despertar. A exemplo de Milarepa, é possível percorrermos o caminho em uma única vida.

Taipei, 30 de abril de 1986.

### ***Sinais da vacuidade***

---

Aquele que realiza a verdadeira natureza da mente comprehende ao mesmo tempo que todos os fenômenos, as coisas e os seres, os universos e todos aqueles que os povoam, são apenas uma produção da mente, vazia em sua essência.

Um certo número de sinais nos indicam a vacuidade da mente e a ausência de entidade própria dos fenômenos, mas, geralmente, não prestamos atenção neles.

No momento da concepção, quando a mente entra no ventre da mãe, os pais não podem vê-la. Nenhum efeito materialmente perceptível permite revelar sua vinda.

No momento da morte, do mesmo modo, mesmo que o moribundo esteja rodeado de muitas pessoas, ninguém vê a mente sair do corpo. Ninguém poderia dizer: "Ela saiu por aqui", ou ainda: "Ela saiu por ali".

Talvez vocês tenham estudado durante muitos anos e armazenado muitos conhecimentos. No entanto, eles não estão dentro de um armário, de uma casa ou do peito. Não estão em parte alguma, pois são desprovidos de existência em si mesmos. Eles estão armazenados na vacuidade.

À noite, adormecidos, sonhamos e vemos um mundo inteiro, com paisagens, cidades, homens, animais, e todos os objetos dos sentidos, aos quais adicionamos um movimento emocional feito de desejo, de aversão etc. Durante o próprio sonho, somos persuadidos da existência real de todos os fenômenos oníricos. Entretanto, uma vez acordados, eles desaparecem. Não existem em parte alguma fora da mente daquele que sonha.

É o mesmo processo que se desenvolve durante o *bardo* do vir-a-ser. Formas, sons, odores, sabores etc. são percebidos como reais. As aparências manifestadas durante a vida que se completou não têm mais existência. Depois, quando a mente entra de novo em uma matriz, são então as aparências do *bardo* que se desfazem e não existem mais em parte alguma.

### ***Três suportes de existência***

---

A vigília, o sonho e o *bardo* de fato não têm realidade em si: são apenas manifestações da mente aos quais conferimos, erroneamente, uma entidade própria. Esses três estados são descritos como três corpos:

- O “corpo de maturidade cármica” designa o corpo e o ambiente percebidos durante o estado de vigília, que são o resultado, depois de um longo processo de amadurecimento, de *karmas* acumulados em vidas passadas.
- O “corpo dos condicionamentos latentes” se refere ao corpo e ao ambiente do sonho.
- O “corpo mental”, enfim, designa o corpo e a experiência do *bardo*, regidos unicamente pelo pensamento.

Pela sucessão contínua desses três corpos se desenvolve nossa experiência no ciclo das existências, falsamente tomada como real.

Taichung, 24 de março de 1986.

### ***Consciência primordial, consciência individualizada***

---

O fundamento da mente é bom em si mesmo. É a natureza do Despertar, semelhante à água pura. O Buddha disse:

*Todos os seres são Buddha,  
Mas a mente deles é obscurecida por impurezas adventícias;  
Dissipadas as impurezas, eles são verdadeiramente Buddha.*

A ignorância é o não reconhecimento da natureza Desperta da mente. Della procedem todas as emoções conflituosas (desejo, cólera, ciúme etc.), assim como o fluxo dos pensamentos em modo dual. A natureza de Buddha da mente é ainda chamada potencial de consciência primordial. Entretanto, por causa da ignorância e da apreensão dual, seu funcionamento perturbado torna-se um potencial de consciência individualizado<sup>77</sup>. Quando uma água pura é misturada com lama, ela perde sua qualidade de pureza e torna-se suja. Do mesmo modo, por causa das impurezas, a consciência primordial torna-se consciência individualizada.

<sup>77</sup> A decomposição dos termos tibetanos traduzidos por *potencial de consciência primordial* e *potencial de consciência individualizada* permitirá talvez apreender melhor as nuances:

– *Potencial*, em primeiro lugar, é traduzido do tibetano *kunshi*, que significa literalmente “fundamento de tudo”, expressão escolhida pelos tradutores tibetanos para traduzir o termo sânscrito *alaya*, querendo dizer reservatório.  
 – *Consciência primordial* e *consciência individualizada*, em segundo lugar, traduzem respectivamente os termos *yesbe* e *namshe*. Em cada uma dessas palavras, a segunda sílaba, *she*, significa *conhecer, ter consciência de*. Ela se refere, do ponto de vista de seu funcionamento, à natureza da mente que, tanto para um Buddha, como para um ser ordinário, é consciência. É o prefixo que indica a diferença: *ye* significa *primordial*, enquanto que *nam* indica uma idéia de *separação* e se refere aqui à dualidade sujeito-objeto. Para uma única função, a consciência tem, então, dois modos de funcionamento:  
 – o funcionamento puro, livre de todo véu, é a consciência primordial;  
 – o funcionamento impuro, perturbado pelo cisma dual, é a consciência dicotômica, comum ou individualizada.

### ***Consciências diferenciadas***

---

Essa consciência individualizada é, enquanto modo de funcionamento, uma unidade designada pelo termo “potencial de consciência individualizada”. Dessa unidade, procedem, entretanto, sete consciências individualizadas diferenciadas, assim como os dedos são diferenças de uma única mão. Elas são:

- a consciência visual, que percebe as formas;
- a consciência auditiva, que percebe os sons;
- a consciência olfativa, que percebe os odores;
- a consciência gustativa, que percebe os sabores;
- a consciência tátil, que percebe os contatos;
- a consciência mental, que identifica os fenômenos pelo pensamento;
- a consciência perturbada, que interpreta a percepção em termos de desejo, aversão, ciúme etc.

### ***Os órgãos oriundos das consciências***

---

Da faculdade de manifestação da mente surge o corpo. Os dois estão, portanto, estreitamente ligados. A existência das oito consciências na mente origina a existência no corpo dos suportes físicos correspondentes que são os órgãos dos sentidos. Os órgãos são semelhantes às casas, inertes em si, e as consciências aos homens que as habitam. Temos então:

- os olhos como suporte da consciência visual;
- os ouvidos como suporte da consciência auditiva;
- o nariz como suporte da consciência olfativa;
- a língua e o paladar como suportes da consciência gustativa;
- a epiderme como suporte da consciência tátil;
- o órgão mental como suporte da consciência mental, ainda que aqui o órgão e a consciência se confundam na prática.

Quanto ao potencial de consciência individualizada e à consciência perturbada, elas não possuem órgão correspondente que lhes seja próprio. Pode-se dizer que o primeiro tem como suporte o corpo em geral e a segunda, o conjunto dos órgãos dos sentidos.

---

O tibetano, neste ponto, é mais específico que o sânscrito que se contentava em dizer *jnana* e *vijnana*. O primeiro termo significa simplesmente consciência, sem outra precisão, o segundo, com o acréscimo do prefixo *vi*, significando, como em tibetano, consciência individualizada. Acrescentando um prefixo ao primeiro termo, os tradutores tibetanos afastaram qualquer risco de um falso sentido, sublinharam o sentido profundo das palavras. Enfim, para evitar qualquer ambigüidade, lembremos que o potencial de consciência individualizada não é um inconsciente coletivo, mas o potencial próprio de cada indivíduo, contendo as marcas cárnicas acumuladas por ele e que amadurecerão somente para ele.

### ***Os objetos dos sentidos***

---

Enfim, as consciências encontram seu reflexo, do ponto de vista exterior, nos objetos dos sentidos:

- as formas são o objeto da consciência visual;
- os sons, o objeto da consciência auditiva;
- os odores, o objeto da consciência olfativa;
- os sabores, o objeto da consciência gustativa;
- os contatos, o objeto da consciência tátil;
- os fenômenos mentais (os pensamentos), o objeto da consciência mental.

Os fenômenos exteriores podem também ser vistos como objetos do potencial de consciência individualizada, e os fenômenos, enquanto objetos das emoções conflituosas, como reflexos exteriores da consciência perturbada.

Quando a mente é obscurecida pela ignorância, seu modo de funcionamento e de relação com o mundo é regido, assim, por um processo em três níveis:

- interiormente: as consciências individualizadas;
- no nível intermediário: os órgãos dos sentidos;
- exteriormente: os objetos dos sentidos.

Taichung, 28 de março de 1986.



## O Mahamudra (1)

### *Etimologia*

---

O *mahamudra* e o *maha-atí*, que são dois nomes para a mesma coisa, são os principais meios para atingir o Despertar.

Aquele que tem uma experiência interior profunda do *mahamudra* pode adotar estilos de vida muito variados, sem que isto prejudique sua meditação. *Mahasiddhas* da Índia, como Tilopa e Naropa, tinham uma atividade exterior, ordinária ou estranha, meditando sem interrupção. Milarepa, quanto a ele, escolheu abandonar qualquer atividade temporal para se dedicar exclusivamente à meditação na solidão. Quanto a Gampopa, seu principal discípulo, assim como o primeiro Karmapa, Tüsum Khyenpa, discípulo deste último, optaram pela vida de monge. Todos, apesar da diversidade de seus gêneros de vida, obtiveram a liberação.

A palavra tibetana para *mahamudra* é *cha-gya-chenpo*, cujo sentido profundo aparece na explicação dada a cada uma das partes:

- *cha*, que quer dizer gesto ou símbolo, designa aqui a consciência primordial vazia e significa que o modo de ser da mente, tanto quanto o aspecto manifestado que procede da faculdade criadora, são ambos vazios em essência;
- *gya*, que significa vasto, indica que nada existe além dessa consciência primordial vazia; quando se realizou o que é a vacuidade, comprehende-se que não há nenhum fenômeno do ciclo das existências ou do nirvana (o estado de liberação) que escape a essa vacuidade, nada que esteja além desta consciência vazia;
- *chenpo*, que quer dizer grande, refere-se ao fato dessa realização ser a mais elevada possível; no *mahamudra* são realizados todos os ensinamentos do Buddha, é por isso que o chamamos também de *maha-atí*, o que significa grande realização.

Taipei, 13 de abril de 1986.

### *Graus de maturidade*

---

De fato, existem dois tipos de *mahamudra*, o dos *sutras* e o dos *tantras*. Eles se diferenciam ligeiramente do ponto de vista da apresentação e do método de meditação, mas se unem na mesma realização final.

Estritamente falando, o *mahamudra* é muito fácil, pois não é nada mais do que o reconhecimento da própria mente e a permanência nesse estado sem distração. Todavia, os seres, segundo suas capacidades efetivas para compreender a natureza da mente, são classificados em três categorias.

- Os seres de capacidade superior são aqueles que herdam de vidas passadas uma bagagem espiritual importante: eles se prepararam por meio de um profundo trabalho de purificação e de acumulação de mérito; também cultivaram uma grande familiaridade com a meditação. Naturalmente, têm uma grande fé no *dharma* e nas Três Jóias, muita compaixão, a faculdade de compreender facilmente o *dharma*, assim como uma grande diligência.
- Os seres de capacidade média, ou seja, aqueles cuja bagagem em vidas passadas é média, têm um certo interesse pelo *dharma*, mas só podem compreender todas as suas implicações gradualmente e indiretamente. O *mahamudra* dos *sutras* é a via que lhes convém melhor.
- Os seres de capacidade inferior, cuja bagagem é fraca, possuem pouca inteligência espiritual. É muito difícil para eles compreender e colocar em prática as instruções sobre a natureza da mente. É particularmente necessário que eles se preparem, realizando exercícios de purificação e de acumulação.

Esta tríplice divisão dá uma visão geral do estado espiritual dos seres. Uma abordagem mais detalhada divide novamente a categoria dos seres superiores em três classes:

- superior superior;
- superior média;
- superior inferior.

Neste segundo sistema de classificação, os seres de capacidade inferior e média designam aqueles cuja abordagem do modo de ser da mente não pode ser imediata. Primeiramente, eles têm necessidade de se preparar, praticando, no contexto do *vajrayana*, a fase de criação e a fase de conclusão com símbolos. Por outro lado, os seres de faculdades “superiormente superiores” não têm necessidade de nenhuma fase preparatória; a partir do momento que recebem instruções sobre a natureza da mente, compreendem plenamente o sentido e logo podem aplicá-las. Eles formam uma categoria de indivíduos extremamente raros; não podemos dizê-los inexistentes, mas só podemos contar pouquíssimos.

Taipei, 30 de abril de 1986.

### **Como Milarepa não compreendeu o maha-atí**

---

Às vezes, temos uma compreensão falsa do *vajrayana* em geral e mais ainda do *mahamudra*. Acreditamos que um certo conhecimento teórico acompanhado de um simulacro de prática sejam suficientes. Com certeza, uma prática autêntica é indispensável. O próprio Milarepa, no início de sua vida espiritual, incorreu neste erro. Durante a infância, ele teve que enfrentar muitas adversidades, sua família tinha sido espoliada e reduzida a uma quase servidão. Para vingar-se, e seguindo os conselhos da mãe, recorreu à magia negra, graças à qual matou várias pessoas, fazendo uma casa desabar, e depois matou muitos animais, sob o efeito de



Milarepa.

um violento granizo provocado pelo desejo de destruir colheitas. Entretanto, logo foi tomado por remorsos e pelo medo de renascer no inferno. Assim, ele foi encontrar um lama, chamado Lhaga, e se apresentou da seguinte maneira:

– Cometí atos negativos extremamente graves. A menos que eu alcance o Despertar nesta vida, certamente irei renascer no inferno. Eu imploro, dê-me instruções que me permitam atingir rapidamente o Despertar.

– Eu vou dá-las a você – respondeu o lama. – Suas faltas são graves, mas não tema, pois eu posso as instruções do *maha-atí* e as transmitirei para você. A força do *maha-atí* é tal que se o praticarmos durante o dia, no mesmo dia nos tornamos Buddha, se o praticarmos à noite, tornamo-nos Buddha nessa mesma noite. Se tivermos um bom fundo cármico, obtemos o Despertar sem mesmo precisar meditar. Tal é a profundidade dessas instruções.

Milarepa recebeu as instruções; ficou aliviado e muito contente. “Certamente, tenho esse bom fundo cármico do qual o lama falou”, pensou. “Do contrário, com certeza não encontraria um tal mestre e não obteria ensinamentos tão profundos. Eu não preciso nem mesmo meditar!” E permaneceu sem fazer nada.

Desejando medir os progressos de seu novo discípulo, o lama logo pediu que ele viessevê-lo. Não lhe foi preciso muito tempo para compreender que Milarepa tinha se extraviado. “Eu me enganei a seu respeito”, observou. “Meus ensinamentos não são feitos para você e eu não posso fazer nada para ajudá-lo. Você tinha razão: suas faltas são extremamente graves. Todavia, não se desespere. Na região das Falésias do Sul, vive Marpa, o Tradutor. Ele possui ensinamentos secretos e profundos e poderá lhe dar instruções capazes de conduzi-lo ao Despertar nesta vida.”

Milarepa foi para junto de Marpa. Este compreendeu que, para purificar Milarepa de suas faltas, primeiramente era preciso lhe impor duras provas. Somente depois disso ele lhe deu as instruções sobre a prática dos seis *dharma*s de Naropa e sobre o *mahamudra*. Milarepa retirou-se então para uma pequena gruta atrás da casa de Marpa, depois para outras grutas e ermitérios. Depois de muitos anos de meditação, obteve o Despertar.

Taipei, 13 de abril de 1986.

Não é possível praticar o *mahamudra* sem conhecer o que é a mente. Este conhecimento não era, normalmente, uma simples aquisição teórica recebida de um mestre, mas uma descoberta interior procedente de uma abordagem gradual. O discípulo devia, antes de mais nada, praticar exercícios de pacificação mental (tib. *shine*; sct. *samatha*), em seguida, o mestre o introduzia no conhecimento da mente, fazendo com que seguisse diferentes modos de investigações, freqüentemente, segundo dois esquemas padrão:

- de onde vem um pensamento? onde ele reside? para onde ele vai?
- o que é a mente em repouso? o que é a mente em movimento? o que é a mente reconhecendo o repouso e o movimento?

Quando o mar está calmo e plano, podemos ver nele o reflexo do sol, da lua e das estrelas, enquanto que o vento e as ondas impedem de ver o que quer que seja. A mente, normalmente, está agitada por uma porção de pensamentos e de emoções conflituosas, é por isso que não podemos ver sua verdadeira natureza. É necessário dissipar essa agitação, praticando

primeiramente a pacificação mental. Somente depois disso, pode-se descobrir a verdadeira natureza da mente por meio da investigação, chamada tecnicamente a visão superior (tib. *lhakthong*, sct. *vipasyana*), cujo término leva naturalmente ao *mahamudra*.

Esta abordagem progressiva era possível em um contexto tradicional: hoje não o é mais. É por isso que às vezes é necessário dar desde o início uma visão teórica da natureza da mente.

Taipei, 13 de abril de 1986.

Realizar o *mahamudra* implica que meditemos. Para tornar a meditação frutífera, existem dois suportes fundamentais, aos quais o Buddha se refere quando diz que a realização da consciência primordial inerente depende, por um lado, da acumulação e da purificação, de outro, da graça do lama. É pela acumulação-purificação e pela fé e pela devoção que pode nascer uma realização rápida.

Taipei, 30 de abril de 1986.



## ○ Mahamudra (2)

Hoje, devemos falar do *mahamudra*. O *mahamudra* implica a ausência de objeto para o qual dirigir a meditação. Por causa dessa ausência de objeto, este tipo de meditação pode ser considerada muito fácil, ou muito difícil.

Para abordar o *dharma*, é essencial compreender o que é a natureza da mente, o que se entende por ser ordinário ou comum, o que se entende por Buddha, o que são os caminhos e as terras da realização. Em particular, sem ter percebido o que é a natureza da mente, é praticamente impossível compreender e colocar em prática o *mahamudra*.

### ***O que é a mente?***

---

Todos os seres têm uma mente. De que maneira percebemos essa mente? Nós a concebemos em termos de “eu”, de “sou eu”. Para além desta poderosa identificação, não sabemos, entretanto, qual é a natureza da mente.

O que recobre essa palavra, “mente”?

Mente significa o que tem a faculdade de pensar, de conhecer, de experimentar e de sentir.

No entanto, pelo fato de a mente não se reconhecer a si mesma, não reconhecer sua verdadeira natureza, pensamos: “Tenho uma mente” e a concebemos como um objeto limitado, existente enquanto coisa. A partir daí, pensamos também que o mundo é permanente, quando ele é transitório, que ele é real, quando é ilusório, que é felicidade, quando é suporte de sofrimento. Pensamos que o mundo é permanente, real e feliz.

### ***Abordagem progressiva***

---

A meditação que nos introduz na verdadeira natureza da mente é praticada, tradicionalmente, sob a conduta de um lama, que, antes de mais nada, pede ao discípulo para examinar por si mesmo o que ela é. O que se chama mente, isto é, o que pensa e conhece, o que experimenta felicidade e sofrimento, está no exterior do corpo, no interior, ou em alguma parte entre os dois? Se a mente tem uma forma, qual é essa forma? Tem uma cor, qual a cor?

Um volume, qual é esse volume? Assim questionado pelo lama, o discípulo é solicitado a meditar por vários dias, às vezes até vários meses, após o que ele volta para apresentar a seu mestre as respostas que sua própria experiência lhe sugeriu e este último lhe diz se as descobertas são corretas.

Hoje, há mestres que devem viajar muito e os discípulos têm muitas atividades. Tornou-se praticamente impossível o processo em que o lama faria questões enquanto o discípulo teria todo o tempo necessário para meditar antes de voltar para lhe dar as respostas.

Pelo fato de não termos esse tempo disponível, nem a oportunidade de proceder desse modo, nada mais posso fazer do que descrever, eu mesmo, o que é a verdadeira natureza da mente.

### ***Os riscos da exposição do mestre***

---

Pode ser uma coisa muito boa o próprio mestre explicar a natureza da mente; mas é arriscado. De fato, apresentam-se várias possibilidades. Em primeiro lugar, o discípulo pode apreender a veracidade do que lhe é exposto e aderir a ela profundamente; neste caso, a explicação atingiu perfeitamente seu objetivo. Se essa compreensão não for alcançada, o discípulo pode também simplesmente pensar: "Sem dúvida, é como disse o lama", e sentir confiança; isto ainda seria suficiente e sem perigo. Mas um outro tipo de reação pode intervir após as explicações do lama. Alguns podem, com efeito, não somente duvidar de sua validade, mas também adotar uma posição de rejeição total, dizendo: "Essa concepção não tem fundamento; ela é completamente falsa". Uma tal reação é muito lamentável, ao mesmo tempo para o discípulo que comete uma falta grave, como para o próprio mestre, culpado pelo erro chamado de "divulgar os ensinamentos que não o devem ser".

Vocês têm a boa fortuna de acreditar no *dharma*. Se o que vai ser explicado suscita em vocês simplesmente o pensamento: "Sem dúvida, isto é assim, visto que o lama o disse, mesmo que eu não possa verdadeiramente compreendê-lo", sua atitude convirá no quadro do ensinamento. Tudo está bem. Vocês não correrão o risco de ter os problemas causados por uma posição crítica<sup>78</sup>.

Assim, vejamos o que é a mente.

### ***Vacuidade***

---

Em primeiro lugar, a essência da mente é a ausência de forma, cor, volume, ser semelhante a um espaço vazio ou ao céu. A "vacuidade" é a primeira característica da mente.

---

<sup>78</sup> Uma posição de rejeição crítica frente ao ensinamento é prejudicial no sentido de, carnicamente, engendrar bloqueios que podem desviar as vidas futuras da via da liberação.

### ***Claridade***

---

Entretanto, a vacuidade sozinha – por exemplo, o espaço desta sala – não tem de modo algum a possibilidade de conhecer, nem a possibilidade de experimentar sensações agradáveis ou desagradáveis. Ora, a mente pode conhecer e sentir; é o que chamamos sua “claridade”. Um exemplo nos fará compreender o que é a claridade. No espaço vazio que nos envolve, o sol no exterior ou a eletricidade no interior nos iluminam. Essa luz dá a possibilidade de ver, conhecer e distinguir o terreno, as flores, os objetos na sala etc. Do mesmo modo, a claridade da mente é o que torna possível o conhecimento.

Contudo, é preciso notar uma diferença entre o que é realmente a mente e o exemplo precedente. Neste último, uma causa exterior é de fato necessária para produzir a luz, seja ela o sol ou a eletricidade; sem a presença deles, tudo permanece escuro. A claridade da mente, em contrapartida, é independente de qualquer causa exterior; ela faz parte da natureza da mente. Se colocarmos a mente em um estado desprovido de pensamentos, ela permanecerá num estado de claridade vazia. A claridade, presente na vacuidade, também é uma força ativa que permite que os pensamentos tomem forma, que, por exemplo, a imagem da Índia ou da América apareça na mente quando pensamos nelas. A claridade, ao mesmo tempo que proporciona a possibilidade de conhecer, constitui assim a faculdade criadora da mente.

### ***Não-obstrução***

---

Se a mente fosse somente claridade e vacuidade, ela seria como o espaço que nos envolve, vazio e claro, mas sem consciência. Poder dizer: “Isto é um pilar, uma parede, um homem” etc., coloca em jogo um terceiro aspecto que chamamos a “faculdade inteligente” ou ainda a “não-obstrução”, o que conhece efetivamente.

Portanto, assim é a mente: sua essência é vacuidade; a natureza dessa vacuidade é a claridade; essa claridade-vacuidade está associada ao conhecimento dinâmico.

### ***Nem centro, nem limite***

---

Pelo menos, esta é a explicação que eu lhes dou sobre o que é a mente. Agora, ainda é preciso que vocês meditem para verificá-la. Para tanto, coloquem-se em um estado em que vocês não tentem criar ou produzir o que quer que seja mentalmente, em que vocês não se voltem para o exterior, em que vocês também não mergulhem para o interior; a mente permanece simplesmente em si mesma. Vejam se a mente está ou não vazia, clara e dotada da capacidade de conhecer. Compreender o que é a mente vazia, clara e conhecedora é uma experiência infinitamente aberta e vasta, que dizemos ser desprovida de centro e de limite, semelhante ao espaço. É nesse estado que devemos permanecer.

Não se deve restringir esta vacuidade-claridade-conhecimento em limites estreitos, confiná-la no interior de nosso peito, por exemplo. A mente não pode ser localizada em um local definido. Essa vacuidade-claridade-conhecimento é o modo de ser da mente e não alguma coisa fabricada.

(meditação)

Permanecemos em um estado em que nossa mente, por um lado, preenche todas as alturas do espaço, como se fosse mais longe que a lua e o sol, sem nada que a detenha; em que, por outro lado, ela desce mais profundamente que todas as profundezas da terra ou do oceano. Permanecemos nesse estado sem nenhuma distração.

(meditação)

### ***Sem começo, nem fim***

---

A mente – que em essência é a vacuidade, por natureza claridade e cujo aspecto é conhecimento – existe desde tempos sem começo. Desde tempos sem começo igualmente, ela é recoberta pela ilusão e funciona de maneira errônea, encontra-se aprisionada no *samsara*. Não apareceu um belo dia, como se não existisse anteriormente. Do mesmo modo, no futuro, se reconhecermos sua natureza autêntica e atingirmos o estado de Buddha, isto não significa que ela deixará de existir.

O espaço é vazio, tanto que por mais que se volte ao passado não se pode encontrar um momento que seria seu começo; por mais longe que se vá no futuro não se pode dizer que em mil anos, dez mil anos ou dentro de qualquer número de anos que seja, ele deixará de existir. O espaço sendo vazio, não tem começo, nem fim; ele é permanente. Nossa mente, vazia como o espaço não possui, da mesma maneira, começo nem fim.

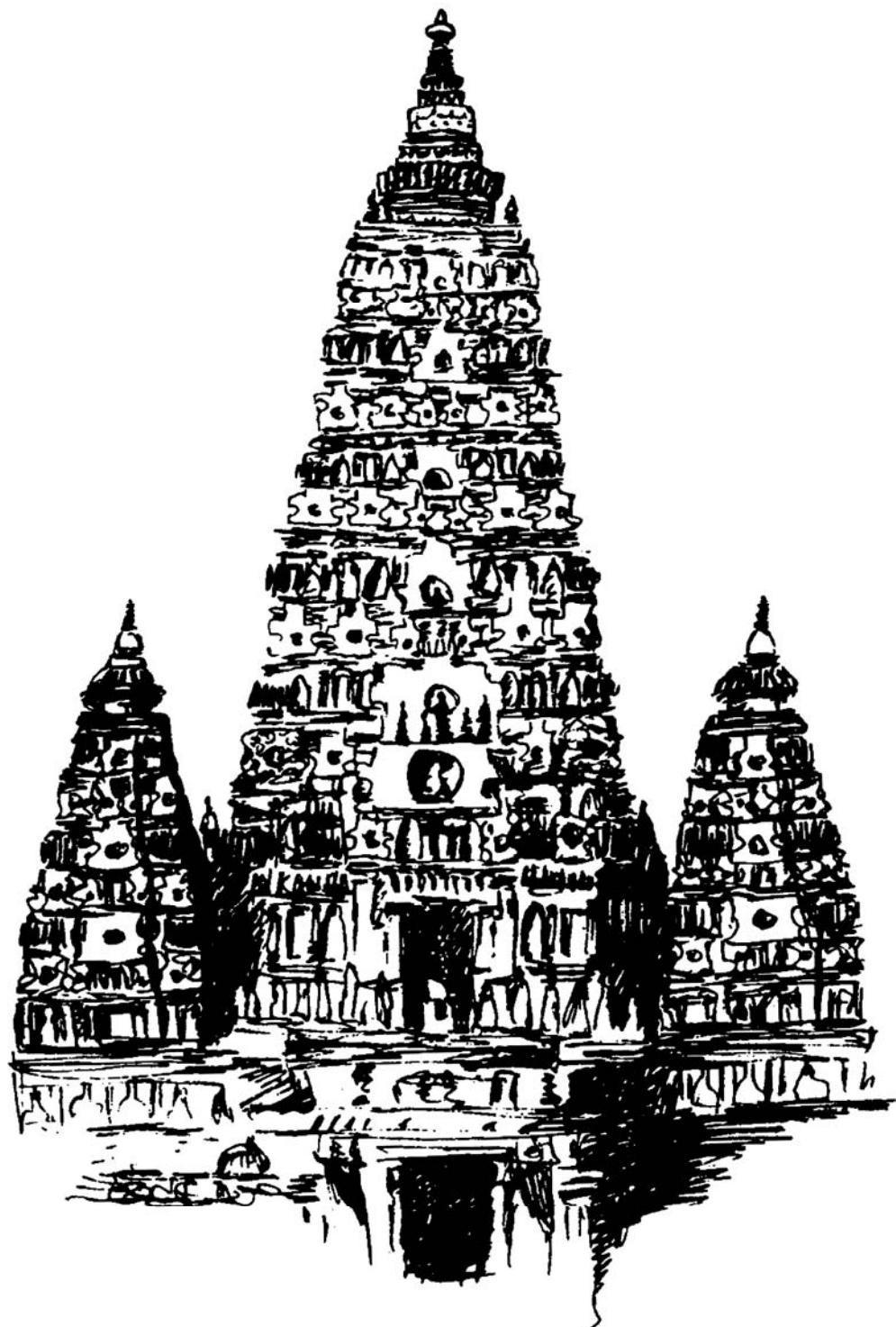
### ***Os quatro véus***

---

Nossa mente vazia, clara e conchedora, é ainda chamada “potencial de consciência primordial”.

Esse potencial de consciência primordial é comparável a uma água pura. Se misturarmos terra a essa água pura ela se torna lamaçenta. Igualmente, por causa da ignorância primordial, o potencial de consciência primordial é reduzido a um “potencial de consciência individualizada”. Essa intervenção da ignorância constitui o “véu da ignorância inata”: a mente não reconhece sua própria natureza.

Por causa disto, forma-se a noção de “eu” e “outro”: o véu da dualidade, que se chama também “ignorância determinada” ou ainda “véu dos condicionamentos latentes”. A mente, não reconhecendo sua própria natureza como vazia, instala no lugar desse vazio um “eu”, o “sujeito”, ao qual ela se identifica; não reconhecendo a manifestação como sendo sua própria claridade, ela a concebe como “outro”, como “objeto”.



O grande stupa de Bodhgaya,  
comemorando o Despertar do Buddha Shakyamuni.

Depois, entre os dois pólos dessa dualidade eu-outro aparecem emoções conflituosas. Em primeiro lugar, a atração e a rejeição, automaticamente acompanhadas da cegueira, que não reconhece sua natureza vazia. A partir dessas três emoções conflituosas de base, desenvolvem-se numerosas ramificações, 84 mil no total, que constituem o “véu do *karma*”.

### **A origem das classes de existência**

---

A conjunção das emoções conflituosas e dos atos que elas provocam dá lugar aos seis tipos de renascimento no *samsara*:

- Quando, movidos pela raiva ou pela cólera, somos levados a matar, isto tem por resultado o renascimento em uma condição infernal.
- O apego engendra uma grande possessividade, que é a causa da existência como espírito ávido.
- A cegueira, impedindo a discriminação entre o positivo e o negativo, induz um renascimento como animal.
- Se protegemos a vida, praticamos o dom, realizamos numerosos atos positivos, mas, ao mesmo tempo, sentimos muito desejo e apego, essa mistura de positivo e negativo conduz ao renascimento como humano.
- Quando realizamos muitos atos virtuosos, mas permeados de inveja, renascemos no mundo dos semideuses.
- Atos virtuosos maculados pelo orgulho levam aos mundos dos deuses.

Nós mesmos, por um lado em razão dos numerosos atos positivos que realizamos anteriormente e, por outro lado, por causa da conexão já estabelecida com os Buddhas, o *dharma* e a *sangha*, obtivemos, agora, a preciosa existência humana.

### **Nem real, nem irreal**

---

Um ser ordinário, funcionando sob o domínio da consciência dual, é semelhante a uma pessoa que tenha ingerido muito álcool. Seu estado de embriaguez cria alucinações que ela toma como reais. Da mesma maneira, o funcionamento dual do potencial de consciência produz muitas manifestações ilusórias, que são as seis classes de seres.

Não podemos dizer que essas seis classes de seres existem realmente, já que elas não são nada mais do que projeções da mente. Elas são vazias em essência. Entretanto, também não podemos dizer que elas não existem absolutamente, pois estando em uma delas, ainda que ela seja apenas uma produção da mente, estamos persuadidos de sua realidade. É o nosso caso: nascidos como humanos, temos a idéia que somos reais, assim como tudo o que nos rodeia. O mesmo vale para as outras classes de seres.

Diz-se que as seis classes de seres não são verdadeiras, nem falsas. São comparáveis à lua, refletindo-se na água. A lua não é completamente irreal, já que podemos vê-la, mas também não é real, já que não está em parte alguma. O sonho nos dá uma outra ilustração

deste jogo do irreal e do real: enquanto o sonho dura, ficamos persuadidos da realidade das pessoas, das paisagens e de tudo o que aparece, tanto que experimentamos diferentes sentimentos: o medo, o sofrimento, o pavor etc. Mas, uma vez acordados, tudo isso desaparece, não existe em parte alguma. Os fenômenos do sonho não são assim nem existentes, nem inexistentes.

### ***Decolando***

---

O fato de estar sob o domínio da ignorância, prisioneiro do funcionamento dual do potencial de consciência dual, constitui o que se chama *samsara*, base de experiências múltiplas de sofrimento e de felicidade.

Quando a ignorância é totalmente dissipada, revela-se o conhecimento inerente à mente que se chama estado de Buddha.

Se não estamos conectados a um ensinamento do Despertar, é impossível liberarmo-nos do *samsara*. Se nos deslocamos a pé, se pegamos uma bicicleta, ou o trem, se vamos de carro, de barco, ou a cavalo, é impossível abandonarmos a superfície do solo: o único meio de fazê-lo é tomando o avião. Este avião, todos nós o possuímos: é a nossa conexão com o *dharma*. Temos a capacidade de voar e talvez já estejamos em um estado intermediário entre o *samsara* e a liberação. É a característica de nossa preciosa existência humana. Aqueles que não se ligaram a uma via do Despertar devem se satisfazer com a superfície da terra; eles não podem decolar.

Possuindo a preciosa existência humana, estando ligados a um ensinamento que leva ao Despertar, ainda nos é preciso praticar esse ensinamento, sem o que nada obteremos.

### ***Atos negativos e véus***

---

Dois obstáculos impedem-nos de obter o Despertar: nossos véus e nossos atos negativos.

Os véus – isto é, aqui o véu da ignorância e o véu dos condicionamentos latentes – são comparáveis às nuvens do céu; não permitem ver a realidade. Os atos negativos equivalem, quanto a eles, a bater em si mesmo dolorosamente. Realizando-os, semeamos a semente de nosso próprio sofrimento. Considerando que cometemos atos negativos e colhemos seus resultados durante um número infinito de existências, durante essa mesma duração nós “batemos” em nós mesmos sem parar. É por causa do caráter doloroso de suas consequências que falamos em atos “negativos”.

É impossível atingir o Despertar sem suprimir ao mesmo tempo os atos negativos e os véus. Eles nos condenam a girar no *samsara*. Se, por outro lado, nós os dissiparmos, o mérito e a sabedoria aumentam por si mesmos.

Tomemos o exemplo da noite e do dia. Quando é noite, a obscuridade completa cria uma situação difícil; quando o dia aponta, o sol ainda não apareceu, mas um primeiro clarão

ilumina a terra; depois, o sol continua a subir, a luz aumenta e por isso a obscuridade diminui. Do mesmo modo, quando os atos negativos e os véus diminuem, o mérito e a sabedoria crescem espontaneamente.

Para que os atos negativos e os véus desapareçam completamente e o mérito e a sabedoria se difundam plenamente, é preciso realizar o *mahamudra*, a natureza última da mente. Mas isto não se pode fazer sem preparação. É por isso que realizamos, primeiramente, “preliminares”: as prosternações, a recitação do *mantra* de cem sílabas etc., fases preparatórias permitindo acumular mérito e sabedoria.

### ***O retiro de três anos***

---

Todo ato virtuoso do corpo, da palavra ou da mente tem como efeito reduzir as faltas e os véus e aproximar-nos do estado de Buddha. Entretanto, pelo fato de estarmos engajados na vida ordinária, trabalharmos e termos muitas ocupações, não temos a ocasião de realizar muitos atos positivos. Quando decidimos fazer um retiro de três anos e três meses, isto quer dizer que durante três anos e três meses toda atividade comum será abandonada, o corpo, a palavra e a mente se dedicarão exclusivamente à prática do *dharma*, à atividade positiva e virtuosa. O retiro é, portanto, um meio de dissipar rapidamente os véus e as faltas e de fazer crescer o mérito e a sabedoria.

Mesmo nos aplicando com muita diligência à prática positiva ao longo do retiro tradicional, é muito pouco provável que possamos aí atingir o pleno Despertar; mas pelo menos podemos aprender a praticar o *mahamudra*, o que progressivamente levará ao Despertar.

### ***Nivelando a pequena montanha***

---

O fato de não podermos atingir tão rapidamente o estado de Buddha não coloca em dúvida a eficácia do *dharma*, mas se deve ao fato de que acumulamos atos negativos e reforçamos nossos véus desde tempos sem começo; para nos livrarmos deles é preciso, portanto, um certo trabalho.

Suponhamos que o Despertar que queremos atingir seja como uma pequena montanha de terra no meio de uma planície. Uma única pessoa que investisse contra os flancos dessa montanha com uma enxada e uma pá conseguiria, sem dúvida, começar o trabalho, mas é provável que só a nivelaria em três anos. Aquele que tem uma atividade ordinária, que lhe deixa muito pouco tempo para a prática espiritual, é como aquele que só dispõe de uma enxada e uma pá. Por sua vez, fazer um retiro de três anos seria como investir contra a montanha com uma escavadeira. O retiro nos dá a possibilidade de aplicar uma força muito grande à prática e por consequência eliminar uma quantidade muito grande de faltas e véus.

## *A luz instantânea*

---

Aquele que sabe meditar verdadeiramente segundo o *mahamudra*, encontra o modo mais fácil de livrar-se das faltas e dos véus. Suponhamos que esta sala não tivesse nenhuma abertura, que estivesse na escuridão total e que quiséssemos clareá-la um pouco. Uma maneira seria pegar ferramentas e abrir buracos, fazendo, assim, janelas e portas. Seria um trabalho pesado, que pode ser comparado à atividade virtuosa do corpo, da palavra e do mental. Praticar o *mahamudra* é uma abordagem diferente, direta, como se acionássemos um interruptor para acender a luz.

### *Demasiado próximo, demasiado profundo, demasiado fácil, demasiado bom*

---

Embora o *mahamudra* seja extraordinariamente fácil, quais causas nos impedem de coloca-lo em prática e compreendê-lo imediatamente?

Diz-se que a natureza verdadeira de nossa mente, o *mahamudra*, está muito próxima para que possamos vê-la e compreendê-la, do mesmo modo que o rosto está muito próximo do olho para que o olho possa vê-lo.

Diz-se ainda que se estivéssemos na superfície de um oceano de uma profundidade muito grande, por mais que nos esforçássemos para ver os peixes abissais e as rochas submarinas não conseguiríamos vê-los. Da mesma maneira, o *mahamudra* é tão profundo que não podemos sondá-lo.

O *mahamudra* é muito fácil: não é preciso deslocar-se, nada fazer, nada recitar, nenhum objeto de meditação propriamente dito; no *mahamudra* a mente descobre a sua própria natureza. Diz-se que é demasiado fácil para que possamos acreditar.

A prática do *mahamudra* gera o desenvolvimento de qualidades infinitamente grandes e numerosas implicadas na realização dos três corpos do Despertar: diz-se que essas qualidades são tão grandes e tão boas que o mental não pode contê-las.

## *O Buddha diante da televisão*

---

É pouco provável que todos vocês possam realizar o retiro tradicional, mas se vocês tiverem fé e confiança e aplicarem-se com ardor à purificação e à acumulação, assim como à meditação do *mahamudra*, vocês poderão compreender o que este é.

Quando sabemos verdadeiramente praticá-la, a meditação do *mahamudra* é extraordinariamente fácil. Na Índia e no Tibete, dizia-se que era tão fácil a ponto de permitir atingir o estado de Buddha enquanto se fiava a lâ, ou enquanto se governava um reino, ou enquanto se trabalhava no campo. Guarda-se a lembrança de numerosos praticantes que atingiram a liberação, continuando a levar uma vida comum; alguns eram fazendeiros, outros oleiros, outros alfaiates etc.

Se, durante o retiro de três anos, vocês puderem desenvolver uma boa experiência do *mahamudra*, poderão, depois do retiro, se assim o desejarem, tornar-se homens de negócios gerindo milhões de francos a cada hora do dia. Ou ainda, se preferirem, poderão estritamente não fazer nada, ficar sentados como Milarepa, comendo urtigas e atingir o estado de Buddha desta maneira.

O *mahamudra* não implica divindades sobre as quais meditar, nem *mantras* para recitar; a mente permanece em si mesma sem nenhuma distração, sem nada criar ou fazer, no reconhecimento de sua essência. Se vocês souberem meditar desta forma, talvez seja possível acrescentar uma outra possibilidade às circunstâncias que permitem atingir o estado de Buddha: tornar-se Buddha assistindo televisão.

Quando praticamos o *mahamudra* não é preciso rejeitar as emoções conflituosas. Elas aparecem e desaparecem por elas mesmas, naturalmente.

O *mahamudra* é tão potente que se diz que ele “rasga o *samsara* em farrapos”.

Agora, iremos meditar um momento: colocamos nossa mente em um estado tal que não fazemos nada, não criamos nada, mas também não nos distraímos com o que quer que seja.

(meditação)

De vez em quando, vocês podem exercitar-se em “colocar” sua mente dessa maneira: progressivamente, vocês compreenderão por vocês mesmos do que se trata. Entretanto, o que importa antes de tudo é ter fé no lama, orar para ele, assim como desenvolver o amor e a compaixão em relação aos seres ordinários. Com essa fé, com esse amor e essa compaixão, vocês dissiparão um grande número de faltas e véus, aproximando-se muito do *mahamudra*.

Enquanto não realizarmos o *mahamudra*, é preciso evitar todo ato negativo e praticar todo ato positivo. Continuamos, de fato, a funcionar no contexto do potencial de consciência individualizada e, consequentemente, continuamos submetidos ao *karma*.

Por outro lado, aquele que ganhou a capacidade de praticá-lo efetivamente sai do quadro das convenções, como testemunham os exemplos dos grandes mestres da Índia do passado. Saraha, por exemplo, obteve a realização, dormindo durante doze anos; Virupa, ficando embriagado dia e noite; o rei Indraboddhi, gozando da companhia de quinhentas rainhas durante o dia e quinhentas rainhas durante a noite, obteve a realização, também, em doze anos.

Talvez, no futuro, poderemos seguir estes exemplos. Enquanto esperamos, é preciso que formulemos aspirações muito profundas para atingir a realização. É por isso, principalmente, que recitamos na dedicatória: “Por esta virtude, possa eu realizar rapidamente o *mahamudra* e estabelecer todos os seres nesse estado”.

Vajradharaling, 1984.



Vajrasattva,  
divindade da purificação.



## ○ Mahamudra (3)

As técnicas da visão superior (sct. *vipasyana*, tib. *lhakthong*) são muito variadas. Para um iniciante, se utilizarão, por exemplo, métodos ditos “visão superior exterior e interior”, recaindo sobre a ausência de formas, a ausência de sensações, a ausência de mente e a ausência de fenômenos. Entretanto, no *vajrayana*, visão superior e *mahamudra* constituem uma única e mesma coisa: o reconhecimento do modo de ser autêntico da mente. Nesta ótica, falar de visão superior ou de *mahamudra* dá no mesmo.

### ***Da base ao resultado***

---

A meditação do *mahamudra* comporta três etapas:

- reconhecer o modo de ser de nossa mente: é o *mahamudra*-fundamento;
- meditar sem interrupção nesse estado de reconhecimento: é o *mahamudra*-caminho;
- enfim, percorrendo o que, na escola Kagyüpa, é chamado as doze etapas dos quatro caminhos – isto é, os graus inferior, médio e superior da “concentração”, da “simplicidade”, do “único sabor” e da “não-meditação” – atinge-se o estado de Buddha que é o *mahamudra*-resultado.

Se o reconhecimento do modo de ser não se opera em primeiro lugar, nenhum fundamento, nenhum ponto de partida será fornecido para o caminho; sem caminho percorrido é também impossível chegar ao objetivo. A primeira dessas etapas é, portanto, essencial.

### ***Dissipar a bruma***

---

Antes de abordar o *mahamudra*, é normalmente necessário realizar as preliminares que, purificando o praticante, tornam a meditação mais fácil. Quando o céu está coberto de bruma ou de nuvens, é impossível ver o sol, ainda que ele esteja presente. Quanto mais as nuvens e a bruma se dissipam, mais se tem uma visão clara do sol. Do mesmo modo, graças às preliminares, quanto mais nos purificamos das faltas e dos véus, mais acumulamos mérito, mais o *mahamudra* se torna fácil.

Depois dessa fase preparatória, o lama começa a dar instruções, expondo, primeiramente, métodos de pacificação mental (sct. *samatha*, tib. *shine*) que permitem um certo domínio da faculdade de manter a mente em repouso. Quando *shine* começa a dar seus frutos, e os pensamentos e as emoções conflituosas se dissipam, e a mente é capaz de ficar bem concentrada, o lama conversa com o discípulo a fim de lhe fazer descobrir a natureza da mente. Ele lhe faz perguntas do tipo: “De onde vem um pensamento? Onde ele se situa? Para onde ele vai? Ele o interroga, assim, sobre o que se chama “origem-localização-desaparecimento”. Ou ainda ele lhe pergunta: “Qual é a natureza da mente em repouso? Qual é a natureza da mente em movimento? Qual é a natureza da mente consciente do repouso e do movimento ao mesmo tempo?”, procedendo, assim, ao exame do “repouso-movimento-consciência”. O discípulo medita a partir dessas questões, depois vem expor suas respostas ao lama, que o corrige e o dirige, até que ele chegue a uma conclusão pessoal correta.

Não dispomos agora do tempo necessário para uma tal abordagem progressiva. O *dharma* é muito amplo, e os humanos têm muitas atividades, muito trabalho, muitas distrações, muita preguiça, tanto que quase não sobra tempo para a prática. De uma certa maneira, essa falta de tempo poderia levar a pensar que a realização do *mahamudra* lhes é vedada. Entretanto, diz-se que quanto mais difícil é a situação do ponto de vista espiritual, quanto mais a época é materialista, mais se revela poderosa a bênção de um ensinamento profundo como o *mahamudra*. Penso, portanto, que uma prática pessoal sincera pode conduzir vocês à realização.

### ***Uma gema perdida na noite***

---

Se não temos nenhuma idéia do que é o modo de ser da mente, a prática do *mahamudra* fica impossível. Suponham que vocês tenham perdido uma pequena pedra preciosa, à noite, em um local sem luz. Seus olhos não podem vê-la e vocês tateiam com a mão para encontrá-la: há muito poucas chances de vocês encontrarem-na. Se lhes dermos uma luz, suas chances tornam-se muito maiores. Meditar sem ter conhecimento do que é a mente é como procurar um pequeno objeto no chão, sem luz, em plena noite.

Portanto, é necessário compreender que a mente é vacuidade, claridade, não-obstrução e ver como sua pureza fundamental é alterada pelos quatro véus: ignorância, condicionamentos latentes, emoções conflituosas e *karma*.

*(Essas três características da mente, assim como os quatro véus foram expostos em detalhe nos capítulos precedentes; não retomaremos aqui a exposição.)*

### ***O inferno transformado em enxaqueca***

---

Não recoberta pelos quatro véus, a mente é também chamada “potencial de consciência primordial”; recoberta pelos véus, ela se torna “potencial de consciência individualizada”.

Nos seres do *samsara*, o potencial de consciência primordial dispõe de muito pouca força para emergir; os véus são muito espessos. Apenas de tempos em tempos, quando felizes combinações de circunstâncias o permitem, o potencial de consciência primordial se exprime sob a forma da fé, compaixão, altruísmo etc. Daí procede um “*karma* branco” que leva a renascimentos em mundos superiores. Em razão da raridade desse *karma* branco, poucos são aqueles que atingem os mundos superiores. O “*karma* negro” sendo, em contrapartida, muito freqüente, faz com que os mundos inferiores possuam muito mais indivíduos.

Felizmente, existem muitos métodos para se purificar dos véus. No *mahayana*, por exemplo, a mente do Despertar é considerada como um agente de purificação muito poderoso. Supondo que nosso reservatório cármico nos prepara, depois desta vida, um renascimento certo no inferno, diz-se que um desenvolvimento poderoso da mente do Despertar transformará o que poderia ter produzido os imensos sofrimentos dos infernos em uma simples dor de cabeça no curso desta vida.

### ***Os atos deixam marcas***

---

É preciso compreender bem o processo que ocorre neste véu do *karma*: todos os atos que realizamos, qualquer que seja sua importância e qualquer que seja sua natureza – sendo positivos, como o fato de proteger a vida, doar etc., ou negativos, como matar ou roubar – deixam, no potencial de consciência individualizada, onde eles têm fundamento, uma marca. Dotada de uma dinâmica, essa marca, ou essa semente, amadurece para, finalmente, quando as condições e os fatores anexos estiverem reunidos, produzir um resultado sob a forma de uma situação experimentada por nós<sup>79</sup>. O potencial de consciência individualizada constitui a base do processo do *karma*. Enquanto nossa mente funciona sob esse modo, os atos continuam necessariamente a agir, para seu autor, como causas que engendram frutos cármicos. O Buddha dizia que uma vez realizado um ato, mesmo que passem cem *kalpas*, suas consequências se exprimirão necessariamente quando as circunstâncias o permitirem.

### ***Karma e memória***

---

Algumas pessoas não estão convencidas, entretanto, dessa lei do *karma*, até mesmo a rejeitam completamente. “O Buddha e os lamas falam muito dela”, pensam, “mas nunca a vimos; não é certo que essa lei tenha uma existência fora das palavras que a descrevem.” É evidente que o *karma* é invisível: ele se dá no potencial de consciência individualizada, que

<sup>79</sup> É bem evidente o parentesco entre o inconsciente dos psicanalistas e o potencial de consciência individualizada. O segundo, entretanto, é concebido de modo muito mais amplo que o primeiro, visto que as virtualidades que contém, provocadas por todos os nossos atos e não unicamente por alguns traumatismos psíquicos, são “transportados” de uma existência para outra e condicionam não somente nossa reação ao meio, mas as circunstâncias e os próprios acontecimentos de nossas existências.



O Buddha  
fazendo o *mudra* do ensinamento.

nada mais é do que a mente. A mente sendo imaterial e invisível, o *karma* é imaterial e invisível. O fato de não o vermos não é, entretanto, uma prova de sua inexistência. Talvez vocês tenham estudado durante uns quinze anos. Vocês podem ver onde se encontra a imensa quantidade de informações que vocês armazenaram durante esses anos? Se se tratasse de alguma coisa tangível, seria necessário um lugar para colocá-la: sua casa, seu peito ou outro lugar. É claro que não é assim. Não encontrar a localização material para a memória de seus estudos não pode nos levar a pensar que esta memória não existe, já que, quando temos necessidade dos dados que estudamos, eles voltam a nossa mente e nós podemos utilizá-los. Eles não saíram de um “lugar”, entretanto eles reaparecem.

O *karma* segue um processo análogo a este da memória: os atos foram gravados no potencial de consciência individualizada ao longo de nossas vidas passadas e, ainda que esse potencial não constitua um reservatório no sentido material, seus efeitos ressurgem quando as circunstâncias, isto é, a associação de um grande número de fatores prestam-se a isso.

### ***As etapas da purificação***

---

Purificarmo-nos do *karma* e dos quatro véus exigirá talvez um tempo extremamente longo: centenas ou milhares de existências, até que atinjamos o estado de Buddha. Entretanto, se tomarmos consciência do problema e realizarmos grandes esforços, a purificação pode se efetuar nesta vida presente. Diz-se mesmo, em alguns textos, que no melhor dos casos seis meses podem bastar para atingir o Despertar, ou senão um ano, ou uma existência.

De um ponto de vista imediato, se praticarmos seriamente, as práticas preliminares permitem acumular, logo de início, bastante mérito e operar uma purificação suficiente para dissipar o véu do *karma* de maneira significativa. Este véu será inteiramente eliminado quando obtivermos a primeira terra de *bodhisattva*, chamada “Perfeita alegria”.

A partir da primeira terra de *bodhisattva*, a purificação concerne ao véu das emoções conflituosas, que se encontra dissipado na sétima terra de *bodhisattva*. Em seguida, da oitava à décima terra, opera-se a purificação do véu dos condicionamentos latentes, o que corresponde à realização dos onze primeiros graus do caminho do *mahamudra*: os três graus de “concentração”, os três graus de “simplicidade”, os três graus do “único sabor” e os graus inferior e médio de “não-meditação”. Enfim, correspondendo ao fim do grau superior de “não-meditação”, o véu da ignorância é dissipado: alcança-se o estado de Buddha.

Essa trajetória, que pode ser rápida pela via do *vajrayana* e do *mahamudra*, estende-se, pela via do *mahamudra* comum, por um número incalculável de vidas. Quais são os fatores que asseguram a progressão mais rápida possível? Um lama dotado de uma grande compaixão, instruções profundas, um discípulo de capacidades superiores. Diz-se que, nesse caso, graças às instruções do *mahamudra*, a purificação dos quatro véus pode ser imediata, da mesma maneira que uma luz que se acende na escuridão a dissipa instantaneamente.

## ***Qualidades de um Buddha***

---

Quando nenhuma nuvem cobre o céu, é quase certeza que não irá chover, nevar ou gear. Do mesmo modo, quando a mente está totalmente livre dos quatro véus, quando seu modo de ser é plenamente atualizado, não é mais possível que sejam experimentados os sofrimentos e as dificuldades deste mundo. Está-se além do *samsara*.

Quando o estado de Buddha é atingido, a mente *venceu* (tib. *chom*) todos os véus e todas as imperfeições, ela está *dotada* (tib. *den*) de todas as qualidades e *passou para além* (tib. *de*) do *samsara*. Então, damos o título a um Buddha de *bhagavan* (tib. *chom-den-de*).

No Tibete, o *dharma* fazia parte da civilização e todo mundo acolhia suas proposições com uma confiança absoluta. Como o *dharma* ensina que o estado de Buddha implica inimagináveis qualidades, este era um fato aceito sem discussão. Os ocidentais, ao contrário, estão habituados a usar sua inteligência crítica. Eles se colocam, também, inúmeras questões sobre o estado de Buddha: O desaparecimento puro e simples da mente, não é um estado semelhante ao vazio do espaço, ao nada? Ou não seria um estado de total insensibilidade, como uma pedra ou a terra sobre a qual andamos?

Essas dúvidas são sintomas de uma certa incompreensão. As qualidades infinitas do estado de Buddha já estão, com efeito, presentes em nossa mente. Não é algo que vai se criar, que vai ser conferido por alguém ou que virá do exterior. Elas são primordialmente existentes. De fato, a mente é vazia em essência. Essa vacuidade é, por definição, ilimitada; não podemos dizer: "Até esta fronteira, a mente é vazia, depois dela não o é mais." A vacuidade da mente engloba a totalidade do *samsara* e do *nirvana*; ela é onipresente. Além disso, vimos que a claridade e a inteligência sem obstrução da mente eram inerentes à sua vacuidade; em toda parte onde há vacuidade há, portanto, claridade; em toda parte onde há claridade há inteligência sem obstrução.

Sobre esta base de ausência completa de limites da mente e de suas faculdades, estão compreendidas as infinitas qualidades de um Buddha, sendo a primeira a onisciência: isto é, uma mente que não é obstruída por mais nada, que possui o conhecimento completo, claro e preciso da situação de todos os seres das seis classes do *samsara*, no passado, presente e futuro. A esse conhecimento soma-se o amor, que vem da visão dos sofrimentos dos quais os seres são prisioneiros, por causa da ignorância da natureza pura da mente. Do amor vem o poder de socorrer os seres, guiá-los para a liberação. É por isso que os Buddhas trabalharão continuamente pelo bem dos seres até que o *samsara* fique vazio. Onisciência, amor e poder constituem as três qualidades fundamentais do estado de Buddha.

## ***O brahman que só tinha sete dias de vida***

---

Outrora, na Índia, um *brahman* teve a visão de uma divindade que lhe declarou: "Você só tem sete dias de vida e a próxima vida se anuncia muito ruim." O pobre homem, enlouquecido com o pouco tempo que lhe restava, não sabia para onde se voltar para encontrar

um remédio que a prolongasse. No entanto, tinha ouvido falar que o Buddha, tão sábio e tão hábil, talvez pudesse socorrê-lo. Decidiu visitá-lo.

O Buddha estava, então, ministrando um ensinamento a uma multidão de milhares de pessoas. Vendo todas essas pessoas, nosso homem sentiu-se desesperado: como, com tantas pessoas se comprimindo, poderia ele falar com o Buddha e expor-lhe seu caso?

Entretanto, para seu grande espanto, sem que ele tenha dito nada, o Buddha se dirigiu de repente para ele, chamando-o por seu nome: "Brabman, você só tem sete dias de vida", disse-lhe; "depois você renascerá sete vezes como um porco, depois ainda sete vezes sob tal forma inferior de existência, depois mais sete vezes sob tal outra forma, depois sete vezes..." O Buddha enumerou, assim, uma longa série de renascimentos dolorosos em grupos de sete. O homem empalideceu de terror. Quem poderia salvá-lo dessa perspectiva terrível?

Voltando a falar, o Buddha disse-lhe: "Na periferia leste da cidade, encontra-se um *stupa* que está em ruínas. Se, animado por uma grande fé, você restaurar esse *stupa*, poderá prolongar a duração da sua vida e purificar-se do *karma* ruim, que prepara suas más existências futuras."

O homem confiou na palavra do Buddha: restaurou o *stupa* o que, efetivamente, o purificou e permitiu-lhe ter uma longa vida e evitar os renascimentos inferiores futuros.

Isto é um exemplo das capacidades que possui naturalmente um Buddha.

## **Templos e stupas**

---

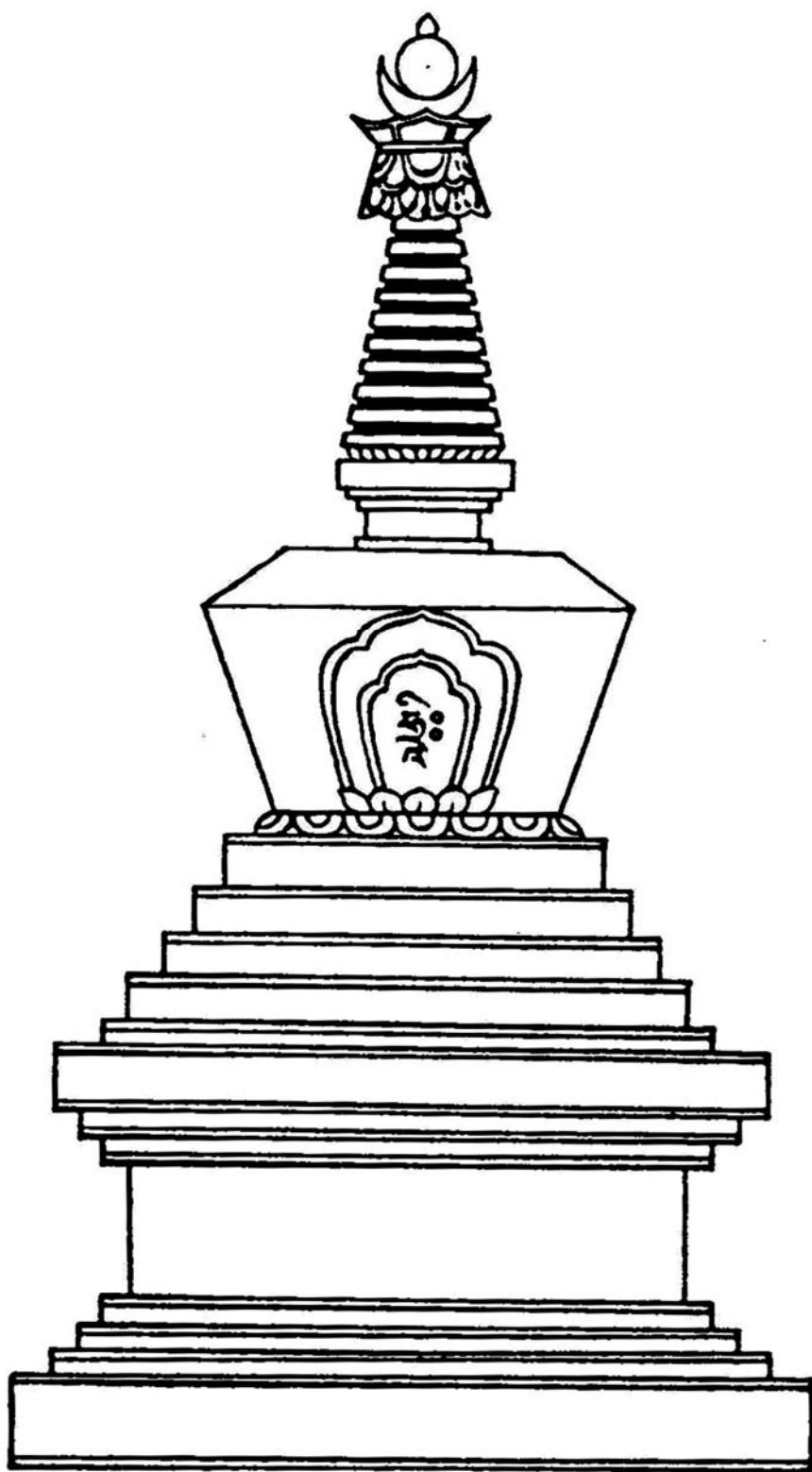
De uma maneira geral, os *stupas*, os templos e os mosteiros são suportes da atividade dos Buddhas. É por isso que participar da sua construção, da sua manutenção e da sua restauração pode trazer enormes benefícios no que diz respeito à purificação e acumulação. Muitos dentre vocês, neste momento, colaboram na construção do templo de Samye Ling<sup>80</sup> e vocês o fazem propriamente com muita alegria e de coração. Os méritos vindos de seu trabalho não se limitam ao presente. Segundo o Buddha, de fato, enquanto uma pedra de um templo ou de um *stupa* durar, os méritos daqueles que o construíram continuarão a crescer, a cada minuto, a cada segundo.

Lembrem-se do relato da vida de Milarepa, o mais célebre de todos os lamas Kagyüpas. Neste relato não se conta que ele realizou centenas de milhares de prosternações, nem que ofereceu centenas de milhares de *mandalas*, nem que recitou centenas de milhares de *mantras* de Vajrasattva (tib. Dorje Sempa), mas que, para obedecer a Marpa, construiu com grande fé uma casa, primeiramente triangular, depois em forma de meia-lua, depois redonda, destruindo-a cada vez para agradar a Marpa, até que terminou, enfim, uma casa quadrada de nove andares. Graças a isso, pôde purificar-se perfeitamente de toda negatividade e acumular mérito suficiente para em seguida atingir o Despertar no espaço de uma única vida.

A contribuição material que podemos dar à construção de um templo ou de um *stupa* é um excelente suporte de purificação e de acumulação. Entretanto, tudo depende do pensa-

---

<sup>80</sup> Esse templo estava em construção na época deste ensinamento, se situa na Escócia, e agora está concluído.



*Stupa* tradicional tibetano.

mento que a subentende: se somos animados pela fé, a alegria e a admiração pelo que é realizado, nesse caso a purificação e a acumulação serão efetivas. Mas se construirmos com cólera, descontentes e demonstrando esforço, nos enganaremos ao dizer que estamos fazendo alguma coisa benéfica.

### **Prática do mahamudra**

---

As explicações dadas pelo lama sobre a natureza da mente e o estudo que o discípulo faz dela são necessários, mas permanecem no nível da compreensão intelectual. Essa compreensão é comparada a um remendo sobre um tecido: ele não se integra à roupa original e acaba se descosendo e caindo. Portanto, é preciso, depois de se purificar das faltas e dos véus, fazer com que a compreensão seja seguida de uma prática de acordo com as instruções recebidas.

*(Recitação da tomada de refúgio e do desenvolvimento da bodhicitta)*

Colocamos, agora, nosso corpo em uma posição bem reta e deixamos nossa mente repousar em si mesma, tal como ela é.

A vacuidade de nossa mente não é marcada por nenhum limite. Não podemos dizer: “Ela vai até ali apenas.” Semelhante ao espaço infinito, ela engloba a totalidade do *samsara* e do *nirvana*. Deixemos nossa mente sem nenhuma obstrução, em um estado de total abertura, sem distração.

*(meditação)*

Essa mente vazia, semelhante ao espaço, não é somente vacuidade. Possui também uma claridade límpida, infinitamente vasta, que é a própria irradiação da vacuidade. Iremos permanecer, agora, sem distração, na claridade.

*(meditação)*

Enfim, vem a inteligência sem obstrução, aquilo que é consciente ao mesmo tempo da vacuidade e da claridade. Iremos permanecer, agora, nessa inteligência, nessa consciência.

*(meditação)*

As instruções que o discípulo recebe do lama dão lugar, primeiramente, a uma compreensão, em seguida, a meditação dá acesso a uma experiência, que a continuidade da prática transformará, em um prazo mais ou menos longo, em realização. Assim, partimos do *mahamudra*-fundamento para chegar, depois de ter atravessado as diferentes fases de concentração, simplicidade, único sabor e não-meditação, ao *mahamudra*-resultado, isto é, ao estado de Buddha.

### **O olhar do discípulo**

---

Vacuidade, claridade e inteligência constituem a natureza primordial da mente e formam o que também chamamos de a “consciência primordial inerente”. O Buddha assinalou que

para descobrir essa consciência primordial seria inútil buscar outros métodos diferentes das técnicas de purificação e de acumulação associados à graça do mestre.

Considerando que nossa relação com o lama tem um papel muito importante, é necessário, antes de aceitá-lo como tal, examinar bem se ele possui ou não as qualificações necessárias. Mas uma vez discípulos de um mestre, sendo ele um ser comum ou um Buddha, devemos vê-lo como um Buddha verdadeiramente presente. De fato, diz-se que se considerarmos o lama como um Buddha, receberemos a graça de um Buddha; se nós o vermos como um *bodhisattva*, receberemos a graça de um *bodhisattva*; se o vermos como um bom orientador espiritual, receberemos a graça de um bom orientador espiritual; se não tivermos nenhuma fé nele, não receberemos nenhuma graça.

### ***Estilos de vida do mestre***

---

Não devemos ter demasiadas idéias preconcebidas do que deva ser a atitude de um lama. Cada um possui seu temperamento que o faz agir de uma maneira particular, às vezes desconcertante.

*Geshe Langri Tangpa*, por exemplo, mostrava-se como alguém impassível, o semblante fechado, triste mesmo. Um dia, um de seus discípulos disse-lhe:

– O que o deixa tão infeliz? O senhor não deveria ficar assim. Por que o senhor não vai passear um pouco ou tirar umas férias?

– Eu tenho sempre presente à mente os sofrimentos das seis classes de seres, respondeu *Langri Tangpa*; como eu poderia ficar alegre?

O comportamento de *Padampa Sangye*, um mestre indiano que veio ao Tibete, podia parecer desconcertante, a ponto de um louvor escrito em sua honra descrever que ele dormia, às vezes, noite e dia, o que de fato era um sinal de sua incessante meditação, agindo, às vezes, como um louco, o que era sinal de sua realização para além das convenções.

### ***A freira que queria um nome bonito***

---

*Drukpa Kunlek* adorava brincadeiras, gracejos e boas farsas. Era sua maneira de realizar o bem dos seres. Um dia, uma freira perguntou-lhe por que ele estava sempre feliz e por que ria e se divertia com tudo.

– O sofrimento desapareceu inteiramente na grande felicidade, respondeu ele. Não há mais nenhum sofrimento para mim!

– Eu acabo de tomar meus votos, replicou a freira. O senhor não aceitaria me dar um nome de ordenação?

– Ah, sim! Que tipo de nome?

– Oh! Um nome muito bonito, é claro!

– Vejamos. O que você diria de “Tara branca-amarela-vermelha-e-verde”?

– Receio que esse nome não me seja muito adequado, retrorqui a freira espantada.

Preciso de um nome mais suave.

- Vejo que lhe seria conveniente: “Tara açúcar-mel-melaço”.
- Este talvez seja doce demais. Seria preciso um nome um pouco mais forte.
- Então, se a chamássemos de “Tara-tigre-leopardo-serpente venenosa”?
- Não, isso não; seria necessário algo mais amplo.
- Compreendo muito bem: “Tara-céu-terra-espaco”.
- Seria melhor algo que fosse mais adequado ao que sou.
- Então, seria perfeito “Tara-que-fez-os-votos-porque-ama-o-amor-mas-tem-medo-de-fazê-lo”.
- Por que não ficar apenas com a primeira parte – disse a freira. – “Tara-que-fez-os-votos” seria muito bom!

Por detrás da sucessão de gracejos, Drukpa Kunlek mostrou-se muito hábil frente à freira. Ele a fez compreender a verdadeira orientação de sua vida; ela fez votos não para assumir uma nova aparência, mas porque eles iriam lhe servir como suporte para desviar-se do mundo e evoluir no caminho da liberação. A freira recebeu, assim, um ensinamento perfeito, de acordo com o *dharma*.

É importante não rejeitar e não denegrir o *dharma*. Supondo que tais atitudes apresentam-se espontaneamente em sua mente, não lhes dêem prosseguimento. Pensem, antes, que elas são, sem dúvida, o resultado de um mau *karma* anterior e eliminem-nas com um estudo sério. Apliquem-se nas quatro reflexões que afastam a mente do *samsara*, depois realizem as quatro preliminares específicas<sup>81</sup>. Pratiquem tanto quanto possam as meditações de *shine* e de *lhakthong* depois de terem recebido as instruções de um lama. Assim, vocês evoluirão rapidamente para o estado de Buddha.

Samye Ling, março 1983.

---

<sup>81</sup> As “quatro reflexões que afastam a mente do *samsara*” foram expostas no capítulo “As preliminares comuns”, desta parte. As “preliminares específicas” são tratadas em *Budismo Esotérico*.



O Buddha  
tomando a terra como testemunha de seu Despertar.

## *União da mahamudra e do maha-atí*

Esta noite, estamos todos reunidos no centro Rikpa, de Paris, e acredito que a maioria de vocês aqui presentes são, já há algum tempo, discípulos de Sogyal Rinpoche. Sogyal Rinpoche pediu-me para dar um ensinamento sobre o *mahamudra* e o *maha-atí*. Como temos pouco tempo, falarei brevemente sobre eles, simplesmente para estabelecer uma conexão.

### *Unidade das linhagens*

---

Sogyal Rinpoche recebeu, no Tibete, os ensinamentos das tradições antiga e nova<sup>82</sup>, tanto que em sua pessoa estão reunidas as oito linhagens do Tibete.

Essas oito linhagens, idênticas em essência, só diferem em alguns detalhes e pelo emprego de uma terminologia específica. Aqui, por exemplo, no templo de Rikpa, podemos ver fotos de Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö e de Dujom Rinpoche<sup>83</sup>. Ambos me conferiram iniciações e eu mesmo conferei iniciações a Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. Assim estabelecemos uma relação bilateral: de mestre para discípulo e de discípulo para mestre. De um ponto de vista exterior, Jamyang Khyentse pode ser considerado como um lama Sakya e Dujom Rinpoche como um lama Nyingmapa, mas, na realidade, ambos representam as oito grandes linhagens do Tibete.

Na escola Gelukpa, os dois lamas mais conhecidos são o Dalai-Lama e o Pantchen Rinpoche. Esta noite temos conosco Dagyab Rinpoche que é um dos seus principais discípulos e representa, assim, sua tradição. No que diz respeito a Sogyal Rinpoche, nossas famílias tiveram durante gerações laços muito estreitos. Esses laços existem ainda hoje e temos também uma relação de mestre para discípulo.

---

<sup>82</sup> A “tradição antiga”, representada pela escola Nyingmapa, corresponde à primeira introdução do Budismo Tântrico no Tibete, na época do rei Trisong Detsen (séc. VIII). A “tradição nova” corresponde à segunda introdução do Budismo Tântrico no Tibete, depois do período de terror e da destruição imposta pelo rei Langdarma. Ela compreende principalmente as linhagens Kagyüpa, Sakya e Gelukpa.

<sup>83</sup> Dois dos mais eminentes mestres tibetanos do século XX, hoje falecidos.



O rei Trisong Detsen.

## *Tradição antiga e nova*

---

No Tibete, a tradição Nyingmapa, a tradição antiga, nasceu com o rei Trisong Detsen, o grande mestre Padmasambhava e *Khenpo Bodhisattva* (Shantarakshita). Remontando àqueles que chamamos “o Rei e os vinte e cinco discípulos”, ela veicula ensinamentos que contêm ao mesmo tempo a palavra do Buddha e os *termas* de Padmasambhava. Mais tarde, na época do tradutor Rinchen Zangpo e do grande *pandit* Palden Atisha, constituiu-se a tradição que qualificamos de “nova” em relação à antiga.

Na tradição Nyingmapa, o ensinamento último foi chamado *maha-atí* (tib. *dzogpa chenpo* ou *dzokchen*), enquanto que na nova ele é denominado *mahamudra* (tib. *chagya chenpo* ou *chagchen*); mas, em essência, *maha-atí* e *mahamudra* são apenas um, como se dêssemos dois nomes a uma mesma pessoa.

## **Mahamudra**

---

### *Sentido da palavra*

Podemos definir a palavra *mahamudra* a partir de sua tradução tibetana, *chagya chenpo*, retomando suas diferentes sílabas.

*Chag* se refere à sabedoria que conhece a profunda vacuidade.

*Gya*, que quer dizer vasto, significa que não existe nada para além da vacuidade da mente. De fato, todos os fenômenos nascem da vacuidade da mente. A única diferença entre os fenômenos tais como o experimentamos e os fenômenos percebidos por uma mente Desperta vem da pureza ou da impureza de nossa mente. Entretanto, a mente não é somente vacuidade, também é claridade, inteligência, conhecimento primordial. Todos os fenômenos também estão contidos nessa mente, nessa sabedoria, nessa inteligência fundamental, que constitui a mente Desperta. É o que exprime *cha* e *gya*.

*Chenpo*, enfim, quer dizer grande (*maha* em sânscrito), o que significa que nenhuma realização é superior a esta.

Assim, a expressão *chagya chenpo* faz referência ao mesmo tempo à vacuidade e à sabedoria compassiva infinita.

### *As etapas do mahamudra*

A via do *mahamudra* comporta no total doze subdivisões, das quais quatro são fundamentais:

- concentração (tib. *tsé chik*);
- simplicidade (tib. *trodāl*);
- único sabor (tib. *ro chik*);
- não-meditação (tib. *gom me*).

Cada uma dessas etapas está dividida por sua vez em três graus, o que nos dá um total de doze subdivisões.



O Karmapa Rangjung Dorje,  
autor das “Aspirações do *Mahamudra*”,  
texto essencial sobre o *mahamudra* na linhagem Kagyüpa.

### *Necessária água calma*

Os três primeiros graus, que derivam da “concentração”, são os elementos importantes ao mesmo tempo no *mahamudra* e no *maha-atí*.

Eles dizem respeito ao treinamento perfeito na prática da pacificação mental (*shine*). Todos os seres dotados de capacidades médias ou inferiores devem passar por esse treinamento, mas, para os seres dotados de capacidade superior, ele não é necessário. A mente dos seres com capacidades médias ou inferiores é comparável à água agitada na qual a lua não pode ser refletida claramente. Para que o reflexo da lua se torne estável, a água deve primeiramente se acalmar. Para as pessoas com capacidades superiores, o treinamento prévio não é necessário, pois é como se possuissem uma câmera fotográfica que proporcionasse uma imagem perfeitamente clara. Basta “introduzi-los na natureza da mente” para que eles a compreendam imediatamente.

### *Observar sem ver*

Qual é a natureza da mente? Diz-se que a mente é vacuidade, claridade e conhecimento infinito.

Uma vez introduzidos na natureza da mente, devemos observar o que ela é. Todavia, a mente não é um objeto que a própria mente poderia observar: portanto, não há nada para se ver. Mas, se não se observa a mente, também não se pode vê-la. Conseqüentemente, acaba-se dizendo: “É extraordinário, a mente é alguma coisa que devemos ver e que não pode ser vista!” O que quer dizer “observar sem ver?” Gampopa dizia:

*A mente sem criação artificial é felicidade.*

*A água sem poluição é pura.*

Isto significa que não há nada para se observar além da mente. Observar a mente implica que a mente permaneça, sem fabricação mental, em repouso, em seu estado natural. O *mahasiddha* Tilopa dizia:

*Deixar a mente sem referência é o mahamudra;*

*Meditar assim sem interrupção é atingir o estado de Buddha*

Quando deixamos a mente em repouso em sua própria natureza, sem fabricação mental, forçosamente ela repousa em sua própria vacuidade, em sua própria claridade: é o *mahamudra*. O *mahamudra* é também chamado “conhecimento ordinário”. “Ordinário” no sentido de que a mente não tem necessidade de fabricar o que quer que seja, mas permanecer simplesmente, por si mesma, em seu próprio modo de ser.

Quando somos capazes de meditar bem e permanecer nesse estado, o que obtemos? O estado de Buddha é o resultado. Por quê? Porque a vacuidade da mente é o próprio *dbarmakaya*, o corpo absoluto de Buddha. A claridade da mente é o *sambhogakaya*, o corpo de glória de Buddha, e a união indivisível dos dois é o *nirmanakaya*, o corpo de manifestação.

### *Acumulação, purificação, devoção*

A possibilidade de ser verdadeiramente introduzido no modo de ser da mente, no caso de uma pessoa de capacidades superiores, repousa sobre a acumulação de mérito e uma

purificação já realizadas no passado. Alguém dotado de capacidades médias ou inferiores deve, entretanto, primeiramente proceder à acumulação de mérito e à purificação. Acima de tudo, deve ter uma grande devoção por seu lama. Os lamas Kagyüpas do passado diziam freqüentemente que para realizar a sabedoria última, inherente e primordial, não haveria outro meio que a purificação e a acumulação de mérito e mais ainda a devoção ao lama.

### *Até o estado de Buddha*

Quando se evolui no caminho, atinge-se o grau inferior de “simplicidade”. Depois, progressivamente, chega-se aos graus intermediário e superior dessa fase.

Gradualmente, atinge-se a realização em que o *nirvana* e o *samsara*, todos os aspectos da experiência fenomenal – as formas, os sons, os odores, os sabores, as sensações tátteis, os pensamentos, os estados de consciência – não são mais percebidos como separados da mente. Esta fase é chamada “único sabor”.

Após o terceiro grau do único sabor, eleva-se um estado onde a meditação não é mais necessária para preservar essa realização. A partir de então, não há mais nem meditação, nem distração. A realização está completamente estabelecida. É o que se chama o estado de não-meditação. Esta fase compreende também três graus; quando se chega ao terceiro grau, atinge-se o estado de Buddha.

Diz-se, na tradição nova, particularmente na linhagem Kagyüpa, que o conhecimento instantâneo do presente é também o “conhecimento ordinário”.

### *“Perfeita alegria”*

Quando, graças à introdução à natureza da mente, à meditação e à realização, chega-se à segunda etapa, a da simplicidade, isto equivale à obtenção da primeira terra de *bodhisattva*, chamada “Perfeita alegria”. Este nome se deve ao fato de que, enquanto não se reconhece a verdadeira natureza da mente, não se está consciente da natureza ilusória das projeções da mente; está-se, portanto, sujeito a todas as espécies de sofrimentos e dificuldades. Realizar a verdadeira natureza da mente, o que ocorre na primeira terra, é como derramar água fria sobre uma água fervente: instantaneamente, a água pára de ferver. Do mesmo modo, graças a esta realização, a mente conhece imediatamente uma grande paz e uma grande felicidade. Eis porque a chamamos de “Perfeita alegria”.

---

## Maha-atí

---

### *Uma absoluta certeza*

Na tradição Nyingmapa, utiliza-se uma expressão particular para descrever a introdução de um discípulo no conhecimento de sua verdadeira natureza. Diz-se: “introdução direta da face de *rikpa*<sup>84</sup> em si mesma”. Uma vez que por este processo se descobre a verdadeira face

---

<sup>84</sup> A inteligência Desperta.

da mente, desenvolve-se uma certeza absoluta. Mesmo se o Buddha em pessoa viesse nos dizer: “Mas esta não é a boa maneira de meditar!” responderíamos: “Eu *sei* que é a boa maneira de fazer.” Na prática do *maha-atí*, chama-se essa convicção “a decisão completa e direta na certeza”. Uma vez que esse fundamento está bem estabelecido, a prática da meditação torna-se cada vez mais profunda, tanto que, muito rapidamente, de um instante a outro, ultrapassa-se as etapas da via em direção ao estado de Buddha e atinge-se o Despertar.

Se, no *mahamudra*, temos as três etapas, isto é, a simplicidade, o único sabor e a não-meditação, no *maha-atí* encontramos três fases equivalentes, ou seja, “a introdução direta da face de *rikpa* em si mesma”, “a decisão completa e direta na certeza” e “a confiança direta na liberação dos pensamentos que se elevam”.

### *Pegar o foguete*

Na tradição Kagyüpa, o fundamento está incluído no *mahamudra*. Na tradição Nyingmapa do *maha-atí*, o fundamento é chamado *trekchö* (“cortar através”). O *mahamudra*, enquanto fundamento, e o *trekchö*, são comparáveis a um grande avião que pode voar rápido no espaço. Pode-se atingir o estado de Buddha com a velocidade de um avião, mas um foguete é ainda mais rápido. Na tradição Kagyüpa este foguete corresponde aos “seis *dharmas* de Naropa”, aos “seis *dharmas* de Niguma”, aos “seis *dharmas* de Sukhasiddhi”, ou ainda, no contexto de Kalachakra, às “seis junções” (tib. *jordruk*). Na tradição Nyingmapa e na do *maha-atí*, *tögal* (“transcender o pico”) corresponde a esta via extremamente rápida para o estado de Buddha. A prática de *tögal* comprehende instruções sobre as posturas físicas, sobre a maneira de colocar a mente e o trabalho sobre as energias, segundo a maturidade do discípulo. Pode-se utilizar, de acordo com as capacidades individuais, a luz do sol, a da lua, ou, algumas vezes, a escuridão total. Graças a essa prática, desenvolve-se a capacidade de visualizar os raios de um arco-íris, os discos de luz, as divindades, os campos puros dos Buddhas etc.

*Tögal* implica a passagem por quatro estados:

- “a visão direta do *dharmata*”<sup>85</sup>;
- “o crescimento e o transbordamento das experiências”;
- “a plena medida de *rikpa*”;
- “o esgotamento da realidade fenomenal”.

### *O corpo de arco-íris*

Se se atinge este último estado, pela purificação total das energias e dos elementos do corpo, obtém-se o “corpo de arco-íris”: quando se abandona o corpo, não se deixa nada de material para trás.

Alguns pensarão que, por consequência, pode-se obter o corpo do arco-íris pelo *maha-atí*, mas não através do *mahamudra*. Isto seria um erro, já que na vida de Milarepa mencionam-se sete de seus discípulos mais próximos, quatro mulheres e três homens, que obtiveram o corpo de arco-íris.

---

<sup>85</sup> O *dharmata*, “o aquilo mesmo de todos os fenômenos”, designa sua natureza última.



Padmasambhava,  
figura central da linhagem Nyingmapa.

## **Lama e devoção**

---

### *Bondade do lama*

Nas diferentes tradições do *mahamudra* e do *maha-atí*, encontram-se muitos mestres com qualidades extraordinárias. A conexão com um ou outro mestre depende dos laços cárnicos estabelecidos no passado. Quando seguimos um instrutor, devemos considerar que esse instrutor tem por nós uma bondade ainda maior que a de todos os Buddhas reunidos, já que é ele que nos introduz diretamente na verdadeira natureza de nossa mente. O fato dos lamas que nos ensinam serem ou não Buddhas não é importante, na medida em que eles proporcionam um ensinamento justo e sem falha, que nos permite evoluir para a realização. Devemos considerar que suas qualidades são aquelas dos Buddhas e ter para com eles a mesma gratidão que teríamos pelos Buddhas.

### *Não há progresso sem devoção*

Se não tivermos devoção, mesmo que um grande número de Buddhas esteja a nossa frente, eles seriam incapazes de nos ajudar. É dito: “Como uma semente queimada pelo fogo poderia dar um broto verde?” Quando se queima uma semente, pode-se plantá-la que nada nascerá. Assim, se não tivermos confiança, nem devoção, nenhum progresso será possível. Os *tantras* nos ensinam o seguinte: “Se você considerar seu lama como um Buddha, você receberá a bênção de um Buddha; se você considerá-lo como um *bodhisattva*, receberá a bênção de um *bodhisattva*; se você o considera simplesmente um bom membro da *sangha*, você receberá a bênção de um bom membro da *sangha*; e se você não tiver fé nele, você não receberá nenhuma bênção.

### *Praticar*

Graças às conexões estabelecidas no passado, encontramos, agora, um lama. Alguns de vocês têm um lama que lhes ensina o *maha-atí*, outros um lama que lhes ensina o *mahamudra*. Não há nenhuma diferença. O que é verdadeiramente importante, é praticar. Graças às instruções que vocês receberam, vocês adquiriram tudo o que é necessário à prática; não devem procurar nada além disso. Mas se vocês não têm fé, nem devoção, mesmo que um autêntico Buddha tentasse por vários meios explicar-lhes o *dharma*, vocês pensariam, na melhor das hipóteses: “Isto parece inteligente”; mas se vocês não tivessem devoção, nem fé, os esforços desse Buddha seriam em vão.

Portanto, praticar com confiança e devoção as instruções que vocês receberam é o *mahamudra* e o *maha-atí*. Se vocês não praticarem, acabarão como os ocidentais que são aprovados em vários exames, obtêm muitos diplomas e que, entretanto, não podendo encontrar trabalho, vivem numa grande pobreza.

Assim, como o próprio Buddha dizia: “Eu lhes mostrei o caminho da liberação, mas segui-lo ou não, depende de vocês”.



Budismo Esotérico

O Vajrayana

---



## *Os fundamentos do Vajrayana*

### *Do Hinayana ao Mahayana*

---

#### Hinayana

O pequeno veículo (sct., *hinayana*) resume-se, de maneira muito concisa, em dois grandes princípios:

- a observação de uma ética que evita tudo o que pode prejudicar o outro;
- a compreensão da vacuidade do sujeito, chamada também o “não-eu do indivíduo”.

Por essa via, todas as emoções conflituosas – desejo, aversão, ciúme, orgulho etc. – cessam e a mente fica totalmente absorvida na vacuidade. O estado obtido dessa forma chama-se *arhat*, isto é, “vencedor do inimigo”, o termo inimigo referindo-se, aqui, às emoções conflituosas. Trata-se de um certo grau de liberação, mas não o Despertar último. Ainda que pudéssemos permanecer nele durante um tempo extremamente longo, até durante vários *kalpas*, ele não é definitivo. Chega um dia em que o corpo de um Buddha emite um raio que ao tocar o *arhat* desperta-lhe a motivação do grande veículo. Engajando-se neste a partir de então, o *arhat* segue seu caminho para o perfeito Despertar.

Assim, o pequeno veículo se reduz a esses dois pontos. Ele não considera a possibilidade de se tornar um Buddha pela graça do Buddha, tampouco considera a existência dos Campos Puros, conceitos desenvolvidos pelo grande veículo.

#### Mahayana

O grande veículo (sct. *mahayana*) retoma, por sua vez, os dois fundamentos do pequeno veículo, mas, indo mais longe, abre-se para um campo muito mais vasto:

- à observância da ética que evita prejudicar, acrescenta a vontade de tudo fazer para o bem do outro;
- à compreensão da vacuidade do sujeito, acrescenta a compreensão da vacuidade do objeto, ou seja, o “não-eu dos fenômenos”.

O grande veículo ensina, com efeito, que todos os fenômenos exteriores apreendidos pelos sentidos como objetos realmente existentes – as formas, os sons, os odores, os sabores ou os contatos – são, de fato, desprovidos de realidade própria. Eles procedem da mente. Sendo a mente vazia, eles também o são necessariamente. Chega-se à conclusão de que inte-

riamente a mente é vazia e que exteriormente os fenômenos também o são. A apreensão dual de um sujeito e de um objeto revela-se ilusória.

O praticante do grande veículo, aliás, não considera nunca que a obtenção de sua própria beatitude possa ser um fim suficiente. Ao pensar que todos os seres foram seu pai e sua mãe, ele quer que todos obtenham a felicidade do Despertar. Sua motivação é extremamente vasta. Vendo que os seres, não compreendendo a vacuidade, concebem um eu e um outro onde não há um eu e um outro e que, assim, erram no ciclo das existências, desenvolve por eles uma infinita compaixão. Isso leva o praticante do grande veículo a querer tomar para si os sofrimentos e os véus desses seres, bem como lhes dar em troca sua própria felicidade e seu potencial cárмico positivo. Apoiando-se na união da vacuidade e da compaixão, praticam as seis *paramitas* (dom, ética, paciência, diligência, concentração, conhecimento). Ele as pratica durante vários *kalpas*, purifica-se e acumula mérito e sabedoria, até atingir finalmente o pleno Despertar, o estado de Buddha.

Taichung, 13 de abril de 1986 e Taipei, 30 de abril de 1986.

### Vajrayana

O *vajrayana* (ou veículo do diamante) guarda os fundamentos do pequeno e do grande veículo: não prejudicar o outro e socorrê-lo, a vacuidade do sujeito e do objeto. Sua especificidade reside na utilização de alguns métodos de realização particularmente eficazes, chamados as duas fases da meditação: criação e conclusão.

A fase de criação, utilizando meios hábeis, é comparável a um arco. A fase de conclusão, utilizando o conhecimento, é comparável a uma flecha. O arco projeta a flecha com muita força para o alvo<sup>86</sup>. O Despertar pode, assim, ser atingido em uma única vida. Usando uma outra comparação, quando se quer atravessar um país de um lado a outro, pode-se fazê-lo a pé, o que seria muito demorado, ou então de carro, o que já seria muito menos demorado, ou ainda de avião, o que seria muito rápido. A viagem a pé corresponde ao pequeno veículo, a viagem de carro, ao grande veículo, e a viagem de avião, ao *vajrayana*.

O *vajrayana* considera que tudo é fundamentalmente puro. O estado de ser ordinário, isto é, comum, nada mais é do que a não-realização desta pureza. Assim, as seis classes de seres, quando sua pureza é realizada, revelam-se como os seis reinos dos Buddhas<sup>87</sup>. Quando a mente é impura, todas as aparências são o *samsara*; quando é pura, são o *nirvana*. Os métodos do *vajrayana* propõem operar a transformação do impuro em puro.

Taipei, 30 de abril de 1986.

<sup>86</sup> Estas duas fases estão em relação com a meditação sobre as divindades que são os *yidams*. A fase de criação inclui visualizações, recitações de *mantras*, louvações e oferendas. A fase de conclusão implica freqüentemente uma meditação sem forma, a mente permanecendo no seu modo de ser, após a reabsorção da visualização na vacuidade.

<sup>87</sup> Os seis Buddhas são os cinco Buddhas Patriarcas, cada um governando uma família do Despertar, aos quais acrescenta-se Vajradhara (Dorje Chang), cuja atividade se estende às cinco famílias.

## *Princípios e métodos*

---

### *Para além da própria existência*

Não é possível atingir o Despertar enquanto considerarmos nosso corpo e o mundo manifestado dotados de uma existência própria constituída pelos quatro elementos (terra, água, fogo, ar), sendo eles mesmos dotados de uma existência material verdadeira. Esta percepção é falsa. É por isso que durante a fase de criação meditamos sobre o mundo exterior como sendo um campo puro, o hábitat como sendo um palácio divino, e nós mesmos e os demais seres como sendo o corpo da divindade. Nada disso é então concebido materialmente existente, e sim como a união insubstancial da aparência e da vacuidade.

Do mesmo modo, atribuímos uma existência real aos sons exteriores, formados pelo contato dos quatro elementos, quanto aos sons interiores, que são as palavras dos seres. Por essa razão, eles são interpretados e julgados agradáveis ou desagradáveis, fontes de prazer, de medo ou de irritação. Na fase de criação, todos os sons são considerados como sendo o *mantra*, sem realidade própria, união da sonoridade e da vacuidade.

A própria mente é vazia. Dela procedem muitos pensamentos e emoções conflituosas, tão vazios quanto a mente que os produziu, que, no entanto, são tomados como entidades reais. A vacuidade da mente é semelhante ao mar e os pensamentos às ondas que sobem e descem sem interrupção na superfície. As ondas nada mais são do que o mar e os pensamentos nada mais do que a mente. Desconhecendo essa realidade, vagamos sem fim no ciclo das existências. O discípulo deve ser introduzido no reconhecimento da natureza verdadeira de sua mente por um mestre competente, em seguida deve meditar. Quando atinge esse reconhecimento de maneira efetiva, as ondas da mente reabsorvem-se na imensidão da consciência primordial. É a realização do *mahamudra* ou do *maha-atí*, a união da intelecção e da vacuidade, que conduz à fase de conclusão.

Taipei, 13 de abril de 1986.

### *A iniciação*

O *vajrayana* não pode ser praticado caso não se receba, inicialmente, uma transmissão ritual, que lhe confere poder, uma iniciação.

Uma iniciação completa subdivide-se em quatro partes:

- iniciação do vaso;
- iniciação secreta;
- iniciação de conhecimento-sabedoria;
- iniciação verbal.

Além disso, uma iniciação deve veicular quatro transmissões originárias de uma linhagem ininterrupta:

- transmissão da iniciação propriamente dita;
- transmissão das palavras que constituem o texto do ritual;
- transmissão do sentido;
- transmissão da graça, ou força espiritual inerente ao ritual.

Esta noção de graça é sutil e difícil de ser compreendida. É comparável à corrente elétrica, ao mesmo tempo invisível e de uma grande potência. Nesta comparação, o Buddha, fonte da graça, é uma central elétrica, e a linhagem que a transmite, o fio elétrico. Se o fio não estiver cortado, pode-se conectar a ele uma lâmpada, não importa em que lugar, que ela se acenderá. Mas se ele estiver cortado, por mais que haja uma central elétrica em uma das extremidades e uma lâmpada na outra, será impossível obter luz. Do mesmo modo, se a linhagem de transmissão for interrompida em um certo momento, é impossível obter a graça por uma iniciação. Ela será totalmente estéril.

Enfim, para que um ritual de iniciação seja efetivo, três condições devem estar reunidas:

- o lama que a confere deve estar motivado pelo amor e pela compaixão; ele também deve ter uma certa experiência da fase de criação e da fase de conclusão da divindade a qual ele dá a iniciação;
- o discípulo deve ter uma confiança sem reserva na validade do ritual e na qualificação do lama;
- é preciso que estejam presentes os objetos simbólicos (o vaso, a *torma* etc.) necessários ao ritual.

### *Troca de identificação*

A iniciação é apenas um ponto de partida e deve ser seguida pela prática propriamente dita. É muito difícil experimentar diretamente a vacuidade do corpo, da palavra e da mente. Assim, o *vajrayana* também utiliza meios hábeis. Durante a meditação, a identificação ao corpo ordinário é substituída pela assimilação ao corpo do *yidam*, a divindade visualizada. Não se pensa mais que se é fulano ou sicrano, mas, por exemplo, que se é Avalokita (Chenrezi), e imagina-se possuindo a forma, as cores, as vestimentas e os ornamentos de Avalokita. Avalokita não é considerado na perspectiva de um corpo material, e sim como a união da manifestação visível e da vacuidade, semelhante a um arco-íris, à imagem da lua sobre a água ou ainda a um reflexo em um espelho. Da mesma maneira, por meio dos *mantras*, a palavra é considerada como a união do som e da vacuidade. Enfim, toda atividade mental torna-se intelecto vazia, o *mahamudra*. A eficácia desta técnica deve-se ao fato de a mente ter o poder de tornar-se o que ela desejar ser.

### *Os yidams, manifestação pura*

Freqüentemente, pergunta-se sobre o grau de existência dos *yidams*. Eles existem realmente, mas de uma maneira diferente da nossa, pois não são condicionados pelo *karma*.

Avalokita, por exemplo, é uma emanção da compaixão de todos os Buddhas, que surge com a intenção de ajudar os seres. É uma manifestação totalmente pura desde a origem, e não é de forma alguma o resultado de causas cárnicas, que teriam dado a cor branca de seu corpo, o lótus em sua mão esquerda, o rosário em sua mão direita, e as outras características. Os diferentes traços e atributos de Avalokita são apenas uma expressão formal da compaixão.

Assim, seus dois olhos significam que ele possui perfeitamente o conhecimento e a compaixão. Pelo primeiro, ele conhece totalmente o conjunto dos fenômenos do ciclo das existências e da liberação. Possuindo, em segundo lugar, o olho (tib. *chen*) da compaixão, sem in-

terrupção (tib. *re*) ele vela (tib. *zj*) pelos seres com amor. Daí seu nome em tibetano: *Chenrezig*. As sedas e as jóias que o paramentam indicam, por outro lado, que ele é dotado de todas as qualidades do Despertar.

### *Prolongamento da prática*

Aquele que conhece bem o *vajrayana* e cuja qualificação é suficiente tanto na fase de criação como na fase de conclusão pode utilizar, fora dos momentos de meditação propriamente dita, todas as situações da existência como suporte de progressão:

- do alimento que absorve pode fazer uma *festa-vajra*;
- durante o sono profundo, pode aplicar as instruções sobre a clara luz;
- durante o sono leve, as instruções sobre o sonho;
- no momento da morte, depois durante o *bardo* da natureza em si e o *bardo* do vir-a-ser, aplicar diferentes técnicas de liberação que pertencem aos “seis *dharmas* de Naropa”.

De fato, as pessoas com capacidades superiores e médias que receberam as iniciações e as diretrizes de práticas do *vajrayana*, se não relaxarem em sua diligência e se preservarem uma meditação interior sem falhas, podem atingir o Despertar, ao mesmo tempo que mantêm as atividades da vida ordinária e a aparência de agir como todo mundo.

Taipei, 30 de abril de 1986.

Seguir o pequeno e o grande veículo seria como subir pela escada para chegar ao último andar de um grande edifício. O *vajrayana* seria como subir de elevador.

Ou ainda, se todos os sofrimentos e todas as dificuldades fossem as costas da mão, e a palma, o Despertar, o *vajrayana* seria como virar a mão com a palma para cima.

Taipei, 13 de abril de 1986.

### *O poder de transformação*

---

Considerando que não é possível atingir o Despertar, mantendo os componentes impuros de nossa personalidade, o *vajrayana* propõe um sistema que permite transformar o impuro em puro:

- o corpo torna-se o corpo puro do *yidam*, manifestação e vacuidade indissociadas;
- a palavra torna-se o *mantra*, a palavra pura, som e vacuidade indissociadas;
- a mente torna-se as cinco sabedorias, a mente pura, intelecção e vacuidade indissociadas.

Todos os fenômenos são a produção da mente. Eis por que, caso se desenvolva um poder suficiente da mente, eles poderão ser transformados. O *vajrayana* utiliza esse poder de transformação para efetuar a passagem do impuro para o puro. As duas histórias a seguir ilustram isso.

### *A multiplicação da mão*

Um iogue colocou um de seus discípulos em retiro solitário depois de ter-lhe dado instruções para realizar a meditação do *yidam* Hevajra, que possui dezesseis braços. O discípulo praticou, então, com assiduidade, visualizar-se sob a forma de Hevajra. Sua meditação era boa, tanto que no final de algum tempo ele pôde efetivamente manifestar-se sob a forma de um ser de dezesseis braços. Sentiu-se orgulhoso com isso. Seu mestre, mesmo ausente, teve conhecimento do ocorrido e, desejando que seu discípulo evoluísse, veio encontrá-lo. Chegando ao ermitério, disse-lhe:

– Fiz uma longa viagem para chegar aqui e estou um pouco cansado. Você poderia me trazer um pouco de água e lavar os meus pés?

O discípulo apressou-se em ir procurar o necessário e começou a lavar os pés do seu mestre. Mal os tinha tocado e o mestre fez aparecer quatro pés. Para acompanhá-lo, ele produziu quatro mãos. Então o mestre produziu oito pés. E o discípulo teve que segui-lo com oito mãos. Dezesseis pés? Dezesseis mãos. Trinta e dois pés? Impossível chegar a esse número. O discípulo estava habituado, pela força de sua concentração, com dezesseis braços; mas, não tendo ainda realizado a natureza última da mente, que implica uma criatividade ilimitada, ele não podia produzir trinta e dois braços. Seu mestre deu-lhe, então, novas instruções, e ele tornou-se capaz de produzir inumeráveis emanações.

### *A velha senhora transformada em tigre*

Outrora, uma parte da região de Benares era coberta por uma imensa floresta, covil de tigres predadores. Na borda da floresta havia, entretanto, um vilarejo cujos habitantes viviam com medo do ataque das feras. Ora, uma velha senhora do vilarejo era sempre o alvo da malícia das crianças: zombavam dela, batiam nela, atiravam-lhe pedras e pregavam-lhe todo tipo de peça. A velha não sabia o que fazer para livrar-se delas. Um dia, ela escutou um *guru* ensinando e guardou esta frase: “Todos os fenômenos são a produção da mente e é possível transformá-los caso se exerçite para tal”.

“Muito bem”, disse para si mesma; “para afastar as crianças, eu tenho apenas que me transformar em um tigre!” Ela começou a se concentrar com muita força e nunca abandonando essa idéia: “Eu sou um tigre, eu sou um tigre”. Tanto e tão bem que ela se transformou em um tigre. Os moradores sentiram tanto medo que fugiram e nunca mais voltaram. O vilarejo foi abandonado.

De fato, é mais fácil tomar a forma de um *yidam* do que a forma de um tigre, pois o tigre é desprovido de toda força de transformação, enquanto que o *yidam* possui graça e compaixão. Nesta vida, entretanto, é impossível operar uma tal metamorfose de maneira efetiva. Mas é muito menos difícil durante o *bardo* do vir-a-ser. A mente, desprovida de corpo, é então extremamente fluida e todo pensamento atualiza-se imediatamente. Basta pensar: “Eu sou Avalokita”, para tomar a forma de Avalokita. Por conseguinte, é muito fácil ir ao Campo de Beatitude ou a outro campo puro.

Taichung, 23 de abril de 1986.



Hevajra,  
divindade de dezesseis braços.

## ***Mestre e discípulo***

---

As qualificações que o mestre e o discípulo devem possuir são muito numerosas. Entretanto, reduzindo-as ao essencial, podemos citar três pontos para o mestre e quatro para o discípulo.

### *As qualificações do mestre*

O mestre deve ter um bom conhecimento dos três veículos (*binayana, mahayana e vajrayana*). No contexto do *vajrayana*, ele deve também ter recebido iniciações e transmissões escriturárias e ter realizado pelo menos uma certa prática.

Ele deve ter uma grande compaixão. Quando ensina, sendo para um público muito grande ou para um número pequeno de pessoas, deve sempre ser com a motivação de ajudar aqueles a quem se dirige na via do Despertar.

Conhecendo o *dbarma* e motivado pela compaixão, ele deve se preocupar apenas com o bem dos discípulos e nunca pensar em seu próprio interesse. As instruções que dá devem ter como única função guiar os discípulos no caminho interior.

### *As qualificações do discípulo*

O discípulo deve possuir uma fé e uma confiança totais e imutáveis em seu mestre e nas Três Jóias: *Buddha, Dharma e Sangha*.

Ele deve agir com grande diligência na aplicação das instruções e nas diretrizes que recebe de seu mestre.

No pequeno veículo, deve possuir uma forte aspiração com referência a sua própria liberação. No grande veículo, deve estender essa aspiração para todos os seres, pensando: “Não basta que eu seja liberado do sofrimento. É muito mais importante que todos os seres obtenham essa liberação. Para agir eficazmente em favor deles, é preciso que eu atinja o Despertar e, consequentemente, que avance no caminho que a ele conduz”.

Mais particularmente, no *vajrayana* o discípulo deve conformar-se exatamente à palavra do mestre sem nunca nutrir a menor dúvida a respeito. Se o mestre disser que o fogo é água, o discípulo deve pensar: “Eu diria que é fogo; mas já que o mestre diz que é água, deve ser água”.

### *Um mestre ou vários*

Algumas pessoas preferem seguir um único mestre, outras, vários. As duas atitudes são possíveis.

Quando se segue um único mestre, pensa-se que ele é o Buddha Vajradhara; confia-se na palavra do mestre para tudo e não se sente nenhuma necessidade de receber orientações de outros mestres.

Quando se segue vários mestres, deve-se pelo menos olhar um deles – aquele no qual se tem mais fé – como o principal e os outros como suas emanações. Pensa-se que em essência eles são um. Alguns grandes iogues do passado tiveram vários mestres: Khyungpo Neljor parece ter tido cento e cinqüenta, Thangtong Gyelpo, quinhentos.

### *A atitude justa*

Às vezes, os discípulos enganam-se na sua maneira de conceber a relação com o mestre. Alguns, ainda que sigam um mestre tão pobre em conhecimento como em compaixão pensam: "Ele é meu único mestre, não quero receber instruções de ninguém mais além dele". Outros seguem primeiramente um mestre, depois, não o achando bom, abandonam-no por um outro, que logo rejeitam por um terceiro, e assim por diante. Esta maneira de agir interrompe qualquer progresso.

A partir do momento que se considera alguém como mestre e se recebe seus ensinamentos, não é mais possível em seguida adotar uma posição crítica com relação a ele. No caso de se ter dúvidas sobre seus conhecimentos, suas capacidades ou seu comportamento, será preciso pensar: "Sem dúvida, esses defeitos não estão nele, mas na minha maneira de ver". E caso se chegue mesmo a perder a confiança no mestre, é preciso, evitando qualquer atitude negativa, limitar-se a uma neutralidade, sem fazer julgamentos. Foi dito: "Quando se recebeu, nem que seja uma única palavra de ensinamento de um mestre, se ele não for respeitado, haverá renascimento quinhentas vezes como cão, depois como humano miserável."

Taipei, 29 de abril de 1986.

### *A graça do lama*

Para aquele que pratica o *vajrayana*, suas fases de criação ou de conclusão, ou ainda o *mahamudra*, abrir-se para a graça do lama é extremamente importante. Com efeito, o lama é visto como a união das Três Jóias e das Três Raízes:

O lama é o Buddha, o lama é o Dharma;  
 O lama também é a Sangha,  
 Diante dele, união das Três Jóias,  
 Eu me prosterno.

E ainda:

Seu corpo, a Sangha;  
 Sua palavra, o Dharma;  
 Sua mente, o Buddha.  
 Seu corpo, os lamas;  
 Sua palavra, as dakinis e os protetores;  
 Sua mente, os yidams.

Por que é dada tanta importância ao lama? O sol emite uma luz e um calor muito grande, entretanto, muito difusos para inflamar um pedaço de papel ou de tecido. Mas, quando se pega uma lupa para focalizar os raios do sol, eles tornam-se muito mais potentes, sem mudar sua natureza, e capazes de fazer o papel incendiar-se. Do mesmo modo, o lama focaliza a graça do Despertar para transmiti-la ao discípulo. Quando, considerando-o como a união das Três Jóias e das Três Raízes, roga-se a ele, do fundo do coração, essa graça consome a ignorância, as emoções conflituosas, as faltas e os véus.

Taipei, 30 de abril de 1986.

### *A importância do lama*

O termo tibetano “lama” é composto de duas sílabas, cada uma com um sentido:

- *la* significa “o mais alto”, “inultrapassável”; exatamente como um dossel (*la-dre*, em tibetano) é a mais alta (*la*) peça de tecido (*dre*) em um templo, o lama é para seus discípulos o ser mais elevado.
- *ma* quer dizer mãe, implicando que um lama olha todos os seres com o mesmo amor que uma mãe tem por seu filho único.

Para o discípulo, o lama-raiz é mais importante que todos os Buddhas. Se vocês se dirigirem aos Buddhas para atingir o Despertar, isso exigirá muito tempo. Por outro lado, é dito que caso se ore ao lama do fundo do coração, se chega muito rapidamente ao Despertar. A graça dos Buddhas e dos *bodhisattvas* é semelhante ao brilho do sol. Mesmo em uma época de muito calor, o sol não pode inflamar um pedaço de papel que esteja no chão; mas se vocês dispõem de uma lupa, o papel se incendiaria muito facilmente. O *vajrayana* consiste em colocar a lupa que é o lama entre a graça dos Buddhas e dos *bodhisattvas* e a mente dos discípulos. Conta-se uma história de um realizado, chamado Lekyi Repa que, depois de ter orado por seu lama durante seis meses ininterruptos, obteve a realização do *mahamudra* e numerosos poderes como a faculdade de atravessar as rochas.

Quando se realiza a prática de um *yidam*, deve-se sempre ter em mente que o *yidam* é uno com o lama-raiz. Recebe-se assim, a graça do *yidam* e a do lama, o que permite progredir rapidamente para a liberação.

A importância do lama-raiz é tal que se diz que se pode abandonar as oferendas destinadas aos Buddhas, guardando apenas aquelas destinadas ao lama, pois elas se revelarão de um incomparável poder para acumular o mérito e o conhecimento.

Cada linhagem propõe meditações relacionadas a grandes mestres do passado, Padmasambhava para os Nyingmapas, Marpa, Milarepa e Gampopa para os Kagyüpas, ou Tsong-khapa para os Gelukpas. Quando se realizam essas meditações, deve-se sempre considerar que esses mestres do passado não são diferentes, em essência, do lama-raiz.

Nova Delhi, fevereiro de 1985.

### *O nome de Vajradhara*

Para revelar os *tantras*, o Buddha tomou a forma de Vajradhara (tib. Dorje Chang), cujo nome significa “Aquele que segura o *vajra*”. *Vajra*, que comporta a idéia de estabilidade e indestrutibilidade, refere-se à realização da vacuidade, indestrutível por natureza. *Dhara* (“aquele que segura”) significa que o Buddha possui completamente essa realização. Vajradhara é representado, tendo nas mãos um sino, símbolo do conhecimento realizando a vacuidade, e um *vajra*, símbolo dos meios hábeis, utilizados para ajudar os próprios seres a realizarem a vacuidade. Por isso ele é também chamado “União do conhecimento e dos meios”.

Nova Delhi, fevereiro de 1985.

## O contexto dos tantras

### *O vajrayana na perspectiva dos três veículos*

---

#### *O ensinamento dos Buddhas*

O *kalpa* no qual vivemos deve presenciar o aparecimento de mil Buddhas. Os três primeiros foram Krakukandra, Kanaka Muni e Kashyapa, cujos ensinamentos agora se encontram esquecidos. O quarto, é o Buddha Shakyamuni, cuja tradição permanece viva em nossos dias.

Os ensinamentos propostos por esses Buddhas são, fundamentalmente, idênticos: todos expuseram o veículo dos “auditores” e o dos “Buddhas solitários” no contexto do *hinayana*, o veículo dos *bodhisattvas* no contexto do *mahayana*, do mesmo modo como farão os próximos Buddhas que virão no curso deste *kalpa*. Entretanto, em virtude de sua aspiração e de seus desejos, bem como das circunstâncias de sua manifestação, o Buddha Shakyamuni distingue-se dos outros Buddhas por ter difundido amplamente os ensinamentos do *vajrayana*, contidos nos *tantras*.

Quanto aos discípulos, do ponto de vista de sua essência, não apresentam diferença: com efeito, todos os seres possuem o potencial de Buddha, o *tathagatagarba*. Todavia, num plano mais imediato, por causa do seu *karma*, possuem capacidades espirituais diversas. É o que explica a diversidade de veículos que acabamos de falar.

#### *Extensão do mahayana*

Seria vão negar as diferenças de um veículo para outro, já que o próprio Buddha, em um *sutra*, apontou uma forte distinção entre o *hinayana* e o *mahayana*:

O mahayana brilha como o sol e a lua,  
 O hinayana como uma centelha de fogo.  
 O mahayana é tão alto quanto o Monte Meru,  
 O hinayana, não mais alto que um formigueiro.  
 O mahayana é imenso como o oceano,  
 O hinayana, pequeno como uma poça d'água.

### *Evolução e aspirações*

Nessas condições, pode-se pensar que o ensinamento do *mahayana*, em razão de sua superioridade, deveria ser o único dispensado, com exclusão dos demais. Entretanto, rejeitar o *binayana* seria, de um ponto de vista prático, privar-se de uma abordagem de grande valor. Suponhamos que quiséssemos vestir uma criança com roupas de adulto: elas não lhe serviriam, do mesmo modo que as roupas de uma criança em um adulto não serviriam. Da mesma maneira, no domínio espiritual, a graus de evolução variados correspondem ensinamentos apropriados.

Além disso, é preciso levar em consideração a diversidade das aspirações e das mentalidades individuais. Tomemos o simples exemplo de um grande restaurante. Teoricamente, um prato ou um cardápio único deveriam ser suficientes para preencher sua função fundamental, alimentar aqueles que ali se apresentam. Entretanto, um restaurante que fixasse um prato único, sem dúvida, quase não teria clientes. Não porque os estômagos não ficassem cheios, mas sim por que os diferentes gostos não seriam satisfeitos. Assim, os restaurantes apresentam uma lista de pratos variados. Mesmo em uma família, nem todos os filhos apreciam os mesmos alimentos. Em todos os domínios, cada um tem suas preferências, suas tendências, suas inclinações, o mesmo acontecendo no domínio espiritual. Portanto, o ensinamento deve levar em conta não somente a maturidade dos discípulos, mas também sua personalidade.

### *Abordagens do refúgio*

A distinção entre budistas e não-budistas repousa na “tomada de refúgio” nas Três Jóias, realizada pelos primeiros e não pelos segundos.

As Três Jóias – Buddha, *Dharma* e *Sangha* – são idênticas no *binayana* e no *mahayana*, mas encontramos algumas diferenças em suas abordagens da noção de refúgio.

No *binayana*, toma-se refúgio para si mesmo, com o objetivo de se liberar dos sofrimentos do *samsara*. A visão do *mahayana* é muito mais ampla: o refúgio é tomado com o objetivo de liberar todos os seres do *samsara*, ou ainda pensando que todos os seres tomam o refúgio ao mesmo tempo, dirigindo-se assim para o fim de seus sofrimentos.

Além disso, no *binayana*, o praticante toma refúgio até a sua morte, enquanto que no *mahayana*, ele o toma até o Despertar.

Finalmente, o *vajrayana*, apresenta uma particularidade que lhe é própria; nele toma-se refúgio, não apenas nas Três Jóias, mas também nas Três Raízes:

- os lamas, isto é, o lama-raiz e os lamas da linhagem, são a raiz da graça;
- os *yidams*, a raiz das realizações;
- os protetores do *dharma* e as *dakinis*, a raiz da atividade que afasta os obstáculos do caminho.

O *vajrayana* estabelece, também, uma distinção entre os níveis exterior, interior e secreto da tomada de refúgio:

- o nível exterior refere-se à tomada de refúgio nas Três Jóias e nas Três Raízes, conforme são concebidas normalmente;
- o nível interior significa a tomada de refúgio apenas no lama-raiz, considerado como a reunião de todos os lugares de refúgio; neste caso, o corpo do lama representa a *sangha*, sua

palavra o *dharma* e sua mente o Buddha; ou ainda, seu corpo representa os lamas, sua palavra os protetores e as *dakinis*, sua mente os *yidams*;

- o nível secreto designa a tomada de refúgio em nossa própria mente, o que implica que façamos a experiência de sua vacuidade como sendo o corpo absoluto (sct. *dharmakaya*), de sua claridade como sendo o corpo de glória (sct. *sambhogakaya*), e da união da vacuidade e da claridade como sendo o corpo de emanação (sct. *nirmanakaya*).

### *Motivações*

Se o refúgio separa os budistas dos não-budistas, a motivação permite, como já mencionamos, distinguir o *hinayana* do *mahayana*, o primeiro ensinando a buscar a liberação para si mesmo, o segundo a liberação de todos os seres. O *vajrayana*, do ponto de vista da motivação, não se diferencia do *mahayana*, embora a noção de liberação de todos os seres seja abordada sob um ângulo particular. De fato, o *vajrayana* considera que os seres já são Despertos, mas que eles não reconhecem esse Despertar. Qual é, então, o verdadeiro objeto da compaixão? A compaixão considera que os seres sofrem pelo fato de ignorarem o que são verdadeiramente e deseja retirá-los dessa ignorância.

### *Visões*

A visão difere também de um veículo para outro.

O veículo dos “auditores”, primeiro nível do *hinayana*, realiza, graças à mente que permanece na vacuidade durante a meditação, o “não-eu do indivíduo”, mas ela não percebe o “não-eu dos fenômenos”.

O veículo dos “Buddhas solitários” acrescenta à realização do não-eu do indivíduo uma realização parcial do não-eu dos fenômenos.

O veículo dos *bodhisattvas*, no contexto do *mahayana*, professa que todos os fenômenos são apenas aparências produzidas pela mente. Os fenômenos não possuem nenhuma realidade própria, são similares às aparências oníricas. Uma série de doze comparações tradicionais ilustra essa visão: os fenômenos são semelhantes a uma imagem em um espelho, ao reflexo da lua sobre a água, a um arco-íris, a uma miragem, a um castelo no céu etc. O não-eu dos fenômenos é, nesta perspectiva, inteiramente realizado.

O *vajrayana*, fundamentalmente, retoma a idéia de que a manifestação é da mesma natureza do sonho. O que expressa, por exemplo, o *Sutra do Coração da Prajnaparamita*, ao dizer “*as formas são vazias; o vazio é forma; fora das formas, não há vacuidade; fora da vacuidade, não há formas*”, está de acordo tanto com o *vajrayana* como com o *mahayana*. Entretanto, o *vajrayana* vai mais longe, afirmando:

*A mente em si inata é o dharmakaya;  
As aparências são a luminosidade do dharmakaya.*

O *vajrayana* ensina, assim, a união da mente e das aparências. A vacuidade é realizada nessa união<sup>88</sup>.

---

<sup>88</sup> Enquanto o *mahayana* insiste na vacuidade de todos os fenômenos, o *vajrayana* insiste na união da manifestação e da vacuidade, enfatizando a claridade.



O Buddha Vajradhara,  
origem da revelação dos *tantras*.

### *Tratamentos apropriados*

As diferenças que acabamos de sublinhar entre os veículos não significam que alguns sejam dignos de interesse e outros não. Mais uma vez, todos têm seu lugar, pois respondem a uma grande variedade de situações, de aspirações e de capacidades. Embora os medicamentos sirvam para curar as doenças, não damos o mesmo tratamento para todos os doentes. Assim, também, os ensinamentos do Buddha são todos benéficos, mas o contexto ou as aptidões individuais podem tornar preferível expor um veículo ao invés de outro. Aquele que pode ser “curado” pelo *hinayana* deve “tomar” o *hinayana*, um outro deverá “tomar” o *mahayana*, um terceiro o *vajrayana*.

### *A introdução dos tantras no Tibete*

---

A introdução do *vajrayana* no Tibete realizou-se em dois tempos, dando lugar a dois sistemas: Nyingma (antigo) e Sarma (novo).

Esses dois sistemas, semelhantes em sua essência, retomam de modo idêntico os fundamentos do *hinayana* e do *mahayana*, mas diferem na maneira de classificar os *tantras* e de apresentar os ensinamentos.

#### *Classificações diferentes*

A escola Sarma propõe uma classificação dos *tantras* em quatro classes:

- *Kriya tantra*;
- *Charyia tantra*;
- *Yoga tantra*;
- *Anuttarayoga tantra*.

A escola Nyingma, quanto a ela, dividiu os *tantras* em seis classes, cujas três primeiras correspondem às três primeiras da escola Sarma, isto é, os *tantras* ditos “inferiores”, enquanto que as três últimas aplicam-se, como o *Anuttarayoga tantra*, aos *tantras* ditos “superiores”.

As seis classes são:

- *Kriya tantra*;
- *Uppa tantra*;
- *Yoga tantra*;
- *Mahayoga tantra*;
- *Anuyoga tantra*;
- *Atiyoga tantra*.

Na escola Nyingma, também é freqüente a referência aos “nove veículos”. Trata-se, nesse caso, dos veículos dos auditores, dos Buddhas solitários e dos *bodhisattvas*, aos quais se acrescentam as seis classes de *tantras* que acabamos de enumerar, consideradas cada uma como um veículo.

### *A unidade para além das denominações*

Além das diferenças nos termos técnicos utilizados, encontramos, de fato, uma grande unidade: não somente as três primeiras classes de *tantras* são idênticas nas escolas, mas o *Anuttarayoga tantra*, da escola Sarma, compreende uma subdivisão em três que corresponde às três classes superiores da escola Nyingma. Elas são:

- os “*tantras-pai*”, que enfatizam os meios hábeis;
- os “*tantras-mãe*”, que enfatizam o conhecimento;
- os “*tantras não-duais*”, que enfatizam igualmente os meios e o conhecimento.

### *Os primórdios do Budismo no Tibete*

Os termos Nyingma e Sarma fundamentam-se mais na cronologia e na maneira que seus respectivos ensinamentos foram difundidos no Tibete, do que em qualquer outra diferença.

A escola Nyingma representa a primeira onda de introdução do Budismo no País das Neves. Requerida pelo rei Trisong Detsen, ela foi obra de dois mestres principais: Guru Padmasambhava e o abade Shantarakshita, o primeiro ensinando os *tantras*, o segundo os *sutras*. Marcada por uma colaboração estreita entre os eruditos da Índia e os tradutores tibetanos, a escola Nyingma, entre outros ensinamentos, enfatizou o *maha-atī*, freqüentemente apresentado sob três rubricas, reagrupando diversas instruções: a “coleção da mente” (tib. *sem-de*), a “coleção da imensidão” (tib. *long-de*) e a “coleção das instruções diretas” (tib. *men-gak-de*).

A tradição Nyingma foi preservada e desenvolveu-se até nossos dias com numerosos discípulos, permitindo que muitos deles obtivessem a liberação.

### *Monges e leigos*

Desde os primeiros séculos da expansão da escola Nyingma, a condição de vida dos praticantes não foi considerada como um elemento muito significativo da transmissão: monges e leigos recebiam sem distinção instruções de meditação que, colocadas intensamente em prática, conduziam de modo ideal a atingir o estado de *mahasiddha* e o “corpo de arco-íris”.

Entretanto, ao longo dos anos, acabou por se instaurar uma certa confusão: de um lado, os fundamentos filosóficos da prática não eram sempre transmitidos e assimilados corretamente, o que dava lugar a interpretações fantasistas; de outro, os parâmetros de conduta justa acabavam por tornar-se fluidos, tanto que a fronteira entre uma abordagem correta do *dharma* e um comportamento desprovido de significação verdadeira não era mais percebida claramente.

### *O sacrifício do rei Jangchub-ö*

No momento em que esta confusão começava a constituir uma ameaça, surgiu no Tibete o rei Jangchub-ö (“Luz do Despertar”), que resolveu propor uma solução. Implementou um projeto combinando o envio à Índia de tibetanos jovens e inteligentes, a fim de se tornarem tradutores competentes, e o convite a eruditos e mestres indianos para virem ao Tibete.

Nessa época, ir da Índia para o Tibete representava uma viagem longa e difícil e o projeto do rei exigia um financiamento importante, tanto para pagar os estudos dos tibetanos



Padmasambhava,  
o grande mestre indiano que introduziu o *vajrayana* no Tibete.

nas universidades indianas, como para receber decentemente os mestres da mae-pátria do Budismo. Para que o andamento de seu projeto tivesse sucesso, Jangchub-ö decidiu coletar todo ouro que fosse possível. Então, começou a percorrer não apenas o país, mas também os reinos vizinhos para solicitar a ajuda de seus dirigentes.

Durante suas viagens, infelizmente, tornou-se prisioneiro do rei da atual Caxemira, rei cruel que não tinha nenhuma preocupação com o Budismo. Os tibetanos enviaram várias vezes embaixadores para negociar a libertação de seu soberano, mas sem sucesso. O rei inimigo terminou por declarar que só libertaria o prisioneiro em troca do peso deste em ouro. Apesar da dificuldade que a tarefa representava, os súditos de Jangchub-ö, que o amavam, conseguiram reunir a quantidade de ouro exigida. Por meio de uma carta, anunciaram a boa nova ao seu rei. Entretanto, a resposta deste não foi aquela esperada.

“Agradeço o seu sacrifício”, escreveu da prisão o soberano, “mas não utilizem esse ouro para pagar meu resgate. Pouco me importa passar o resto de minha vida em uma cela e morrer nela. Seria muito mais útil que vocês empregassem o ouro para realizar o projeto de revitalização do *dharma*, que me importa mais que minha própria vida.”

Graças a esse sacrifício do rei Jangchub-ö, muitos tibetanos puderam ser enviados à Índia e vários eruditos indianos aceitaram vir ao Tibete, sendo o mais eminente Atisha.

Este novo impulso foi o início do sistema Sarma.

### *Um modelo novo*

Atisha e seus contemporâneos apresentaram ao Tibete um modelo de praticante do *dharma*, que reunia na pessoa três graus de ordenação:

- o grau “exterior”, isto é, os votos de monge ou de fiel leigo, chamados ainda “votos de liberação individual”, preconizados pelo *binayana*;
- o grau “interior”, isto é, os votos de *bodhisattva* do *mahayana*;
- o grau “secreto”, representado pelos engajamentos sagrados do *vajrayana*.

Além disso, Atisha insistia, particularmente, na noção de refúgio nas Três Jóias, a ponto de ganhar a alcunha de “*Pandit do Refúgio*”, alcunha pela qual todo mundo se referia a ele no Tibete, alguns até mesmo ignorando seu verdadeiro nome.

Ele teve três discípulos principais, Ku, Mok e Drom, que continuaram a tradição por ele estabelecida, conhecida pelo nome de linhagem Kadampa. Chekawa foi em seguida seu principal herdeiro, transmitindo por sua vez seu ensinamento a Geshe Drepá, que foi um dos mestres de Gampopa.

### *A contribuição de Gampopa*

Gampopa foi o detentor da linhagem Kagyüpa. Esta linhagem, oriunda dos mestres indianos Tilopa e Naropa, depois mantida no Tibete por Marpa e Milarepa, tinha, até ele, o mesmo ponto de vista da escola Nyingma sobre o estilo de vida dos praticantes: pouco importava ser monge ou leigo. Era considerado essencial somente receber instruções diretas de um mestre, depois aplicá-las com o objetivo de obter a realização.

Gampopa, antes de se tornar discípulo de Milarepa e de obter sob sua direção uma realização tão vasta quanto o espaço, tinha seguido, como acabamos de ver, os ensinamentos

Kadampas. Eis por que introduziu na linhagem Kagyüpa um certo número de contribuições Kadampas, como a insistência sobre a observância dos votos. Ele reagrupou em uma mesma abordagem a realização interior e o respeito às regras de conduta exterior. Diz-se que reuniu em um único rio os dois afluentes Kagyüpa e Kadampa.

Depois de Gampopa, a linhagem subdividiu-se em várias ramificações conhecidas como as “quatro grandes” – como aquela fundada pelo Primeiro Karmapa, Tüsum Khyenpa – e as “oito pequenas” escolas Kagyüpas. Todas conservaram os três graus de ordenação e a grande maioria de seus detentores foram monges.

A linhagem Kagyüpa conheceu no Tibete um grande florescimento. Em seu apogeu, contava com 108 mosteiros principais e 1002 mosteiros secundários.

### *Tsongkhapa*

Ao mesmo tempo que Gampopa participava do desenvolvimento da escola Kagyüpa, Geshe Drepá e seus discípulos prosseguiam a obra de Atisha no interior da linhagem Kadampa. Esta conheceu um novo impulso na época de Tsongkhapa, contemporâneo do Quarto Karmapa, Rölpei Dorje. Os esforços, a atividade e a influência de Tsongkhapa foram tais que a partir dele falava-se da “nova tradição Kadampa”, ainda chamada “Gadenpa”, do nome de seu principal mosteiro, e mais comumente conhecida em nossos dias pelo nome de escola Gelukpa.

### *Os tradutores e as linhagens*

Os esforços despendidos por Atisha quando veio ao Tibete foram grandemente apoiados pelos tradutores que se empenhavam em verter para o tibetano os textos em sânscrito. Na linhagem Kadampa, o mais célebre dentre eles foi Rinchen Zangpo; na linhagem Kagyüpa, o mais notável foi o próprio Marpa, o fundador desta linhagem no Tibete, que traduziu muitos textos trazidos de suas viagens à Índia. Por intermédio desses tradutores, desenvolveram-se as diferentes tradições conhecidas como os “Dez Pilares da Erudição” e os “Oito Grandes Carros da Prática”.

Para resumir, a escola Nyingma refere-se, portanto, aos ensinamentos tais como foram introduzidos a partir da Índia, na época do rei Trisong Detsen, por Padmasambhava e Shantarakshita, enquanto que a escola Sarma designa as tradições importadas mais tarde por Atisha, Rinchen Zangpo, Marpa e seus contemporâneos. Das grandes linhagens que subsistem atualmente, os Nyingmapas são, como o seu nome indica, os únicos herdeiros diretos do sistema Nyingma, enquanto que os Kagyüpas, Sakyapas e Gelukpas pertencem ao sistema Sarma.

### *Os tantras na evolução da humanidade*

Dentre as diferentes classificações dos *tantras*, vimos que o sistema Sarma propõe quatro classes. Seu aparecimento sendo considerado sucessivo, estão relacionadas com a evolução da humanidade.

A cosmogonia budista considera a formação de um universo como iniciando-se por um período muito longo durante o qual, em razão do *karma* comum daqueles que nascerão nele,



Tsongkhapa,  
o fundador da linhagem Gelukpa.

os elementos se estruturam e se organizam lentamente até se tornarem um meio favorável à vida. Nesse contexto comum, o *karma* individual conduz então os seres a encarnarem-se sob uma ou outra forma, humana ou animal, e em determinadas circunstâncias.

Quanto aos humanos, são considerados como descendentes dos deuses da esfera da forma. Esses deuses, que experimentam diferentes estados de meditação no interior do *samsara*, dividem-se em dezessete categorias. Alguns deles, cujo mérito diminuía, desejaram, quando a Terra tornou-se habitável, visitar momentaneamente o planeta. Num primeiro momento, continuaram vivendo em seu mundo divino, mas, às vezes, desciam à Terra. Depois, seu mérito continuando a diminuir, houve uma época em que, não podendo mais voltar ao domínio celeste, foram obrigados a permanecer na Terra: eles foram os primeiros humanos.

As emoções conflituosas, na época desses primeiros humanos, eram muito menos potentes do que em nossos dias, tanto que uma simples troca de olhares era suficiente para a satisfação do desejo sexual. A esse primeiro grau de intensidade das emoções corresponde a primeira classe de *tantras*, o *Kriya tantra*.

Logo, além da troca de olhares, o sorriso revelou-se necessário. A esse estágio corresponde o *Charya tantra*. Quando, mais tarde, o contato das mãos foi acrescentado às sensações precedentes, apareceu o *Yoga tantra*. Enfim, quando a satisfação do desejo sexual implicou a união física, apareceu o *Anuttarayoga tantra*.

Assim, no mundo dos humanos, que pertence à esfera do desejo, as quatro classes de *tantras* estão correlacionadas com o desenvolvimento da complexidade da sexualidade.

O *vajrayana*, que repousa sobre as instruções compreendidas nos *tantras*, propõe uma via permitindo atingir o Despertar muito rapidamente: no melhor dos casos no espaço de uma única vida, senão no *bardo*, ou ainda após três, sete ou dezenas vidas de prática.

### *Primazia do dharma*

As instruções espirituais constituem o “*dharma* divino”. Os estudos, as pesquisas e as atividades dirigidas para o progresso material e o bem-estar no âmbito apenas da presente existência formam o “*dharma* temporal”.

A existência humana da qual dispomos agora não é resultado do acaso. Ela implica que, em nossas vidas passadas, pudemos realizar mais atos positivos que negativos.

A condição humana, boa em geral, pode entretanto ser dita inferior, média e superior, segundo o uso que fazemos dela.

A existência humana “inferior” refere-se àqueles que, desviando-se de toda via espiritual e de toda atividade positiva, cometem um grande número de atos negativos. Esta existência é vista como inferior já que conduzirá, no futuro, a grandes sofrimentos.

A existência humana “média” reúne aqueles que não realizam grandes atos negativos ou grandes atos positivos, e que, por consequência, na vida futura, encontrarão condições médias, nem muito felizes, nem muito dolorosas.

A existência humana “superior” ou “preciosa”, enfim, designa aqueles que encontram mestres espirituais, interessam-se por seus ensinamentos e os colocam em prática. Graças a isso, eles se dirigem para os mundos superiores e para a liberação.

A prática espiritual não implica que seja indispensável abandonar completamente esta vida. É preciso nos alimentar, vestir, alojar etc. Lembremo-nos, entretanto, que o alcance do *dharma* é muito maior que as atividades temporais. De fato, tudo o que fazemos nesta vida assemelha-se a um sonho. À noite adormecemos, depois sonhamos. Podemos sonhar que temos uma bela casa ou que passeamos numa paisagem magnífica, que tudo é bonito e agradável. Entretanto, quando acordamos, a casa, a paisagem, tudo o que nos agradava desapareceu. Não resta mais nada. O mesmo vale para nossa vida: quando ela terminar, não poderemos levar nada do que acumulamos. A única coisa que nos será verdadeiramente útil no momento de nossa morte será nossa riqueza interior adquirida com a prática do *dharma*. É por isso que ele é tão precioso. Shantideva salientava que seria vão esperar encontrar no futuro uma preciosa existência humana se não fizéssemos um bom uso desta que possuímos agora.

Samye-Ling, março de 1983.

## *Iniciações, votos e engajamentos secretos*

As iniciações constituem uma das partes fundamentais do *vajrayana*. Com efeito, este baseia-se na utilização de uma força espiritual – a graça, a bênção, a influência espiritual, qualquer que seja o termo utilizado para traduzir o tibetano *jinlap* ou o sânscrito *adbisthana* – da qual o mestre é o depositário e da qual o discípulo retirará proveito principalmente pela prática dos *yidams* e a recitação de seus *mantras*. Para que essa força e seu vetor – o *yidam* – possam ser transmitidos do mestre para o discípulo, uma cerimônia particular é necessária: a iniciação.

Como a tradição tibetana reúne um número muito grande de *yidams*, as iniciações são também muito numerosas e muito variadas, sem que isso altere a unidade essencial da graça, assim como a água pura pode ser apresentada e bebida em recipientes muito diversos. No capítulo referente aos princípios do *vajrayana*, o tema das iniciações já foi abordado. Aqui é retomado com muito mais detalhes, completado por uma importante exposição sobre os engajamentos que decorrem dessa iniciação, engajamentos que são eles próprios colocados no contexto geral dos votos.

### *As iniciações – I*

---

#### *Um investimento sagrado*

A noção de iniciação implica a idéia de outorgar um poder, uma autoridade<sup>89</sup>.

No domínio político, os chefes de Estado, os ministros, ou outras pessoas do Estado ocupam postos de responsabilidade que lhes confere uma certa autoridade. Para que sejam detentores do poder, é preciso inicialmente, entretanto, que eles tenham sido investidos dele, ou seja, segundo as culturas, que tenham sido nomeados, eleitos ou entronizados. Quando se trata, por exemplo, de uma coroação, o futuro rei será colocado num trono em presença de um grande número de dignatários, receberá as diferentes insígnias da realeza e, a partir desse momento, ele se tornará o verdadeiro chefe de seu reino. Somente após essa investidura, dispõe de uma autoridade que lhe permite dirigir, dar ordens e ser obedecido por todos. De modo similar, uma iniciação – incluindo as subdivisões que são a iniciação do vaso, a iniciação secreta, a iniciação do conhecimento-sabedoria e a iniciação oral – confere àquele que a recebe um poder sobre a prática da meditação.

---

<sup>89</sup> A palavra tibetana traduzida por iniciação, *wang*, significa precisamente “poder”.

### *Iniciação do vaso*

A primeira subdivisão no interior do processo de iniciação é “a iniciação do vaso”<sup>90</sup>, conferida ao corpo. Ela implica uma relação com diferentes divindades, principalmente os cinco Buddhas Patriarcas, os cinco Buddhas femininos e diferentes grupos de *bodhisattvas* masculinos e femininos. Por conta desta relação, ela confere o poder de meditar nos aspectos impuros do indivíduo e do universo sob sua forma pura, que correspondem às divindades, e de realizá-los como tais.

Assim, os cinco agregados – formas, sensações, percepções, volições, consciências – nada mais são do que o reflexo, na pessoa ordinária, dos cinco Buddhas Patriarcas no domínio do Despertar. A iniciação do vaso introduz-nos na essência divina dos cinco agregados e confere-nos o poder de realizá-la com base numa equivalência entre cada agregado e cada Buddha:

- formas: Vairocana;
- sensações: Ratnasambhava;
- percepções: Amitabha;
- volições: Amoghasiddhi;
- consciências: Akshobya.

Da mesma maneira, estabelece-se uma equivalência entre os cinco elementos e sua essência, os cinco Buddhas femininos, aos quais a iniciação serve de introdução:

- terra: Buddhalocana;
- água: Mamaki;
- fogo: Pandaravasini;
- ar: Samayatara;
- espaço: Vajradhatvesvari.

Em terceiro lugar, as oito consciências – visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil e mental, às quais se acrescentam a consciência perturbada e o potencial de consciência (sct. *alayavijnana*) – são percebidas como os oito grandes *Bodhisattvas* masculinos, e os objetos das consciências são percebidos como os oito grandes *Bodhisattvas* femininos.

Assim, todos os componentes psico-físicos da pessoa são consagrados enquanto divindades e o discípulo recebe o poder de meditar sobre si mesmo sob a forma do corpo da divindade da iniciação. Este processo constitui “a iniciação do vaso”, chamada também “iniciação do corpo” da divindade, em relação aos canais sutis (*nadis*), permitindo atualizar, numa perspectiva última, o corpo de emanação.

### *Iniciação secreta*

Nos canais sutis do corpo circula a energia sutil (*prana*) que está ligada à palavra e cuja expressão totalmente pura corresponde ao corpo de glória (*sambhogakaya*). Para realizar essa pureza, é conferida “a iniciação secreta”, também chamada “iniciação da palavra” da divindade, graças à qual todos os ventos sutis impuros são transformados em ventos puros.

---

<sup>90</sup> A palavra vaso (tib. *bumpa*) refere-se a um jarro ritual do qual o discípulo recebe a água consagrada.



O vaso ritual (*bumpa*)  
utilizado durante as iniciações.

Para efetuar essa purificação, serão utilizados os exercícios sobre os ventos e a recitação de *mantras*. De fato, com essa iniciação secreta o discípulo recebe o poder de considerar todos os sons como o *mantra* da divindade. É preciso saber que o corpo é inervado por uma rede de 72 mil *nadis*, cujos três principais são o canal central e os canais laterais que o ladeiam à direita e à esquerda. A terminação de cada um desses canais apresenta uma configuração associada às trinta consoantes e às dezesseis vogais do alfabeto sânscrito e forma a base a partir da qual a palavra pode funcionar. Quando a iniciação secreta é conferida, é dada portanto, em razão da relação entre ventos sutis, palavra e *sambhogakaya*, a faculdade de atualizar a palavra-*vajra* do *sambhogakaya*.

### *Iniciação de conhecimento-sabedoria*

Em terceiro lugar é conferida à mente do discípulo a iniciação da mente da divindade ou “iniciação de conhecimento-sabedoria”. Essa terceira iniciação está ligada aos *tigles* (sct. *bindu*) e confere o poder de colocar em ação as técnicas de meditação onde esses *tigles* são utilizados.

Conseqüentemente, uma vez recebidas a iniciação do vaso, a iniciação secreta e a iniciação de conhecimento-sabedoria, torna-se possível colocar em prática os “seis *dharmas* de Naropa” – *tumo*, corpo ilusório, sonho, clara luz, transferência de consciência e *bardo* – no curso dos quais medita-se sobre os canais, os ventos e os *tigles*. Isto também abre a possibilidade, em alguns casos, de praticar, no contexto do *vajrayana*, as técnicas de retenção dos *tigles* na união sexual.

Para resumir, vimos até o momento três iniciações que congregam o corpo, a palavra e a mente do lama e do *yidam*. Portanto, recebemos o poder de meditar de maneira efetiva sobre os “três *vajras*”<sup>91</sup>:

- os *nadis* enquanto corpo-*vajra*,
- o *prana* enquanto palavra-*vajra*,
- os *tigles* enquanto mente-*vajra*.

### *A iniciação da palavra preciosa ou iniciação oral*

A quarta iniciação é “a iniciação da palavra preciosa”. Ela repousa sobre o princípio de que os *nadis*, o *prana* e os *tigles*, assim como o conjunto dos fenômenos exteriores e interiores, procedem só da mente. Através da quarta iniciação, se é introduzido a esta natureza da mente e se recebe o poder de praticar e realizar o *mahamudra*.

Samye-Ling, março de 1983.

---

## *As iniciações – II*

O ingresso na prática do *vajrayana* faz-se mediante uma iniciação cuja eficácia requer a realização do mestre que a confere, bem como a confiança e a inteligência do discípulo que a recebe.

---

<sup>91</sup> *Vajra* refere-se aqui ao aspecto último e totalmente puro do corpo, da palavra e da mente.

Essas iniciações podem revestir formas diversas, inscrevendo-se em cerimônias cuja complexidade é muito variável. Durante as iniciações das grandes divindades tânticas, a versão mais comum e mais elaborada da iniciação implicará, por exemplo, a confecção de um *mandala*, composto de areias coloridas. Uma versão de complexidade média utilizará um *mandala* pintado sobre um tecido, e uma mais simples ainda um *mandala* feito de pequenos montes de arroz. Enfim, na iniciação que é reduzida ao essencial, o corpo do mestre que a confere, ou ainda uma simples representação mental, são suficientes para simbolizar o *mandala*.

#### *As quatro etapas de uma iniciação*

A iniciação em sua forma mais completa compreende quatro subdivisões chamadas as “quatro iniciações”:

- iniciação do vaso;
- iniciação secreta;
- iniciação de conhecimento-sabedoria;
- quarta iniciação ou iniciação da palavra preciosa.

Formas simplificadas limitam-se à transmissão do corpo, da palavra, ou da mente da divindade, ou apenas à iniciação do vaso, mas uma iniciação no sentido pleno do termo implica as quatro subdivisões que acabamos de mencionar. Somente então os *samayas* desempenham plenamente seu papel e devem, portanto, ser escrupulosamente respeitados, enquanto que a transmissão da graça abre plenamente a porta para as realizações.

#### *Fases preparatórias*

O lama encarregado de dar uma iniciação deve, primeiramente, conformando-se ao *tantra* de referência enunciado pelo Buddha, preparar o *mandala* que servirá de suporte, seja um *mandala* de areia, um *mandala* pintado ou ainda composto de pequenos montes de arroz dispostos simbolicamente sobre uma base. Depois, oficiando sozinho, ele executa uma parte do ritual compreendendo três fases preparatórias:

- o *da-kye*, em que se visualiza sob a forma da divindade;
- o *dun-kye*, em que visualiza divindades no espaço;
- o *bum-kye*, em que consagra o vaso da iniciação, visualizando-o como um palácio celeste no qual residem as divindades da iniciação.

Finalmente, acrescenta-se uma quarta fase preparatória: ele confere a iniciação a si mesmo (*da-juk*). Somente após esse procedimento os discípulos que se preparam para receber a iniciação são admitidos no templo.

#### *A iniciação do vaso*

Em primeiro lugar, o discípulo recebe “a iniciação do vaso”, conferida ao corpo, que o introduz na natureza pura dos diferentes componentes de sua personalidade psico-física: os cinco agregados, os cinco elementos, os fatores de percepção etc. Essa iniciação é dada por meio de objetos rituais simbolizando os cinco Buddhas Patriarcas: coroa, *vajra*, sino, etc. Por esse processo, as faltas e os véus relacionados ao corpo são dissipados e os componentes da personalidade tornam-se os aspectos puros correspondentes: os cinco Buddhas Patriarcas, os



Os cinco Buddhas Patriarcas:  
Amoghasiddhi, Amitabha, Akshobya, Vairocana, Ratnasambhava.

cinco Buddhas femininos, os oito grandes *Bodhisattvas* masculinos e femininos etc. Esta iniciação confere o poder de meditar, a partir de então, o próprio corpo sob a forma do corpo da divindade e conduzirá, por último, à realização do corpo de emanação (*nirmanakaya*).

#### *A iniciação secreta*

A segunda iniciação, “iniciação secreta”, conferida à palavra, é transmitida por meio de um álcool consagrado, transformado em ambrosia (tib. *dutsi*), contido num crânio, e que o discípulo bebe algumas gotas. Esta iniciação purifica as faltas e os véus relacionados à palavra, confere o poder de recitar o *mantra* da divindade e permite, por último, realizar o corpo de glória (*sambhogakaya*).

#### *A iniciação de conhecimento-sabedoria*

A terceira iniciação, “iniciação de conhecimento-sabedoria”, conferida à mente, é transmitida por uma “conhecedora” (*rikma*), isto é, uma jovem, pintada para as necessidades da cerimônia sobre um pequeno cartão. Esta iniciação purifica as faltas e os véus relacionados ao mental, confere o poder de meditar sobre a união da felicidade e da vacuidade e permite, por último, realizar o corpo absoluto (*dharmakaya*).

#### *A iniciação da palavra preciosa*

A quarta iniciação, “iniciação da palavra preciosa”, não utiliza objetos rituais, mas consiste em uma introdução oral ao modo de ser da mente e de todos os fenômenos. Seu impacto situa-se no nível da simultaneidade: purificação simultânea das faltas e dos véus do corpo, da palavra e da mente. Confere o poder de meditar simultaneamente o próprio corpo como o corpo da divindade; a própria palavra como o *mantra*; a própria mente como o estado de absorção; e, por último, a realização do próprio corpo de essência (*svabhavakaya*), união dos três outros corpos do Despertar.

Para que uma iniciação tenha um efeito real, é preciso, certamente, que as condições externas estejam reunidas. É preciso também que o lama que a confira, tendo ele mesmo recebido a transmissão de maneira autêntica, execute a cerimônia com exatidão, sem nada acrescentar, nem retirar. Finalmente, é necessário que os discípulos que a recebam tenham uma confiança total no lama, uma certa compreensão do processo e a convicção de sua eficácia.

A abordagem dos *sutras* do *mahayana* e a abordagem dos *tantras* do *vajrayana* levam ao mesmo resultado, mas em períodos de tempo muito diferentes. Diz-se que pela via dos *sutras*, o praticante deve praticar durante três “*kalpas* imensuráveis” antes de atingir o Despertar, enquanto que pela via dos *tantras*, o limite máximo para obter o mesmo resultado pode chegar a dezesseis existências. Quanto ao limite mínimo, é variável segundo os textos: alguns falam de seis meses, outros de seis ou doze anos, mas de qualquer modo o colocam no quadro da presente existência.

Samye-Ling, março de 1983.

## *Votos e engajamentos sagrados*

---

Para compreender bem os engajamentos secretos ligados às iniciações do *vajrayana*, é necessário situá-los no contexto geral dos votos budistas.

### *Votos de refúgio*

Aqueles que seguem os ensinamentos do Buddha engajam-se na via fazendo, em primeiro lugar, os votos de Refúgio, pelos quais se colocam sob a proteção das Três Jóias: o Buddha, o *Dharma* e a *Sangha*.

### *Fiéis leigos e monges*

Em seguida, é possível, se isto corresponde a uma aspiração pessoal, fazer os votos de fiel leigo (sct. *upasaka*, tib. *genien*). Os votos, em número de cinco – não matar, não roubar, não mentir, evitar a má-conduta sexual, não consumir álcool –, podem ser feitos em sua totalidade ou parcialmente, para a vida inteira ou por um período definido de alguns meses ou de alguns anos.

Esses votos não constituem uma obrigação. Em vários países budistas, homens e mulheres, sem fazê-los formalmente, esforçam-se em respeitar o ideal ético que eles representam, evitando os dez atos considerados como negativos, e praticando os dez atos positivos. Ao longo dos tempos, chegou-se mesmo a ver com freqüência os reis que governavam esses países preocupados em integrar em sua legislação o essencial dessa ética.

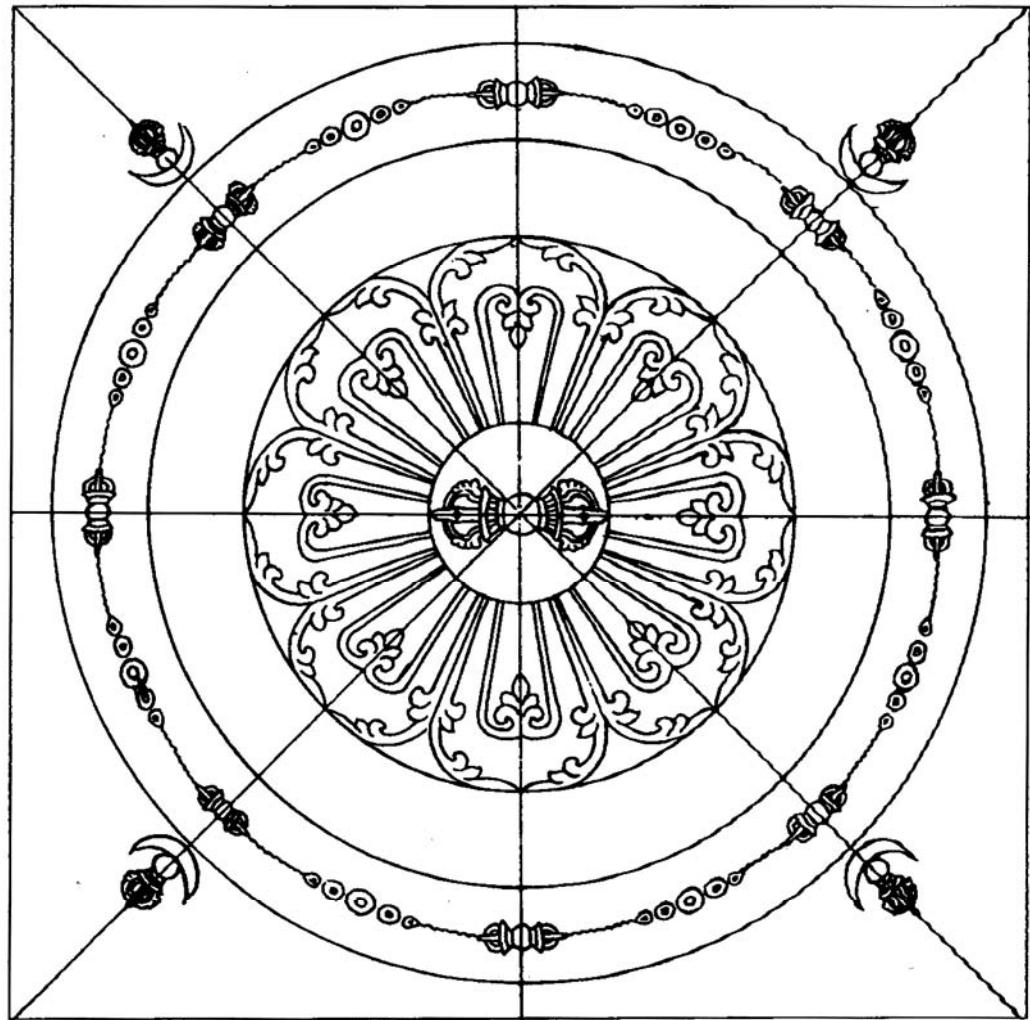
Um grau mais elaborado de fiel leigo consiste em completar a abstenção de má-conduta sexual pela castidade. O praticante é então chamado de *brabmacharya* (tib. *tsangchö genien*). Seguem-se os votos monásticos propriamente ditos: a ordenação menor (sct. *shramanera*, tib. *getsu*) e a ordenação maior (sct. *bhikshu*, tib. *gelong*).

Conta-se tradicionalmente um total de sete ordenações diferentes permitindo observar uma ética perfeita: *upasaka* homens e mulheres, *shramanera* homens e mulheres, *bhikshu* homens e mulheres, aos quais se acrescentam as “estudantes” (tib. *gelopma*) representando um tipo de voto reservado às mulheres.

### *Votos definitivos ou temporários*

No Tibete, os votos monásticos – *shramaneras* e *bhikshus* – eram tomados até a morte. Não se imaginava que uma pessoa que trajasse a veste de monge pudesse abandoná-la durante sua vida. Na Birmânia, na Tailândia, no Ceilão e em outros países budistas, em contrapartida, os mesmos votos podem ser feitos para a vida toda, mas também por períodos limitados, de algumas semanas a alguns meses. Essas duas abordagens não são contraditórias, na medida em que todas as duas parecem ter sido previstas pelo próprio Buddha.

Na Tailândia, o costume dos votos monásticos temporários chegou inclusive a ser institucionalizado. É um dever de cada jovem, homem ou mulher, consagrar ao menos alguns meses de sua existência à vida monástica, tomando votos que lhe permitam viver em um mosteiro. No final desse período, aqueles que assim o desejam podem renovar os votos e



Mandala  
sob uma forma simplificada.

adotar definitivamente o estado monástico. Caso não, os jovens, homens e mulheres, retornam ao estado leigo e constituem família. Esse período monástico é visto como uma prova da qualidade do indivíduo, tanto que o rapaz ou a moça que não se submetem a ele, têm dificuldades para se casar, pois se pensaria que não possuem as qualidades morais e o rigor necessários para dirigir uma família.

Os diferentes tipos de votos que acabamos de ver, agrupados sob a denominação “votos de liberação individual”, pertencem ao *hinayana*. No *mahayana*, acrescenta-se um tipo de engajamento chamado “votos de *bodhisattva*”, que foram transmitidos por intermédio de diferentes linhagens, de igual autenticidade.

### *Monges e iogues*

Outrora, na Índia, dois tipos de pessoas, no contexto do Budismo, eram considerados como exemplos que mereciam o respeito e o suporte material de todos: de um lado, os monges e monjas, qualquer que fosse seu grau de ordenação, vistos como seguidores de uma ética perfeita e um estilo de vida inteiramente de acordo com o ensinamento do Buddha; de outro lado, aqueles cuja prática da meditação tinha produzido alguns estados de realização, seja o *arhat*, que no contexto do pequeno veículo realiza o não-eu do indivíduo, ou o *bodhisattva*, que no contexto do grande veículo realiza a ausência de entidade própria no indivíduo e nos fenômenos, ou ainda o praticante do *vajrayana* que realiza o *mahamudra*. Assim, o quadro de referência do ideal budista era duplo: os engajamentos monásticos exteriores e a realização interior.

Dado que os primeiros ensinamentos do Buddha abrangearam as “quatro nobres verdades” e o *hinayana* em geral, os primeiros grandes discípulos que a história conservou pertenciam a esse veículo. Sejam Sariputra e Mogalayana, dois dos monges mais próximos do Buddha, ou os “Dezesseis Anciões”, ou o grupo dito dos “Quinhentos *Arhats*”, todos são vistos como modelos do pequeno veículo.

Mais tarde, desenvolveu-se uma tendência buscando integrar na mesma pessoa os fundamentos do *hinayana* e do *mahayana*, isto é, os votos monásticos e os votos de *bodhisattva*. Os representantes mais notáveis foram os “Seis Ornamentos deste Mundo” e os “Dois Sublimes”. Seguindo o exemplo deles, esta abordagem difundiu-se largamente na Índia.

No Tibete, os três graus foram simultaneamente introduzidos: a ordenação segundo o ideal de liberação individual, os votos de *bodhisattva* e a abordagem do *vajrayana*. Principalmente a partir do rei Ralpachen, foram accitos dois grupos que, apesar de suas diferenças, representavam o ideal budista: o dos monges e o dos iogues leigos, estes caracterizados por seus cabelos longos e suas roupas brancas.

### *Importância dos votos do hinayana*

Aquele que recebe a ordenação maior deve respeitar 253 regras referentes à vida do *bikshu*; aquele que toma os votos de *bodhisattva* deve colocar em prática os preceitos que decorrem deles; quanto aos engajamentos do *vajrayana*, eles estão conectados com as iniciações durante as quais eles são dados.

Os votos do *hinayana* constituem de algum modo a base sobre a qual se desenvolve a prática dos ensinamentos do Buddha. Por essa razão, eles se revestem de uma grande importância e são às vezes vistos como indispensáveis para abordar outros níveis. Assim, os votos de *bodhisattva* são transmitidos por intermédio de duas linhagens, a linhagem da “atividade vasta” e a linhagem da “sabedoria profunda”. No âmbito da primeira, os votos de *bodhisattva* só podem ser recebidos se tiverem sido feitos previamente votos de monge ou de *brahmacharya*. No contexto do *vajrayana* a importância dos votos do *hinayana* é também sublinhada. O *tantra* de Kalachakra, por exemplo, declara que, para receber a iniciação de Kalachakra, a melhor condição é ser *bikshu*, ou *sharamanera*, sendo este estado, ele mesmo, superior àqueles que não implicam nenhum voto.

### *Os engajamentos sagrados do vajrayana*

O *vajrayana*, assim como o *hinayana* e o *mahayana*, implica votos: os engajamentos sagrados (sct. *samaya*, tib. *damtsik*) ligados às iniciações.

Uma iniciação veicula em si mesma uma grande força, uma poderosa bênção e um importante movimento de compaixão. O benefício que o discípulo retirará da iniciação depende em grande parte, porém, da observação dos engajamentos sagrados que a acompanham. Diz-se que se ele os respeita, subirá em direção à liberação, enquanto que se ele os transgredir, cairá nos mundos inferiores. Para facilitar a compreensão da importância crucial desses engajamentos no *vajrayana*, diz-se que o adepto desta via é semelhante a uma serpente dentro de um bambu. Ela só tem duas possibilidades, subir ou descer, todas as saídas para os lados estando fechadas. Do mesmo modo, o praticante do *vajrayana*, dependendo do seu respeito ou da transgressão aos *samayas* das iniciações recebidas, só pode “subir” ou “descer” sem que lhe seja dada uma terceira via.

De um certo ponto de vista, pode parecer impossível seguir os engajamentos do *vajrayana* por serem muito numerosos. A ordenação monástica maior já requer o respeito a um número relativamente importante de regras: 253 para os monges (*bikshu*) e 440 para as monjas (*bikshum*); mas alguns textos tânticos sustentam que não existiriam menos de dez milhões e cem mil *samayas* ligados à prática do *vajrayana*. Entretanto, quando se comprehende bem a função do *vajrayana* e mais ainda, quando se está verdadeiramente engajado em sua prática, as coisas parecem muito mais fáceis. De fato, diz-se que a identificação de nossas “três portas” aos “três *vajras*”<sup>92</sup> da divindade basta para o respeito exato dos dez milhões e cem mil *samayas*. Isto significa que todos os engajamentos são mantidos na medida em que assimilamos nosso corpo ao da divindade, nossa palavra ao *mantra* e nossa mente à absorção meditativa (sct. *samadhi*).

### *Drukpa Kunlek evita uma iniciação*

Os *samayas* são suficientemente importantes para que não sejam considerados superficialmente.

---

<sup>92</sup> As três portas são o corpo, a palavra e a mente dos seres ordinários; os três *vajras* são o corpo, a palavra e a mente Despertos.

Relata-se a esse respeito a seguinte história de Drukpa Kunlek<sup>93</sup>. Uma ocasião em que ele se encontrava na região de Lhassa, um benfeitor disse-lhe que, nos próximos dias, um importante lama iria dar uma iniciação e perguntou-lhe se gostaria de ir até lá.

– Certamente –, respondeu Drukpa Kunlek –; é uma excelente idéia.

Depois, reconsiderando, acrescentou:

– Um detalhe, entretanto: seria preciso saber se o lama irá exigir o respeito aos *samayas*.

Nesse caso, talvez seja melhor que eu não vá.

Assim, enviaram alguém com a missão de questionar o lama.

– É claro que será preciso respeitar os *samayas* – exclamou o lama.

– Nesse caso – disse Drukpa Kunlek quando lhe deram a resposta –, creio que não irei a essa iniciação.

### *Os quatro samayas principais*

Idealmente, como vimos, seria preciso conhecer e respeitar dez milhões e cem mil *samayas*. Todavia, na prática, considera-se uma lista de quatorze *samayas* maiores, rompidos pelas quatorze transgressões correspondentes. Esta lista é classificada por ordem de importância; nos contentaremos de considerar aqui os quatro primeiros *samayas*, que são essenciais:

- manter sempre uma atitude de respeito e confiança diante do lama do qual recebemos uma iniciação e nunca adotar uma posição crítica ou negativa com relação a ele;
- não se colocar em contradição com o ensinamento do Buddha;
- não entrar em conflito com os irmãos ou irmãs *vajras*;
- não abandonar o amor e a compaixão.

### *Primeiro samaya*

Examinemos, em primeiro lugar, a relação com o mestre. Trata-se, de modo geral, de um ponto extremamente importante, mesmo fora do contexto do *vajrayana*. Diz-se que, a partir do momento em que se receba, mesmo que seja apenas uma palavra de instrução do *dbarma*, deve-se considerar aquele que a ofereceu com muito respeito e não ter nenhuma visão negativa sobre sua pessoa. Na medida em que se alimentar essa visão negativa, se será levado a renascer cem vezes como cachorro e depois a renascer em existências humanas muito dolorosas. No *vajrayana*, o engajamento de respeito frente ao lama é ainda mais rigoroso. Todo olhar crítico sobre um mestre do qual recebemos uma iniciação deve ser totalmente afastado. Mesmo quando acontecer de vermos um defeito na pessoa do mestre, devemos pensar que, de fato, é apenas nossa mente que projeta seus próprios defeitos, do mesmo modo que se nosso rosto estiver sujo, ele se refletirá sujo no espelho.

Exemplos perfeitos do que um discípulo deve estar pronto a aceitar de seu mestre encontram-se na maneira pela qual Naropa submeteu-se a provas junto a Tilopa, ou Milarepa junto a Marpa. Sem dúvida, seria difícil para os discípulos ordinários seguirem uma tal conduta, mas é preciso pelo menos que nos esforcemos para colocar em prática com o melhor de nossas capacidades os ensinamentos que recebemos. O lama que dá iniciações e que ensina, o

---

<sup>93</sup> Iogue que se tornou célebre por sua conduta bizarra e pelo sarcasmo com que tratava as instituições.

faz na esperança de que aquele que praticar poderá purificar-se de todo véu, liberar-se do *samsara* e atingir o estado de Buddha. Será suficiente se nos esforçarmos em não ir contra seu ensinamento e se respeitarmos seu corpo, sua palavra e sua mente.

### *Segundo samaya*

Em segundo lugar, pode ser difícil nunca entrar em contradição com o ensinamento do Buddha, na medida em que este nos pede para rejeitar completamente toda atividade negativa e para nos engajarmos completamente na atividade positiva; mas não estaremos transgredindo esse *samaya* se pelo menos evitarmos os atos negativos mais graves e se realizarmos os atos positivos mais importantes.

### *Terceiro samaya*

A terceira transgressão consiste no desentendimento com nossos “irmãos e irmãs *vajra*”. Alguns textos consideram esta noção de modo extremamente amplo, visto que, apoiando-se no fato de que tecemos em nossas vidas passadas conexões com todos os seres, consideram que todos os seres são nossos irmãos e irmãs *vajra*, o que torna o respeito ao *samaya* difícil. Entretanto, em geral, limitamos a idéia de irmãos e irmãs *vajra* a um campo muito estreito que se reduz a alguns círculos cada vez mais íntimos na seguinte ordem:

- todos aqueles que seguem o ensinamento do Buddha, independente de sua forma;
- aqueles que seguem o ensinamento do *vajrayana*, qualquer que seja sua linhagem;
- aqueles que têm o mesmo mestre que nós – dizemos então ter o mesmo “pai” – ou ainda aqueles que receberam a iniciação de uma mesma divindade – a mesma “mãe”;
- aqueles que receberam do mesmo mestre que nós a iniciação da mesma divindade; somos nesse caso filhos do mesmo “pai” e da mesma “mãe”.

É principalmente às duas últimas categorias que se aplica o terceiro *samaya*. Respeitá-lo consiste em evitar os conflitos, os desentendimentos e os rancores pelos irmãos e irmãs *vajra* compreendidos nesse sentido, e esforçar-se para manter relações harmoniosas e de ajuda mútua.

### *Quarto samaya*

O quarto *samaya* exige que tenhamos amor e compaixão por todos os seres. Esse engajamento é idêntico ao dos votos de *bodhisattva*, mas o *vajrayana* o considera com uma insistência ainda mais forte. Portanto, é preciso que reflitamos no fato de que todos os seres foram em nossas vidas passadas nosso pai ou nossa mãe, desejar que todos possam ser liberados do sofrimento e atingir a felicidade definitiva do Despertar.

### *Como Atisha mantinha seus votos*

Atisha, o grande mestre que veio ensinar no Tibete, explicou um dia a seus discípulos a maneira como respeitava seus votos:

– Depois que tomei meus votos de monge, respeitei escrupulosamente todas as regras que eles implicam, sem desrespeitá-las uma única vez. Eu me dou conta de que pelo menos uma vez por dia ocorre-me de ter um pensamento ou realizar uma ação que vai contra os votos

de *bodhisattva*, porém, nunca deixo passar mais do que algumas horas para retomar meus votos. Quanto aos engajamentos do *vajrayana*, se os consideramos em detalhe, creio que os transgrido quase que constantemente. É como um vento de areia batendo sobre uma placa de metal polido; esforçamo-nos em vão para limpar a placa, a areia volta a se depositar nela constantemente.

Os discípulos ficaram muito transtornados com as implicações dessa última afirmação. Pareceu-lhes que, desde então, engajar-se na prática do *vajrayana* era muito mais perigoso que proveitoso, que haveria mais chance de ir para o inferno do que atingir o Despertar.

– Não – retomou Atisha –, pois o *vajrayana* comprehende meios hábeis, vindos da compaixão do Buddha, que permitem utilizá-lo apesar das inevitáveis infrações aos *samayas* que somos levados a cometer. Diz-se, por exemplo, que se recitarmos pelo menos vinte e uma vezes por dia o *mantra* de cem sílabas de Vajrasattva (Dorje Sempa), isto nos purificará dessas infrações e preservará a eficácia do *vajrayana*.

Samye-Ling, março de 1983.

## *Os seis bardos e os seis dharmas de Naropa*

A noção de *bardo* é muito vasta e, como veremos, aplica-se, em um sentido amplo, a todos os períodos existenciais aos quais se podem atribuir limites. Em um sentido restrito, o termo aplica-se, entretanto, ao período *post-mortem* – entre a morte e um novo nascimento – do qual o Budismo Tibetano apresenta uma análise particularmente detalhada, graças às descrições feitas pelo Buddha e por diferentes grandes lamas. Interessante enquanto tal, o estudo desse estado, pelo qual o Ocidente tem um interesse certo na atualidade, revela-se também proveitoso do ponto de vista espiritual, visto que o *bardo* oferece ocasiões especiais de liberação.

O presente capítulo combina quatro ensinamentos ministrados sobre os *bardos*. Alguns aspectos do tema são, portanto, retomados várias vezes, mas sob ângulos variados; preservamos as diferentes formulações, pois permitem uma compreensão mais precisa e mais completa.

### ***Os seis bardos***

---

A palavra tibetana *bardo* significa simplesmente intervalo e designa todo período existencial que tenha características suficientemente específicas para que seus limites possam ser definidos. Já experimentamos *bardos*, deveremos vivenciar outros e, agora mesmo, permanecemos em um *bardo*. Uma das classificações possíveis é considerar seis *bardos*.

Taipei, abril de 1986.

Encontramos algumas variantes na classificação dos seis *bardos*, mas a idéia fundamental permanece a mesma:

- *bardo* do nascimento à morte;
- *bardo* do sonho;
- *bardo* do momento da morte;
- *bardo* da natureza em si;
- *bardo* do vir-a-ser;
- *bardo* da gestação.

No contexto da via meditativa, contamos também com um *bardo*, chamado de “*bardo da concentração*”, o período que vai do início ao fim da meditação. Quando incluímos esse *bardo* na classificação dos seis *bardos*, o “*bardo da gestação*” não é mais considerado como um período separado, mas como uma parte integrante do “*bardo do nascimento à morte*”.

Samye-Ling, março de 1983.

### ***O bardo da gestação***

---

O *bardo da gestação* compreende o período que vai da concepção no ventre da mãe até o nascimento e cuja duração é de nove meses e dez dias. Todos nós experimentamos esse *bardo*.

Taipei, abril de 1986.

### ***O bardo do nascimento à morte***

---

O “*bardo do nascimento à morte*” cobre o período que se estende do nascimento efetivo até a morte. É o *bardo* no qual estamos agora. Alguns estão no início do caminho, outros atingiram a metade, outros aproximam-se do término. De todos os *bardos*, ele ocupa um lugar crucial: do que fazemos nele depende a felicidade ou o sofrimento das vidas futuras. O Buddha disse:

*O melhor, o barco da liberação: esta existência;*  
*O pior, os sofrimentos e as angústias do mundo: esta existência;*  
*Serva do bem e do mal: esta existência.*

Se fizermos um bom uso de nossa existência, ela será como um barco que nos conduz em segurança até a margem do oceano. Se fizermos um mal uso dela, seremos como um homem que tem uma pedra amarrada aos pés e que é jogado nas profundezas marinhas. Os atos que conduzem à felicidade ou ao sofrimento futuro, nós os realizamos com nosso corpo presente. Se quisermos renascer incessantemente no ciclo das existências e suportar inumeráveis sofrimentos, está em nosso poder acumular o *karma* que nos conduzirá a isso. Se, ao contrário, pensarmos em obter a liberação e a felicidade definitiva do Despertar, também temos o poder de acumular o *karma* que nos levará a isso. Encontramo-nos na posição do motorista de um carro parado em uma subida; podemos escolher subir ou descer. Isto é igualmente verdadeiro para o lama que dá este ensinamento como para vocês que o recebem. Todos temos nas mãos a possibilidade de escolher a direção que queremos seguir.

### ***Fé e compaixão vastas***

Termos um conhecimento muito bom do *dharma* e a possibilidade de nos consagrar totalmente à prática, é o ideal. Mas se não possuirmos esse conhecimento, nem essa possi-

bilidade, possuiremos o essencial tendo fé e devoção no mestre e nas Três Jóias, bem como compaixão pelos seres das seis classes. A fé e a compaixão são extremamente importantes.

A fé deve ser vasta. É bom pensar: "Minha tradição espiritual e meu mestre são bons." Mas se não se tem também fé e confiança nas outras tradições e nos outros mestres, trata-se de uma fé pequena, comparável à luz de uma vela. Por sua vez, uma fé que se abre sem parcialidade para todas as tradições e todos os mestres é como a luz do sol e da lua.

A compaixão também deve ser vasta. Uma compaixão que se limita ao círculo dos próximos, dos parentes, dos amigos, ou ainda cujo alcance se restrinja àqueles cujos sofrimentos sejam evidentes, é boa em si, mas é uma compaixão pequena. Aquela que, ao contrário, abarca a totalidade dos seres, inumeráveis como o espaço sem limites, que considera que todos foram nossos pais e nossas mães, e que todos sofrem no oceano sem fim do ciclo das existências, é uma compaixão ilimitada.

O Buddha disse:

*Sem fé, os seres humanos  
Não obtêm nenhuma qualidade branca.  
Qual seria o rebento verde  
De uma semente queimada pelo fogo?*

Vocês se esforçariam em vão plantando uma semente queimada, ela nunca brotaria. Do mesmo modo, sem fé, é impossível atingir o Despertar. A compaixão não é menos necessária. Os Buddhas do passado, tanto quanto os Buddhas do presente, atingiram o Despertar apoiando-se na compaixão. No futuro, inumeráveis seres atingirão ainda o Despertar: isto também ocorrerá desenvolvendo uma grande compaixão.

Caso se tenha fé e compaixão, mesmo que não se tenha um grande conhecimento do *dharma*, ou a possibilidade de praticar muito, é impossível que não chegue o dia em que, deixando de vagar no ciclo das existências, se atinja o Despertar.

Taipei, abril de 1986.

O "barco do nascimento à morte" é como uma ponte na qual colocamos os pés ao nascer, que abandonaremos ao morrer e que agora estamos atravessando. As diferentes idades da vida correspondem a nossa progressão sobre a ponte:

- a infância até nossos quinze anos;
- a idade adulta até nossos cinquenta anos;
- depois, os diferentes estágios da velhice.

Entretanto, não sabemos qual será o comprimento de nossa ponte. Talvez ela nos conduza a uma idade muita avançada, talvez não. Eu mesmo me aproximo da extremidade da ponte, é certo<sup>94</sup>. A maioria de vocês pode esperar percorrer uma distância mais longa, mas é impossível saber qual é ela.

Quando se é muito jovem, não se tem, por falta de maturidade, a possibilidade de praticar verdadeiramente o *dharma*; quando se é muito velho, mesmo que se deseje, nem sempre

<sup>94</sup> Kalu Rinpoche nasceu em 1904.

se tem força ou faculdades suficientes para praticar. A idade adulta, ao contrário, fornece as condições ideais: podemos estudar, meditar, purificar-nos e acumular mérito, de modo que disporemos dos meios para liberar-nos nesta vida, durante o *bardo* do sonho, o *bardo* do momento da morte, o *bardo* da natureza em si ou o *bardo* do vir-a-ser. Portanto, o que fazemos agora não se revelará benéfico somente para os tempos que ficaremos sobre a ponte, mas também quando passarmos para o outro lado. É preciso fazer o melhor uso deste período.

Bruxelas, novembro de 1982.

### *Uma liberdade limitada*

De todos os *bardos*, o “*bardo* do nascimento à morte”, o que chamamos “esta vida”, é o mais importante. A existência física que temos agora é o resultado de nosso *karma* das vidas passadas. Dó conjunto dos *bardos*, é o mais longo, aquele em que possuímos mais força e mais liberdade. Esta liberdade, entretanto, está longe de ser completa: ela se aplica talvez a 30 por cento de nossa vida. Temos, por exemplo, uma certa liberdade sobre nossos deslocamentos ou sobre os atos negativos ou positivos que realizamos, mas não temos uma grande liberdade; o poder que nos falta deve-se ao *karma* acumulado em nossas vidas passadas, às emoções perturbadoras que nos governam, assim como aos nossos pensamentos. Fundamentalmente, a ausência de liberdade provém da ignorância e dos três outros grandes véus que recobrem nossa mente.

A prática do *dharma*, que começa pela tomada de refúgio, dissipa progressivamente os quatro véus. Ela coloca em ação um processo de enriquecimento interior, de purificação gradual e de meditação que conduz à liberdade. As práticas preliminares permitem, por exemplo, colocar-se sob a proteção das Três Jóias e abrir-se para sua graça, fazer nascer a *bodhicitta* para o bem dos seres – na qual um único instante permite neutralizar *kaṭpas* de negatividade –, purificar-se das faltas e dos véus pela prática de Vajrasattva (Dorje Sempa), acumular mérito e sabedoria pela oferenda do *mandala* e receber a graça do mestre pelo *guru-yoga*. Todos estes métodos têm como função buscar a liberdade da mente.

Considerando a meditação, a primeira etapa consiste na pacificação mental (sct. *samatha*, tib. *shine*). Nossa mente, em seu estado normal, não está livre para ficar em *paz* (tib. *shi*), ficar *estável* (tib. *ne*), nem um único instante. *Shine*, sob suas diferentes formas, com ou sem suporte, tem como função liberar-nos do domínio dos pensamentos e das emoções conflituosas, oferecer-nos a faculdade de manter nossa mente sem distração, concentrada. Quanto mais desenvolvemos essa capacidade de pacificar nossa mente, mais sentiremos os benefícios, física e mentalmente; poderemos até obter poderes supranormais e uma longa vida. Após a morte, poderemos renascer em mundos superiores, o dos deuses ou dos homens. Vê-se como são grandes os benefícios que derivam apenas dessa capacidade de manter a mente em paz.

Depois, quando se atingir um certo grau de *shine*, pode-se abordar a visão superior (sct. *vipasyana*, tib. *lhakthong*) que, mediante uma progressão gradual, permite ver diretamente o modo de ser da mente.

### *A revelação progressiva dos poderes*

Na linhagem Kagyüpa, o caminho do *mahamudra* está dividido em quatro etapas, cada uma possuindo três graus. Os três graus da primeira etapa, chamada “concentração”, referem-se ao desenvolvimento de *shine*. A segunda etapa, “simplicidade”, corresponde à *lhakthong* e seu terceiro grau equivale à primeira terra de *bodhisattva*, chamada “Perfeita alegria”, caracterizada por doze poderes cêntuplos. A obtenção desse grau de realização no curso da vida presente não significa, entretanto, que a pessoa vá imediatamente atingir os ditos poderes, como a capacidade de criar cem emanações simultâneas de si mesma etc., mas antes, que essas faculdades extraordinárias poderão revelar-se plenamente após a morte, quando a mente será libertada de seu invólucro físico.

### *As dúvidas de Sakya Pandita*

Um grande número de pessoas são vistas, na linhagem Kagyüpa, como tendo atingido a primeira terra de *bodhisattva*, sem que para isso tenham criado imediatamente cem emanações de si mesmas. No passado, isto originou algumas dúvidas, expressas principalmente por Sakya Pandita. Ele se surpreendeu de ver os Kagyüpas, considerando que o terceiro grau de “simplicidade” corresponde à primeira terra de *bodhisattva*, afirmarem que muitos a tinham atingido, enquanto que não se via neles nenhum dos poderes atribuídos a esse estado. Segundo ele, dizer que esses poderes se desdobrariam após a morte, seria tão insensato quanto dizer que o sol se levanta hoje mas sua luz só nos iluminará amanhã; os dois fenômenos devem ser produzidos simultaneamente. Lama Shang, um dos grandes lamas Kagyüpas contemporâneos de Sakya Pandita, sustentou a validade da posição de sua escola, propondo uma outra comparação: quando o sol brilha no inverno, ninguém espera que ele aqueça a terra e derreta a neve; ninguém nega, entretanto, que o sol esteja presente no céu; mas as condições impostas pelo inverno não permitem que todas as qualidades do sol se revelem. Por outro lado, o verão, mais tarde, fornecerá essas condições ao mesmo sol.

A experiência que intervém no terceiro grau de “simplicidade” é a primeira visão estável do modo de ser da mente. Ela é comparada ao crescente do primeiro dia da lua nova. Do mesmo modo que a lua crescerá em seguida até que fique cheia, a realização vai aumentar no curso das dez terras de *bodhisattva* até que ela atinja sua plenitude.

### *Contra nossa vontade*

Portanto, temos agora pouco controle sobre nossa situação. É fácil constatarmos que nossa liberdade não é grande: todos os homens querem unicamente a felicidade, excluindo todo sofrimento; entretanto, eles não têm de forma alguma o poder de obter o que querem e de interromper os sofrimentos. Do momento de nosso nascimento até agora, tampouco também controlamos o desenvolvimento de nosso corpo. Inicialmente, de hora em hora, de instante em instante, ele se desenvolveu até atingir a maturidade e o apogeu de sua força. Depois seu declínio começou irreversivelmente e não poderemos fazer nada para interrompê-lo. Não queremos envelhecer, entretanto, envelheceremos; não queremos ficar doentes, mas ficaremos doentes; não queremos morrer, mas morreremos. As condições de nossa existência não são escolhidas por nós, mas impostas pelo *karma* de nossas vidas passadas.



Sakyapandita.

### *Livre de todas limitações*

O ensinamento do Buddha tem como função livrar nossa mente de todas as limitações. Se nossa mente torna-se livre, nosso corpo e nossa palavra se tornarão livres automaticamente. Agora, que possuímos esta existência, temos muita energia para colocar a serviço do bem ou do mal. É preciso que apliquemos nosso corpo, palavra e mente na realização de atos positivos. Se o fizermos, estaremos nos dando a possibilidade de liberar-nos durante o *bardo* do sonho, do momento da morte, do *bardo* da natureza em si ou do *bardo* do vir-a-ser. Tudo depende do que fazemos da presente existência.

### *O corpo ilusório*

Quando, dos seis *dharmas* de Naropa, pratica-se o “corpo ilusório”, aprende-se a perceber todas as aparências que se manifestam ao longo desta vida – durante o *bardo* do nascimento à morte – como uma criação mágica, um sonho, um arco-íris ou o reflexo da lua sobre a água, isto é, destituídos de realidade, sendo apenas o poder de manifestação da própria mente. Uma tal meditação, quando excelente, permite efetuar prodígios como faziam Milarepa ou outros realizados: voar, ficar sentado no espaço, atravessar uma rocha, transformar o corpo em água ou em fogo etc., proezas que vêm da realização da ausência de realidade dos fenômenos.

Samye-Ling, março de 1983.

---

### *O bardo do sonho*

Todos os homens têm necessidade de dormir e, durante o sonho, manifestam-se à mente todas as espécies de aparências ilusórias, distintas daquelas do estado de vigília. Por esta razão, o intervalo entre o momento em que dormimos e aquele em que acordamos é chamado “*bardo* do sonho”. Dentre as práticas utilizadas na escola Kagyüpa, os seis *dharmas* de Naropa ocupam um lugar privilegiado. São: o calor interior, o corpo ilusório, o sonho, a clara luz, a transferência de consciência e o *bardo*. O *dharma* do sonho dá instruções de prática que permitem obter o Despertar durante o sonho.

Taipei, abril de 1986.

O *dharma* do sonho exige que se tome consciência da natureza subjetiva do mundo onírico, o que é fácil de admitir enquanto estamos no estado de vigília, porém mais difícil de realizar no curso do próprio sonho, em que tomamos por real tudo o que aparece. Os métodos ensinados pelo “*dharma* do sonho” conduzem, em primeiro lugar, à “apreensão” dos sonhos, isto é, tomar consciência, durante o sonho, que sonhamos, depois a transformar ou a multiplicar as aparências oníricas, ou ainda viajar em sonho, sendo o objetivo dessas técnicas utilizar-se do sonho para avançar em direção à liberação.

### *A cabeleira de Sangye Nyentonpa*

Uma anedota a respeito de dois detentores da linhagem Shangpa, Sangye Nyentonpa, e seu discípulo Sangye Tenpa, dará uma idéia do poder e do alcance dessa técnica.

Certa vez, eles estavam juntos em retiro, mas instalados em duas pequenas casas diferentes. Sangye Tenpa, uma noite, “pegou” seu sonho e decidiu ir ao encontro de seu mestre Sangye Nyentonpa. Chegando diante dele, decidiu vê-lo sob a forma irritada do *bodhisattva* Vajrapani, e então transformou-o em um gigantesco Vajrapani, do tamanho de uma montanha, os cabelos eriçados como uma chama. Depois, colocou na ponta de cada fio de cabelo o *mandala* completo e muito detalhado de uma grande divindade tântrica: Chakrasamvara, Guyasamaja, Hevajra etc. Finalmente, criou uma quantidade imensa de oferendas exteriores, interiores e secretas, que apresentou a seu mestre presente sob a forma de Vajrapani coroado com essas várias divindades. Não somente ele experimentou muita alegria com seu jogo onírico, mas acumulou um mérito imenso e operou uma grande purificação.

Na manhã seguinte, quando se encontrou com Sangye Nyentonpa, este lhe disse:

– Quanto trabalho você teve com meus cabelos a noite passada!

Samye-Ling, março de 1983.

### *O bardo do momento da morte*

---

#### *A dissolução dos elementos*

No momento da morte, qualquer que seja sua causa, os elementos que constituem nosso corpo e nosso psiquismo reabsorvem-se uns nos outros, dando lugar a diferentes alterações físicas associadas a sensações mentais:

- quando o elemento terra reabsorve-se no elemento água, exteriormente o moribundo não mais pode esticar ou dobrar os membros; interiormente, tem a sensação de estar oprimido por um peso enorme, como se estivesse sendo esmagado por rochas ou por uma montanha;
- quando o elemento água reabsorve-se no elemento fogo, exteriormente a boca e o nariz se ressecam; interiormente, a pessoa crê afogar-se ou ser levada pela correnteza de um rio;
- quando o elemento fogo reabsorve-se no elemento ar, o corpo perde seu calor, começando pelas extremidades das mãos e dos pés; interiormente, a pessoa sente um calor insuportável como se estivesse no meio de uma fogueira ou de uma casa em chamas;
- quando o elemento ar reabsorve-se na consciência individual, a respiração torna-se muito difícil, às vezes ofegante, às vezes interrompida na expiração ou na inspiração; interiormente, o moribundo tem a impressão de ser levado pelo vento de uma tempestade.

Ao mesmo tempo que essas reabsorções são produzidas, os sentidos deixam progressivamente de funcionar: os olhos não vêem mais, os ouvidos não escutam mais, o nariz não sente mais os odores, o paladar não sente mais os sabores, a pele não sente mais os contatos.



Esqueletos dançantes,  
guardiões dos cemitérios.

Caso se possa ter consciência de que se está morrendo, que o fim é próximo e inevitável, deve-se então aplicar a técnica de *powa*, na qual se pôde exercitar durante a vida. Ela será ainda mais proveitosa se formos assistidos por um lama qualificado fazendo *powa* ao mesmo tempo que nós.

Bruxelas, novembro de 1982.

### Powa

Nosso corpo é composto de cinco elementos e, no momento da morte, eles se reabsorvem uns nos outros, o que dá lugar a todos os tipos de experiências mentais, freqüentemente dolorosas e aterrorizantes.

Nesse momento podemos praticar *powa*, a transferência da consciência, o que, segundo as capacidades e a pureza daquele que a efetua, conduz a três resultados:

- o melhor, um renascimento em um campo puro;
- caso não, em um mundo dos deuses;
- ou ainda, no mundo dos humanos, com boas possibilidades de praticar o *dharma*.

Os sofrimentos da agonia são então evitados.

Samye-Ling, março de 1983.

Chegará um dia em que os primeiros sintomas da doença que nos levará se manifestarão. Depois, a doença irá se agravar progressivamente até o momento em que, a mente separando-se do corpo, a respiração cessará e cairemos num estado de total inconsciência. O período final da doença, incluindo a agonia, é chamado “o *bardo* do momento da morte”. Numerosos métodos são utilizados para que essa passagem possa efetuar-se sem sofrimento. O mais fácil de aplicar, e ao mesmo tempo o mais eficaz, é *powa*, um dos seis *dharmas* de Naropa.

Essa transferência pode ser efetuada de três maneiras:

- caso se dirija a um lama cuja graça é muito poderosa e a realização nessa técnica perfeita, ele pode, por compaixão, proceder à transferência da consciência do discípulo;
- caso se tenha exercitado suficientemente, tornando-se qualificado, pode-se transferir a própria consciência;
- a terceira possibilidade combina as duas precedentes: a transferência é efetuada ao mesmo tempo pelo poder e a compaixão do lama e pelo poder do discípulo; as duas forças acumulam-se graças à conexão entre o mestre e o discípulo; o lama, presente então, e o discípulo moribundo realizam ambos a visualização utilizada nessa técnica.

### *Quem quer ir ao Campo de Beatitude?*

Certa ocasião, no local em que morava o iogue Thangtong Gyelpo, ocorreu uma grande reunião de pessoas. Thangtong Gyelpo aproveitou-se disso para dirigir-se à multidão e disse: “Hoje é um dia que reúne várias condições favoráveis. Aqueles de vocês que desejarem ir ao Campo de Beatitude digam-me, eu os enviarei até lá.”

Ir ao Campo de Beatitude implica deixar este mundo e a maioria ficou perplexa. O iogue interrogou cada um diretamente:

- Você, deseja você ir até lá?
- Sim, é claro que quero ir! Mas no momento preciso cuidar do meu pai e não posso abandoná-lo; mais tarde...
- E você?
- É que ... tenho minha mãe.
- E você?
- Seria maravilhoso, mas quem cuidaria de meus filhos?

Assim, apenas três pessoas se declararam prontas para abandonar este mundo pelo campo puro. Thangtong Gyelpo praticou para elas a transferência de consciência: elas morreram imediatamente e encontraram-se no Campo de Beatitude.

#### *Quando os falsos mortos tornam-se verdadeiros*

Um outro iogue da linhagem Kagyüpa, Sherab Lodrö Rinchen, ficou célebre por seu domínio da transferência de consciência. Já em vida, ele era famoso e muitas pessoas o procuravam. Um dia vieram procurá-lo para levá-lo a cavalo ao leito de um moribundo. Quando percorria o caminho, três homens que trabalhavam nos campos o viram chegando de longe e o reconheceram. “Não é o famoso Sherab Lodrö Rinchen que vem chegando? Vamos ver se ele é tão bom quanto dizem.” Dois deles se estenderam no chão e fingiram estar mortos. O terceiro foi ao encontro do lama que vinha a cavalo, e, simulando estar aflito, explicou-lhe que seus dois companheiros tinham acabado de morrer e pediram-lhe que praticasse para eles a transferência de consciência.

- Eles estão de fato mortos? inquiriu o lama.
- Claro que estão mortos!
- Eu fui chamado e não tenho tempo de parar agora, respondeu o lama.

Entretanto, continuando seu caminho, ele fez a transferência de consciência para os dois homens. O outro pensou que ele tinha partido porque, de fato, era incapaz de efetuar a transferência; sua reputação tinha sido usurpada e seria possível zombar dele! Feliz com o sucesso da brincadeira, voltou para junto de seus companheiros.

Constatou que eles estavam realmente mortos!

A invasão chinesa no Tibete, nos anos sessenta, espalhou o sofrimento e o terror por todo o país. Muitos lamas foram aprisionados e torturados. Muitos efetuaram a transferência de consciência para si mesmos.

Esses diferentes fatos ilustram como essa técnica pode ser aplicada seja pela compaixão do mestre, seja pela qualificação do discípulo.

#### *A transferência de consciência no Tibete*

No Tibete, a prática da transferência de consciência era difundida em todas as tradições. Nyingmapas, Sakyapas e Gelukpas a utilizavam. Mas, entre os Kagyüpas, era como se fosse uma especialidade e muitos monges e lamas exercitavam-se nela. Os Kagyüpas tinham, com efeito, um grande número de centros de retiro de três anos e três meses cujo período era consagrado à prática da transferência de consciência. Em nossos dias, centros de retiro



Thangtong Gyelpo.

idênticos foram fundados novamente não somente na Índia e no Nepal, como na Europa e na América para perpetuar a tradição.

O *dharma* no Tibete impregnava toda a população, de tal maneira que, quando uma pessoa morria, chamava-se sistematicamente lamas para efetuarem a transferência de consciência. Quando surgiam os sinais de sucesso, o círculo de pessoas alegrava-se, imaginando que o defunto tinha obtido um renascimento feliz.

Taipei, abril de 1986.

## *O bardo da natureza em si*

---

### *A reabsorção dos tigles*

Se *powa* não pôde ser efetuado no momento da reabsorção dos elementos, logo após esta a consciência individual dissolve-se na vacuidade durante um processo em três etapas.

Em primeiro lugar, o *tigle* masculino branco desce do alto da cabeça para o coração; o moribundo tem a impressão de uma luz semelhante à da lua. Simultaneamente, tornam-se inativas as trinta e três formas de desejo-apego.

Em segundo lugar, o *tigle* feminino vermelho sobe do local secreto para o coração. Tem-se, então, a sensação de uma luminosidade vermelha, ao mesmo tempo que tornam-se inativas as quarenta formas de ódio-aversão.

Quando os dois *tigles* deslocam-se, o praticante que possui uma boa prática de *tumo* pode liberar-se na felicidade vazia.

Finalmente, quando os dois *tigles*, branco e vermelho, encontram-se no coração, a mente cai normalmente num estado de completa inconsciência, de obscuridade total que vai durar três dias e meio.

Bruxelas, novembro de 1982.

Nos instantes que precedem a morte, desenvolvem-se três fases chamadas “aparição, extensão e obtenção”, que se sucedem, “reabsorvendo-se” umas nas outras<sup>95</sup>. Quando a aparição reabsorve-se na extensão, os trinta e três tipos de pensamentos referentes ao desejo são bloqueados. Mesmo que se estivesse então na presença de um jovem deus ou de uma jovem deusa, apesar de sua beleza e sua sedução incomparáveis, não se sentiria desejo. Quando a extensão se reabsorve na obtenção, os quarenta tipos de pensamentos ligados à cólera são bloqueados; mesmo se vissemos alguém matando nossa própria mãe, não sentiríamos cólera. Enfim, quando a obtenção se reabsorve na “total obtenção”, são bloqueados os sete tipos de pensamentos ligados à cegueira. Nesse momento, toda atividade mental pára e a mente cai na inconsciência.

---

<sup>95</sup> Essas três fases são uma outra maneira de abordar a reabsorção dos *tigles* que acaba de ser explicada. Os termos “aparição, extensão e obtenção” têm aqui uma acepção técnica. Eles são utilizados para descrever o processo de nascimento ou de cessação de um estado mental, seja no momento da morte, ou em outras circunstâncias como o sono ou o pensamento.

Caso se tenha uma experiência da clara luz e do *mahamudra*, ao invés de se produzir, neste instante, a queda na inconsciência, a natureza da mente se revelará em toda sua claridade, como se uma sala normalmente escura fosse repentinamente iluminada. Os textos compararam esse estado ao décimo-quinto dia do mês, o da lua cheia, quando a lua eleva-se ao mesmo tempo em que o sol se põe. Assim como os dois astros brilham simultaneamente no céu, a claridade da mente, longe de ser interrompida, resplandece com um brilho particular. A mente conhece então uma vivacidade e uma luminosidade extremas que pode manter durante vários dias e que lhe dá a possibilidade de atingir o estado de Buddha. As instruções da “clara luz” e do *mahamudra*, que podemos praticar durante esta vida, preparam-nos para essa situação do momento da morte.

A natureza última da mente, tal como presente agora em nós, é chamada a “clara luz enquanto fundamento”; as experiências alcançadas pela prática do *mahamudra* ou do “*dbarma* da clara luz” são chamadas a “clara luz enquanto caminho”, ou ainda a “clara luz filha”; enfim, a clara luz que se manifesta no momento da morte é a “clara luz enquanto resultado” ou “clara luz mãe”. Diz-se que quando a “mãe” encontra a “filha”, a liberação torna-se possível.

Se o reconhecimento da clara luz não pode ser realizado, a segunda fase do *bardo* da natureza em si intervém, muito rápida, durante a qual a consciência volta a funcionar, produzindo raios ou formas de luz que podem se organizar tomando o aspecto das divindades.

Samye-Ling, março de 1983.

### *A obtenção do Despertar*

No momento em que as reabsorções se completam, a prática da clara luz ou do *mahamudra* oferecem a ocasião de se liberar. Graças a ela, com efeito, durante a mesma duração, a mente permanece sem distração na vacuidade, na claridade e na inteligência sem obstrução que a caracterizam.

No final desses três dias e meio, “ir” aos campos puros não mais importa. A realização sendo completa, os próprios campos puros manifestam-se, procedendo da luminosidade da mente. Nos três aspectos da mente, revelam-se ao mesmo tempo os três corpos do Despertar:

- da vacuidade, o corpo absoluto (*dharmakaya*);
- da claridade, o corpo de glória (*sambhogakaya*);
- da inteligência sem obstrução, que é também vazia e clara, o corpo de emanação (*nirmanakaya*).

Por outro lado, como o modo de ser da mente é grande felicidade por natureza, revela-se o quarto corpo, o corpo da própria-essência (*svabhavakaya*). O estado de Buddha é então atingido, os quatro corpos e as cinco sabedorias são atualizadas.

Bruxelas, novembro de 1982.

### *Clara luz ou obscuridade*

Quando o *bardo* do momento da morte termina, a mente entra no estado *post-mortem* que começa por um período de total inconsciência, chamado “*bardo* da natureza em si”. A prática do *mahamudra* é então extremamente benéfica, bem como, dos seis *dbarmas* de Naropa, a prática

da clara luz. O *bardo* da natureza em si é, nos casos comuns, comparável a um pôr-do-sol seguido pela obscuridade total. Poder aplicar a meditação do *mahamudra* ou da clara luz neste momento, é como acender uma imensa luz nessa obscuridade. A mente permanece, então, em uma consciência ao mesmo tempo viva e vazia.

Entretanto, em geral, esse período nada mais é do que um período de inconsciência, que dura por volta de três dias.

### *O aparecimento das divindades*

Depois, a consciência volta a funcionar, do mesmo modo como despertamos do sono. Pode-se considerar este momento do despertar da consciência como a conclusão do *bardo* da natureza em si. É aí que se manifestam as quarenta e duas divindades de aspecto pacífico e as cinqüenta e oito divindades de aspecto irritado. Essas divindades são mencionadas na iniciação do *bardo*. Sem a prática espiritual, será experimentado, então, apego pelas divindades pacíficas e aversão pelas divindades irritadas, que são apavorantes. Este duplo sentimento tem como efeito cessar a visão das divindades e levar ao *bardo* do vir-a-ser.

Por outro lado, para aquele que recebeu a iniciação do *bardo*, que tem fé e que praticou a fase de criação, o aparecimento das divindades será como encontrar pessoas conhecidas. Ele reconhecerá as divindades das quais recebeu a iniciação e se alegrará com isso. É a ocasião de liberar-se do *bardo*. Consideram-se três possibilidades de liberação:

- superior: tornar-se uno com os *yidams* e atingir-se o pleno Despertar;
- média: alcançar o Campo de Beatitude ou um outro campo puro;
- inferior: dirigir-se para um bom renascimento humano ou para um renascimento em um mundo divino no qual a prática do *dharma* é possível, como Tushita. Esta liberação é possível pela conjunção de três elementos:
  - a força natural da mente;
  - o poder dos condicionamentos latentes;
  - a graça inerente às divindades e às iniciações.

### *A mãe de Shariputra sai do inferno*

O poder dos condicionamentos latentes é muito grande, como o mostra a seguinte história.

Um dos principais discípulos do Buddha Shakyamuni era o monge Shariputra. Ora, a mãe de Shariputra amava muito o filho e confiava nele, mas não se interessava por nenhuma prática espiritual. Shariputra queria encontrar um meio de ajudar sua mãe sem que ela soubesse e proporcionar-lhe uma bagagem que neutralizaria, após a morte dela, um eventual potencial cármico negativo. Um dia ele lhe fez uma visita, e colocou acima da porta da entrada um sininho que tocava cada vez que a porta abria ou fechava. “Instituí uma nova regra na casa, disse para sua mãe; cada vez que o sininho tocar, a senhora terá que dizer *OM MANI PEME HUNG*. A mãe conformou-se ao desejo do filho. Alguém entrava? “Ding”, fazia o sininho, *OM MANI PEME HUNG*, dizia a mãe. Alguém saía? “Ding”, *OM MANI PEME HUNG*. De modo que isso se tornou um comportamento automático para a mãe.

Quando ela morreu, um mal *karma* de uma vida passada levou-a ao renascimento no inferno. Seu suplício era banhar-se em um grande caldeirão com líquido fervente, que um horrível demônio mexia com uma concha de ferro. A concha logo bateu na borda do caldeirão. “Ding”, fez a concha; *OM MANI PEME HUNG* disse mecanicamente a mãe, por causa do condicionamento adquirido por sua mente e, pela força do *mantra*, logo ela foi libertada dos infernos.

Taipei, abril de 1986.

O aparecimento das divindades pacíficas e irritadas não é um fenômeno exterior, mas a expressão da dinâmica própria da natureza pura de nossa mente, o *tathagatagarbha*. Durante nossa vida, essas divindades estão localizadas em nosso corpo:

- as quarenta e duas divindades pacíficas, no “*chakra* dos fenômenos”, situado no coração;
- as cinqüenta e oito divindades irritadas, no “*chakra* da grande felicidade”, no alto da cabeça.

Chamamos “*chakra* dos fenômenos” o *chakra* do coração, pois ele possui oito raios que são o suporte da experiência das oito consciências. Por consequência, a manifestação de todos os fenômenos do *samsara* ou do *nirvana* está ligada a esse *chakra*. Quanto ao *chakra* do alto da cabeça, seu nome “*chakra* da grande felicidade” vem do fato que é dali que procedem a felicidade do corpo e da mente.

Durante o *bardo* da natureza em si, por causa da apreensão dual eu-outro, as divindades, embora sendo apenas a irradiação da mente pura, são tomadas como fenômenos exteriores e o extremo brilho de seu corpo engendra um insuportável pavor.

Bruxelas, novembro de 1982.

## ***O bardo do vir-a-ser***

---

O *bardo* do vir-a-ser começa quando cessa o aparecimento das divindades, o que, como vimos, constitui o fim do *bardo* da natureza em si. É um período muito parecido com o sonho: manifestam-se múltiplas aparências que a mente interpreta como sendo agradáveis ou desagradáveis. Aquele que tiver realizado muitos atos positivos nesta vida verá a manifestação de fenômenos que lhe causarão alegria; aquele que, ao contrário, tiver cometido muitos atos negativos, sentirá medo, angústia e sofrimento.

### *Volta à vida passada*

A primeira fase do *bardo* do vir-a-ser é marcada por várias experiências ligadas à vida passada. De uma maneira geral, somos fortemente apegados ao local em que vivemos, a nossos bens, a nossa família, a nossa atividade. A força desse apego obriga a mente do morto a voltar a visitar os lugares que lhe eram familiares, onde vê as pessoas e os objetos que conhecia. Essa pode ser uma ocasião de muitos sofrimentos. O defunto vê, por exemplo, membros de sua família, ou outras pessoas, apropriando-se do que lhe pertencia. Ele gostaria

de impedi-los, agarrar os objetos e dizer: "É meu". Não podendo fazê-lo, experimenta um violento sentimento de cólera. Às vezes, também, é invadido por um imenso desespero, até perder a consciência. Ou, ainda, se dá conta que está morto. O choque e o pavor são, então, tais que provocam uma perda de consciência, seguida novamente pelo aparecimento breve de luzes e de pontos luminosos. É uma espécie de "pequena morte" que, durante o *bardo*, repete-se a cada semana.

Acontece ainda de a mente do morto, voltando para "sua casa", querer comunicar-se com seus próximos. Mas ninguém lhe responde e, muito triste, ele não comprehende por que. Às vezes, ele fica na frente de alguém para lhe falar, mas a pessoa lhe dá as costas para retomar sua atividade, e ele acredita que é de propósito para não lhe responder. Coloca-se, então, de novo a sua frente, mas ela lhe dá as costas mais uma vez. São essas ocasiões que freqüentemente o fazem compreender que ele está morto. Às vezes, ele também toma consciência disso vendo seu próprio cadáver, o que lhe causa uma profunda angústia.

Esse período em que se deseja voltar aos lugares onde se viveu, dura uma ou duas semanas e constitui a primeira fase do *bardo* do vir-a-ser. Ele também pode ser utilizado positivamente. É o momento, por exemplo, em que aqueles que rezaram para renascer no Campo de Beatitude, poderão alcançá-lo. A mente do defunto preparada pelas orações e pelas aspirações, quando toma consciência de seu estado, ao invés de ser levada pelo pavor, pensa: "Estou morto, e eis que poderei ir para o Campo de Beatitude". Ele evoca Amitabha e Avalokita, que lhe aparecem então, luminosos e resplandecentes, como o sol que se levanta. O defunto, invadido pela claridade, pela paz e pela alegria, dirige-se para o Campo de Beatitude onde renascerá.

#### *Em direção à vida futura*

Para aqueles que não podem aproveitar essa ocasião, o *bardo* continua e, a partir da segunda ou terceira semana, os laços com a vida passada tornam-se cada vez mais tênues. Ao mesmo tempo que o defunto perde a lembrança de seu país e de sua família, começa a perceber fenômenos com relação a sua vida futura. É a segunda fase do *bardo* do vir-a-ser, no final da qual percebe claramente o lugar onde deve renascer dentre as seis classes de seres. Aquele que, por exemplo, deve renascer como humano, verá seus futuros pais se unirem. Se ele for encarnar como mulher, experimentará atração pelo pai e aversão pela mãe; se for encarnar como homem, sentirá, ao contrário, atração pela mãe e aversão pelo pai. A força do duplo sentimento de atração e de aversão provoca a entrada da mente na matriz.

O *bardo* do vir-a-ser dura geralmente quarenta e nove dias, ainda que possa ser às vezes mais curto ou mais longo. Os *dharmas* de Naropa contêm instruções que permitem liberar-se dele tanto durante a primeira fase quanto na segunda.

Taipei, abril de 1986.

As aparências que se manifestam ao longo do *bardo* do vir-a-ser não têm realidade; são apenas projeções da mente, que não existem em parte alguma. Embora semelhante ao sonho, esse estado distingue-se dele, entretanto, na medida em que todo pensamento que se produz então na mente toma imediatamente uma aparência real. Se, por exemplo, pensa-se na Índia,

imediatamente se estará na Índia; caso se pense na Inglaterra, se estará na Inglaterra; caso se pense na própria casa, ali se estará.

Durante a primeira fase do *bardo* do vir-a-ser, a prática de Avalokita, por exemplo, que se terá efetuado no curso desta vida, poderá se revelar extremamente útil. Com efeito, reconhecendo-se que se está no *bardo*, pode-se aplicar aí o que se aprendeu a imaginar: o universo exterior é o Campo de Beatitude, todos os seres são Avalokita, cujo corpo é a união da aparência e da vacuidade, todos os sons, semelhantes a um eco, são o *mantra* de seis sílabas, união do som e da vacuidade, todo pensamento é a união da consciência e da vacuidade. Nesse momento do *bardo*, aquele que souber meditar assim poderá certamente liberar-se.

Durante a segunda fase do *bardo* do vir-a-ser, quando se aproxima o momento do renascimento, a menos que se tenha praticado muito bem as instruções relativas ao *bardo* durante esta vida, é pouco provável que se possa ter influência sobre a situação. Aquele que praticou essas instruções será, ao contrário, capaz de visualizar seus futuros pais sob a forma de divindades em união, o que lhe permitirá, durante a existência que se anuncia, reencontrar o *dharma* em boas condições e praticar o *vajrayana*.

### O renascimento dos tulkus

No caso dos grandes seres que são os *tulkus*, o processo da concepção, da gestação e do nascimento é diferente daquele dos seres ordinários. Segundo o grau de realização do *tulku*, diversas possibilidades são consideradas:

- consciência do processo em curso no *bardo* e durante a concepção, depois ausência de consciência quando do desenvolvimento fetal e do nascimento;
- consciência do processo em curso durante a concepção e do desenvolvimento fetal, mas não durante o nascimento;
- consciência sem nenhuma interrupção, quando da concepção, da gestação e do nascimento.

Na “biografia secreta” do Terceiro Karmapa, Rangjung Dorje, diz-se que, entre a morte do Segundo Karmapa, Karmapakshi, e o nascimento de Rangjung Dorje, nenhuma descontinuidade afetou a consciência, nem no momento da morte, nem no período que a seguiu, nem no nascimento. Sobre as *thangkas*, Rangjung Dorje é representado sentado sobre um lótus para simbolizar que ele pôde nascer livre dos véus que normalmente maculam o nascimento.

Ainda que um feto não possa articular sons, aconteceu, entretanto, de uma mãe que carregava um importante *tulku* em seu ventre ouvi-lo recitar um *mantra*, e falar com ela sobre a saúde dela ou aconselhá-la a evitar algumas situações que poderiam ser perigosas para a gravidez.

Diz-se que o Buddha Shakyamuni, enquanto ainda estava no ventre de sua mãe, pôde, apesar disso, através de seus ensinamentos e pelo poder de sua mente, liberar vários deuses e semideuses.

Samye-Ling, março de 1983.

Durante o *bardo* do vir-a-ser, uma terceira pessoa pode fazer a leitura do *Bardo Thödröl*<sup>96</sup> em benefício do defunto. Esta leitura é particularmente eficaz durante a primeira parte desse *bardo* do vir-a-ser, quando os laços com a vida concluída permanecem fortes. Na segunda parte, conectada com a vida por vir, é mais difícil de a leitura ser benéfica. Entretanto, poderá ser benéfica no caso de o leitor reunir três condições:

- ele deve ser um monge que respeite seus votos sem falhas;
- ele deve estar movido por uma autêntica *bodhicitta*, agindo verdadeiramente por amor e compaixão;
- ele deve fazê-lo em um estado de meditação.

Vajradharaling, 1983.

### O ciclo dos bardos

A partir da concepção, experimentamos de novo o *bardo* da gestação, que será seguido novamente pelo *bardo* do momento da morte etc. Enquanto a liberação não for atingida, este ciclo se repete. A liberação pode acontecer durante cada um dos *bardos*, mas os métodos que a tornam possível devem ser aplicados agora, durante o *bardo* do nascimento à morte.

Taipei, abril de 1986.

Para os seres ordinários, as experiências dolorosas ou agradáveis, aterrorizadoras ou atraentes, que acompanham a morte, o *bardo*, a gestação e o renascimento dependem do *karma* das vidas passadas, os atos positivos trazendo a felicidade e os atos negativos o sofrimento. Mais particularmente, a maneira como nossa morte se processará depende amplamente do que tivermos feito nesta vida.

Quando o indivíduo renasce, ele recomeça um “*bardo* do nascimento à morte”. Esse ciclo contínuo de *bardos* sucessivos constitui a trama da existência no *samsara* pelos seis mundos, os quais cada um é, por natureza, sofrimento. Isto é exposto com detalhes em textos como *O Ornamento da Liberação*, de Gampopa, *A Via Progressiva dos Três Tipos de Indivíduos*, de Taranatha, ou *A Chama da Certeza*, de Lodrö Thaye. Não somente é aconselhável ler esses textos<sup>97</sup>, mas impregnar-se deles para se ter uma visão muito clara e precisa de nossa situação no *samsara*. Não basta ler que o sofrimento do *samsara* não tem fim, é preciso compreendê-lo, vê-lo, refletir sobre isso.

### Fugir enquanto é tempo

No Tibete, por exemplo, há uns vinte anos, os sofrimentos eram tão grandes que os infernos ou o mundo dos espíritos ávidos pareciam ter se instalado sobre a terra. Um certo

<sup>96</sup> *Bardo Thödröl* significa exatamente “liberação pela escuta durante o *bardo*”. Este texto é conhecido em português sob o nome de *Livro Tibetano dos Mortos*.

<sup>97</sup> O primeiro desses textos está disponível em inglês com o título *The Jewel Ornament of Liberation* (Edições Shambala), o terceiro foi publicado em francês pelas Edições Marpa, o segundo só é encontrado em tibetano.

número de pessoas viram os acontecimentos aproximarem-se e, adivinhando a situação dramática que iria se produzir, escolheram fugir para a Índia ou para outros lugares. Assim, puderam escapar dos sofrimentos imensos e do terror que se abateram sobre o país. A maioria dos tibetanos, entretanto, não foram informados suficientemente cedo da situação ou ainda, mesmo informados, não acreditaram na sua gravidade. Assim, permaneceram em sua terra e não puderam escapar em seguida do drama da guerra e da ocupação.

A situação geral dos seres é bem igual àquela dos tibetanos: se tomam consciência dos sofrimentos sem fim que o *samsara* implica, podem utilizar os meios que permitem liberar-se dele. Se não tomam consciência disso, tampouco procuram os meios de liberação e não podem escapar dos tormentos que os esperam.

É muito importante, para si mesmo e para todos os seres, estabelecer uma felicidade definitiva e suprimir o sofrimento. O santo *dharma* é o único meio para consegui-lo. É essencial estudá-lo e praticá-lo.

Samye-Ling, março de 1983.

É preciso, efetivamente, poder controlar a mente. Adotar um comportamento que nos dê uma aparência de praticante do *dharma* não nos levará muito longe. O Buddha dizia:

*Perfeitamente controlar a mente  
Este é o ensinamento do Buddha.*

### *Milarepa e o vinaya*

Na vida de Milarepa, encontramos um episódio em que um *geshe* repreendeu-o por não respeitar o *vinaya*. Milarepa fazia-se passar, segundo ele, por um ser realizado, não trajava nem mesmo as roupas monásticas e usava os cabelos longos. Milarepa respondeu-lhe simplesmente que talvez não conhecesse os textos sobre a disciplina, mas que ele conhecia perfeitamente a disciplina de sua mente.

### *Milarepa e o monge que vendia um yak*

Em uma outra ocasião, um monge veio ocupar um quarto contíguo àquele em que Milarepa morava temporariamente. O monge possuía um *yak* que ele planejava matar para vender a carne. Passou a noite refletindo sobre a melhor maneira de executar seu projeto: seria melhor vender a cabeça a fulano ou a beltrano, as costelas àquele ou àqueloutro, a pele antes para um do que para outro etc.? Pela manhã, tudo estava arranjado em sua cabeça, a não ser pelo fato de ter esquecido o que fazer com o rabo. Ainda excitado com seus cálculos, começou muito cedo a realizar suas práticas matinais e a recitar *mantras*, adotando uma aparência muito devota, como era seu costume. Num dado momento, pela porta aberta, percebeu no quarto vizinho Milarepa que parecia dormir profundamente. O monge interpelou-o:

– Ora veja, iogue, não está na hora de dormir! Você deveria estar praticando, preguiçoso!  
– Normalmente eu não durmo até tão tarde – respondeu Milarepa. – Mas passei toda a noite refletindo o que eu faria com o meu *yak* e estou cansado.

E Milarepa repetiu, como se tratasse de um assunto seu, a mesma divisão que o monge tinha feito do animal. Depois, acrescentou:

— Mas não sei o que fazer com o rabo!

Com isso Milarepa quis mostrar ao monge que a aparência da prática, a observação exterior apenas das regras, não é o suficiente. O que importa é a atitude da mente que as anima. O monge ficou tão surpreso ao ver que Milarepa tinha descoberto seus pensamentos que sentiu uma grande fé por ele e tornou-se um dos seus principais discípulos.

Bruxelas, novembro de 1982.



## *Os seis dharmas de Naropa*

Os seis *dharmas* de Naropa constituem um grupo de práticas que permitem integrar na via e transformar em ocasiões de liberação todas as situações existenciais: o estado de vigília, o sonho, o sono profundo, o momento da morte e o período intermediário entre a morte e o renascimento. Esses seis *dharmas* pressupõem que numerosas práticas tenham sido realizadas previamente. As técnicas que permitem aplicá-las não são, portanto, jamais ensinadas em público. Kalu Rinpoche apresenta aqui um resumo de sua função respectiva.

Os seis *dharmas* de Naropa e o *mahamudra* foram transmitidos desde Milarepa, que os recebera de Marpa, até nós.

### Tumo

---

O primeiro dos seis *dharmas* é *tumo*. Esta prática está fundada no princípio de que nosso corpo está intimamente ligado aos *nadis*, ao *prana* e aos *bindus*, que constituem o suporte da mente na matéria. Atuando sobre o suporte da mente, atua-se sobre a própria mente. De fato, existe uma ação recíproca entre a mente e esse sistema de energias sutis. Assim, as instruções sobre *tumo* concernem ao trabalho sobre os *nadis*, o *prana* e os *bindus*<sup>98</sup>.

Os efeitos benéficos de *tumo* situam-se em dois planos. Em primeiro lugar, *tumo* proporciona ao corpo um calor benéfico. É por isso que se fala freqüentemente de iogues como Milarepa que, mesmo no alto da montanha e em pleno inverno, usavam apenas uma roupa fina de algodão. No plano mental, este calor está associado a uma sensação de felicidade recaindo, ela própria, na experiência da vacuidade, tanto que o praticante chega finalmente à realização do *mahamudra*: felicidade, vacuidade, não-conceitos.

Freqüentemente, faz-se uma distinção entre o *mahamudra*, considerado como “via de liberação” e os seis *dharmas*, denominados “via dos meios”. Não se deve ver aí uma separação entre os dois, e sim compreender que os seis *dharmas* são “meios” profundos que permitem aceder mais rapidamente ao *mahamudra*. É nesta perspectiva que *tumo* é ensinado: para realizar a felicidade-vazia da consciência primordial.

---

<sup>98</sup> Ver o capítulo “Os laços do corpo e da mente”, em *Budismo Profundo*.

## ***O corpo ilusório***

---

Atualmente, consideramos o mundo como alguma coisa real. Acreditamos que “eu” e “outro” existem realmente, que todas as experiências de felicidade e de sofrimento são igualmente reais. Esta noção de realidade da manifestação está muito fortemente arraigada em nós. O que se chama “corpo ilusório” consiste, ao contrário, em ver todos os fenômenos como uma criação mágica, uma miragem, como o reflexo da lua sobre a água, ou como um arco-íris. Nesse sentido, existe uma série tradicional de doze comparações que ilustram a ausência de realidade do que aparece.

Khyungpo Neljor, o fundador da linhagem Shangpa, ficou particularmente célebre por sua realização do “corpo ilusório”. Várias anedotas, que veremos quando abordarmos a história de sua linhagem, relatam como seu domínio da manifestação permitia-lhe produzir de maneira mágica todas as espécies de fenômenos. Uma vez, quando fez aparecer aos olhos de seus discípulos, primeiro, o espetáculo dos mundos celestes, depois o dos infernos, eles lhe perguntaram se o que tinham visto era real ou uma projeção da mente deles. Khyungpo Neljor explicou-lhes que, preservando a visão de que todos os fenômenos são ilusórios, realiza-se uma prática ilusória que leva a uma liberação ilusória. Os fenômenos não são ultimamente reais, mas assim como um louco vê as coisas diferentemente do que elas são, nós lhes atribuímos uma realidade que não possuem.

## ***O sonho***

---

Quando sonhamos, normalmente consideramos o que aparece em nosso sonho como real, exatamente como no estado de vigília. Por consequência, experimentamos reações igualmente “reais”: alegrias, medos, sofrimentos etc. As instruções fornecidas pela prática do sonho permitem, em um primeiro momento, reconhecer, durante o próprio sonho, que estamos sonhando e, em função disso, tomar consciência que tudo o que nele aparece nada mais é do que a dinâmica da mente, desprovida de realidade física. A partir de então, o praticante pode aumentar seu controle sobre o sonho, exercitando-se em criar voluntariamente nele alguns fenômenos, multiplicá-los ou viajar. Ele pode, por exemplo, ir aos campos puros, como o Campo de Felicidade, encontrar os Buddhas ou produzir toda espécie de prodígios. Aquele que obtém um perfeito domínio do sonho pode estendê-lo ao mundo da vigília. Reconhecer que o estado de vigília não é fundamentalmente diferente do estado onírico, permite-lhe realizar milagres.

Samye-Ling, março de 1983.

As instruções do *dharma* do sonho são extremamente profundas. Entretanto, dispondendo das qualidades requeridas, são muito fáceis de serem utilizadas.

As aparências do estado de vigília que percebemos agora não têm realidade, mas as consideramos reais. Embora sejam o suporte de muitos sofrimentos, pensamos que elas suscitam acontecimentos felizes. Elas não são permanentes e, contudo, as percebemos como



Naropa.

permanentes. Todas as noites, temos uma porção de sonhos que percebemos da mesma maneira. Eles não têm realidade, mas no exato momento em que se desenvolvem, não podemos reconhecê-los como tais e os tomamos por reais. Mesmo não tendo nenhuma permanência, nós acreditamos que eles constituem um mundo imutável.

Por essas razões, experimentamos durante os sonhos uma grande variedade de situações, agradáveis ou desagradáveis, que nos deixam felizes ou infelizes. Durante alguns pesadelos, por exemplo, sentimos verdadeiro terror. Qual a razão dessas sensações? Simplesmente o fato de estarmos certos de que o sonho, no instante em que se produz, é algo de real e de tangível. As aparências oníricas não têm, todavia, realidade: não podemos encontrá-las em nenhum lugar. É impossível localizar tal paisagem ou tal país que aparecem no sonho, pois eles não existem em nenhum outro lugar, a não ser em nossa própria mente.

Pela graça e pelas instruções relativas a esse *dharma* do sonho, podemos, durante o próprio sonho, reconhecer que os fenômenos que nele se produzem são apenas uma projeção de nossa mente, que não têm nenhuma realidade em si. Assim, eles perdem seu poder de constrangimento. Quando, por exemplo, aparecem o mar ou águas profundas nas quais tememos nos afogar, podemos, ao perceber esta água como um sonho, mergulhar nela sem medo. Do mesmo modo, podemos avançar sem temor nas chamas de uma fogueira, que não nos queimaremos. Nessa compreensão do sonho, isto é, no reconhecimento de que se trata apenas de manifestações produzidas por nossa mente, tudo torna-se possível: voar, ir ao Campo de Beatitude, ou fazer turismo em volta do mundo. Assim, ganhamos a faculdade de criar dez outras pessoas iguais a nós mesmos, até cem ou quantas desejarmos.

Quando a aptidão para perceber a natureza ilusória do sonho torna-se suficientemente forte em nossa mente, ela também se aplica igualmente às aparências do estado de vigília, no qual se torna possível produzir os mesmos prodígios que no sonho: voar ou efetuar todas as espécies de coisas extraordinárias como o faziam Milarepa ou Khyungpo Neljor. Essa realização alcançada tanto no estado de sonho como no estado de vigília permite não apenas realizar um grande número de prodígios, mas também avançar rapidamente para o Despertar.

Madri, 1987.

### **A clara luz**

---

Quando caímos no sono profundo, sem sonhos, encontramo-nos em uma obscuridade completa, sem nenhuma consciência do que se passa. A prática da clara luz permite que, durante o sono profundo, seja no momento em que adormecemos, ou durante os períodos que se alternam com o sonho, a ignorância seja substituída pelo conhecimento, e que a mente permaneça num estado de abertura e claridade. Diz-se que aquele que puder, durante sua existência, permanecer pelo menos sete vezes na clara luz, é certo que, na primeira fase do *bardo*, semelhante ao sono profundo, possa alcançar a liberação. Marpa dizia que quando a mente dorme, o sono pode ser uma meditação, acrescentando que ele possuía as instruções da clara luz que permitiam essa meditação.

### Powa, a transferência de consciência

---

O verbo *powa* implica em tibetano a idéia de abandonar um lugar para ir a um outro. Nós o utilizamos, por exemplo, como "mudar". No caso dos seis *dharmas*, trata-se de uma técnica que, utilizada no momento da morte, permite abandonar os seis mundos que compõem o *samsara* para ganhar um campo de manifestação pura como o Campo de Beatitude. Aquele que sabe aplicar essa meditação pode ir para onde quiser, dirigindo seu pensamento no momento desejado para um ou outro dos campos puros.

### O bardo

---

Após a morte, durante o período chamado "o *bardo* do vir-a-ser", aparece uma porção de fenômenos que, sendo apenas produções da mente, não são reconhecidos como tais. De fato, o defunto não sabe que está no *bardo* e atravessa todos os tipos de experiências agradáveis ou desagradáveis. Quando a pessoa comprehende que está morta, esta descoberta faz com que mergulhe em uma angústia e um medo tais que ela cai em um estado de inconsciência. Aquele que praticou as instruções propostas pelo *dharma* do *bardo*, reconhece estar no *bardo* desde o momento que este se produz e, a partir de então, passa a aplicar métodos que lhe permitem liberar-se completamente. Se não puder aplicar esses métodos, ele possui a capacidade de se dirigir livremente no *bardo* e pode ganhar o Campo de Beatitude ou um outro campo puro. Assim, as instruções do *bardo* abrem numerosas possibilidades<sup>99</sup>.

Samye-Ling, março de 1983.

---

<sup>99</sup> Encontraremos complementos adicionais sobre *powa* e sobre o *bardo* no capítulo consagrado aos "seis *bardos*".



## O Campo de Beatitude

O *mahayana* desenvolveu a noção de “campo puro” que não se encontra no *hinayana*. Esta noção é bastante próxima daquela de paraíso, se não fosse o fato de os campos puros serem extremamente numerosos. Criados pelos diferentes Buddhas, representam a união das aspirações destes Buddhas para o bem de todos os seres com as aspirações particulares destes últimos. O “Campo de Beatitude” (sct. *Sukhavati*, tib. *Dewachen*), criado pelo Buddha Amitabha, é aquele que atrai mais fervor popular, não somente no Tibete, mas também, principalmente, no Japão e na China. Os campos puros podem ser considerados sob diferentes níveis. Kalu Rinpoche considera aqui sua descrição do ponto de vista mais simples.

### *Uma escala temporal diferente*

---

Os campos puros são domínios de manifestação criados pelos Buddhas. Assim, o Campo de Beatitude foi criado por Amitabha, o Buddha da Luz Infinita, como conclusão das aspirações que tinha formulado, antes de sua obtenção do Despertar, para a manifestação de um campo puro de fácil acesso. Neste campo, a escala do tempo é muito diferente da nossa. Um dia aí é o equivalente a um *maha-kalpa* em um universo ordinário, um *maha-kalpa* sendo constituído por oitenta *kalpas* intermediários<sup>100</sup> que englobam a gênese, a manutenção e a destruição de um universo, bem como o período vazio que precede uma nova manifestação. É uma duração quase incalculável em anos terrestres. A criação do Campo de Beatitude equivale a dez dias de sua escala temporal, isto é, dez *maha-kalpas* de nossa própria escala.

É um campo puro onde todas manifestações dos cinco elementos e todas percepções sensoriais são alegria, prazer e beleza. A palavra sofrimento é aí desconhecida. As coisas e os seres são de uma qualidade imaterial e luminosa e, como o corpo de Amitabha emite uma luz mais resplandecente que o sol e a lua, sempre é dia neste campo. Entretanto, uma coisa permite distinguir a sucessão dos dias e das noites: de dia as flores abrem-se, à noite, elas se fecham<sup>101</sup>.

---

<sup>100</sup> A vida de um universo é considerada no contexto de um ciclo extremamente longo chamado um *maha-kalpa*. Este divide-se em quatro grandes períodos, cobrindo cada um vinte “*kalpas* intermediários”: vazio, gênese, manutenção, destruição.

<sup>101</sup> Podemos considerar que este quadro descreve com fidelidade a realidade ou ainda que é um reflexo que fornece uma idéia ao nosso alcance.

## Nascimento num lótus

---

O renascimento no Campo de Beatitude só é possível após uma certa preparação durante esta vida: receber a iniciação de Amitabha, ou de Avalokita (tib. Chenrezi), recitar seus *mantras*, realizar aspirações e orações. Pela orientação assim dada à nossa mente, quando estivermos no *bardo* tomaremos consciência de que estamos mortos e veremos Amitabha vindo nos acolher. Nós o reconheceremos, desejaremos renascer em seu campo puro e apenas este pensamento será suficiente para que imediatamente possamos ir para lá.

Então é o fim do *bardo* e o renascimento espontâneo, sem nada intermediário, no Campo de Beatitude. Neste, somos dotados imediatamente de um corpo de um jovem adulto, bem constituído, trajando belas roupas e nascemos no coração de uma flor de lótus. Depois, o lótus abre-se, vemos Amitabha e seu círculo e obtemos a primeira terra de *bodhisattva*. Esta obtenção descarta qualquer possibilidade de renascer nas seis classes de seres sob a sujeição do *karma* e engendra uma imensa dilatação das faculdades da mente: o *bodhisattva* da primeira terra pode produzir cem emanações simultâneas de si mesmo, ir ao mesmo tempo a cem campos puros, receber os ensinamentos de cem Buddhas, concentrar a mente em cem objetos etc. Possui, assim, doze poderes céntuplos.

## Conjunção de quatro fatores

---

De uma maneira geral, para renascer no Campo de Beatitude é preciso reunir quatro fatores<sup>102</sup>.

*O suporte:* visualizar o campo de acumulação. Visualiza-se interiormente o Campo de Beatitude como um lugar agradável e belo. Vê-se ali Amitabha e ao seu lado Avalokita e Vajrapani (tib. Chana Dorje), e, à sua volta, inumeráveis *arbats* e *bodhisattvas*. Imagina-se que todos estão realmente à nossa frente.

*A causa fundamental:* acumulação e purificação. Apresenta-se, em imaginação, diante do suporte visualizado, infinitas oferendas. Rende-se homenagem pelo corpo, palavra e mente, confessam-se as faltas realizadas durante as inumeráveis vidas passadas e pensa-se que se está purificado.

*O auxiliar:* engendar a mente de Despertar (*bodhicitta*). Desenvolve-se a compaixão por todos os seres, mais particularmente em relação ao Campo de Beatitude, formulando aspirações, sempre em presença do campo de acumulação: “Que todos os seres fiquem livres do sofrimento, que todos possuam a felicidade. Que todos possam renascer no Campo de Beatitude. Que eu mesmo possa renascer ali e conduzir para lá todos os seres.”

*A condição operante:* as aspirações perfeitas. Engendrando uma profunda aspiração, pensa-se: “Que eu possa renascer no Campo de Beatitude.”

Para ir a qualquer lugar de carro, é preciso um veículo em bom estado, um bom motorista e tomar a decisão de ir ao local escolhido. Para ir ao Campo de Beatitude, também é preciso, além do terreno interior favorável, ter o desejo de ir até lá.

---

<sup>102</sup> São os quatro elementos de uma meditação realizada na vida presente.



O Buddha Amitabha,  
que reina no Campo de Beatitude.

### **Não olhar para trás**

---

Quando esses quatro fatores estão reunidos, torna-se praticamente impossível não renascer no Campo de Beatitude. Porém, há um obstáculo que pode nos impedir. Nossa apreensão egocêntrica é muito forte, o que faz com que sejamos muito apegados a nossos próximos: pais, filhos, marido, mulher ou amigos.

Quando estivermos mortos e nossa consciência experimentar o *bardo*, por causa do desejo de renascer no Campo de Beatitude, do qual estaremos impregnados, a aspiração surgirá em nossa mente e pensaremos: “Vou para o Campo de Beatitude.” Esse pensamento dará por si só o impulso necessário e teremos a impressão de voar no espaço para atingir nosso destino. É aí que o apego a nossos próximos pode ser um contrapeso. Se ele for muito forte, ouviremos como se a voz da pessoa a qual permanecemos muito apegados dissesse: “Não me abandone, não vá ao Campo de Beatitude.” Essa voz será muito nítida e muito envolvente. A força do apego nos levará então a querer olhar aquele ou aquela que nos chama. Nos viraremos, e o desejo de ir ao Campo de Beatitude abandonará nossa mente.

Existe um método para escapar desse perigo. Consideremos desde já que nosso corpo, nossos bens e todos aqueles a quem somos apegados constituem um *mandala*<sup>103</sup> que oferecemos a Amitabha e pensamos: “Tudo isto, eu ofereço a ti, Amitabha. A partir de agora isto não me pertence mais, mas somente a ti.”

O benefício dessa oferenda é duplo: de um lado, permite acumular mérito, de outro lado, o apego diminui. Quando, em particular, formos tocados por uma doença, cujo fim será fatal, será preciso que pensemos: “Morrerei logo. Meu corpo é o suporte da doença e dos sofrimentos que suporto agora, mas ele não me pertence mais: eu o ofereci a Amitabha. Todos os que me são caros, pais, filhos, esposo ou esposa, irmãos, irmãs e amigos, eu também os ofereci a Amitabha. Não tenho mais que me preocupar com eles, é Amitabha que a partir de agora se encarregará deles. Esta doença vai me levar à morte, mas estou muito feliz, pois vou abandonar este mundo de sofrimentos para ir ao Campo de Beatitude.” Assim, nenhum obstáculo poderá impedir-nos de lá renascer.

A força da mente é muito grande. Ela tem o poder de realizar seus objetivos, ainda mais se estiver apoiada na fé nos Buddhas, nos *bodhisattvas* e nos mestres.

### **A filha do carpinteiro**

---

Há muito tempo, vivia um homem velho e corajoso, muito hábil em sua profissão de carpinteiro, mas muito pobre de inteligência, não tendo nenhum conhecimento do *dharma*. Sua filha, em contrapartida, possuía uma boa mente, que aplicava tanto nos negócios deste mundo quanto nas questões espirituais. O carpinteiro amava-a muito e sua confiança nela era tão grande que ele fazia, sem nunca lhe perguntar o porquê, tudo o que ela lhe dizia.

<sup>103</sup> O termo *mandala* cobre numerosos sentidos que se ligam à noção de estrutura ou de ordem. Aqui, ele significa simplesmente que os objetos considerados como oferendas são agrupados, pela imaginação, de maneira harmoniosa e apresentados respeitosamente.

A filha, consciente de que se aproximava a hora de seu pai abandonar este mundo, gostaria de ensinar-lhe pelo menos alguns rudimentos do *dbarma* para ajudá-lo na passagem para o além, mas ela sabia que, mesmo isto, ele não poderia compreender. O que fazer para ajudá-lo? Refletindo, encontrou um meio. Uma noite, disse para seu pai que ela estava muito feliz e contou-lhe o que tinha acontecido: "Você sabe, meu pai, quem eu encontrei hoje? Um homem vindo de um país muito belo, situado no sol poente, que se chama Campo de Beatitude. Ele foi enviado por um lama muito bom que vive lá. Sua reputação de carpinteiro, meu pai, é tão grande que chegou até ele, tanto que ele quer que você lhe construa uma casa. Não é maravilhoso? Eu não hesitei em dar meu consentimento por você, ainda mais que o trabalho será muito bem pago. Quanto à data de realização do trabalho, ela ainda não foi definida e, no momento certo, você ficará sabendo."

O carpinteiro pensou que o lama do qual sua filha falara só poderia ser alguém muito poderoso que reinava em um país muito grande. E já que sua filha tinha dado seu consentimento, ele iria. De tempos em tempos, ela lhe falava de novo desse longínquo Campo de Beatitude, de seus parques encantadores, da suavidade do clima, da gentileza de seus habitantes e da grandeza do lama que o governava, de maneira que o desejo de ir para lá tornava-se cada vez mais intenso na mente do carpinteiro.

Logo o pai ficou doente e a doença piorou rapidamente.

– Não tenha medo – dizia-lhe entretanto a filha –, logo você ficará curado. O momento de ir ao Campo de Beatitude construir a casa aproxima-se. Não esqueça que fiz a promessa por você e que você deve ir até lá.

O pai acreditava, assim, que iria se curar. Mas seu estado continuava a piorar. Quando estava prestes a morrer, a filha disse-lhe ainda:

– Meu pai, hoje é um grande dia. O momento de ir ao Campo de Beatitude chegou. Você deve ir. Você ficará curado e irá.

Persuadido de que era verdade, ele morreu com esse pensamento. Quando, após o período de inconsciência que segue a morte, ele despertou no *bardo*, esse mesmo pensamento foi o primeiro a apresentar-se a sua mente: "Minha filha me disse, eu devo agora ir para o Campo de Beatitude."

Então, Amitabha e seu círculo apareceram-lhe e ele foi para onde sua aspiração o guiava.

O velho homem não conhecia o *dbarma*, mas tinha confiança em sua filha que o amava e tomava por verdadeiro tudo o que ela lhe dizia. Portanto, ele estava convencido da existência desse lugar delicioso chamado Campo de Beatitude, onde vivia um lama muito poderoso. Pensar que ele iria para esse país causava-lhe uma grande alegria, e sua aspiração de ir até lá era muito forte. A ausência de dúvidas e a orientação determinada de sua mente fizeram com que ele fosse para lá efetivamente.

Kaochong, 31 de março de 1986.

### *As vantagens do Campo de Beatitude*

---

Mesmo que não possamos nos consagrar de modo intenso à acumulação de mérito e à purificação, se, simplesmente, desenvolvermos a aspiração de renascer no Campo de Beatitude,

se orarmos sinceramente para isso e se, com uma grande fé, recitarmos os textos que exprimem essa aspiração, quando morrermos, pela conjunção de nossos próprios desejos e os de Amitabha, renasceremos nesse domínio de manifestação pura.

O acesso ao Campo de Beatitude implica a obtenção automática da primeira terra de *bodhisattva*. Ali, somos totalmente livres do sofrimento, já que é dito que ali não se encontra nem mesmo um único fio de cabelo de sofrimento. Por outro lado, adquirem-se aptidões muito mais vastas que aquelas que dispomos atualmente: principalmente, a capacidade de produzir cem emanações de nós mesmos, não sob a sujeição do *karma*, mas livremente, com objetivo de socorrer os seres da Terra ou de outros mundos.

### ***Da hipótese à certeza***

---

A noção de Campo de Beatitude é abordada de modo sensivelmente diferente no Ocidente e no Oriente. Os tibetanos e os chineses ou os japoneses são os herdeiros de uma tradição budista muito antiga, de modo que admitem espontaneamente, sem sentir a menor dúvida, a realidade do Campo de Beatitude. Orar para renascer ali é um prolongamento natural da fé deles. Os ocidentais encontram-se em uma posição diferente: de um lado, o Budismo não está enraizado em seu meio cultural; de outro lado, desenvolveram, durante seus estudos, uma mente muito crítica. Tanto que, mesmo que considerem a possibilidade da existência do Campo de Beatitude, eles o fazem mais como hipótese do que como certeza.

Entretanto, considerando sua inteligência e sua poderosa capacidade de estudar, os ocidentais podem facilmente compreender os ensinamentos do Buddha e do Campo de Beatitude, e apreender sua autenticidade, assim como sua natureza inteiramente benéfica. Eles poderão a partir de então ter a mesma convicção que os orientais.

**Questão – O Campo de Beatitude possui uma existência em si ou é apenas uma projeção da mente?**

**Kalu Rinpoche –** Os campos puros são o resultado das aspirações dos Buddhas e dos *bodhisattvas* para o bem dos seres.

Renascer no Campo de Beatitude não significa atingir o estado de Buddha, mas somente a primeira terra de *bodhisattva*. Portanto, ainda é preciso percorrer as dez terras que levam ao Despertar último. É preciso observar também que a partir do momento em que se alcança esse domínio de manifestação, não é mais possível recair no *samsara*.

Bruxelas, outubro de 1984.

## *O s mantras*

É particularmente interessante discutir a questão dos *mantras*, considerando que a abordagem dos europeus difere da dos tibetanos. No Tibete, a tradição budista é, com efeito, muito antiga e consequentemente todos admitem que a recitação dos *mantras* traz efeitos benéficos. Os ocidentais, por sua vez, vêem, na maioria das vezes, os *mantras* apenas como palavras, uma atividade da palavra, e não sabem muito bem se produzem qualquer efeito. Não têm uma idéia muito clara de como essas palavras podem agir sobre a mente.

### *Poder da palavra*

---

De uma certa maneira, é verdade que as palavras são apenas sons que se perdem no espaço. Todavia, elas são os vetores de um poder muito grande. Esse poder é evidente mesmo em situações muito comuns. Suponham que uma pessoa diga a outra: "Você é mesmo formidável; o que você faz é extraordinário etc." Quem é elogiado, sente uma certa alegria, até uma certa exaltação. Se, ao contrário, dirige à mesma pessoa críticas ou observações desagradáveis, ela ficará encolerizada. Alegria e cólera são provocadas pelas palavras: é um sinal claro de seu poder, que é exercido em vários domínios, como se pode constatar facilmente.

Além disso, todo mundo sabe a importância que as palavras desempenham em nossos estudos, dos quais são um veículo indispensável. Um provérbio tibetano salienta muito bem a força da palavra:

*As palavras não têm nem pontas, nem corte,  
mas podem ferir o coração de um homem.*

### *Anatomia sutil*

---

Os *tantras* ensinam que o corpo do ser humano é inervado por uma rede de 72 mil canais sutis (*nadis*), cujas extremidades acredita-se terem a forma de letras, mais particularmente das dezesseis vogais e das trinta consoantes do alfabeto sânscrito. Os ventos<sup>104</sup> (*prana*) que circulam

---

<sup>104</sup> Nas teorias tânticas, os ventos sutis estão intimamente associados à palavra.

nos canais são influenciados por essas formas, o que explica o fato de os humanos possuírem a faculdade de produzir uma grande variedade de sons, cuja combinação proporciona a riqueza da língua. A estrutura da rede dos canais sutis parece ser muito menos elaborada nos animais; é por isso que só dispõem de pouquíssimos sons para se comunicarem.

### ***Um sexto elemento***

---

Contudo, a configuração dos canais sutis não basta para conferir a possibilidade de se exprimir de maneira complexa. O corpo e a mente são, com efeito, compostos por cinco elementos: a terra, a água, o fogo, o ar e o espaço. Os humanos possuem, entretanto, um sexto elemento que falta aos animais: o elemento consciência primordial (sct. *jnana*). Por causa desse sexto elemento, o corpo humano é chamado “corpo *vajra* sêxtuplo”. A consciência primordial permite, de um lado, exprimir-se com ajuda de um vocabulário muito amplo e, de outro lado, compreender o sentido do que nos é dito. Ela permite também a reflexão, a informação e o conhecimento.

### ***Quem pode enunciar um mantra?***

---

Os *mantras* constituem um aspecto da linguagem cuja criação requer capacidades particulares. Um ser ordinário não possui de forma alguma a faculdade de criar um *mantra*. Tomemos alguém que tenha atingido um nível já bastante superior em relação à humanidade comum: a primeira terra de *bodhisattva*. Ele possui doze poderes cêntuplos: a capacidade de conhecer os acontecimentos de cem vidas passadas e de cem vidas futuras, de ir a cem campos puros simultaneamente, de escutar simultaneamente o ensinamento de cem Buddhas, de permanecer ao mesmo tempo em cem estados meditativos, etc. Entretanto, mesmo um tal ser não pode criar um *mantra*.

À medida que o *bodhisattva* percorre a seqüência das dez terras, a potência de seus doze poderes é multiplicada por dez. Chegando à sétima terra, ele fica, além disso, totalmente livre do véu das emoções conflituosas. Mas, a faculdade de compor um *mantra* ainda lhe é vedada.

Na oitava terra, é produzida uma nova etapa na progressão do *bodhisattva* que confere a sua mente dez domínios: sobre a duração da vida, sobre os estados de absorção meditativa, etc., e, principalmente, sobre o sentido das palavras, tanto que, a partir desse nível, a composição dos *mantras* torna-se possível.

Enfim, na décima terra, graças à “meditação semelhante ao *vajra*”, o *bodhisattva* atinge a realização última, o estado de Buddha. Um Buddha que possui a onisciência tem, por definição, a faculdade de criar todas as categorias de *mantras*.

É apenas no nível das três últimas terras de *bodhisattva*, as “três terras puras”, e do estado de Buddha, que a visão de todos os elementos que compõem o *samsara* e o *nirvana* é suficientemente vasta para que as implicações dos sons e das palavras sejam perfeitamente compreendidas, o que autoriza a enunciação de um *mantra*.



O *mala* que serve para recitar os *mantras*. Segurando-o com a mão esquerda, desfia-se o rosário, puxando-se as pérolas em direção a si mesmo. Os dois “contadores” que estão presos nele têm na ponta um *vajra*, símbolo da compaixão e dos meios hábeis, e um sino, símbolo do conhecimento e da vacuidade.

## **Função dos mantras**

---

Os *mantras* assim criados veiculam o poder de purificar a mente das faltas e dos véus e de tornar evidente sua verdadeira natureza. Portanto, sua função é extremamente benéfica.

Tomemos como exemplo o *mantra* de Avalokita (Chenrezi), dito “*mantra* de seis sílabas”, *OM MANI PEME HUNG*. Atribui-se a cada uma das sílabas os seguintes poderes:

- elas fecham a porta dos renascimentos nas seis classes de seres do *samsara*;
- elas eliminam as seis emoções conflituosas de base: desejo-apego, raiva-aversão, cegueira, possessividade, ciúme e orgulho;
- elas permitem realizar as seis sabedorias;
- elas conduzem à prática perfeita das seis *paramitas* etc.

Essas qualidades extraordinárias do *mantra* de seis sílabas<sup>105</sup> foram descritas pelo próprio Buddha, assim como por Guru Padmasambhava.

## **Avalokita, marido da ogra**

---

Outrora, vivia na Índia uma espécie de ogra, cujo apetite era tão feroz, por causa de suas tendências cármicas, que ela nunca ficava saciada, qualquer que fosse a quantidade de alimento que ingerisse. Para tentar aplacar sua fome, matava inúmeros humanos, comendo sua carne e bebendo seu sangue. Avalokita, para desviá-la de um tal comportamento, decidiu encarnar-se na Terra para tornar-se seu marido. Assim, tomou a forma de um ogro, desposou a ogra e viveram juntos em uma perfeita convivência.

Enquanto sua esposa se agitava para procurar comida, Avalokita recitava quase continuamente o *mantra* *OM MANI PEME HUNG*.

A ogra, que inicialmente não prestava quase atenção nisso, acabou, entretanto, por perguntar-lhe:

- Você passa o tempo todo resmungando palavras incompreensíveis; para que serve isso?
- O que eu recito me é muito útil – respondeu Avalokita. – Graças a isso nunca tenho fome e sinto-me muito bem.

A ogra não entendeu muito bem como algumas sílabas podiam aplacar a fome, mas confiava em seu marido e acreditou que ele tivesse ali a solução para sua bulimia. Ela decidiu imitar seu marido e, rapidamente, ficou livre do apetite que até então a atormentava tanto. Não somente isso, mas exercitando a recitação, ela viu nascer em sua mente sentimentos desconhecidos até então: a compaixão e o amor. Mais tarde ainda, ela realizou a verdade da vacuidade e pôde, assim, engajar-se no caminho do Despertar. Tudo isto graças à simples recitação do *mantra*, sem mesmo ter tido no início a menor idéia sobre seu significado nem sobre seu alcance espiritual.

Mesmo se não soubermos meditar, a simples recitação de um *mantra* proporciona grandes benefícios.

---

<sup>105</sup> As implicações do *mantra* de Chenrezi são explicadas em pormenor na obra de Bokar Rinpoche: *Tchenrezi, O Senhor da Grande Compaixão*, ShiSil Editora.



ༀ·མ·ༀ·པ·ༀ·

O mantra de Avalokita,  
*OM MANI PEME HUNG*,  
escrito em tibetano, sobre as pétalas de um lótus e em linha.

## ***Os mantras intraduzíveis***

---

Os *mantras* foram enunciados pelos Buddhas e pelos *bodhisattvas* com ajuda das palavras e sons da língua sânscrita, considerada como a língua ideal sobre a terra, superior a qualquer outra. Como o som desempenha um papel muito importante no uso dos *mantras*, os tibetanos nunca os traduziram para sua língua, mas os transcreveram graças a um sistema de transliteração que permite conservar o som sânscrito, utilizando o alfabeto tibetano. Assim, eles preservaram o poder espiritual inerente à sonoridade sânscrita e à enunciação original do *mantra*.

### ***Fácil e benéfico***

---

Encontramo-nos, talvez, em uma situação em que estamos fisicamente ocupados com um trabalho ou com outras atividades que não nos permitem colocar nosso corpo a serviço da prática do *dharma*, uma situação em que nossa mente, refletindo sobre o que devemos fazer, não tem tempo para meditar. Mas, pelo menos, temos a possibilidade de utilizar nossa palavra para recitar de tempos em tempos o *mantra OM MANI PEME HUNG*. Dessa forma, estaremos fazendo algo de grande valor, cujos efeitos serão muito profundos, para nós mesmos e para os outros.

Diz-se, por exemplo, que quando alguém recita esse *mantra* e um animal o ouve, este obterá, ultimamente, o estado de Buddha. Quando recitamos o *mantra* depois de termos soprado as cinzas ou os ossos de um defunto, este será em um primeiro tempo liberado dos sofrimentos dos mundos inferiores, depois progredirá até o Despertar. Esses resultados não requerem meditação da parte daquele que é beneficiado. São os efeitos do que se chama “liberação pela escuta” ou “liberação pela visão”. São produzidos pelo simples fato de ouvir ou ver o *mantra*.

Tenhamos confiança no *mantra*. Deixemos nosso corpo ocupar-se com seu trabalho e nossa mente exercer sua reflexão de modo adequado. Mas, ao mesmo tempo, recitemos o *mantra OM MANI PEME HUNG*, mesmo sem prestarmos muita atenção nele: nos purificaremos de numerosos véus cárnicos e obteremos finalmente o Despertar.

Diz-se ainda que, quando recitamos o *mantra* de Avalokita, o vento, em contato com nosso corpo, encarrega-se de uma bênção que será transmitida aos animais que tocar em seguida, semeando neles uma semente que, ultimamente, os levará até o Despertar.

Os efeitos dos *mantras* são muito vastos e muito poderosos. Aqui, iremos limitar-nos a tocar no tema. Aqueles que desejem estudá-lo em detalhe deverão reportar-se aos textos que tratam dos ensinamentos do Buddha ou de Padmasambhava sobre sua natureza e seus benefícios, especialmente aos diversos *tantras* que expõem as vantagens particulares dos *mantras* das divindades dos quais eles tratam. Resumindo, os *mantras* permitem uma grande purificação, assim como uma profunda acumulação de mérito e sabedoria.

### Afastar nossas reticências

---

Certos ocidentais, como dissemos, pensam que os *mantras* são apenas sons desprovidos de significado, que recitá-los é uma perda de tempo e que é muito melhor meditar. É verdade que os *mantras* fazem simplesmente uso do som, mas a meditação parece não se servir de nada, nem mesmo desse grau sutil da manifestação que é o som. De certo modo, a meditação deveria suscitar ainda mais dúvidas que os *mantras*: nela não se faz nada!

As reticências que podem surgir com relação à recitação dos *mantras* devem-se a dois fatores:

- de um lado, a ignorância da função e dos benefícios dos *mantras* tais como foram descritos pelo Buddha;
- de outro lado, a falta de reflexão sobre a preciosa existência humana, sobre a morte e a impermanência, sobre a lei do *karma* e sobre a natureza insatisfatória do *samsara*; daí decorre que, mesmo que se tenha um certo conhecimento do *dharma*, se é, entretanto, muito preguiçoso e a recitação de um *mantra* parece um exercício difícil.

Samye-Ling, março de 1983.



## As preliminares específicas

Em *Budismo Profundo*, vimos as “quatro preliminares comuns”, quatro reflexões comuns a todas as escolas do Budismo, cuja função é convencer que não existe outra solução, nem outra urgência, senão a prática do *dbarma*. As preliminares específicas supõem que as preliminares comuns foram assimiladas. Visam uma reorganização profunda de nossa personalidade, colocando-a na perspectiva da fé, purificando nosso inconsciente das obstruções cárnicas, enriquecendo-a com potencialidades positivas e, enfim, abrindo-a para a força da mente Desperta do mestre.

Quando nos engajamos profundamente na via do *vajrayana*, realizamos cem mil vezes cada uma das preliminares específicas:

- cem mil recitações da prece de refúgio acompanhadas de cem mil prosternações;
- cem mil recitações do *mantra* de Vajrasattva;
- cem mil oferendas do *mandala*;
- cem mil recitações da prece do *guru-yoga*.

Assim, fala-se das “quatrocentas mil” ou das “quinhentas mil”, conforme se considere a prece de refúgio separada ou não das prosternações.

Embora Kalu Rinpoche exponha aqui estas diferentes práticas, é evidente que não poderiam ser abordadas sem se ter recebido pelo menos instruções diretas de um lama, ou, ainda melhor, uma iniciação para a prática de Vajrasattva.

Examinamos, precedentemente, as “quatro preliminares comuns” que fazem com que nos desviemos do *samsara*<sup>106</sup>. As preliminares específicas avançam mais profundamente na prática<sup>107</sup>.

### ***Refúgio e bodhicitta***

#### ***As Três Jóias***

O *samsara* veicula um fluxo incessante de sofrimentos, dificuldades, angústias e medos. Nossos recursos próprios, exteriores e interiores, revelam-se completamente insuficientes para

<sup>106</sup> Ver *Budismo Profundo*.

<sup>107</sup> Esse segundo conjunto de preliminares é chamado específico por ser particular ao Budismo Tibetano e por comportar no interior deste, variantes das diversas escolas.

nos proteger deles. Apenas os lugares de refúgio, as Três Jóias (*Buddha, Dharma, Sangha*) e as Três Raízes (*lamas, yidams*, protetores) podem proporcionar-nos uma proteção real<sup>108</sup>.

### *Buddha*

Embora nossa mente seja fundamentalmente vacuidade, claridade e inteligência sem obstrução, essas qualidades puras estão recobertas por véus que impedem sua expressão. O sol brilha constantemente mas, enquanto as nuvens ou a neblina encobrem o céu, seu esplendor e sua luz são obstruídos. Do mesmo modo, a pureza fundamental da mente, ainda que presente desde sempre, está obstruída pelos véus. Quando as nuvens e a neblina se dissipam, a claridade do sol revela-se espontaneamente, pois ela já existia. Com a mente o processo é idêntico: quando ela está totalmente purificada (tib. *sang*), essas qualidades são difundidas (tib. *gye*) a partir delas mesmas. Então passamos a chamá-la “Buddha” (tib. *sang-gye*).

Mesmo que as qualidades próprias a um Buddha sejam inumeráveis, define-se um certo número delas relativo ao seu corpo, sua palavra e sua mente:

- 112 para o corpo, reagrupando as 30 marcas maiores e os 82 sinais menores;
- 60 para a palavra;
- 32 para a mente.

O Buddha Shakyamuni, que viveu outrora na Índia, era dotado de todas essas qualidades. Sua existência terrestre teve uma duração limitada, mas a impermanência de um Buddha difere da de um ser comum. Quando um Buddha morre, ele deixa de ser visível para um certo número de pessoas, mas sua atividade para o bem dos seres continua nos campos puros e nos outros mundos.

Conquanto um Buddha, por sua compaixão infinita, possa socorrer todos os seres, ele não o pode fazer sem uma resposta da parte deles. É preciso que eles estejam movidos pela fé e confiança com relação a ele. Compara-se a compaixão de um Buddha a um gancho; para que possa revelar-se útil, é necessário que ele encontre o anel da fé dos discípulos.

### *Dharma*

O *dharma*, expressão da compaixão do Buddha, representa o principal meio que ele utiliza para auxiliar os seres. O *dharma* constitui, então, a segunda das Três Jóias.

### *Sangha*

Aqueles que ensinam o *dharma*, que transmitem o ensinamento do Buddha, formam a *sangha*. Esta é dupla: fala-se de “*sangha superior*”, para os seus membros que atingiram a liberação, e de “*sangha ordinária ou comum*” para os outros. Assim, ao Buddha e ao *dharma* acrescenta-se a *sangha* como terceira Jóia.

---

<sup>108</sup> Para compreender bem o que é explicado aqui por Kalu Rinpoche é preciso lembrar-se de que a expressão tradicionalmente traduzida por “tomar refúgio” significa literalmente e mais simplesmente “colocar-se sob a proteção de”.

### *As Três Raízes*

Todos aqueles que seguem a via do Buddha, qualquer que seja a escola a qual estejam ligados, tomam refúgio nas Três Jóias: o Buddha, o *Dharma* e a *Sangha*. Todavia, para aqueles que são portadores de um *karma* particular, o Buddha ensinou a via rápida do *vajrayana*. Esta via repousa, principalmente, na prática dos *yidams*, emanações do Buddha, prática que engendra as realizações. Para poder efetuar a meditação dos *yidams*, é necessário, entretanto, receber em primeiro lugar a transmissão de energia espiritual ou graça, a eles ligada. Esta transmissão é efetuada por meio de uma iniciação, conferida pelo lama. Os *yidams* são, portanto, nessa via, a “raiz” das realizações e os lamas a “raiz” da graça.

A graça e o poder dos lamas e dos *yidams* são suficientes para que o adepto do *vajrayana* obtenha a liberação no espaço de uma única vida. Entretanto, obstáculos e interferências podem impedir ou frear sua progressão. Os *dakas*, as *dakinis* e as divindades protetoras têm como função afastá-los.

Assim, o *vajrayana* acrescenta às Três Jóias, outros lugares de refúgio, as Três Raízes:

- os lamas, raiz da graça;
- os *yidams*, raiz das realizações;
- os *dakas*, *dakinis* e protetores, raiz da atividade.

A confiança e a fé são a base da tomada de refúgio nas Três Jóias e nas Três Raízes. É por isso que nós a exprimimos realizando prosternações, ou ainda recitando a prece do refúgio. Agora, veremos como se efetua a tomada de refúgio no quadro da escola Karma Kagyüpa, durante as preliminares específicas.

### *A árvore do refúgio*

Em primeiro lugar, imaginamos que estamos em uma planície vasta e bela, coberta de flores e árvores. A nossa frente, estende-se um lago límpido, puro e fresco, no meio do qual cresce uma árvore imensa e magnífica cujo tronco divide-se em cinco ramos principais sobre os quais estão os diferentes aspectos do refúgio:

- sobre o ramo central os lamas;
- sobre o ramo da frente os *yidams*;
- sobre o ramo direito os Buddhas;
- sobre o ramo de trás o *dharma*, representado pelos textos;
- sobre o ramo esquerdo a *sangha* superior.

Quanto às divindades protetoras, elas estão sobre uma nuvem ligeiramente à frente da árvore.

### *Visualização do lama*

No meio do ramo central, imaginamos um trono sustentado por oito leões, ornamentado com brocados. Sobre o trono estão colocados, sobrepostos, uma imensa flor de lótus, um disco de sol e um disco de lua. Sobre o assento assim composto está Vajradhara (tib. Dorje Chang), cuja essência é nosso próprio lama-raiz. Ele está circundado por vários lamas; mais particularmente, dispostos em andares acima de sua cabeça, visualizamos nosso lama-raiz sob sua forma ordinária, depois os principais lamas da linhagem, até Marpa,

Naropa, Tilopa e finalmente, de novo, Vajradhara, representando desta vez a origem da linhagem.

Não pensamos nesses lamas em termos de realidade material: o corpo deles, tornado aparente pela visualização, é a união da manifestação e da vacuidade, semelhante a um arco-íris. Pensar de outra forma teria o inconveniente de que aqueles que estão acima pesariam sobre os que estão embaixo! Freqüentemente, cita-se o exemplo de um meditador tibetano que tinha uma imagem muito material do lama visualizado acima de sua cabeça. Como era calvo, sempre tinha medo que o lama escorregasse e caísse no chão... Ele acabou usando um chapéu!

No céu, em volta da árvore, estão presentes lamas de outras linhagens – Nyingmapa, Sakyapa, Gelukpa – assim como das outras escolas Kagyüpas. Mesmo sabendo que pertencemos à escola Karma Kagyüpa, exprimimos, assim, nossa confiança em todas as linhagens, sem nenhum sectarismo.

#### *Em nome de todos*

Colocando-nos na margem do lago, pensamos que a nossa direita estão nosso pai desta vida, acompanhado de todos nossos pais nas vidas passadas; a nossa esquerda, está nossa mãe desta vida, acompanhada de todas nossas mães nas vidas passadas. Além disso, imaginamos que, a nossa frente, estão presentes nossos inimigos e atrás de nós os espíritos que impedem nossa prática. Quando tomamos refúgio, o fazemos em nome de todos e ao mesmo tempo que todos.

O lugar destinado a nosso pai e nossa mãe desta vida explica-se pela dívida de reconhecimento especial que temos para com eles. Lembremo-nos que nossa mãe nos manteve nove meses em seu ventre, suportando todas as dificuldades da gravidez. Depois, até que pudéssemos nos arranjar sozinhos, nossos pais alimentaram-nos, banharam-nos, vestiram-nos, e deram-nos tudo o que tínhamos necessidade. Devemo-lhes também, graças à preciosa existência humana obtida por seu intermédio, a possibilidade de poder avançar no caminho da liberação.

Mas por que pensar que à nossa frente estão nossos inimigos e atrás de nós os criadores de obstáculos? Aqueles que tentam nos prejudicar agora, foram em nossas vidas passadas, um grande número de vezes, nosso pai e nossa mãe. Eles se ocuparam conosco então, com tanto cuidado quanto nossos pais desta vida. A malevolência atual em relação a nós, deve-se, por um lado, a um *karma* passado que nos liga a eles e, de outro lado, ao véu da ignorância que recobre a mente deles. De uma certa maneira, o pai e a mãe não reconhecem seu filho. Eles merecem um amor particular na medida em que acumulam, pela sua ação, um mal *karma* que os conduzirá a grandes sofrimentos.

#### *Uma atitude completa e constante*

A tomada de refúgio, nas práticas preliminares, implica a participação de toda nossa pessoa. A mente engendra a fé e a devoção ao pensar nas qualidades dos lugares de refúgio e no seu poder de nos liberar, enquanto que o corpo realiza prosternações, e a palavra recita a fórmula do refúgio, compreendendo seis versos correspondendo aos seis lugares de refúgio, as Três Jóias e as Três Raízes<sup>109</sup>.

---

<sup>109</sup> “Tomo refúgio nos gloriosos mestres santos; tomo refúgio nas divindades das assembléias de *yidams*;

Quando fazemos as prosternações, o mais importante é manter em nossa mente o sentimento de devoção e de respeito. De tempos em tempos, imaginamos também que as Três Jóias e as Três Raízes emitem luzes muito vivas que nos tocam, purificando-nos de nossas faltas e de nossos véus e conferindo-nos sua graça, que recebemos com muita alegria.

Fora desses períodos de meditação, quando estamos sentados, pensamos que os lugares de refúgio estão acima de nossa cabeça; quando estamos deitados, pensamos que eles estão sobre o travesseiro, acima de nós; quando comemos, os imaginamos em nossa garganta e oferecemo-lhes tudo o que comemos. No momento de dormir, o mais simples consiste em pensar que todos os aspectos do refúgio estão reunidos no lama e que este, muito luminoso, está em nosso coração.

### *Engendrar a bodhicitta*

Depois das prosternações, sentamo-nos, juntamos as mãos e recitamos a fórmula pela qual fazemos os votos de *bodhisattva*. Para tanto, pensamos que da mesma maneira que os Buddhas do passado engendraram a *bodhicitta* e a colocaram em prática até o Despertar, assim também engendramos agora a *bodhicitta* e nos engajamos em colocá-la em prática até o Despertar.

Após a recitação dos votos de *bodhisattva*, pensamos que os lugares de refúgio regozijam-se muito com nossa atitude, depois que se fundem em luz e que essa luz é absorvida por nós. Considerando que nosso corpo, nossa palavra e nossa mente e os deles tornam-se uno, permanecemos em seguida tanto tempo quanto pudermos no estado natural da mente.

### *Sentido do sofrimento e da felicidade*

Na perspectiva do refúgio, devemos aprender a ver nossos sofrimentos e felicidades sob a proteção das Três Jóias e das Três Raízes. Quando sofremos ou ficamos doentes, não pensemos que isto está em contradição com a proteção que os lugares de refúgio nos proporcionam. Pensem, ao contrário, que é graças a eles que encontramos essas dificuldades agora. De fato, elas são o resultado de um mal *karma* passado e é preferível que este amadureça nesta vida ao invés de exprimir-se em uma condição de existência muito mais dolorosa depois desta vida. É por isso que consideramos esses sofrimentos como um dom da graça e da compaixão das Três Jóias e das Três Raízes.

Quando, ao contrário, estamos felizes, nossos projetos têm sucesso e obtemos o que desejamos, não sintamos nem orgulho nem vaidade, mas pensemos simplesmente que se trata ainda da graça dos lugares de refúgio; agradeçamo-lhes, desejando que esta situação possa perdurar.

### *Os quatro graus do refúgio*

O refúgio pode ser considerado sob diferentes níveis de profundidade:

---

tomo refúgio nos Senhores Buddhas; tomo refúgio nos santos *dharma*s; tomo refúgio na *sangha* superior; tomo refúgio nos guerreiros celestes (*dakas*), nas senhoras do espaço (*dakinis*), nos protetores e nos guardiões do *dharma*, dotados do olho da sabedoria.”

- exterior: as Três Jóias;
- interior: as Três Raízes;
- secreto: os três corpos do Despertar;
- muito secreto ou último: a essência de nossa mente.

### *Final de sessão*

Quando terminamos a sessão, depois do período de absorção meditativa, dedicamos o mérito para o bem de todos os seres.

---

## **Vajrasattva**

---

A segunda preliminar específica consiste na prática purificadora de Vajrasattva (tib. Dorje Sempa).

A pureza fundamental de nossa mente está obscurecida pelos véus e pelas faltas. Aqui, os véus se referem àquilo que nos impede de reconhecer a verdadeira natureza da mente. As faltas designam o *karma* negativo do qual sofremos as consequências dolorosas, como se nós mesmos nos feríssemos.

### *Os quatro véus*

O conjunto de perturbações que afetam a mente é descrito na noção dos quatro véus.

O simples fato de não reconhecer a natureza de nossa mente, de não reconhecer que ela é Buddha, constitui o véu da ignorância.

Sobre essa ausência de reconhecimento incorpora-se a noção de um “eu” que engendra por sua vez a noção de um “outro”. A mente é então condicionada a funcionar em modo dual, o que forma o véu dos condicionamentos latentes.

Entre os pólos “eu” e “outro” desenvolvem-se 84 mil emoções conflituosas cujas principais são: o desejo-apego, a raiva-aversão, a cegueira, o ciúme etc., o que representa o véu das emoções conflituosas.

Finalmente, sob a influência das emoções conflituosas, realizamos atos negativos, “faltas”, que criam o véu do *karma*.

Dado que o véu das emoções conflituosas e o do *karma* engendram diretamente nossos sofrimentos, nós os agrupamos algumas vezes sob o nome único de “véu nocivo”.

Se fosse possível dar uma forma material aos véus e às faltas pesando em nossa mente, o universo inteiro não bastaria para contê-los. O estado de Buddha implica que estejamos totalmente livres deles. É a função da prática de Vajrasattva, que, no *vajrayana*, aplica-se especificamente à purificação.

### *Os véus imateriais mas efetivos*

A descrição dos véus que recobrem a mente deixa algumas pessoas em dúvida, visto que, sendo os véus imateriais, a realidade deles não aparece de maneira evidente. É verdade que os véus não têm forma, assim como a própria mente no interior da qual eles se formam,



Vajrasattva.

sem que isto lhes negue a existência. Outros, ainda que admitam a existência dos véus, argumentam que por causa de sua imaterialidade não podemos dissipá-los, nada podemos fazer que os atinja.

De fato, tudo o que se refere à mente é desprovido de forma, mas isto não implica uma ausência de existência nem uma impossibilidade de modificação.

Uma pessoa que realizou longos estudos terá acumulado numerosos conhecimentos. Onde estão esses conhecimentos? De uma certa maneira, em parte alguma. Se tivessem uma forma, a França inteira não bastaria para contê-los. Ainda que esses conhecimentos sejam imateriais, eles ficam a nossa disposição e podemos utilizá-los quando temos necessidade. Tomemos ainda o exemplo dos pensamentos que passam pela mente de uma única pessoa desde a manhã até a noite. Se tivéssemos que materializá-los, seria necessário um espaço imenso para armazená-los. Mas os pensamentos são imateriais. Ainda bem: de outro modo carregariamos um fardo enorme sobre os ombros!

Portanto, nossa mente não tem forma, tanto quanto os pensamentos ou o *karma* que nela se inscrevem. Entretanto, enquanto não realizarmos a vacuidade última, os pensamentos e o *karma* continuam a produzir efeitos benéficos ou prejudiciais a partir da mente onde são armazenados. Suponhamos que uma pessoa queira, no mês de setembro, ir para a Índia no mês de setembro do ano seguinte. Esse projeto é apenas um pensamento e, enquanto tal, não tem nenhuma realidade material. Contudo, sua força invisível é suficiente para que a pessoa coloque em ação os meios que lhe permitirão transformar o pensamento em realidade. Sua viagem para a Índia no mês de setembro do ano que vem será um resultado material do pensamento imaterial concebido em setembro deste ano.

### *Prática de Vajrasattva*

Quando, com o objetivo de nos purificar das faltas e dos véus, realizamos a prática de Vajrasattva, imaginamos que este se encontra acima de nossa cabeça, sentado sobre um lótus e um disco de lua. Seu corpo é branco, e traz em sua mão direita, colocada diante de seu coração, um *vajra* (tib. *dorje*), e em sua mão esquerda, pousada sobre a coxa, um sino de prata. Está ornamentado com sedas e jóias próprias do corpo de glória. Pensamos que ele é indiferenciado de nosso lama-raiz. Em seu coração brilha a sílaba *HUNG* branca, circundada pelo *mantra* de cem sílabas.

Para reforçar em nossa mente a convicção que Vajrasattva está verdadeiramente presente no alto de nossa cabeça, pensamos que seu coração emite um raio luminoso que se eleva no espaço para convidar o “Vajrasattva de sabedoria”<sup>110</sup> para se fundir com o Vajrasattva visualizado por nós. Imaginamos que esta fusão se realiza e torna efetiva a presença real da divindade.

Na fase seguinte da meditação, ao mesmo tempo que recitamos o *mantra*, visualizamos derramando-se do coração de Vajrasattva um néctar luminoso e branco que entra em nós pelo alto da cabeça e enche nosso corpo. Esse néctar tem como efeito nos limpar das faltas,

<sup>110</sup> Nas meditações do *vajrayana* baseadas nas divindades, estas são concebidas em dois níveis: a imagem da divindade produzida por nossa imaginação (tib. *damtsikpa*) e a verdadeira divindade ou “divindade de sabedoria” (tib. *yeshepa*).

dos véus e das causas das doenças, que imaginamos sair de nosso corpo sob a forma de um líquido denso e negro por todos os nossos poros.

No final da meditação, pensamos que estamos totalmente purificados e que nosso corpo é da mesma natureza da luz. Podemos então recitar o *mantra*, pensando que nosso corpo é como um invólucro de cristal cheio de leite ou como um arco-íris.

### *Os fatores da purificação*

Pela graça e compaixão de Vajrasattva, pela visualização de seu corpo e pela recitação de seu *mantra*, assim como por nossa própria devoção e aspiração, a purificação torna-se efetiva. A reunião do conjunto desses fatores é necessária tanto quanto é preciso a reunião de vários elementos para lavar uma roupa suja: água, sabão, mãos para esfregar e a vontade de fazê-lo.

Nesse processo de purificação, é a mente que está em ação, assim como é a mente que tinha acumulado as faltas e os véus.

O *mantra* de Vajrasattva possui uma força que lhe é própria, de tal modo que se estivermos distraídos ao recitá-lo, mesmo assim ele propicia um certo benefício. Mas este efeito benéfico seria reduzido. Se o recitarmos sem distração, ao contrário, a força de nossa meditação soma-se ao poder do *mantra*, assim como à graça da divindade, e dessa forma podermos retirar dele o maior benefício possível. Para podermos meditar plenamente, devemos estar convencidos da realidade da graça que resulta de Vajrasattva e seu *mantra*. É preciso, portanto, desenvolver a confiança e a compaixão.

### *Final de sessão*

No final da sessão, pensamos que Vajrasattva, feliz com nossa purificação, sorri para nós e diz: "Filho de nobre família, você está a partir de agora purificado de todo ato nocivo, de toda falta e de toda transgressão". Após o que, o corpo da divindade acima de nós reabsorve-se em uma luz que vem se fundir em nosso coração. Pensando que nosso corpo, nossa palavra e nossa mente são a partir de então indiferenciados do corpo, da palavra e da mente de Vajrasattva, permanecemos um momento em meditação silenciosa.

Concluímos a sessão com a dedicatória e as aspirações auspiciosas.

---

### *Oferenda do mandala*

Após a prática de Vajrasattva, vem a oferenda do *mandala*<sup>111</sup>, terceira preliminar específica.

Aqui, a visualização de base irá se revelar muito mais fácil se tivermos nos aplicado corretamente na tomada de refúgio. De fato, encontramos na oferenda do *mandala* as Três Jóias e as Três Raízes, com a diferença que ao invés de estarem dispostas sobre os ramos de

---

<sup>111</sup> O termo *mandala* oferece uma variedade bastante grande de significações, sendo a mais comum no Ocidente aquela de representação pintada de um grupo de divindades no interior de um palácio desenhado em duas dimensões. Na oferenda do *mandala*, “*mandala*” refere-se ao *mandala* do universo, isto é, a ordem do universo tal como vai ser exposta neste ensinamento.

uma árvore que se eleva no meio de um lago, estarem, desta vez, a nossa frente, no espaço, no interior de um “palácio inestimável”, isto é uma morada perfeita em suas proporções e composta dos materiais mais preciosos. Na presença das Três Jóias e das Três Raízes, e em sua intenção, vai ser feita a oferenda do *mandala*.

Na prática de Vajrasattva, ficamos livres de todas as negatividades que obstruem e alteram a mente. A oferenda do *mandala* enriquece a mente por proceder ao acúmulo de mérito tornado possível pela oferenda.

Com efeito, oferecemos o universo inteiro, dotado de uma estrutura bem precisa: uma montanha axial circundada por quatro continentes, cada um flanqueado de dois sub-continentes.

### *A estrutura do universo*

Não é possível descrever o universo em termos que seriam válidos para todos. De fato, o universo não é uma realidade absoluta, mas uma projeção da mente dos seres, cuja forma e percepção estão condicionadas pelo *karma*. Assim, alguns seres irão ver o universo como uma estrutura quadrada, outros, circular, outros ainda, linear etc., sem que seja possível afirmar que a visão de uns seja justa e a de outros falsa, como explicou o Buddha. Entretanto, diz-se que dentre o número infinito de visões possíveis de um universo, a mais harmoniosa, a mais bela, é aquela na qual ele é visto repousando sobre um fundamento de ouro, organizado em torno de uma montanha axial de forma piramidal invertida, o Monte Meru, circundado de quatro continentes, cada qual com uma forma geométrica própria, separados por oceanos, sendo o conjunto delimitado por um círculo de altas montanhas.

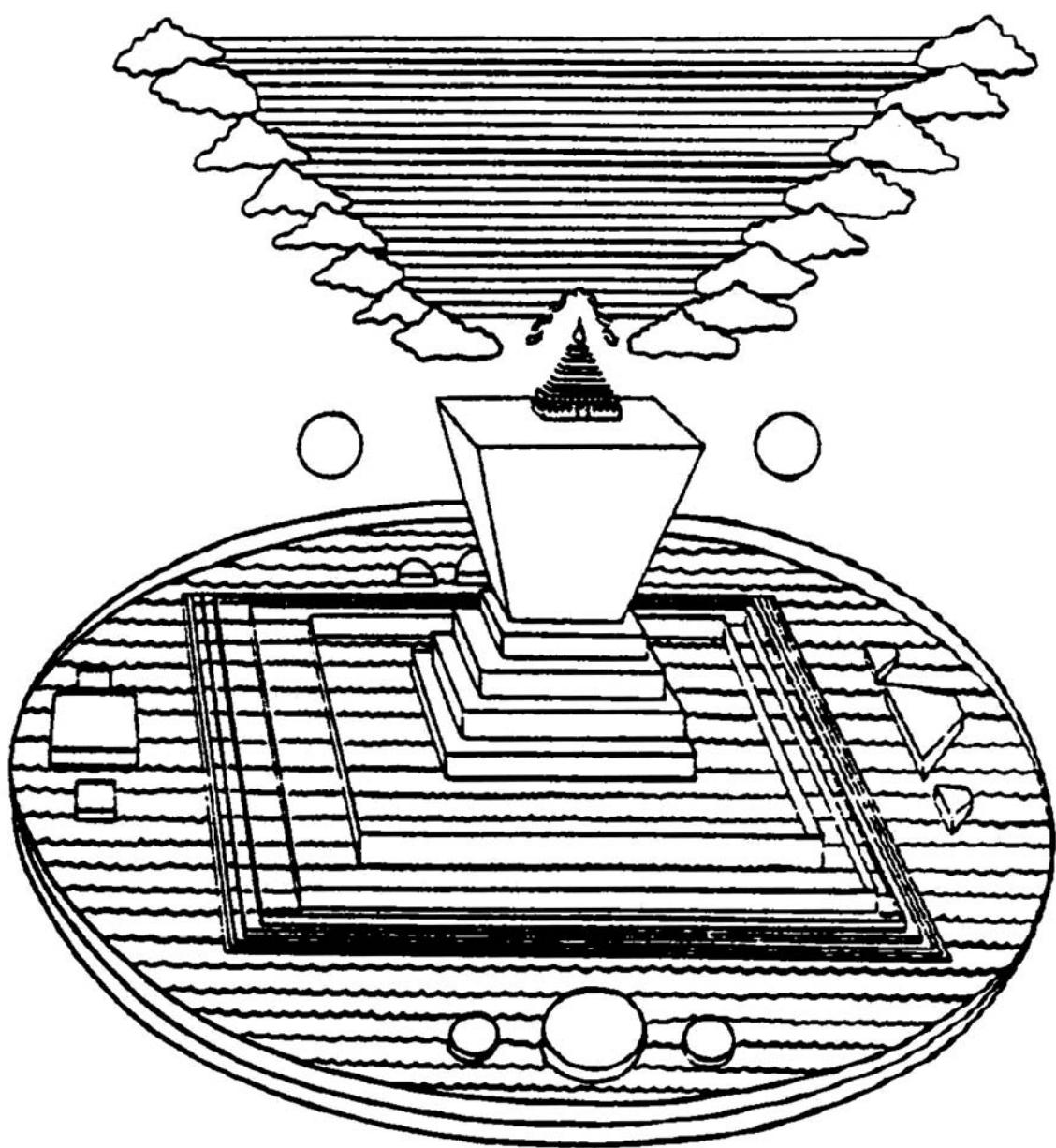
Nosso *karma* é suficientemente positivo para que agora possamos, senão ver, pelo menos imaginar o universo sob esse aspecto perfeito e oferecê-lo mentalmente. É por isso que a liturgia das práticas preliminares o descrevem assim.

### *Uma oferenda infinita*

Nossa mente é ao mesmo tempo vazia e provida de uma dinâmica que não é limitada por nada, o que nos dá a faculdade de imaginar o universo da forma que desejarmos, do tamanho que desejarmos e multiplicado tantas vezes quanto quisermos. Da mesma forma que a cólera ou o desejo podem dar lugar a pensamentos de uma infinita variedade, igualmente nossa mente possui a capacidade de criar um número infinito de universos e oferecê-los ao lama e às Três Jóias. Nós os oferecemos às Três Jóias e às Três Raízes com todas suas belezas, todos os seus esplendores, tudo o que contém de precioso. Podemos pensar também que oferecemos nosso corpo, nossa palavra e nossa mente, assim como objetos que possuímos realmente: flores, jóias, tudo o que achamos bonito. Mesmo fora das sessões de prática, cada vez que vemos alguma coisa que nos toca por sua beleza – uma paisagem, um edifício, um monumento, uma flor etc. – nós a oferecemos também em pensamento.

### *Três tipos e quatro graus*

As oferendas podem ser de três tipos:



O *mandala* do universo,  
representado de forma esquemática.

- as oferendas materiais como, por exemplo, as taças de água, as luzes e as flores que colocamos sobre o altar<sup>112</sup>;
- as oferendas mentais, isto é, principalmente o universo que nós imaginamos;
- as oferendas do “que existe primordialmente”, ou seja, o que não foi fabricado pelos homens: as montanhas, os rios, o mar, as florestas, as paisagens...

Todas essas oferendas são iguais do ponto de vista do mérito que permitem acumular.

Podendo diferenciar-se segundo a natureza do que contém, a oferenda do *mandala* pode também ser diferente de acordo com os graus como é considerada: *mandala* exterior, *mandala* interior, *mandala* secreto e *mandala* de quíididade.

O *mandala* exterior é constituído do universo tal como acabamos de descrevê-lo, com a montanha axial, os quatro continentes etc.

O *mandala* interior refere-se à oferenda de nosso corpo, cujas diferentes partes representam simbolicamente o universo: o tronco, a montanha axial, os quatro membros, os quatro continentes, os dois olhos, os sol e a lua etc. Esta visualização é utilizada principalmente na prática de *Chöd*<sup>113</sup>.

O *mandala* secreto poderá ser compreendido a partir de um exemplo: à noite, quando nenhuma nuvem altera a limpidez do céu, uma infinidade de estrelas cintilam nele. Da mesma maneira, elevam-se em nossa mente infinitos pensamentos que são seu cintilamento. Quando o reconhecemos, fazemos sua oferenda: é o *mandala* secreto.

O *mandala* de quíidade consiste em oferecer a própria realização da natureza última da mente, sem alteração nem restrição.

#### *Final de sessão*

Quando terminamos uma sessão de oferenda do *mandala*, pensamos que, graças à prática, o acúmulo de mérito é realizado para nós e todos os seres. Imaginamos que o lama e as Três Jóias estão satisfeitos com isso, que eles se reabsorvem em uma luz que se funde em nós e que nosso corpo, nossa palavra e nossa mente tornam-se unos com o corpo, palavra e mente deles. Depois, permanecemos um momento meditando sem suporte e concluímos com a dedicatória.

#### **Guru-ioga**

---

Na prática do *guru-ioga*<sup>114</sup>, a quarta preliminar, o lama-raiz, sob a forma de Vajradhara (tib. Dorje Chang) ou ainda sob sua forma real, circundado por inúmeros lamas da linhagem,

<sup>112</sup> Para uma descrição completa do altar e de seu simbolismo, ver *Un autel chez soi* (Um altar em casa), Edições Claire Lumière.

<sup>113</sup> Ver mais adiante o capítulo dedicado a esta prática.

<sup>114</sup> Na expressão *guru-ioga*, o termo *ioga* não tem uma conotação física, mas é empregado em sua primeira acepção de *união*. O *guru-ioga* é a prática através da qual unimos nossa mente com a mente do Mestre.

é visualizado seja a nossa frente, no espaço, seja acima de nossa cabeça. Ainda que a visualização de base aproxime-se assim muito daquela do refúgio ou da oferenda do *mandala*, a maneira que se realiza é sensivelmente diferente. Nas práticas precedentes, de fato, cada uma das Três Jóias e das Três Raízes era considerada como possuindo qualidades próprias, enquanto que na perspectiva do *guru-ioga*, considera-se que todos os lugares de refúgio e suas qualidades estão reunidas no lama.

Na presença do lama, recitamos, primeiramente, a “prece de sete ramos”:

- render homenagem;
- apresentar oferendas;
- reconhecer as faltas;
- regozijar-se com o mérito dos seres realizados e ordinários;
- pedir para que os Buddhas não partam para o *nirvana*,
- rogar-lhes para que ensinem o *dharma*;
- dedicar o mérito.

Em seguida, vem o “ciclo dos quatro *MA NAM*”, prece de quatro versos, começando cada um pelas sílabas *MA NAM*, que significam “nossas mães”. Pensamos, então, que todos os seres, nossas mães em nossas vidas passadas, cujo número é infinito, dirigem sua prece ao lama ao mesmo tempo que nós.

### *O lama, atividade dos Buddhas*

Feito isto, recitamos um grande número de vezes uma fórmula curta, *KARMAPA TCHENNO*, que significa: “Karmapa, pense em mim.” Se tivermos uma grande devoção pelo Karmapa<sup>115</sup>, se tivermos recebido diretamente dele iniciações ou instruções de meditação, tomaremos a fórmula no sentido literal e nos dirigiremos efetivamente a ele.

Mas a fórmula também pode ser vista sob seu aspecto etimológico. “Karmapa” significa, de fato, “Aquele que coloca em ação a atividade (dos Buddhas)” e, nesse sentido, aplica-se a todos os mestres. Encontramos um caso semelhante nas preces dirigidas a Padmasambhava sob seu nome tibetano habitual “Guru Rinpoche”. A expressão significa “Precioso Mestre” e pode, portanto, ser aplicada ao próprio Padmasambhava ou ainda a qualquer outro mestre. Se não tivermos uma conexão particular com o Karmapa, se não tivermos recebido dele iniciações ou ensinamentos, pensaremos, então, que nos dirigimos ao nosso próprio lama-raiz. Recitando *Karmapa tchenno* guardamos na mente seu sentido primeiro: “(Mestre), vós que sois a atividade (dos Buddhas), penseis em mim”.

### *Os sete versos principais*

A parte seguinte da prática consiste na recitação tantas vezes que pudermos da prece principal do *guru-ioga*, aquela que recitamos no total cem mil vezes, composta de sete versos.

Inicialmente oramos: *A vós, precioso mestre, dirijo minha prece. Concedais vossa graça para que seja rejeitada pela minha mente a apreensão de um eu* (dois primeiros versos).

---

<sup>115</sup> O Karmapa é o chefe da linhagem Kagyüpa.

Este “eu” é o centro de inúmeras necessidades que lhe parecem indispensáveis para assegurar sua felicidade: eu preciso – para “mim” – de boa comida, belas roupas, uma casa confortável, amigos etc. É por isso que o terceiro verso diz: *Concedais vossa graça para que nasça na corrente de consciência a ausência de necessidades.*

Nossa mente é, durante o dia, atulhada por uma porção de pensamentos sem relação com o *dharma*. Oramos, então: *Concedais vossa graça para que cessem os pensamentos profanos.*

A fonte de todos os sofrimentos reside na crença que nossa mente existe realmente enquanto objeto, quando na verdade não possui nascimento, fim e localização: ela é vazia, materialmente inexistente. O quinto verso resume esta natureza da mente, sublinhando seu caráter não-nascido: *Concedais vossa graça para que minha própria mente realize-se como não-nascida.*

Por causa das perturbações como o desejo, o apego, a raiva, a aversão, o ciúme, a cegueira etc., somos tomados pelo jogo das aparências ilusórias. Essas aparências regem nossa vida presente, manifestam-se no sonho e também são produzidas no *bardo*. Oramos, então: *Concedais vossa graça para que as ilusões dissipem-se por si mesmas.*

A realização da natureza vazia da mente – o *mahamudra* – também é a realização do corpo absoluto, o *dharmakaya*. O *dharmakaya*, entretanto, não está dissociado da manifestação. Quando nos referimos a sua conexão com as formas, falaremos, portanto, de formas vazias. Da mesma maneira, falamos de sonoridades vazias ou ainda de atividade mental vazia. No entanto, essa vacuidade de todos os fenômenos só é plenamente experimentada no estado de Buddha. No sétimo verso, oramos: *Concedais vossa graça para que todas as aparências sejam realizadas como o dharmakaya.*

O primeiro verso da prece é um apelo ao lama, os seis outros referem-se a nossa progressão espiritual e nossa realização. Está só é possível pela graça das Três Jóias e principalmente do lama; é por isso que os seis versos pedem a graça. É necessário, ainda, que sejamos receptivos e abertos, isto é, que roguemos do fundo do coração, movidos por uma total sinceridade. Uma história tibetana ilustra o poder da devoção e da fé.

### *O dente do Buddha*

Uma velha senhora tibetana tinha um filho comerciante que ia freqüentemente à Índia para vender e comprar mercadorias. A velha senhora tinha uma fé muito grande no Buddha, tanto que seu maior desejo era possuir uma de suas relíquias. Por ocasião de uma de suas viagens à Índia, ao descrever o itinerário para sua mãe, o filho mencionou que passaria por Bodhgaya. Bodhgaya! O lugar do Despertar do Buddha!

– Já que você vai a um local tão sagrado – disse a mãe – tente trazer-me uma relíquia do Buddha ou pelo menos alguma coisa que lhe tenha pertencido.

– Eu prometo! – Respondeu o filho.

O mercador tomou então a rota para a Índia, negocou em várias cidades em que tinha previsto ir, passou por Bodhgaya, mas, ocupado com as compras e vendas, com os negócios, com o cálculo dos lucros e a avaliação da qualidade das mercadorias, esqueceu completamente a relíquia do Buddha.

Quando chegou em sua cidade, a primeira pergunta da mãe foi:

– Você se lembrou da minha relíquia?

– Sinto muito, não. – O filho não tinha se lembrado.

No ano seguinte, o filho realizou uma nova viagem à Índia. A mãe renovou-lhe o pedido com insistência, para vê-lo voltar alguns meses mais tarde com as mãos tão vazias quanto da primeira vez. Os negócios o ocuparam demasiadamente!

Perspectiva da terceira viagem, terceiro pedido da mãe que, impulsionada pela devoção e pelo desespero de ter um filho tão negligente, disse-lhe:

— Se você esquecer desta vez também de trazer-me o que eu pedi, quando você voltar, eu me matarei na sua frente.

E o filho, muito impressionado, prometeu não esquecer de jeito nenhum.

Pelas estradas da Índia, ele lembrava da promessa da mãe, mas os dias se passaram e a febre do comércio o ocupava mais e mais a cada semana. Voltou para o Tibete sem preocupar-se em levar nenhuma relíquia. Faltando um dia para chegar em casa, ele estava almoçando, quando — horror! — lembrou-se da promessa feita por sua mãe. Ele sabia que ela era capaz de levá-la a cabo. O que fazer?

De repente, avistou um cadáver de um cachorro em decomposição que não se encontrava muito longe dali. Uma luz brilhou em sua mente: dente de cachorro, dente de homem, a diferença não era muito grande; ele levaria para sua mãe um “dente de Buddha”!

Um objeto tão sagrado não poderia ser apresentado sem uma embalagem que mostrasse seu valor. Assim, nosso comerciante o envolveu com um brocado branco muito precioso, depois com um amarelo e outro vermelho. A maravilha estava pronta.

Quando encontrou sua mãe, esperou a pergunta dela com uma alegria não dissimulada:

— Então, fez boa viagem? Você não esqueceu de novo meu pedido, não é?

— Mãe, como eu poderia tê-lo esquecido quando sua vida dependia dele? Eu lhe trouxe um dente do Buddha. Veja!

Com os olhos cheios de lágrimas, a velha mulher recebeu o precioso pacote e, com respeito infinito, desatou os brocados um por um até que aparecesse essa coisa extraordinária, inacreditável, espantosa: um dente do Buddha!

Ela se apressou em colocar o dente sobre o altar, mandou cinzelar uma caixa de ouro para colocá-lo, depois, cada dia, recitou preces e dispôs oferendas diante do santo objeto. As pessoas das redondezas juntavam-se a ela em grande número para testemunhar devoção.

Após algum tempo, o vulgar dente de cachorro começou a produzir pérolas santas (tib. *ringseis*). Quanto à velha mulher, quando sua hora chegou, seu corpo desapareceu em um arco-íris ao mesmo tempo que uma chuva de flores caía do céu.

O dente era apenas um dente de cachorro, a velha senhora estava enganada, mas o poder de sua devoção era tão grande que pôde produzir tais prodígios.

Lembrando-nos desse exemplo, devemos cultivar uma devoção semelhante, apoiando-nos na prática do *guru-ioga*. Só poderemos fazer isso evitando distrações exteriores demais, não nos deixando levar pela preguiça e não deixando que as dúvidas nos perturbem. Nessas condições, somente, poderemos estar abertos para a graça.

### *Consagração final*

Concluída a recitação da oração de sete versos, pensamos que os lamas que circundam Vajradhara, ou ainda nosso lama sob sua forma real, dissolvem-se em uma luz que é absorvida por ele.

Visualizamos, em seguida, um quádruplo processo:

- da frente do lama, marcada com a sílaba *OM* branca, é emitida uma luz branca que toca nossa frente, purifica-nos de todas as faltas cometidas pelo corpo e confere-nos a possibilidade de atualizar ultimamente o corpo de emanação (*nirmanakaya*);
- da garganta do lama, marcada com a sílaba *AH* vermelha, é emitida uma luz vermelha que toca nossa garganta, purifica-nos de todas as faltas cometidas pela palavra e confere-nos a possibilidade de atualizar ultimamente o corpo de glória (*sambhogakaya*);
- do coração do lama, marcado com a sílaba *HUNG* azul, é emitida uma luz azul que toca nosso coração, purifica-nos de todas as faltas cometidas pela mente e confere-nos a possibilidade de atualizar ultimamente o corpo absoluto (*dharmakaya*).
- Enfim, das três sílabas são emitidas simultaneamente luzes brancas, vermelhas e azuis, que nos purificam das faltas cometidas pelo corpo, pela palavra e pela mente, conferindo-nos a possibilidade de atualizar ultimamente o próprio corpo de essência (*svabhavakaya*).

### *Final de sessão*

Para terminar, Vajradhara ou o lama funde-se em luz que é absorvida em nós. Mantemos a mente em repouso durante um momento, com a convicção de que nosso corpo, nossa palavra e nossa mente estão unidos aos de Vajradhara ou do lama, e em seguida recitamos a dedicatória.

Vajradharaling, setembro de 1984.

## Chöd

A prática de chöd remonta à ioguine tibetana Matchik Labdrön. Quando realizada em público, essa prática apresenta um ritual estranho e envolvente, ritmado pelo tilintar regular de sininhos, pelos golpes rápidos das bolas fustigantes dos *damarus* e os apelos claros e misteriosos lançados pelos *kanglings* esculpidos em um fêmur. Além desse aspecto exterior, por mais emocionante que seja, *chöd* é antes de tudo uma prática profunda que utiliza métodos particulares para desenraizar o ego. Kalu Rinpoche mostra as funções essenciais dessa prática, neste capítulo que agrupa dois ensinamentos seus, após lembrar com muito bom humor a grandeza original de seus fundadores e de seus contemporâneos.

### *As origens da prática*

---

Por que praticar o *dharma*? Acreditamos firmemente na realidade de um ego, pensamos que existe verdadeiramente um “eu” muito limitado ao qual nos assimilamos. Disto decorrem inúmeros sofrimentos, pois esse sentimento do ego, que nos leva a desejar o que pode satisfazê-lo e a rejeitar o que o desagrada, submete-nos a múltiplas emoções conflituosas. O *dharma* conduz-nos ao conhecimento que realiza a ausência do eu e transforma as emoções em consciência primordial<sup>116</sup>.

### *Inteligência e realização*

Para atingir esses objetivos, o *dharma* propõe diferentes abordagens: a do pequeno veículo, a do grande veículo e a do *vajrayana*. Este compreende quatro classes de *tantras*: o *Kriya-tantra*, o *Charya-tantra*, o *Yoga-tantra* e o *Anuttarayoga-tantra*. No total, considera-se que o *dharma* do Buddha compreende 84 mil tipos de ensinamentos. Quando uma pessoa inteligente aborda esses ensinamentos, seja o dos auditores no pequeno veículo, ou o dos *bodhisattvas* no grande veículo, comprehende facilmente que todos têm fundamentalmente a mesma função e que todos propõem abordagens espirituais profundas. A compreensão intelectual, entretanto, não é tudo. Aquele que ensina o *dharma* baseando-se somente em seus estudos, sem ter atingido um certo nível de realização, ensina em função unicamente de sua compreensão; privado do poder de clarividência, da visão direta da natureza dos fenômenos, pode cometer certos erros.

---

<sup>116</sup> O tratamento das emoções conflituosas é exposto de modo abrangente em *Budismo Profundo*.

Mas, aquele que alcançou a realização de um *bodhisattva* ou mesmo de um *arhat* possui uma visão direta que lhe permite ensinar sem erro. Quanto àquele que realizou o estado de Buddha, tendo percorrido a totalidade das terras e dos caminhos, ele chegou ao estado último: sabe perfeitamente o que são os seres ordinários, o que é um Buddha, o que é o Despertar, assim como os meios para alcançá-lo. Nada escapa do campo de seu conhecimento e de sua visão, e por isso é chamado de “onisciente”.

No Tibete, a difusão do *dbarma* efetuou-se por dois canais, englobando as duas maneiras de ensinar que acabamos de mencionar. Por um lado, encontramos um tipo de transmissão enfatizando mais a teoria, veiculado por dez linhagens chamadas os “Dez Pilares do Conhecimento”. Por outro lado, oito escolas enfatizaram a prática dos ensinamentos, sendo chamadas os “Oito Grandes Carros da Prática”. É a uma dessas oito escolas que pertence a tradição de *chöd* de que falaremos.

Karma Migyur Ling, 1984.

### *Cortar o ego pela raiz*

*Chöd* significa “cortar”.

Todos nossos sofrimentos procedem dos efeitos dos três venenos, o desejo-apego, a raiva-aversão e a cegueira. Esses três venenos são eles próprios o produto da assimilação de um eu. *Chöd*, “cortar”, refere-se ao fato de cortar completamente, pela raiz, essa assimilação, de modo que os problemas que resultam dela sejam automaticamente suprimidos. Tornemos o exemplo de uma árvore venenosa. Para livrarem-se dela, vocês podem tentar arrancar suas folhas e seus frutos ou cortar seus ramos; mas ainda existem grandes chances de ver ramos, folhas e frutos surgirem de novo no ano seguinte. Se, por outro lado, vocês retirarem suas raízes, poderão estar seguros de que ela não brotará de novo. *Chöd* repousa sobre esse mesmo princípio: cortar a raiz de todos os problemas.

### *Uma prática inspirada na prajnaparamita*

*Chöd* está associado ao segundo ciclo de ensinamentos do Buddha, referente à ausência de características. Neste ciclo, o Buddha desenvolveu amplamente a noção de vacuidade, mostrando que ela podia ser considerada de dezoito maneiras diferentes: a vacuidade exterior, a vacuidade interior, a vacuidade ao mesmo tempo exterior e interior, a vacuidade da vacuidade, a vacuidade superior, a vacuidade inferior etc. Esses ensinamentos foram inscritos nos *Sutras da Prajnaparamita*, cuja extensão das versões variam:

- a *Prajnaparamita em Cem Mil Versos*, compreendendo doze volumes no cânone tibetano;
- a *Prajnaparamita em Vinte Mil Versos*, quatro volumes;
- a *Prajnaparamita em Oito Mil versos*, um volume.

Com o objetivo de torná-los mais acessíveis, esses ensinamentos foram retomados em seguida por grandes mestres da Índia, como Nagarjuna, que os codificou sob a forma do *madhyamika*, ou ainda Asanga, redator dos *Cinco Tratados de Maitreya*.

Matchik Labdrön, iniciadora da prática de *chöd*, era ela mesma extremamente versada nos textos da *Prajnaparamita* a ponto de eles constituírem um fator essencial de seu desenvol-



प्रज्ञापरमिता

A *Prajnaparamita*,  
personificada sob a forma de uma deusa.

vimento espiritual; por essa razão era chamada “Matchik Drönma, a realizadora da palavra do Buddha”.

O iogue indiano Padampa Sangye era, por sua vez, o depositário de um ciclo de instruções sobre a vacuidade. Como existia um laço muito estreito de mestre para discípulo entre Padampa Sangye e Matchik Labdrön, o ciclo de ensinamentos do primeiro, *shije*, e o da segunda, *chöd*, transformaram-se em um único. Nesse contexto, a meditação que propõe *chöd* repousa sobre os dois princípios fundamentais do *mahayana*:

- a vacuidade, ou seja, a realização da ausência de eu, onde acreditamos que exista um;
- a compaixão por todos os seres que sofrem por causa da ausência dessa realização.

Samye-Ling, março de 1983.

### *Padampa Sangye*

Vindo da Índia, chegou um dia no Tibete superior<sup>117</sup> um “detentor do conhecimento” (sct. *vidyadhara*), chamado Padampa Sangye (sct. Kamalashila). Ele era mais precisamente “*vidyadhara* de longa vida”, isto é, possuía o controle sobre a duração da vida. Dizia-se que tinha duzentos anos quando chegou ao Tibete.

Padampa Sangye propunha um ensinamento chamado *shije*, “pacificar”, cuja função particular era dissipar os obstáculos exteriores – os sofrimentos físicos e as doenças –, assim como as perturbações interiores – os pensamentos e as emoções conflituosas. Por isso esse sistema era conhecido sob o nome “*shije* que pacifica todos os sofrimentos”.

Padampa Sangye visitou o Tibete na época em que ali vivia Milarepa. Ambos atingiram a plena realização e gozavam de uma grande reputação. Além disso, em alguma parte na fronteira entre a Índia e o Tibete, também morava um grande realizado, Dharmabodhi. Assim, na mesma época e na mesma região encontravam-se três seres excepcionais: Milarepa, Padampa Sangye e Dharmabodhi.

### *Milarepa e Dharmabodhi*

Milarepa era discípulo de Marpa. Recebera dele todas as instruções e todas as iniciações necessárias, de maneira que não se preocupava em buscar os ensinamentos de um outro lama, por maior que fosse Ele era discípulo de um único mestre. Entretanto, seus próprios discípulos, particularmente Rechungpa, disseram-lhe um dia:

- Dharmabodhi está residindo neste momento perto daqui. Por que você não vai vê-lo?
- Não tenho nada para lhe perguntar, respondeu Milarepa. Acho que ele também não tem nada para me perguntar. De que serviria visitá-lo?
- A realização do senhor com certeza é muito grande – replicaram os discípulos –, entretanto, o senhor não estaria manifestando um pouco de orgulho?
- Não – respondeu Milarepa –, não sinto orgulho. Simplesmente, não vejo utilidade para um tal deslocamento. Entretanto, se isso os preocupa tanto, irei de bom grado encontrar

---

<sup>117</sup> Isto é, o Tibete ocidental.



Milarepa.

Dharmabodhi. Você – dirigindo-se a Rechungpa – parta na frente com alguns discípulos; eu os encontrarei no caminho.

Rechungpa e outros iogues colocaram-se, então, a caminho e chegaram perto do local onde Dharmabodhi morava sem terem encontrado Milarepa. Então, viram aparecer no céu um *stupa* de cristal que pousou suavemente diante deles: era Milarepa. Todos foram ao encontro de Dharmabodhi, que fez com que Milarepa se sentasse em uma poltrona semelhante a sua e os dois mestres ministraram-se simultaneamente ensinamentos.

Quando terminaram, Dharmabodhi prosternou-se diante do ilustre visitante, o que aumentou ainda mais a fé de todos por Milarepa.

#### *Padampa Sangye dá um chute em Milarepa*

Uma outra vez, Milarepa aceitou encontrar Padampa Sangye. Quando este aproximava-se do local de encontro, Milarepa, advertido por suas faculdades supranormais, disse a si mesmo: “Vamos ver se o célebre Padampa Sangye possui realmente todos os poderes que lhe atribuem.” E transformou-se em uma pequena moita na beira do caminho. Padampa Sangye chegou, passou perto da moita como se não visse nada e continuou caminhando. “Ele não tem nenhum poder”, disse Milarepa, “ele não me reconheceu!” Exatamente nesse momento, Padampa Sangye virou-se, deu um chute na moita e disse:

– Seria melhor que você não ficasse aqui, Milarepa. De qualquer modo, você não viverá mais muito tempo; eu ofereci sua força de vida aos *dakas* e às *dakinis*. Eles agora a absorveram completamente, e é por isso que você morrerá hoje mesmo.

– É verdade, reconheceu Milarepa, retomando sua aparência normal, acho que você tem razão, eu morrerei hoje, pois me sinto muito doente.

– Não diga! E o que você está sentindo?

– Bem, nas costas estou afligido pelo *maha-atī*; na frente, tenho o peito afetado pelo *mahamudra*; por dentro, sinto que fui corroído pelo *madhyamika*. Com certeza, logo irei morrer de tudo isso. Eis como será minha morte: o ego vai morrer na sabedoria do não-ego, as emoções vão morrer na consciência primordial e os pensamentos vão morrer na vacuidade.

Depois, Milarepa acrescentou:

– Creio que você é verdadeiramente um grande realizado. Você vem da Índia e mora neste momento no meu país: deixe-me honrá-lo com uma refeição.

– Ficarei muito feliz em ser seu hóspede – respondeu Padampa Sangye.

O iogue da Índia multiplicou-se então por sete e os sete Padampa Sangye ocuparam cada um o alto de uma folha de grama.

Milarepa, por sua vez, preparou a refeição: desfez a calota de seu próprio crânio, colou-a em sua mão e depositou ali seu cérebro, que transformou-se num néctar maravilhoso. Em seguida, de seu umbigo fez aparecer o fogo do *tumo* para aquecer o precioso alimento. Depois, fez aparecer, por sua vez, sete Milarepa que se instalaram igualmente sobre as pontas de sete folhas de grama. Os sete Padampa Sangye e os sete Milarepa compartilharam a refeição, improvisando alternadamente cantos sagrados.

Depois disso, eles se separaram, muito felizes por terem se encontrado.

No total, Padampa Sangye ficou cem ou duzentos anos no Tibete. Depois foi para a China onde considera-se que viva até hoje, sobre uma montanha chamada *Riwo Tse-nга*, o

“Monte dos Cinco Picos”. Aqueles que reúnem mérito suficiente e possuem conexões cárnicas privilegiadas podem, ainda em nossos dias, encontrá-lo.

### *Padampa Sangye e o mestre chinês*

Durante o período que viveu na Índia, Padampa Sangye teve um outro encontro célebre, com um mestre *ch'an* vindo da China, de nome Mahayana, que ensinava exatamente a vacuidade<sup>118</sup>. “Tudo é vacuidade”, dizia; “inútil, portanto, abandonar os atos negativos ou realizar atos positivos: basta permanecer na vacuidade”.

Inúmeros tibetanos ficaram seduzidos por uma via aparentemente tão fácil de ser seguida, de modo que o Budismo importado da Índia estava ameaçado por essa nova tendência vinda da China. Aqueles que permaneciam ligados ao Budismo puro ficaram apreensivos. Sabendo da presença de Padampa Sangye no Tibete, pediram-lhe para vir combater as falsas visões do mestre chinês. “Se esse mestre é alguém inteligente”, respondeu Padampa Sangye, “um debate poderá mostrar-se útil; em se tratando de um tolo, nosso confronto será estéril.”

As pessoas disseram que não sabiam quem era exatamente o mestre chinês, mas que lhes parecia que apenas ele, Padampa, por ser ao mesmo tempo um grande erudito e um mestre realizado, poderia resolver as dificuldades nas quais se encontrava o Budismo no Tibete. Padampa Sangye aceitou, então, ir ao encontro de Mahayana.

Quando este se aproximou dele para recebê-lo, Padampa Sangye, erguendo seu bastão, descreveu no ar três círculos acima de sua cabeça, depois três círculos à direita e três à esquerda, seguidos de um certo número de movimentos. Por meio de sinais, sem usar a palavra, ele perguntava: “O que é a vacuidade? O que é a verdade relativa? O que é a verdade última?” O mestre *ch'an* entendeu as mensagens e respondeu. Padampa Sangye viu, então, que tinha um interlocutor digno dele.

Os dois mestres puseram-se de acordo para organizar um grande debate público, para o qual seriam convidados os mais célebres eruditos e todas as autoridades locais em matéria de filosofia budista. Fixaram o duelo: aquele dos dois que fosse vencido deveria voltar ao seu país de origem, Mahayana para a China, Padampa Sangye para a Índia.

O debate ocorreu, longo e sutil. Finalmente, Padampa Sangye venceu e o mestre *ch'an* voltou para a China. Entretanto, o vencedor fez uma homenagem ao mérito de seu adversário: “Quando um homem inteligente engaja-se em uma via falsa, pode, se lhe explicarmos o seu erro, reconhecê-lo e abandoná-la. Mas quando se trata de um tolo, ele permanecerá surdo a toda tentativa de explicação e só poderá persistir em seu caminho errôneo”.

O Budismo Tibetano conserva uma imensa gratidão a Padampa Sangye que permitiu que fosse restabelecida a visão justa e que florescesse de novo no Tibete o *dharma* perfeitamente puro.

Karma Migyur Ling, 1984.

---

<sup>118</sup> O *ch'an* é o ancestral chinês do Zen japonês. A história relatada aqui não questiona a tradição do *ch'an*, mas unicamente as posições pessoais do mestre chamado Mahayana.

O mestre chinês Mahayana era um verdadeiro erudito, alguém que buscava efetivamente a verdade, o que o levou a reconhecer seu erro. Uma pessoa falsamente inteligente, ao contrário, jamais aceita questionar suas opiniões. Ela sempre acredita que o que pensa é, definitivamente, verdadeiro e fecha-se em sua idéias.

### *Sakyapandita e os dois monges incultos*

Uma história tibetana ilustra bem a diferença entre a inteligência aberta e a estupidez.

Dois monges tinham vindo ver o grande erudito Sakyapandita.

– Vocês conhecem bem os textos que vocês estudaram? – Perguntou-lhes.

– Nós os assimilamos perfeitamente. – Responderam os dois companheiros.

– Vocês poderiam dizer-me que tipo de atividade é preciso abandonar (*pang-ja*) e qual deve ser adotada (*lang-ja*)?

Ele esperava que eles dessem a resposta mais simples, isto é, quais são os atos negativos e os atos positivos.

Mas os dois tolos tomaram os dois termos por nomes de pássaros e responderam arrogantemente que *pang-ja* era uma determinada espécie e *lang-ja*<sup>119</sup> uma outra. Depois, puseram-se a falar doutamente sobre os costumes dos pássaros, os primeiros, segundo eles, viviam na planície e os segundos nas montanhas.

Sakyapandita, não tendo certeza se os monges tinham compreendido bem sua pergunta, se zombavam dele ou se eram verdadeiramente estúpidos, fez uma nova pergunta simples: quais são os dezoito infernos<sup>120</sup>?

– Vejamos – disseram os dois monges –, temos os oito infernos quentes e os oito infernos frios, o que perfaz dezesseis...

Faltavam-lhes dois. Eles não sabiam onde encontrá-los, quando duas palavras vieram à sua mente, sem que tivessem a menor idéia do que significavam:

– E temos também *sha-nak* e *sha-mar*!

*Sha-nak* e *sha-mar*, “gorro negro” e “gorro vermelho”, eram na realidade duas expressões que serviam para denominar o Karmapa e Situ Rinpoche, os dois lamas Kagyüpas mais célebres na época.

Sakyapandita ficou tão entristecido com a ignorância e a tolice dos dois monges que começou a chorar. E os dois pretensiosos pensaram: “Coitado, ele não começou seus estudos tão cedo quanto nós e chora por causa de sua ignorância!”

Samye-Ling, março de 1983.

<sup>119</sup> Esta história utiliza um jogo de palavras em tibetano, pois nas expressões mencionadas a palavra *ja* significa *atividade*, sendo tomada pelos dois monges por um homônimo que significa *pássaro*.

<sup>120</sup> Tradicionalmente, são enumerados oito infernos ardentes, oito infernos gelados, infernos ocasionais e infernos periféricos. Portanto, um total de dezoito tipos de infernos.

## **Matchik Labdrön**

---

### *Dons excepcionais*

Ainda na mesma época, vivia na região de Lab, nas cercanias da província do Kham, uma jovem que possuía todas as qualidades: bonita, voz extremamente agradável, inteligência muito viva. Ela recebera a base de sua educação espiritual de um mestre chamado Ngöschen, conhecido por ter sido o primeiro *tertön* do Tibete. Depois tornou-se discípula de Padampa Sangye, por quem tinha uma grande fé, mesmo antes de encontrá-lo, simplesmente por ouvir falar dele.

A jovem possuía, além disso, dons excepcionais na leitura oral. Difundira-se no Tibete que monges e lamas realizassem leituras em voz alta do *Kangyur*, a tradução tibetana do cânone budista; esta também era, para muitos *iogues* mendicantes, uma maneira de obter alimento. No *Kangyur*, encontram-se os doze volumes da *Prajnaparamita em Cem Mil Versos*, a explicação mais desenvolvida do segundo ciclo de ensinamentos do Buddha, tratando da ausência de características. A jovem de Lab era capaz de realizar em um único dia a leitura dos doze volumes, quando, para um leitor comum, eram necessários quinze dias. Não se contentando em ser especialista na técnica da leitura, tinha acesso ao sentido profundo do que lia, assimilando noções tão sutis como os dezoito tipos de vacuidade. Essa jovem chamava-se Drönma, “Resplandecência”. Como nascera na região de Lab, era chamada Matchik Labdrön: “Mãe Única, Resplandecência de Lab”.

### *Matchik Labdrön e Thöpa Bhadra*

Certa vez em que tinha sido convidada para fazer a leitura da *Prajnaparamita*, ela encontrou um grande realizado, chamado Thöpa Bhadra, que também realizava este tipo de leitura. Criaram entre si um laço muito estreito e viveram, pelo menos aparentemente, como um casal comum. Alguns se chocavam com isso: “Esse homem e essa mulher são, ao que parece, grandes mestres e vivem como os mais comuns dos mortais!” Um dia, entretanto, alguém viu uma grande luz no interior da residência do casal. A pessoa arriscou uma olhadela e viu como se o sol e a lua estivessem reunidos. Esse sol e essa lua eram de fato Matchik e Thöpa Bhadra.

Tiveram vários filhos, que eram cuidados por Thöpa Bhadra, enquanto Matchik viajava. Dois de seus filhos ficaram particularmente conhecidos, Gyelwa Samdrup e Thönyen Samdrup, assim como sua filha Dorje Drölma. Os três atingiram a realização.

A grande erudição de Matchik, seus talentos excepcionais, sua grande inteligência fizaram com que muito rapidamente sua fama se propagasse por todo o Tibete, chegando até a Índia. Quando ela encontrou Padampa Sangye, recebeu dele o ciclo completo dos ensinamentos da linhagem *shije* de onde provém a prática de *chöd*.

### *Leitura rápida*

Um dia, eruditos vindos da Índia propuseram a Matchik de fazer um concurso de velocidade de leitura. Ela aceitou, ainda que não visse muita utilidade nisso. Os textos tibetanos, impressos no sentido da largura, são compostos de folhas independentes que compreendem



Matchik Labdrön.

em geral cada uma seis linhas. Uma pessoa comum lê uma linha por vez. Matchik lia seis linhas simultaneamente! Ela venceu facilmente o concurso e, nessa ocasião, falou de suas vidas precedentes.

### *Lembrança de uma vida passada*

Ela revelou, especialmente, que tinha sido um iogue na Índia e que ainda podiam ser encontradas em uma gruta, da qual ela deu a localização, as relíquias de seu corpo passado. Dos iogues indianos, alguns tinham diferentes poderes e praticavam em particular a caminhada que permitia percorrer centenas de quilômetros em um único dia. Assim, um deles foi à Índia muito rapidamente, acompanhado de Padampa Sangye, para verificar as palavras de Matchik. Eles encontraram vestígios de sua vida passada de acordo com as indicações que ela tinha dado. Compreenderam, então, que Matchik era verdadeiramente um ser plenamente realizado, e tiveram uma fé total nela. A fama de Matchik ficou ainda maior.

### *A conversão do filho mau*

Dos filhos de Matchik, havia um que seguia o mau caminho: roubava, andava com bandidos, matava animais e recusava-se a escutar seu pai e sua mãe. Não longe de sua casa vivia um *ngakpa*, isto é, um iogue que tinha um cabelo muito longo, um pouco como os *saddhus* da Índia, e que tinha a faculdade de lançar encantamentos. Ele possuía um boi que utilizava para ir todos os dias buscar água em uma fonte distante. O mau filho de Matchik foi um dia na casa do iogue, roubou-o e matou o seu boi. Quando se deu conta de quem era sua vítima, ficou aterrorizado: "Ele vai usar sua magia contra mim, vai me matar, com certeza", pensou. Correndo para casa de Matchik, implorou-lhe:

— Mãe, eu roubei um *ngakpa*, matei seu boi, ele vai se vingar! Mãe, você precisa me proteger!

— Não tenha medo, vou ajudá-lo — assegurou-lhe Matchik. — Mas para que minha proteção seja eficaz, é preciso que você pratique o *dharma*; senão não poderei fazer nada por você.

— Eu aceito tudo o que você quiser, mãe, vou praticar.

Matchik deu a seu filho, então, as iniciações e as instruções necessárias, depois levou-o a uma gruta, fechando magicamente todas as saídas.

O jovem rapaz, na gruta, dedicou-se à prática de *chöd* durante muitos anos, meditando sem nenhuma distração. Sua única ligação com o mundo exterior era um raio de luz que se infiltrava na gruta por uma minúscula abertura e através da qual *dakinis* introduziam alimentos e bebidas. Depois de vários anos de prática, o filho de Matchik tornou-se também um ser realizado.

Karma Migyur Ling, março de 1984.

---

### *Função e aspectos da prática*

#### *O medo é vazio*

A prática de *chöd* leva à realização da vacuidade e à compaixão. Ao mesmo tempo, tem como particularidade permitir que nos desfaçamos do medo e das noções de pureza ou de impureza

material. Quando, por exemplo, o medo aparece ou um perigo surge, treina-se em pensar: “Quem tem medo? É a mente. Fora da mente, não há nada que possa sentir medo. Já que a mente é vazia, o medo também é vazio”. Assim, nada mais parece aterrorizante. Para tornar o treinamento mais eficaz, Matchik preconizava buscar para a prática de *chöd* lugares aterrorizadores como os locais mal-assombrados, cheios de demônios e abandonados pelos homens, assim como locais repugnantes como os ossários cheios de cadáveres. A própria Matchik freqüentou dessa forma oitocentos desses lugares e sua realização foi consideravelmente aumentada.

### *Sangye Nyentonpa e a gruta que desmorona*

Matchik transmitiu a prática de *chöd* principalmente a dezoito grandes discípulos, sendo um deles, na linhagem Kagyüpa, o Karmapa Rangjung Dorje. Na linhagem Shangpa Kagyü, foi Bepel Neljor, “o Iogue Escondido”, igualmente conhecido pelo nome Sangye Nyentonpa, que recebeu essa transmissão.

Para praticar *chöd*, ele procurava freqüentar locais aterrorizadores, cuja função acabamos de mencionar.

Um dia em que dormia em sua gruta, foi despertado por pequenos grãos de terra que caiam sobre seu rosto. Ao abrir os olhos, constatou que a rocha acima dele estava trincando. Seu primeiro reflexo foi correr para a saída da gruta. Todavia, no momento de sair, lembrou-se que estava praticando *chöd* com o objetivo de superar o medo. Então, retornou, instalou-se de novo sob a rocha ameaçadora e permaneceu assim durante três dias, praticando *chöd* e meditando sobre a vacuidade. No final dos três dias, abandonou a gruta livre de todo medo. Assim que transpôs o limiar, a rocha desintegrou-se.

### *Um remédio para a loucura*

*Chöd* é uma prática muito profunda que permite atingir rapidamente o estado de Buddha se for praticada com perfeição. Mas também é particularmente benéfica para os seres assolados por medos, angústias, doenças, ou atingidos pela loucura. Imaginemos uma pessoa dominada por uma neurose que a torna incapaz de fixar-se em um lugar e a leva a errar perpetuamente na natureza. Um praticante especialista na prática de *chöd* terá condições de pôr um fim nesse desejo de fuga.

A medicina tibetana repertoria 404 tipos de doenças dentre as quais 101 são devidas a espíritos malignos. Para curar esses tipos de doenças, não existe um meio mais eficaz do que a prática de *chöd*.

### *A essência da prática*

Cinco versos do ritual permitem-nos compreender a função essencial da prática.

O primeiro desses versos diz: *Concedais vossa graça para que eu evite envolver-me nas atividades do mundo ilusório.* *Chöd* permite, de fato, reconhecer que todos os objetos exteriores são apenas aparências ilusórias e assim desapegar-nos deles.

Em segundo lugar, temos: *Concedais vossa graça para que eu me desfaça do apego por este corpo ilusório composto pelos quatro elementos.* Os métodos mais poderosos ensinados por Matchik levam-nos ao desapego do corpo e à interrupção de pensar em termos de “eu sou esse corpo”.

O texto continua: *Concedais-me acolher como um único sabor as circunstâncias adversas, as doenças, os espíritos malignos e os obstáculos.* A prática permite não ser afetado pelas circunstâncias adversas, libertar-se dos medos, dos perigos, das doenças e dos sofrimentos, permanecendo na essência deles.

O quarto verso menciona especialmente: *Concedais vossa graça para que eu reconheça meu próprio rosto na manifestação que nada mais é do que expressão da mente.* Chöd é um meio eficaz para que todas as aparências liberem-se delas mesmas, o que significa que elas são reconhecidas como produções da mente. Sendo a própria mente percebida como vazia, todas as aparências liberam-se nessa vacuidade.

Enfim, é dito: *Possa eu obter a liberdade nos três corpos auto-conhecedores, existentes em si.* Podemos com essa prática obter a liberdade interior, o domínio de nossa própria mente, reconhecida como sendo ultimamente os três corpos de um Buddha: sua vacuidade, o corpo absoluto (*dharmakaya*), sua claridade, o corpo de glória (*sambhogakaya*) e a união dos dois, o corpo de emanação (*nirmanakaya*).

Consideremos, agora, alguns pontos que, no desenrolar mesmo do ritual, são específicos da prática de *chöd* e lhe conferem um caráter particular.

#### *Oferenda do mandala*

Numerosas práticas incluem o que chamamos “oferenda de *mandala*<sup>121</sup>”: pensa-se que se oferecem aos Buddhas e às divindades, a montanha axial do universo, circundada pelos quatro continentes, os quatro círculos de montanhas de ferro etc. A oferenda do *mandala* no *chöd* apresenta a particularidade de que, ao invés de pensar que oferecemos o universo sob essa forma, é nosso próprio corpo que é oferecido como *mandala*, cada parte sendo visualizada em correspondência com uma parte do universo: o tronco simboliza a montanha axial, a cabeça corresponde aos diferentes mundos dos deuses, os olhos são o sol e a lua, os quatro membros, os quatro continentes etc. Dessa maneira, o próprio corpo torna-se o *mandala* do universo.

Karma Migyur Ling, 1984.

As noções de “eu” e de “meu” estão profundamente enraizadas em nós, cobrindo três aspectos: em primeiro lugar, “eu”; em segundo lugar, “*meu corpo*”; em terceiro lugar, “*meus negócios, meu terreno, minha casa etc.*” Desses três, o primeiro é o mais restritivo, o corpo vindo em segundo lugar e nossas posses em terceiro. Uma das maneiras de nos desfazermos dessas fixações, ao mesmo tempo acumulando mérito e purificando-nos, é praticar a oferenda do *mandala*. Em geral, ela recai sobre o mundo exterior e portanto sobre o terceiro dos aspectos que acabamos de ver: oferecemos em imaginação o universo, tudo o que ele contém e todos os nossos bens. Em *chöd*, ao contrário, oferecemos nosso corpo, situando-nos, portanto, em um nível mais restritivo de apego.

Samye-Ling, março de 1983.

---

<sup>121</sup> Sobre a oferenda de *mandala*, ver o capítulo “As preliminares específicas”.

### Powa

A prática de *powa*<sup>122</sup>, a ejeção da consciência, efetuada no contexto de *chöd*, reveste também um caráter particular. Apresenta-se sobre três variantes: o *powa* exterior, com símbolos e suporte, o *powa* interior, com símbolos e sem suporte e o *powa* secreto, sem símbolo nem suporte.

Karma Migyur Ling, 1984.

O ego, a assimilação ao corpo, é uma tendência implantada muito solidamente em nós. Para desfazer-nos dela, *chöd* integra a prática de *powa*, a partir da qual, no curso do ritual, mente e corpo são considerados como separados.

Realizando *powa*, o meditador visualiza que o eu, ou a consciência ordinária, é enviada ao céu e que se funde na vacuidade do espaço. Então, ele permanece no estado em que a mente é onipresente como o espaço; o conhecimento, onipresente como a mente, e o *dharmakaya*, onipresente como o conhecimento. Esse *powa*, chamado a “Abertura da Porta do Céu”, é considerado cem vezes superior a um *powa* ordinário.

Samye-Ling, março de 1983.

### Oferendas

Em todo ritual, realiza-se em intenção às Três Jóias oferendas de água, flores e incensos, imaginadas inumeráveis. Em *chöd*, elas são efetuadas segundo um processo particular: são os deuses e os demônios vindos dos diferentes órgãos sensoriais que as apresentam. Dos olhos emanam os deuses e as deusas que oferecem as formas, dos ouvidos aqueles que oferecem os sons, do nariz, os que oferecem os perfumes etc.

Além disso, os rituais compreendem uma oferenda de *torma*. Em *chöd*, é nosso corpo, carne e sangue, que oferecemos como *torma*. Uma variante consiste em pensar que o universo é o recipiente que contém a *torma* e que os seres que o povoam são a *torma*. Uma outra possibilidade, em *chöd*, é ainda visualizar a pele como o recipiente, enquanto que a carne, os ossos e o sangue são a *torma*. Enfim, é possível considerar que, sobre o suporte das aparências exteriores, é oferecida, enquanto *torma*, nossa faculdade de pensar.

Quando se trata de demônios ou espíritos malignos, é a eles que realizamos mais especialmente oferenda: damo-lhes o amor, a compaixão, nossa carne e nosso sangue.

Karma Migyur Ling, 1984.

### Os quatro tipos de hóspedes

Dos diferentes tipos de oferendas efetuadas durante o ritual, as principais, utilizando o corpo sob diversas formas após ter ejetado a mente pela prática de *powa*, são chamadas “festim branco” e “festim vermelho”, apresentadas para quatro categorias de hóspedes.

---

<sup>122</sup> Sobre *powa*, ver os capítulos “Os Seis *Bardos*” e “Os Seis *Dharmas* de Naropa”.

Os “hóspedes de honra”, agrupando as Três Jóias, os Buddhas, os *bodhisattvas* e os lamas; nós lhes oferecemos nosso corpo transmudado em diferentes oferendas: exteriores, interiores, secretas.

Os “hóspedes de capacidades”, isto é, os protetores do *dharma*, assim como os deuses ou espíritos que, embora não estejam liberados, voltaram-se para o *dharma* movidos por uma motivação fraterna pelos seres e que assumiram engajamentos junto ao Buddha Shakyamuni, Padmasambhava ou Matchik Labdrön. Pensamos que nosso corpo transforma-se naquilo que lhes é agradável.

Os “hóspedes de compaixão”, isto é, os seres das seis classes. Todos foram nossos pais e mães e temos, portanto, em relação a eles uma dívida de gratidão que lhes testemunhamos pensando que nosso corpo torna-se tudo o que eles possam desejar.

Os “hóspedes de crédito”, compostos por espíritos que tentam nos prejudicar. Eles o fazem em razão de uma dívida cármbica que assumimos em relação a eles em nossas vidas passadas: cometemos atos prejudiciais em relação a eles, até podemos tê-los matado. Também, como forma de remissão, oferecemo-lhes agora a carne e o sangue de nosso corpo com o qual se alimentam.

Karma Migyur Ling, 1984.

Uma vez que a mente tenha sido enviada para fora do corpo, este é transformado, pela visualização, em uma grande variedade de oferendas que correspondem àqueles aos quais são endereçadas.

Em primeiro lugar, o corpo toma a forma de vários objetos alegres e agradáveis, oferecidos ao lama-raiz e a todos os lamas da linhagem. Esta oferenda é chamada “nônupla”, pois inclui para cada um dos três elementos da personalidade dos lamas – corpo, palavra e mente – três graus de oferenda: exterior, interior e secreta. Nessa mesma fase da meditação, a oferenda é estendida aos *yidams*, aos Buddhas e aos *bodhisattvas*, sob quatro formas: exterior, interior, secreta e última.

Num segundo momento, em intenção dos protetores e dos guardiões do *dharma*, temos, sempre em seguida à transformação do corpo, as substâncias de “reparação” e de “realização”.

Em um terceiro momento, destinados às seis classes de seres, aparecem dons sob a forma de coisas belas de se ver, sons agradáveis, pratos deliciosos, perfumes suaves etc.

Enfim, as oferendas são destinadas a uma quarta categoria de seres: os credores cármbicos<sup>123</sup>. Durante inumeráveis vidas passadas, de fato, realizamos atos que engendraram o sofrimento dos outros, que os temhamos matado ou infligido diversas dores. Portanto, carnicamente, temos uma dívida com eles, dívida que lhes permite, por exemplo, nos causar doenças. No ciclo das oferendas que estamos tratando, nós lhes apresentamos nossa carne,

---

<sup>123</sup> Os credores cármbicos que tratamos aqui não se referem aos humanos, mas a seres que renasceram em diferentes categorias de espíritos.

nossa sangue, nossos ossos, ou qualquer parte de nosso corpo que imaginarmos que lhes seja aprazível.

Samye-Ling, março de 1983.

### *Continuidade da prática*

---

#### *Dar seu corpo*

Geralmente, quando um adepto do *dharma* é assolado por medos, angústias ou perigos, o remédio é orar às Três Jóias. Mas o praticante de *chöd* considerará que essas experiências desagradáveis são produzidas por maus espíritos e dirá: “Esses seres, que são maléficos hoje, foram no passado meus pais e mães e manifestaram, então, por mim a maior bondade. Se desejassem, agora, nutrir-se com meu corpo, eu lhes ofereceria com prazer”. E, dirigindo-se a eles, ele pensa: “Este corpo que é meu, façam dele o que quiserem, agrada-me mais doá-lo a vocês do que conservá-lo para mim”.

Karma Migyur Ling, 1984.

#### *Completa aceitação*

Na perspectiva de *chöd*, mesmo a doença pode ser integrada à prática. Quando ela surge, ao invés de rejeitá-la, pensamos: “É uma coisa boa; possa eu, graças a esta doença, tomar para mim as doenças e os sofrimentos de todos os seres!” Ao mesmo tempo, consideramos que esta doença pode ser provocada por credores cárnicos. Que eles sejam sua causa, que eles a mantenham ou que a levem à cabo, nós lhes dizemos: “Venham! Sejam bem-vindos! Se devo ficar doente, que eu fique doente; se eu devo morrer, que eu morra!” O que quer que aconteça, tudo é percebido, para além das aparências, na vacuidade da situação.

Em geral, quando estamos doentes, procuramos nos curar por intermédio de um médico, de remédios variados, até de rituais. Em *chöd*, a abordagem é diferente. Aceitamos completamente a doença, aceitamos completamente a morte. O corpo é integrado à noção de vacuidade e não é mais um objeto que é preciso cuidar; ele é simplesmente oferecido àqueles que desejam vê-lo doente.

Samye-Ling, março de 1983.

#### *Não esquecer o essencial*

Se recebermos a iniciação e as instruções de *chöd*, se compreendermos bem o sentido da prática e se a realizarmos de modo eficaz, acredita-se que poderemos adotar então qualquer conduta. Comportarmo-nos de modo insólito, sermos considerados loucos, torna-se sem importância.

O essencial na prática de *chöd*, todavia, continua sendo compreender bem a natureza última da mente, realizar que ela é vazia e ao mesmo tempo desenvolver uma grande compaixão por todos os seres, pensando que eles sofrem porque eles próprios ainda estão na

ignorância da natureza da mente. *Chöd* inclui ao mesmo tempo o aspecto último, a realização da natureza da mente, e o aspecto relativo, a prática da compaixão. Praticar *chöd* permite desenvolver essas duas facetas que são o fundamento do *dharma*. É para isso que contribuem a oferenda de nosso corpo como *mandala* às Três Jóias, por exemplo, bem como as outras visualizações do mesmo tipo.

Karma Migyur Ling, 1984.

Matchik Labdrön dizia que a acumulação de mérito do praticante de *chöd* é superior a cem acumulações de mérito comum, que a prática dos “festins branco e vermelho” é superior a cem outras práticas, que um lugar aterrorizante é superior a cem ermitérios e que os deuses e demônios que são nossos credores cárnicos são benfeiteiros superiores a cem outros.

Samye-Ling, março 1983.

**Questão – Um leigo pode praticar *chöd*?**

Kalu Rinpoche – Sim, é claro, para realizar esta prática basta ter recebido a iniciação e ter uma total confiança nela. Se você desejar realizá-la, deve receber explicações sobre ela de um lama qualificado.

No *vajrayana* acredita-se que o que recebemos depende em grande parte do modo que vemos as coisas: se considerarmos um lama como um Buddha, receberemos dele verdadeiramente a graça de um Buddha; se o considerarmos como um *bodhisattva*, receberemos dele a graça de um *bodhisattva*; se para nós ele é apenas um homem bom, mas comum, nos será concedida a graça de um homem bom; enfim, se não tivermos nenhuma fé nele, não receberemos absolutamente nada.

A prática de *chöd* inclui a linhagem dos “*tantras-pai*”, linhagem dos meios vinda do Buddha Shakyamuni, passando em seguida por Manjushri, assim como a linhagem dos “*tantras-mãe*”, linhagem do conhecimento, vinda de Yum Chenmo (A Grande Mão), depois passando por Tara e a *dakini* Sukkhasiddhi. Enfim, *chöd* integra também a linhagem dos *tantras* não-duais.

**Questão – É preciso, necessariamente, ir aos cemitérios para praticar *chöd*? O problema é que não há cemitério em Montchardon!**

Kalu Rinpoche – Se você desejar ir a um cemitério, vá, mas não é necessário. Um cemitério é um local onde encontram-se cadáveres, alguma coisa de apavorante e repugnante. Milarepa dizia que temos um cadáver permanentemente a nossa disposição, nosso corpo! Existe ainda um outro cemitério, o maior de todos os cemitérios: aquele onde morrem todos nossos pensamentos, todas nossas emoções.

**Questão – É necessário ter feito as preliminares antes de praticar *chöd*?**

Kalu Rinpoche – Sim, é preciso, primeiramente, ter feito as preliminares. Existem, também, preliminares específicas para a prática de *chöd*. Embora encontremos essa prática em todas as escolas budistas, os Sakyapas, os Nyingmapas, os Gelukpas, ela está mais particularmente

ligada à escola Kagyüpa. Assim, se completarmos as preliminares da escola Kagyüpa, não é verdadeiramente necessário fazer as preliminares específicas de *chöd*.

**Questão –** Se o praticante não está qualificado, essa prática pode comportar perigos?

**Kalu Rinpoche –** Se somos capazes de desenvolver uma compreensão suficiente da vacuidade e da compaixão, não há nenhum perigo. Nesse momento, mesmo o que chamamos causas adversas, demônios, obstáculos, medos, todas as negatividades, podem ser transformadas.

Matchik Labdrön disse: Se você tem um inimigo e você decidir usar uma faca para livrarse dele, talvez você o consiga; talvez, também, seja ele que se livre de você. Enquanto que se você transformar esse inimigo em um amigo, seu inimigo desaparecerá. Do mesmo modo, quando você está doente e deseja ficar bom, mas duvida que vai consegui-lo, o resultado será incerto; ao passo que, se você pensar que a própria doença é uma coisa boa, você ficará curado pelo simples fato de que não há nada mais a ser rejeitado.

### *O coração oferecido ao demônio*

Um dia, um demônio horripilante chegou com uma faca perto de alguém que efetuava o ritual de *chöd*, atacando-o no peito e arrancando seu coração. O praticante, ainda vivo, apesar de tudo, ficou inicialmente aterrorizado: “Ai de mim, vou morrer!” Depois se disse: “Eu estou praticando *chöd*, não tenho por que sentir medo! Esse ser demoníaco foi meu pai ou minha mãe em uma vida passada; hoje, ele tomou meu coração, é maravilhoso! Melhor ainda se eu tiver que morrer!” Depois de meditar assim uns vinte minutos, o demônio voltou e recolocou o coração no seu peito. “Eu não preciso dele”, disse-lhe o iogue, “pode ficar com ele!”

### *O praticante aterrorizado pelo damaru*

Apesar de tudo, é necessário um certo hábito da prática antes de entrar em situações delicadas. Cita-se o exemplo de um praticante bastante medíocre que decidiu, um dia, praticar *chöd* em um cemitério. Enquanto era dia, as coisas se passaram bem, mas quando a noite chegou, ele ficou totalmente inseguro. No entanto, ele começou a soprar em seu *kangling* e a tocar o *damaru*. De repente, uma bola do *damaru* bateu em seu rosto; acreditando estar na presença de um demônio, aterrorizado, ele deixou tudo para trás e fugiu correndo!

### *A sílaba sagrada*

Nos *Cem Mil Cantos* de Milarepa, encontramos preciosas explicações sobre esse ritual, pois Milarepa responde detalhadamente muitas perguntas de uma mulher sobre a personalidade do lama instrutor, sobre a iniciação, sobre a própria prática, seus benefícios etc. Nessa passagem dos *Cem Mil Cantos*, Milarepa também dá explicações muito detalhadas sobre o sentido da sílaba *PE*<sup>124</sup> que é repetida várias vezes no ritual *chöd*. A força dessa sílaba, segundo Milarepa, é tripla:

---

<sup>124</sup> Em sânscrito *P'AT*.

- do ponto de vista exterior, permite retirar a mente do torpor;
- do ponto de vista interior, tem o poder de interromper um fluxo muito grande de pensamentos;
- do ponto de vista secreto, faz com que a mente se libere na sua natureza própria que é vacuidade, claridade, conhecimento sem descontinuidade.

Nesse canto, Milarepa explica, também, os três níveis pelos quais podemos compreender uma iniciação. A imposição do *bumpa* sobre a cabeça constitui a iniciação exterior; a meditação de nosso corpo como o corpo da divindade, a iniciação interior; e o reconhecimento da natureza essencial de nossa mente constitui a iniciação última ou ainda a iniciação verdadeira.

Questão – Qual é a relação entre *chöd* e a *prajanaparamita*?

Kalu Rinpoche – Existe uma relação estreita, na medida em que *chöd* é fundado sobre a compreensão da vacuidade e da compaixão, que é também o ponto de vista de todo o *vajrayana*. Ora, a *prajanaparamita* diz respeito precisamente à compreensão da vacuidade.

Questão – Como conciliar a prática de *chöd* com a prática de um *yidam*?

Kalu Rinpoche – Isto é feito automaticamente. Quando, na prática de *chöd*, fazemos *powa*, pensamos que a consciência abandona nosso corpo e transforma-se na divindade Vajra Yogiuni (Dorje Pamo); portanto, tornamo-nos um *yidam* e permanecemos assim durante toda a prática. Quanto a nosso corpo, que é apenas um cadáver, nós o oferecemos aos diferentes hóspedes dos quais já falamos.

Karma Migyur Ling, 1984.



## A medicina tibetana

Durante sua juventude, Kalu Rinpoche aprendeu a medicina tibetana com seu pai, que era um renomado lama médico. Após seu retiro de três anos, entretanto, ele se dedicou exclusivamente ao *dharma*, não exercendo sua arte. Quando tinha que abordar a medicina tibetana, para responder perguntas a este respeito, sempre o fazia mostrando claramente as implicações espirituais. Colocamos este capítulo em Budismo Esotérico, considerando que a arte médica budista, embora não tendo um caráter secreto, tem sua origem em uma revelação de tipo tântrica.

### *As cinco ciências*

---

O Buddha, por sua onisciência, possuía a visão completa do que poderia ser útil para os humanos e do que poderiam compreender. Nessa perspectiva, enunciou as “cinco grandes ciências tradicionais”:

- a gramática, mais particularmente, a gramática sânscrita;
- as artes: pintura, escultura etc.;
- a lógica que, pelo raciocínio, permite estabelecer a validade de uma teoria, filosófica ou espiritual: no Tibete, o mosteiro de Ganden, perto de Lhassa, era o grande detentor desta ciência, sendo o debate um de seus exercícios fundamentais;
- a medicina;
- a ciência do “sentido interior”, isto é, o *dharma*.

### *Uma medicina revelada*

---

A medicina tradicional budista foi revelada pelo Buddha quando morava no sul da Índia, no monte Malaya, em uma região reputada pela abundância de suas plantas medicinais, sobretudo a *arura*. Ele tomou, então, a forma de Sangye Menla (sct. Bhaishajya Guru, o “Buddha da Medicina”), depois criou duas emanações, sob a aparência de dois *rishi*<sup>125</sup> vestidos de branco: de seu coração saiu o *rishi* “Sabedoria da Ciência”, que ficou pairando no espaço, e de sua garganta, “Nascido da Mente”, que se sentou no chão em frente ao precedente.

---

<sup>125</sup> Sábios da Índia antiga.

“Nascido da Mente”, em seguida, apoiou um dos joelhos no chão, juntou as mãos, pediu a “Sabedoria da Ciência” que concedesse, para alívio de todos os seres que sofrem, a exposição da ciência médica. Aceitando este pedido, o *rishi* que estava no céu enunciou, então, os *Quatro Tantras de Medicina*, incluindo os oito ramos da terapêutica.

Vajradharaling, agosto de 1984.

### ***As doenças e a mente***

---

Podemos atribuir a tudo que é produzido no mundo uma qualidade que chamaremos “divina” ou “demoníaca”. O que é benéfico, útil e bom possui a qualidade divina; ao contrário, a qualidade demoníaca pertence ao que é nefasto e destrutivo. A própria qualidade divina apresenta dois aspectos: o “divino temporal” e o “divino extra-temporal”. O primeiro agrupa o que é benéfico, no âmbito das necessidades desta vida; o segundo aplica-se à presença e à influência dos Buddhas, dos *bodhisattvas*, ou dos *yidams*. A medicina inscreve-se simultaneamente no quadro do divino temporal e do divino extra-temporal.

Nosso organismo é submetido a uma grande variedade de doenças que provocam inúmeros sofrimentos. Sua causa primeira é a noção de ego, noção à qual nós nos assimilamos. O Buddha dizia: “A assimilação a um eu é nosso maior inimigo no universo”, nosso maior inimigo por ser a causa de todos os nossos sofrimentos. Sobre a noção de “eu”, implanta-se a noção de “outro” que causa, por sua vez, duas reações: o apego, se o outro é percebido como agradável ou gratificante, e a aversão, se ele é percebido como ameaçador ou desagradável. Além disso, pelo fato de não reconhecermos a natureza vazia da situação, de a tomarmos por real, permanecemos, também, na cegueira. Apego, aversão e cegueira formam, assim, o tecido de nosso comportamento.

Samye-Ling, março de 1983.

Por intermédio do corpo, a medicina aplica-se à mente. Suponham que vocês sofram de uma doença na mão, muito dolorosa. A mão não sente dor; é a mente que a sente e pensa: “Eu sofro”. Assim, cuidar da mão é aliviar a mente. Suponham, agora, que sua mão foi amputada. A própria mão não sente mais nada, pois ela não tem mais nenhuma conexão com a mente.

As doenças afetam o corpo e a mente; mas como o corpo é apenas uma produção da mente, é ela, sobretudo, que está implicada. A assimilação a um “eu” é a fonte de todas as nossas dificuldades e de todos nossos sofrimentos. Sem ela, a noção de doença torna-se caduca.

Karma Migyur Ling, agosto de 1987.



Sangye Menla,  
o “Buddha da Medicina”.

## ***Os três humores***

---

“Eu”, apego, aversão e cegueira nada são que a mente funcionando sob um modo chamado “consciência individualizada”, podendo ser também considerada como a força vital ou a “grande energia sutil” (tib. *lung*, sct. *prana*). Quando essa mente-*prana* se encontra no *bardo* e aproxima-se de um nascimento humano, ela vê os futuros pais unirem-se e, sob a força do desejo, entra na matriz.

Quando o corpo se desenvolve, as três emoções conflituosas que vimos – apego, aversão e cegueira – servem de base à formação de três humores: pneuma, bile e fleuma<sup>126</sup>. As três emoções podem ser consideradas, portanto, como uma causa e os três humores como um resultado. Consequentemente, um organismo plenamente formado é animado por esses três humores, cada um localizando-se em uma região do corpo:

- o pneuma, na bacia e na cintura pélvica;
- a bile, na parte média do tronco, mais particularmente no fígado e na vesícula biliar;
- a fleuma, no cérebro.

As doenças, no contexto da medicina tibetana, são consideradas como provocadas por uma disfunção desses três humores, que pode ser de três tipos: excesso, insuficiência ou perturbação, este último termo indicando que um dos humores tende a governar uma região do corpo que normalmente fica sob a influência de um outro humor. O distúrbio dos humores pode afetar apenas um deles, às vezes dois ou os três ao mesmo tempo.

## ***Anatomia e micro-organismos***

---

A anatomia tibetana fornece uma descrição quantificada do que deve ser um organismo perfeitamente constituído: um peso equivalente a 300 mancheias de carne (a medida é específica à pessoa concernida), 900 ligamentos, 16 tendões, 72 mil canais sutis, 360 articulações principais etc.

Além disso, avalia-se que o corpo é povoado por 84 mil microorganismos. Uma parte deles participa da vida do organismo, consumindo certas matérias; outra parte encontra no corpo apenas seu habitat, do mesmo modo que a casa onde moramos; outra parte ainda, por causa do seu *karma*, deve realizar todo tipo de funções. Qualquer que seja a categoria, estamos ligados a eles e sofremos com os distúrbios que os afetam.

A prática do *nyung-ne* implica um jejum completo – alimento sólido e líquido – de vinte e quatro horas, jejum que é interrompido pela manhã com uma sopa muito leve. Essa sopa é, de fato, prescrita pelos textos para proporcionar um alívio apropriado aos micro-organismos que podem ter sofrido com o jejum.

---

<sup>126</sup> Bile e fleuma não correspondem exatamente ao que cobrem os mesmos termos no Ocidente.

## 404 tipos de doenças

---

Enumeramos 404 tipos de doenças principais, repartidas em quatro grupos:

- 101 doenças benignas, que são curadas por si mesmas se lhes damos um pouco de atenção, ou que necessitam de um tratamento muito simples;
- 101 doenças devidas aos espíritos malignos, tratadas ao mesmo tempo pela medicina e por rituais específicos;
- 101 doenças graves que, quando tratadas adequadamente pela medicina, podem ser curadas, mas que de outra forma levam à morte;
- 101 doenças devidas a um *karma* que atinge a plena maturidade; são o resultado de *karma* de vidas passadas de modo que os remédios não têm nenhum efeito sobre elas.

## Os oito ramos da medicina

---

Diante deste conjunto de 404 tipos de doenças, o Buddha revelou uma medicina tradicional dividida em oito ramos:

- patologia geral;
- pediatria;
- ginecologia;
- demonologia;
- toxicologia;
- traumatologia;
- geriatria;
- *rotsawa*.

O primeiro ramo, a patologia geral, trata do diagnóstico e do tratamento das doenças que afetam o organismo, não sendo classificadas em nenhuma das categorias dos outros sete ramos. O segundo, a pediatria, trata das doenças da primeira infância. O terceiro, daquelas que são específicas da condição feminina. O quarto, daquelas que são causadas pelos diferentes espíritos malignos. O quinto, das perturbações causadas pelos venenos, naturais ou preparados pelo homem. O sexto, mais especialmente dos ferimentos infligidos pelas armas. O sétimo, da patologia associada à velhice. O oitavo, enfim, *rotsawa*, trata de certos estados de anemia. Considera-se que esses oito ramos englobam todos os casos possíveis.

Samye-Ling, março de 1983.

## Embriologia

---

A medicina tibetana comprehende também uma embriologia bastante desenvolvida. Antes do nascimento, a mente permanece no *bardo* e possui um corpo mental que proporciona às faculdades mais flexibilidade que a um corpo físico. Graças a isso, ela vê seus futuros pais

unirem-se, o que desencadeia reações emotivas. Se ela estiver destinada a renascer como homem, experimentará atração por sua futura mãe e aversão por seu futuro pai; se estiver destinada a renascer como mulher, sentirá, ao contrário, atração por seu futuro pai e aversão por sua mãe. Pela força do *karma*, e ao mesmo tempo sob a influência dessas emoções, assim como um ímã atrai uma agulha ou o ouvido percebe um som, a mente entra, então, instantaneamente na matriz. A concepção é, portanto, a reunião de três componentes: o esperma do pai, o óvulo da mãe e a mente do *bardo*. Existe, entre esses componentes, uma certa estrutura comum, na medida em que tanto a mente como os dois suportes materiais incluem os cinco elementos na sua natureza<sup>127</sup>.

Em seguida, o embrião começa a desenvolver-se. Na primeira semana, sua consistência é comparada a do queijo fresco mole, depois ele endurece, a carne e os ossos são formados, a cabeça distingue-se do corpo, assemelhando-se, inicialmente, a de uma formiga, depois os braços, as pernas e os órgãos genitais, como explica em detalhes o Sutra dos Cinco Relicários. Os sofrimentos do embrião são considerados muito grandes: quando os membros aparecem, ele sente a mesma dor que alguém que sofreu o suplício do esquartejamento; quando os orifícios dos olhos e das orelhas são desenhados, é como se perfurássemos seu corpo. Não poder se mexer, não ver nada, sentir um calor ou um frio excessivos, são outros incômodos suplementares.

Quando a hora do nascimento se aproxima, sob o efeito dos ventos interiores, o feto experimenta um grande pavor e vira-se. Finalmente, o nascimento propriamente dito é muito doloroso. Não guardamos sua lembrança, mas, sem ter que nos remeter à exposição dos *sutras*, sabemos bem que os bebês nascem gritando ou chorando. Pessoalmente, nunca vi nenhuma criança vir ao mundo tindo.

*Karma Migyur Ling, agosto de 1987.*

## *O diagnóstico*

---

O estabelecimento de um diagnóstico pressupõe que se leve em consideração, inicialmente, a parte do corpo afetada. Realiza-se, em primeiro lugar, uma divisão em sete partes: os quatro membros, a cabeça, a parte inferior do tronco e sua parte superior. Diagnosticar uma doença que afeta uma dessas sete partes é relativamente fácil. As coisas são mais complexas quando se trata dos órgãos internos, repartidos em dois grupos: os seis órgãos ocos e os cinco órgãos cheios<sup>128</sup>. Três métodos são, então, empregados para estabelecer o diagnóstico: a observação, a apalpação do pulso e o interrogatório.

<sup>127</sup> Ver em *Budismo Profundo*, o capítulo intitulado “Mente, elementos, agregados”.

<sup>128</sup> Os cinco órgãos cheios são o coração, os pulmões, o fígado, o baço e os rins. Os seis órgãos ocos: o cólon, o intestino delgado, o estômago, a bexiga, a vesícula biliar e o *samtsen* (ver, para este, nota a ele consagrada mais adiante)

A observação limita-se aqui ao exame visual da língua e da urina. O interrogatório consiste em perguntas sobre as circunstâncias exteriores, o clima ou a alimentação que podem ter causado a doença.

Samye-Ling, março de 1983.

### ***Observação da língua***

---

Uma língua vermelha, grossa e com falta de flexibilidade, indicará uma perturbação do pneuma. Uma doença que afete a bile dará uma cor alaranjada à língua. Uma língua estriada, cinzenta, apresentando excesso de saliva, será o sinal de um desequilíbrio da fleuma. O exame da língua oferece, assim, indicações preciosas, que é completado, de uma maneira muito útil, pela observação da urina.

### ***Observação da urina***

---

Só se deve analisar a urina do paciente se ele estiver em jejum, pois o consumo recente de bebida ou de alimento perturbaria o diagnóstico. Três elementos são levados em consideração na urina: a cor, os sedimentos e a espuma. A observação desta última serve, principalmente, no caso de doenças que supomos terem a influência de um espírito maligno. Ela permite determinar, então, de qual categoria de espírito se trata. Para isto, pedimos ao paciente para se virar para o leste e urinar em uma vasilha sobre a qual foram entrecruzados quatro bastões, delimitando nove espaços. Se as bolhas sobem rapidamente para a superfície e estouram fazendo um pequeno barulho seco, isto confirma, em primeiro lugar, a atividade de um espírito maligno; em segundo lugar, o local onde sobem no tabuleiro formado pelos bastões indica qual categoria de espírito provoca a doença.

### ***O exame do pulso***

---

Quando procedemos à apalpação do pulso, é necessário levar em conta um certo número de fatores que, negligenciados, levam a erros no diagnóstico. É preciso saber, em primeiro lugar, que cada indivíduo possui naturalmente um pulso que pode ser de três qualidades: masculino, feminino ou de "mente do Despertar", isto sem relação direta com o sexo ou a elevação espiritual da pessoa. A estação do ano também veicula características significantes, relacionadas aos quatro elementos: terra, água, fogo, ar. Cada estação compreende 90 dias, sendo que os 18 primeiros são influenciados pelo elemento terra e os outros 72 dias seguintes são sucessivamente marcados por cada um dos outros elementos. É preciso que o médico saiba, no momento da apalpação, qual elemento dominante exerce uma influência sobre o pulso, a fim de evitar qualquer interpretação errônea.

### ***Os três pulsos de base***

---

O pulso de tipo masculino é caracterizado por batimentos potentes e bruscos. Se não for reconhecido como tal, o médico poderá pensar erroneamente que seu paciente está atingido por um problema no sangue. Um pulso feminino apresentará batimentos mais fracos e mais rápidos. Mal interpretado, levará a pensar em um distúrbio da bile. Quanto ao pulso “mente do Despertar”, lento e regular, poderia indicar uma doença da fleuma.

A qualidade de base do pulso, excetuando-se toda consideração de natureza patológica, oferece um certo número de indicações de ordem geral. Diz-se, por exemplo, que um homem dotado de um pulso feminino terá, sem dúvida, uma vida longa, uma mulher com pulso masculino poderá ter muitos filhos, a maior parte homens. Quando um casal, homem e mulher, possui ao mesmo tempo um pulso tipo “mente do Despertar”, terão relações harmoniosas com seus superiores, mas mais difíceis com seus subordinados. É provável, além disso, que não tenham filhos.

Uma das primeiras indicações dadas pelo pulso vem de sua relação com a respiração. Idealmente, uma respiração deve corresponder a cinco pulsavações. Um batimento superior a isso indicará uma doença chamada de “quente”; inferior, uma doença “fria”.

### ***Exame dos órgãos pelo pulso***

---

Todavia, a apalpação do pulso permite obter indicações muito mais significativas. Para essa operação, o médico utiliza três dedos de cada mão: o indicador, o médio e o anular. Cada dedo possui dois pontos de apalpação, a parte superior em relação aos órgãos cheios e a parte inferior em relação aos órgãos ocos<sup>129</sup>. Portanto, chegamos a um total de doze pontos de apalpação – sobre a artéria radial – correspondendo a doze órgãos.

Quando, inicialmente, o médico toma com sua mão esquerda o pulso direito do paciente, ele obtém informações sobre os seguintes órgãos:

- indicador
  - superior: pulmões
  - inferior: intestino grosso
- médio
  - superior: fígado
  - inferior: vesícula biliar
- anular
  - superior: rim direito
  - inferior: bexiga

Depois, com a mão direita, tomando o pulso esquerdo, ele examina o funcionamento dos órgãos restantes:

---

<sup>129</sup>A parte dita superior dos dedos é aquela que está em direção do polegar, a parte inferior estando em direção do auricular.

- indicador
  - superior: coração
  - inferior: intestino delgado
- médio
  - superior: baço
  - inferior: estômago
- anular
  - superior: rim esquerdo
  - inferior: *samtseu*<sup>130</sup>

A artéria radial é chamada “artéria física”, mas o médico pode apalpar também a artéria cubital, chamada “artéria divina”, para indicações de ordem geral. Se puder, por exemplo, contar até cem batimentos sem notar nenhuma alteração do ritmo, ele deduzirá que a pessoa terá provavelmente uma vida muito longa e uma saúde muito boa. Ao contrário, irregularidades – sejam pausas ou grupos de batimentos mais rápidos – indicarão, segundo o caso, doenças futuras, perturbações causadas por espíritos malignos ou acidentes. Em um nível mais sutil ainda, o médico pode tomar o que chamamos o “pulso secreto”, graças ao qual, tateando o pulso de um filho ou de uma filha, é capaz de conhecer o estado da saúde do pai ou da mãe, ou, inversamente, qualquer que seja a distância que os separe.

Samye-Ling, março de 1983.

Essas últimas indicações, derivadas unicamente da apalpação do pulso podem nos parecer inacreditáveis. Entretanto, elas são possíveis pelo fato de que os fenômenos não existem de maneira independente, mas estão interconectados.

Quando se examina o pulso das crianças para determinar o estado de saúde dos pais, o examinamos em um ponto que corresponde aos pulmões. Por outro lado, quando se quer saber sobre a saúde dos filhos apalpando o pulso dos pais, examina-se um ponto que corresponde ao coração. Isto, porque os sentimentos dos pais são mais fortes em relação a seus filhos que o contrário, o coração, mais sensível, implicando uma relação mais estreita que o pulmão, um pouco como reagimos mais vivamente a um picada no olho do que a uma picada na orelha.

Vajradharaling, agosto de 1984.

### ***Os tratamentos***

---

Na medicina tibetana, para tratar as doenças recorre-se a diferentes técnicas, mas emprega-se, principalmente, medicamentos. O Buddha disse que não há substância sobre a terra,

---

<sup>130</sup> O *samtseu* é definido como sendo o receptáculo dos princípios sexuais masculinos e femininos. Corresponde, sem dúvida, à gônada.

mineral, vegetal ou animal que, quando utilizada com habilidade, não possa servir como remédio. Há dezessete maneiras de preparar as substâncias medicinais: em pílulas, em pó, em ungüentos, em infusões, em decocções, misturadas à *tsampa*<sup>131</sup> etc.

Às vezes, são empregadas metáforas para descrever o uso de um medicamento. Se ele é utilizado sozinho para curar uma doença, nós o chamamos “herói”, em analogia ao guerreiro que enfrenta sozinho um grupo de inimigos. No caso de uma febre simples, a cânfora desempenha, então, a função de herói. Por outro lado, algumas combinações de remédios são chamadas “o rei e seus ministros”. É o caso, por exemplo, de um remédio chamado “*agar 35*”, composto de uma substância principal (o rei) acompanhada de trinta e quatro componentes secundários (os ministros).

A substância mais conhecida da medicina budista é a *arura*<sup>132</sup>, planta em que cada parte é considerada dotada de virtudes curativas específicas:

- as raízes para os ossos;
- o tronco para os músculos;
- os ramos para as articulações;
- a casca para a pele;
- as folhas para os órgãos ocos;
- os frutos para os órgãos cheios.

Cinco espécies de *arura* são utilizadas na medicina. Elas possuem dezessete qualidades: seis sabores, oito potências, três virtudes gerais. Dessa forma, elas servem como remédio em praticamente todas as doenças.

O *giwang*, concreção extraída de alguns órgãos do elefante, é considerada como a rainha das substâncias oriundas do mundo animal. Ela possui a faculdade de agir não somente sobre os três humores, mas também sobre as três emoções conflituosas, que são sua raiz.

Além da farmacopéia, a medicina tibetana utiliza, em alguns casos, as sangrias, que podem ser praticadas em 72 pontos diferentes, ou aplicações quentes sob formas variadas – com madeira, ferro, cobre ou pedras quentes – classificadas em 360 pontos. No Tibete, também existia um pouco de cirurgia, que permaneceu rudimentar por falta de meios técnicos.

### ***Unidade fundamental das medicinas***

---

Embora a medicina tradicional budista seja considerada como uma revelação feita pelo Buddha, isto não significa que ela não considere o valor das outras medicinas. Muito pelo contrário, ela as vê como sendo também inspiradas pelo Buddha em intenção daqueles que têm uma outra fé – por exemplo, a medicina *ayurvédica* na cultura vedântica da Índia –, ou mesmo em intenção dos ateus. Nesse sentido, a medicina ocidental moderna permanece ligada à atividade da compaixão do Buddha, da qual ela é uma expressão.

---

<sup>131</sup> Farinha de cevada torrada.

<sup>132</sup> Diferentes espécies de *myrobolan*.

## **Médico e doente**

---

A possibilidade de curar uma doença depende de muitos fatores, por exemplo, a disponibilidade dos remédios. Todavia, diz-se que um dos fatores essenciais é a conexão cármbica que liga o médico e o paciente. Se for boa, desempenhará um papel muito importante no estabelecimento do diagnóstico correto e na eficácia do tratamento. Se for ruim, ela não permitirá que uma relação terapêutica eficaz possa surgir.

A medicina é uma das cinco grandes ciências tradicionais enunciadas pelo Buddha. Ela pertence simultaneamente às ciências temporais e à ciência espiritual que é o *dharma*. É espiritual na medida em que aquele que a exerce, tendo reconhecido que todos os seres foram seus pais nas vidas passadas, tem como motivação liberá-los dos sofrimentos. Guiado pela compaixão, ele segue assim o ensinamento fundamental do Budismo e une em sua pessoa a atividade temporal e a atividade espiritual. Aquele que, em contrapartida, só busca na medicina lucro ou celebritez, exerce apenas seu lado temporal, sem nenhuma implicação espiritual. O Buddha disse que a qualidade positiva ou negativa de uma ação depende de fato da motivação daquele que age.

Samye-Ling, março de 1983.

## **Uma mão com dois gumes**

---

Um médico famoso, que cuida de muitos doentes, às vezes ganha muito dinheiro, o que, segundo o Buddha é totalmente legítimo, sobretudo se ele utilizar seus ganhos no aperfeiçoamento de sua arte e proporcionar, assim, um bem sempre maior a seus pacientes. Quanto ao paciente, diz-se que ele deve se mostrar generoso, tanto quanto possa, com relação a seu médico; é um dever de reconhecimento que tem com aquele que lhe evita muitos sofrimentos, inclusive que lhe salva seu bem mais precioso: a própria vida. Isto não significa, entretanto, que um médico deva recusar um paciente que não possa pagá-lo. Muito pelo contrário, ele tem o dever, não somente de cuidar gratuitamente dos indigentes, mas de lhes dar dinheiro para que possam comprar os medicamentos necessários. Agindo por amor e compaixão, ele cumpre plenamente seu papel.

O médico tem uma responsabilidade na cura dos pacientes, mas ela depende dos limites humanos. Um provérbio tibetano diz:

*Mostre-me uma mão que supriu cem vidas:*

*A de um médico.*

*Mostre-me uma mão que salvou cem vidas:*

*A de um médico.*

Dois fatores determinam e circunscrevem a responsabilidade de um médico: sua motivação e sua competência. Por um lado, ele deve ser movido por uma real solicitude, mediante a qual coloca em ação todos os meios que estão ao seu alcance; mas é preciso que possua também conhecimentos médicos completos, adquiridos graças a sólidos estudos seguidos até

seu término. Possuindo essas duas qualidades, ele não comete ato negativo mesmo se o paciente morrer. Sua atitude mostrou-se inteiramente boa e seu ato só pode ser virtuoso. Aquele que, ao contrário, não cuida corretamente de um doente, porque lhe falta compaixão, ou porque não possui a formação necessária, fazendo acreditar indevidamente em suas capacidades, comete um ato negativo grave.

O médico competente que age por amor segue plenamente o ensinamento do *dharma*. Ele pratica ao mesmo tempo o dom do amor e o dom da segurança, de modo que seu exercício da medicina não poderia ser mais eficaz.

Vajradharaling, março de 1984.

### ***O Buddha da Medicina***

---

O aspecto espiritual da medicina ainda é ressaltado pela prática de Sangye Menla, o Buddha da Medicina. Incluindo a visualização de seu corpo, a recitação de seu *mantra* e de seu nome, ela é considerada como uma das ajudas mais eficazes no tratamento das doenças físicas ou mentais. Além disso, operando uma purificação de nosso *karma*, assim como uma diminuição de nossas emoções conflituosas, ela impede a manifestação de doenças em nossas vidas futuras.

Considera-se que Sangye Menla formulou aspirações muito poderosas para o bem dos seres, de modo que o simples fato de ouvir seu nome basta para evitar o renascimento nos mundos inferiores. Aquele que ora a Sangye Menla verá o apego, a aversão e a cegueira diminuírem. Como esses três venenos são a causa fundamental das doenças, sua supressão dará automaticamente resultado, a eliminação da própria doença.

Os efeitos que resultam da prática de Sangye Menla dependem da maneira como a abordamos. Se orarmos a Sangye Menla e se efetuarmos sua meditação para que nós mesmos e todos os seres possam ser definitivamente liberados de todos os sofrimentos, os efeitos serão, no final, tão grandes quanto nossa motivação. Mas nada impede, quando uma doença atinge um ponto particular de nosso organismo, que visualizemos Sangye Menla recitando seu *mantra* sobre a parte dolorida, e que imaginemos que seu corpo emite um raio luminoso que dissolve a doença como o sol que se levanta dissipando a geada da noite. Isto também, numa ótica mais restrita, será muito benéfico.

Os *sutras* que tratam de Sangye Menla dão uma idéia do poder de seu *mantra* e de sua meditação, explicando que aquele que tiver cometido atos negativos graves, como a violação de uma ordenação monástica ou a transgressão dos engajamentos do *vajrayana*, e que realizar a prática de Sangye Menla, cairá, em um primeiro momento, nos mundos inferiores, mas, em um segundo momento, pela graça de Sangye Menla, logo sairá dessa condição para um estado de existência superior.

### ***Os quatro tantras da medicina***

---

A medicina tradicional budista é um tema extremamente vasto, aqui só oferecemos um breve apanhado. Aqueles que desejarem aprofundá-lo deveriam estudar os textos que são seu fundamento, isto é, os *Quatro Tantras de Medicina*:

- o Tantra *Raiz*;
- o Tantra *Explicativo*;
- o Tantra *das Instruções Particulares*;
- o Tantra *de Conclusão*.

O Tantra *Raiz* é comparado a uma semente contendo potencialmente todos os elementos da medicina, da mesma maneira que uma semente vegetal contém virtualmente a totalidade da planta. O Tantra *Explicativo*, tratando da anatomia e do diagnóstico, é semelhante ao sol e à lua que iluminam o mundo, na medida em que esclarece todos os elementos necessários. O Tantra *das Instruções Particulares* expõe o tratamento das doenças; ele é comparado à “jóia que realiza os desejos”, pois responde a todas as necessidades do médico em matéria de remédios. O Tantra *de Conclusão*, por sua vez, assemelha-se ao diamante, oferecendo um domínio completo da medicina.

Samye-Ling, março de 1983.



## A Linhagem Kagyüpa

Eu pertenço à escola Kagyüpa e, nessa condição, estudei e pratiquei todos os aspectos do ensinamento do Buddha, tanto no âmbito dos *sutras* quanto no dos *tantras*.

A abordagem mais característica da escola Kagyüpa é certamente a dos “seis *dbarmas* de Naropa” e do *mahamudra*, transmitidos de maneira ininterrupta desde o Buddha Vajradhara.

### *Shakyamuni e Vajradhara*

---

Os *sutras* – textos que registram o ensinamento do *hinayana* e do *mabayana* – têm sua origem no Buddha Shakyamuni, o Buddha histórico, enquanto que os *tantras* – os textos que englobam os ensinamentos do *vajrayana* – foram revelados pelo Buddha Vajradhara (tib. Dorje Chang), expressão do *dharmakaya*. Apesar disso não se deve pensar que Shakyamuni e Vajradhara seriam duas pessoas diferentes. Eles são duas manifestações de uma essência única, uma expondo os *sutras*, a outra, aparecendo sob a forma de múltiplas divindades tântricas (Hevajra, Chakrasamvara e muitas outras), oferecendo os *tantras* que se referem a elas. Quando utilizamos o termo *Kagyü*, fazemos alusão a essa origem dos *tantras*, já que ele significa “linhagem (tib. *gyu*) oriunda da Palavra (tib. *ka*)”. Trata-se, portanto, de uma transmissão por revelação direta de Vajradhara.

### *As linhagens Kagyüpa*

---

No Tibete, as instruções do *vajrayana*, que se acredita poderem levar ao completo Despertar durante o tempo da vida presente, ou no *bardo*, ou no espaço de sete vidas consecutivas, foram rapidamente difundidas por diferentes linhagens, cujas oito principais são conhecidas sob o nome dos “Oito Grandes Carros da Prática”. Considerando que todas essas linhagens tiveram sua origem na Palavra do *dharmakaya*, sob a forma de Vajradhara, ou sob uma outra forma, todas têm direito ao epíteto “Kagyü”. Assim, poderíamos falar da escola Nyingma Kagyü, de Lamdre Kagyü entre os Sakyapas, de Ganden Kagyü entre os Gelukpas, de Shangpa Kagyü, de Jonang Kagyü etc. Entretanto, de maneira mais restrita e no uso corrente, quando falamos da linhagem Kagyü referimo-nos à escola cujo fundador, no Tibete, foi Marpa, o tradutor.

Porém, no sentido estrito a linhagem Kagyü não se refere a uma única entidade, mas a um número bastante grande de subdivisões que se produziram na história. A primeira surgiu entre os discípulos de Gampopa, os quatro principais dentre eles criando sua própria linhagem:

- a escola Karma Kagyü, oriunda do primeiro Karmapa Tüsum Khyenpa;
- a escola Barom Kagyü, oriunda de Barom Dharma Wangchuk;
- a escola Tselpa Kagyü, oriunda de Tsöndru Drakpa;
- a escola Pakdru Kagyü, vinda de Pakmo Drupa.

Em seguida, após Pakmo Drupa, desenvolveram-se oito novas subdivisões:

- Drikung Kagyü;
- Taklung Kagyü;
- Drukpa Kagyü;
- Yelpa Kagyü;
- Yazang Kagyü;
- Shukseb Kagyü;
- Marpa Kagyü<sup>133</sup>;
- Tropu Kagyü.

### *Diferentes apresentações*

---

Esses dois conjuntos foram em seguida classificados como formando as “quatro grandes” e as “oito pequenas” linhagens Kagyü.

Procedendo todas de Marpa, Milarepa e Gampopa, elas têm em comum a prática dos seis *dharmas* de Naropa e do *mahamudra*, o que não as impede de possuir instruções ligeiramente diferentes. Por exemplo, a tradição Karma Kagyü apresenta o *mahamudra* por meio da *Introdução aos Três Corpos* (tib. *Ku sum ngotrö*), a escola Drikung utiliza no mesmo caso o *Pensamento Único* (tib. *Drikung gong chik*), e a linhagem Drukpa Kagyü o *Séxtuplo Ciclo do Igual Sabor* (tib. *Ronyom khor druk*). A maneira de exprimir as coisas é diferente, mas o sentido permanece idêntico.

A linhagem a qual nós nos referimos mais particularmente agora é a Karma Kagyü. Ela foi fundada pelo primeiro Karmapa, discípulo de Gampopa, que teve por sua vez como principal discípulo Situ Drogön Rechen. Eles foram os dois primeiros representantes das linhagens de encarnação que seriam conhecidas como os *Gorros Negros* (os Karmapas) e os *Gorros Vermelhos* (os Situpas) e cuja atividade, ao lado da de outros mestres, ia permitir à escola Karma Kagyü perpetuar-se em sua integridade até nossos dias.

---

<sup>133</sup>Homônimo sem relação com Marpa, o tradutor. Em tibetano, as duas ortografias são diferentes.



Tilopa,  
que recebeu ensinamentos diretamente do Buddha Vajradhara.

### **Linhagens próxima e distante**

---

Como dissemos anteriormente, a origem da linhagem remonta ao Buddha Vajradhara. Ele revelou seus ensinamentos ao iogue indiano Tilopa, que os transmitiu a Naropa e este os confiou em seguida a seu discípulo tibetano Marpa. Esta transmissão, que compreende os seis *dharmas* de Naropa e o *mahamudra*, é chamada a “linhagem próxima”.

Entretanto, consideramos uma outra transmissão, chamada a “linhagem distante”, que inclui mestres humanos dos quais Tilopa recebeu instruções e não se restringe apenas à revelação que lhe foi feita por Vajradhara. No que concerne aos seis *dharmas* de Naropa, esta linhagem distante engloba principalmente quatro sistemas de prática que foram transmitidos a Tilopa oralmente, e que ele reuniu como quatro afluentes, vindos do Norte, do Leste, do Sul e do Oeste, encontrando-se em um único rio. Essa “linhagem distante” compreende, entre outros, Saraha, Shawaripa, Lawapa e Sukkhasiddhi.

Freqüentemente, considera-se a linhagem próxima mais importante do que a linhagem distante, pois está mais diretamente ligada a Vajradhara. Tilopa dizia:

*Não tenho guru humano,  
Meu guru é Vajradhara.*

Em uma curta oração que recitamos sempre no início de uma prática ou de uma meditação<sup>134</sup>, dirigimo-nos assim à linhagem próxima: Vajradhara, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa e Tüsum Khyenpa, o primeiro Karmapa.

No contexto desta linhagem próxima, dois textos são considerados como a base de referência sobre a qual se apoia a transmissão dos seis *dharmas* e do *mahamudra*:

- Os *Critérios da Palavra Autêntica* (tib. *Ka yangdakpei tsenma*), que registram a palavra de Vajradhara e de Vajrayogini, codificando os seis *dharmas* de Naropa;
- O *Dharma Inconcebível do Mahamudra* (tib. *Chagya chenpo samgymikyappa chö*), que representa o fundamento da abordagem do *mahamudra*.

No âmbito da linhagem distante, a transmissão do *mahamudra* também tem sua origem no Buddha Vajradhara, mas antes de chegar a Marpa, o tradutor, ela passa pelo *bodhisattva* Lodrö Rinchen, o *mahasiddha* Saraha, depois por Nagarjuna, Shawaripa e Metripa, de quem Marpa a recebeu na Índia. Nas *Práticas Preliminares ao Mahamudra*, encontramos menção dessa linhagem distante.

### **Metripa, o sino e a tigela**

---

É bem conhecido o fato de Naropa ter sido o principal mestre de Marpa. É por isso que, quando este último refere-se a Naropa, diz: “Naropa, meu pai, é para mim como o sol e a lua”. Entretanto, ele teve muitos outros mestres na Índia, dos quais, como acabamos de ver, Metripa, que vem em segundo, logo após Naropa.

<sup>134</sup> Oração chamada em tibetano *Dorje Chang Tungma*.

Metripa morava na grande universidade budista de Nalanda, sendo um dos seus principais eruditos. Sua abordagem do *dharma* englobava todos os níveis: ele tinha feito os votos de monge que o levavam a observar uma conduta exterior perfeita segundo o *binayana*, os votos do *bodhisattva* no quadro do *mahayana* e os engajamentos secretos do *vajrayana*. Por essa razão, ele era o que chamamos um *bikshu dotado dos três vajras*. O *mahamudra* era sua prática principal.

Chegou uma época em que, para ampliar sua realização interior, ele utilizou o álcool e manteve relações com uma companheira. É claro que ele mantinha essas práticas em segredo. Entretanto, um dos monges encarregados da disciplina em Nalanda ficou intrigado com a cela de Metripa, de onde via sair às vezes raios de luz. Um dia, querendo saber o que se passava, abriu de repente a porta da cela de Metripa, mas este o tinha ouvido chegar, e graças a seus poderes mágicos transformara sua tigela de álcool em uma tigela de leite e sua companheira em um sino ritual. Todavia, o monge, não encontrando nada de anormal, ficou desconfiado. Tanto que, aproveitando uma outra ocasião, aproximou-se com bastante precaução para que Metripa não o ouvisse e pegou-o em flagrante delito, violando as regras monásticas: nem o álcool nem a jovem moça convinham à vida reservada de Nalanda.

As autoridades do mosteiro reuniram-se em conselho e tomaram uma pronta decisão: Metripa seria expulso de Nalanda.

Quando a sentença foi dada, Metripa não fez nenhuma objeção. Reuniu suas coisas, pegou uma pequena esteira que possuía e, aproximando-se do rio, colocou a esteira sobre a água, subiu em cima e atravessou o rio como se fosse um barco! Os responsáveis por Nalanda, diante do espetáculo, compreenderam que não se tratava de um simples monge que tinha quebrado seus votos, como tinham pensado, mas um *mahasiddha*, um ser de realização excepcional.

### ***Atisha, Tara e o Tibete***

---

Nessa época, um dos sacerdotes de Nalanda era Atisha. Quando soube que Metripa, o qual juntamente com outros ele tinha decidido excluir do mosteiro, era um *mahasiddha*, pensou ter realizado um ato negativo grave por tê-lo expulsado como um mau monge ao invés de honrá-lo por sua realização. Ele não sabia o que fazer para se purificar desse ato, quando a divindade Tara apareceu-lhe e disse-lhe: "Sua atitude com relação a Metripa é muito lamentável. Um dos melhores meios para purificar-se de seu ato seria ir ao Tibete para pregar o *dharma* a esse povo difícil." Acredita-se que essa intervenção de Tara foi uma das razões decisivas da vinda de Atisha para o Tibete.

### ***Shawaripa, os pavões e os piolhos***

---

Sem abandonar nem o álcool nem sua companheira, Metripa foi para uma região montanhosa para continuar ali a sua prática. Teve, então, a visão de um *yidam* que lhe revelou que o iogue Shawaripa tinha sido seu mestre durante suas vidas passadas e que lhe era necessário de novo pedir-lhe instruções que permitiriam que obtivesse a completa realização do *mahamudra*.



Tara.

Metripa foi, então, ao encontro de Shawaripa, que lhe conferiu iniciações e instruções. A conduta deste último, entretanto, era tão estranha, escapando de tal modo às convenções, que Metripa não podia impedir-se de ficar chocado com ela. Por exemplo, Shawaripa matava pavões e utilizava as plumas para fazer saias com as quais se vestia, completando seu traje com todas as espécies de fantasias. Ele também matava pequenos porcos, cortava-os em dois e fixava as duas partes nas extremidades superior e inferior de seu arco quando ia caçar corças e outros animais pacíficos. Quando recebia Metripa, mantinha muitas vezes sentadas, a sua direita e a sua esquerda, duas jovens moças que se dedicavam a catar, para em seguida comê-los, os piolhos de sua longa cabeleira, suja e oleosa. As dúvidas que essa conduta suscitava na mente de Metripa – particularmente porque implicava o ato de matar – impediram durante muito tempo que ele realizasse completamente o *mahamudra*.

Entretanto, Metripa pôde ir além dessas reticências, de tal maneira que a realização do *mahamudra* de Shawaripa pôde “acender” a realização do *mahamudra* na mente de Metripa, do mesmo modo como a chama de uma vela acende uma outra vela.

Assim, encontramos esses dois mestres na linhagem distante de transmissão do *mahamudra*.

Metripa teve numerosos discípulos tibetanos, dos quais, como dissemos, Marpa, o tradutor, a quem transmitiu todas as instruções do *mahamudra*, assim como Khyungpo Neljor, fundador da linhagem Shangpa Kagyü, que recebeu dele um ciclo completo de iniciações e de instruções relativas à divindade protetora Mahakala de Seis Braços.

Resumindo, a linhagem distante, tal como a utilizamos nas “Preliminares ao *Mahamudra*”, passa, portanto, do Buddha Vajradhara ao *bodhisattva* Lodrō Rinchen, depois ao *mahasiddha* Saraha, a Nagarjuna, a Shawaripa, a Metripa, de quem Marpa a recebeu na Índia. No Tibete, ela passa de Marpa a Milarepa, depois a Gampopa, a Tüsum Khyenpa, o primeiro Karmapa, e a todos os lamas vindos a seguir na linhagem até o Sexto Karmapa, Rangjung Rikpei Dorje. O conjunto dessa transmissão chama-se o “Rosário de Ouro da Linhagem Kagyü”, que preservou até nossos dias a continuidade das iniciações, das leituras escriturais, das explicações, das palavras, do sentido e da graça.

Samye-Ling, março de 1983.

### *Naropa homenageia Milarepa*

Marpa foi o principal discípulo de Naropa. Ele realizou três viagens à Índia e, no total, passou dezesseis anos e seis meses junto a Naropa.

Quando veio pela terceira vez ao encontro de seu mestre, este lhe perguntou as razões que motivavam sua visita. Marpa respondeu que suas necessidades pessoais eram menos importantes do que a resposta que precisava dar a seu discípulo Milarepa Thögawa (“Feliz Notícia”<sup>135</sup>). Este último, de fato, tinha tido em um sonho a visão de uma *dakini* que lhe havia aconselhado receber instruções denominadas “a transmissão direta das *dakinis*”. Milarepa tinha

<sup>135</sup> “Feliz Notícia” é o nome dado pelo pai de Milarepa ao filho, de tão feliz que ficou quando recebeu uma mensagem anunciando o nascimento de seu filho.

pedido essas instruções a Marpa, mas este procurou em vão em todos os textos que conhecia, e não encontrou nenhum traço da dita transmissão. Portanto, tinha vindo procurar Naropa para que ele lhas desse.

Naropa, ouvindo suas explicações, logo disse:

*Maravilha!  
Das trevas profundas do setentrião,  
Semelhante ao sol que se levanta sobre as montanhas,  
Veio aquele que chamamos de Feliz Notícia.  
Diante deste santo, eu me prosterno.*

Voltando-se, então, para o norte, em direção ao Tibete, ele se prosternou três vezes. Diz-se que todas as árvores se inclinaram para o norte ao mesmo tempo que ele e que, em nossos dias ainda, as árvores inclinam-se nessa direção.

### ***O erro de Marpa***

---

Marpa tinha vários filhos, sendo que nutria por Dharmadode, seu filho primogênito, uma afeição especial. Ele contava fazer dele não só o herdeiro de seus bens temporais, mas o detentor de sua linhagem espiritual.

Enquanto Marpa estava junto a Naropa, este, uma manhã muito cedo, chamou-o para que viesse depressa ver o que se passava do lado de fora: o *yidam* de Marpa tinha aparecido no céu! Marpa precipitou-se e pôde efetivamente contemplar a divindade Hevajra acompanhada de seu séquito, planando a sua frente no espaço.

– Diante de você estão seu mestre e seu *yidam* – disse-lhe Naropa –; diante de qual deles você se prosterna primeiro?

“Bem”, pensou Marpa, “meu mestre eu vejo todos os dias, enquanto que a aparição do *yidam* é uma coisa pouco comum.” Assim, ele escolheu prosternar-se diante do *yidam*.

– O *yidam* é apenas a manifestação da mente do mestre – observou Naropa e, imediatamente, Hevajra e seu séquito fundiram-se em seu coração. – Ao escolher prosternar-se diante do *yidam* – continuou – você cometeu um erro que terá consequências sobre a sua descendência terrestre: ela não durará mais que uma flor no céu. Sua descendência espiritual, em contrapartida, não será afetada: ela continuará como um grande rio. Seus sucessores serão como os filhotes de leões: cada vez superiores aos precedentes.

Efetivamente, Dharmadode, o filho de Marpa, morreu em um acidente. Marpa, por outro lado, teve quatro grandes discípulos, conferindo a cada um deles uma parte de sua herança espiritual. Milarepa, quanto a ele, recebeu todas as iniciações e todas as instruções referentes aos seis *dharmas* de Naropa e ao *mahamudra*. Ele mesmo as transmitiu a Gampopa e a transmissão permaneceu ininterrupta até nossos dias.

Samye-Ling, março de 1983.



Marpa,  
o fundador da linhagem Kagyüpa no Tibete.

### ***Situ Drogön Rechen e a neve derretida***

---

As biografias dos primeiros mestres da linhagem – Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa e o Primeiro Karmapa – são bastante conhecidas e talvez não seja necessário tratarmos deles aqui. Por ser menos conhecido do que os grandes mestres Kagyüpa, iremos falar de Situ Drogön Rechen.

Ao Primeiro Karmapa foi atribuído o nome Tüsum Khyenpa para ressaltar a sua realização da natureza última de todas as coisas, o que lhe permitia conhecer os fenômenos do passado, do presente e do futuro. Sua reputação no Tibete era extremamente grande.

Situ Drogön Rechen, que iria tornar-se seu principal discípulo, tinha, por sua vez, adquirido uma capacidade notável na prática de *tumo*, um dos seis *dbarmas* de Naropa, durante a qual é produzido um grande calor físico. Em todas as estações, incluindo o inverno, ele trajava apenas um tecido de algodão branco, o que lhe tinha valido o nome de “Rechen”, o “Grande (iogue) com Tecido de Algodão”. Ainda que tivesse atingido um certo grau de realização, ele não tinha se livrado de todo orgulho. Ele sentia-se vaidoso, principalmente com seus conhecimentos e suas experiências interiores, em particular dos resultados que obtinha com a prática de *tumo*. A reputação de Tüsum Khyenpa, entretanto, ofuscava-lhe e, para provar sua capacidade – quem sabe até para provar sua superioridade –, decidiu disputar com ele, propondo-lhe um concurso.

Tüsum Khyenpa residia, então, em uma gruta cavada nas neves eternas de uma alta montanha. Evidentemente, não dispunha de uma boa alimentação nem de nenhum conforto. Quando Situ Drogön Rechen se apresentou, ele lhe disse:

– Você vem de longe e teve muito trabalho para chegar até aqui. Vou preparar uma boa sopa para nós.

Colocou em uma vasilha carne e diversos ingredientes que tinha às mãos, depois, para misturar tudo, pegou um velho osso de dedo humano que estava por ali e disse maliciosamente:

– Normalmente, eu misturo apenas uma vez; mas já que hoje tenho um hóspede notável, vindo de longe, devo misturar três vezes.

Situ Drogön Rechen superando o nojo, comeu a sopa e expôs a razão de sua visita: queria fazer um concurso de *tumo* com Tüsum Khyenpa para saber qual dos dois tinha o maior controle dos canais e dos ventos sutis.

– Por que não? – respondeu o Primeiro Karmapa. – Entretanto, eu estou ficando velho e preferiria que você disputasse com um dos meus discípulos, Batsa Tadelwa, que pratica em uma gruta próxima daqui.

Situ Drogön Rechen partiu, então, em visita a Batsa Tadelwa. Entretanto, quando chegou à gruta que o Karmapa tinha lhe indicado, não encontrou ninguém. Ele voltou para contar a Tüsum Khyenpa.

– Sim, estou certo de que ele está lá. – respondeu Tüsum Khyenpa. – Volte lá.

O visitante foi de novo até a gruta. E viu apenas um tigre. Enviado novamente até lá por Karmapa, viu, na terceira vez, uma fogueira que ardia no meio da gruta. Na quarta vez, viu uma grande poça de água. Achando estranhas essas aparições sucessivas, Situ Drogön Rechen atirou negligentemente uma pedra na poça.

Embora seu hóspede nunca encontrasse a pessoa que procurava, Tüsum Khyenpa assegurava-lhe que seu discípulo não poderia estar em outro lugar, já que ele mesmo o tinha conduzido a meditar nessa gruta. A quinta visita teve sucesso: o iogue estava de fato lá, em postura de meditação. Detalhe curioso: a pedra atirada pelo visitante estava sobre a dobra de sua roupa.

Situ Drogön Rechen expôs-lhe as razões de sua vinda: ele desejava comparar suas capacidades em *tumo* com as de Tüsum Khyenpa e este, julgando-se muito velho, propôs-lhe disputar com ele, Batsa Tadelwa.

Posto que essa era a vontade de seu mestre, este último aceitou. O concurso aconteceria à noite.

— Todavia — acrescentou ele —, eu sempre permaneci aqui. Estou habituado ao clima, o que poderia me dar uma certa vantagem da qual não quero me aproveitar. Para o concurso, vou meditar num local um pouco mais alto na montanha, que um vento glacial torna mais frio. Você, você ficará aqui, perto da gruta.

Cada um tomou, então, seu lugar e começaram a praticar *tumo*.

Durante a noite, Situ Drogön Rechen liberou calor suficiente para derreter a neve a sua volta, em um raio de duzentos ou trezentos metros. Ainda que a neve tenha se transformado em água, esta continuava fria e o iogue sofria os efeitos da noite glacial.

Quanto a Batsa Tadelwa, mais alto na montanha, não somente tinha derretido a neve em um raio equivalente ao vôo de uma flecha, como banhava-se em um lago bem quente, comprazendo-se em fazer as ondas baterem sobre seu corpo.

Quando chegou a aurora, o Karmapa veio voando pelos ares ver quem ganhara. Quando constatou a situação, pediu a Batsa Tadelwa para ter um pouco de compaixão e deixar que a água quente corresse para aquecer seu concorrente.

Esse revés permitiu que Situ Drogön Rechen perdesse seu orgulho. “Se essas são as capacidades do discípulo”, pensou, “quais não seriam as do mestre!” A partir de então, ele considerou o Karmapa o seu lama-raiz.

### A festa de *tumo*

A prática do *mahamudra* e dos seis *dbarmas* de Naropa perpetuou-se intacta de Milarepa até nossos dias, principalmente no Kham, no âmbito dos退iros de três anos e três meses. Durante o segundo e o terceiro ano desses退iros, no aniversário da partida de Milarepa deste mundo, tradicionalmente fixada no décimo-quarto dia do primeiro mês tibetano<sup>136</sup>, os reclusos decoravam de modo especial o centro de retiro e, vestidos com um simples tecido de algodão, reuniam-se para passar a noite. Inicialmente, exercitavam-se na produção de calor de *tumo*, depois entoavam ritualmente os cantos de realização compostos por Milarepa e pelos grandes mestres Kagyüpas do passado. Na aurora, praticavam os exercícios físicos relacionados aos seis *dbarmas* de Naropa.

<sup>136</sup> Por volta do início de março.

No final do retiro, sempre fixado em pleno inverno, os meditadores saíam em procissão, vestindo o mesmo tecido de algodão branco, e faziam a volta do mosteiro. Apesar do frio intenso, graças ao poder adquirido pela prática de *tumo*, eles produziam um calor suficiente para que se sentissem perfeitamente bem, calor cujos efeitos podiam ser vistos pelo leve vapor tremulando em volta de seus corpos. Os tibetanos das redondezas vinham, então, em grande número, assistir ao espetáculo e, em homenagem à realização dos reclusos, prosternavam-se a sua passagem.

Quando o Décimo-Sexto Karmapa, exilado, estabeleceu de novo um centro de retiro contíguo a seu mosteiro de Rumtek, na Índia, ele quis que as tradições do Tibete fossem retomadas integralmente e confiou a missão de dirigir o centro a Bokar *Tulku* Rinpoche. Quando o primeiro retiro terminou em Rumtek, os reclusos, com Bokar Rinpoche na frente, saíram, então, como no Tibete, vestidos com um tecido de algodão branco e praticando *tumo*. Os espectadores ficaram muito impressionados.

### **Programa de um retiro de três anos**

---

Na tradição Kagyüpa, a “fase de conclusão” é representada, principalmente, por duas práticas das quais já falamos:

- os seis *dharmas* de Naropa, constituindo a “via dos meios”;
- o *mahamudra*, constituindo a “via da liberação”.

A “fase de criação”, por outro lado, repousa sobre três divindades principais: Chakra-samvara, Vajrayogini e Gyelwa Gyamtso.

Todavia, antes dessas práticas, aqueles que realizam um retiro de três anos efetuam, primeiramente, as “práticas preliminares”, comuns e específicas. Em seguida, abordam o *guru-ioga* relacionado a Marpa, Milarepa e Gampopa, depois realizam a “prática do lama” de Karmapakshi, o segundo Karmapa. Durante o período consagrado às prosternações, a primeira preliminar específica, o final de cada sessão é dedicado aos votos de *bodhisattva*, o que já desenvolve a compaixão. Mas, para conferir um vigor ainda maior a esse sentimento, depois das práticas consagradas ao lama vem um período onde o recluso dedica-se ao *lojong* (“o treinamento da mente”) particularmente destinado ao desenvolvimento da *bodhicitta*.

A prática de *lojong* representa a essência dos ensinamentos da linhagem Kadampa. Portanto, é específica a uma das oito linhagens originais. Entretanto, Gampopa, antes de encontrar Milarepa, pertencia à escola Kadampa e diz-se que reuniu em sua pessoa as duas correntes dos Kadampas e do *mahamudra*. Desde essa época, os Kagyüpas consideram, portanto, *lojong* como uma de suas práticas principais.

Durante as práticas preliminares, quando abordamos, em retiro, a oferenda do *mandala*, começamos a prática de *Chöd*. *Chöd* agrupa, de fato, duas tradições em uma só, a de *Chöd* propriamente dita, vinda de Matchik Labdrön e a de *Shije*, de Padampa Sangye, o conjunto formando o *Shije Kagyü* que é um dos Oito Grandes Carros. A prática de *Chöd* está incorporada à tradição Karma Kagyü, relacionada, mais especialmente, com a oferenda do *mandala*. Na prática ordinária da oferenda do *mandala*, colocamo-nos em um nível exterior

e imaginamos oferecer o universo inteiro e todas as riquezas que ele contém. Na prática de *Chöd*, a oferenda do *mandala* torna uma forma interior mais profunda, na medida em que são as diferentes partes de nosso corpo que são apresentadas em oferenda aos “quatro tipos de hóspedes”:

- os lugares de refúgio, hóspedes de honra;
- os protetores do dharma, hóspedes de capacidades;
- o conjunto dos seres, hóspedes de compaixão;
- os hóspedes credores.

Iniciada durante a prática do *mandala* que ela completa, a prática de *Chöd* é em seguida realizada todos os dias, durante toda a duração do retiro, enquanto método de acumulação e de purificação.

Depois, o fundamento de toda prática do *vajrayana*, reposando nas fases de criação e de conclusão, os reclusos realizam as práticas – implicando recitações de *mantras*, visualizações e rituais – dos *yidams* Chakrasamvara, Vajrayogini e Gyelwa Gyamtso, aplicando-se sucessivamente nos graus exterior, interior e secreto da prática.

### ***Princípios da meditação dos yidams***

---

O Buddha ensina no pequeno veículo que a mente é vazia e que o essencial da prática é conhecer essa vacuidade, permanecendo concentrado sem distração. No *mahayana*, considera-se que não somente a mente é vazia, mas que ela possui uma faculdade conheedora, um elemento claridade que chamamos clara luz. Considera-se, portanto, que a essência da mente é vacuidade e que sua natureza é claridade. Finalmente, não se pode desconsiderar um terceiro elemento: a consciência da vacuidade e da claridade. Se não há consciência, não há tampouco mente. Portanto, é definido um terceiro fator que chamamos inteligência (tib. *rikpa*), consciência (tib. *shepa*) ou não-obstrução (tib. *ma-gakpa*). Assim, chega-se no *mahayana* a uma descrição completa da mente: sua essência é vacuidade; sua natureza, claridade; seu “aspecto”, inteligência não-obstruída.

A mente compreendida dessa forma é o potencial do estado de Buddha; ela é também sua atualização. Tanto no nível causal, quanto no nível dos resultados, a mente é idêntica. Apenas o fato de ser pura ou impura cria uma diferença. Diz-se:

*Todos os seres são Buddha,  
Mas sua mente é obscurecida por impurezas adventícias;  
Dissipadas as impurezas, eles são verdadeiramente Buddha.*

A maneira de considerar o modo de ser da mente no *mahayana* e no *vajrayana* é praticamente idêntica. Entretanto, há uma diferença na maneira de conceber a natureza verdadeira do corpo. O pequeno veículo, de um lado, vê o corpo como um conjunto de trinta e dois componentes impuros que é preciso rejeitar, e, por outro lado, chegando à conclusão que, em última análise, ele é composto unicamente de átomos, considera-o inexistente em si mesmo, não sendo nada mais que um aglomerado de átomos. O grande veículo, por sua vez, ao declarar que todos os fenômenos são a produção da dinâmica da mente, conclui que o

corpo é semelhante a uma miragem, a um reflexo da lua sobre a água ou a uma ilusão mágica; no *vajrayana*, enfim, ele é visto como sendo de natureza divina.

Para adquirir a capacidade de perceber esse corpo como sendo na realidade o corpo da divindade, para tornar essa natureza divina clara e evidente, é colocada em prática a fase de criação. É por isso que praticamos, antes dos seis *dharmas* de Naropa, a meditação das divindades que são Chakrasamvara e Vajrayogini. Quanto a Gyelwa Gyamtso, sua prática, durante um retiro de três anos, pode ser efetuada antes ou após os seis *dharmas* de Naropa.

Após a fase de criação, é preciso realizar também a vacuidade. Para tanto, intervém a fase de conclusão, que compreende dois aspectos: com símbolos e sem símbolos. A fase de conclusão com símbolos corresponde aos seis *dharmas* de Naropa; a fase de conclusão sem símbolos corresponde ao *mahamudra*.

As práticas que acabamos de mencionar podem ser abordadas quer sucessivamente, no contexto de uma graduação, quer separadamente, cada uma podendo, por si mesma, levar ao Despertar.

Temos a grande chance de nos encontrar em um contexto onde estes ensinamentos estão disponíveis. Eles podem ser abordados por todos aqueles que o desejem. Chegamos à Ilha das Jóias: todos os ensinamentos do Buddha, os do *hinayana*, do *mahayana* e do *vajrayana* estão diante de nós. Devemos regozijar-nos e escolher o que nos parece o mais apropriado para nossa situação pessoal.

Samye-Ling, março de 1983.

## Khyungpo Neljor e a linhagem Shangpa

A linhagem Shangpa, florescente em tempos passados de modo autônomo, está hoje muito ligada, como instituição, à linhagem Karma Kagyü. Entretanto, conservou um *corpus* de práticas que lhe é próprio e que continua a ser ensinado, mais particularmente no âmbito dos退iros. Kalu Rinpoche era seu hierarca, depois de ter recebido a transmissão de Lama Norbu Töndrup, durante o retiro de três anos que ele realizou, ainda muito jovem, sob sua direção. Após a morte de Kalu Rinpoche, seu principal discípulo, Bokar Rinpoche, sucedeu-o na direção da linhagem.

Kalu Rinpoche não traça aqui um quadro completo da linhagem Shangpa, bem como não refaz sua história no sentido que a entendemos. Mediante uma sucessão de relatos, ele nos introduz, antes, em seu mistério e em seu “perfume”.

### ***A fonte dos ensinamentos***

---

#### ***O kalpa dos mil Buddhas***

Uma época durante a qual aparecem Buddhas é chamada um “*kalpa* luminoso”. Um “*kalpa* obscuro”, ao contrário, é a época durante a qual não há nenhum ensinamento espiritual. A era cósmica, no interior da qual nos encontramos, chamada o “bom *kalpa*”, pertence à primeira categoria e deve presenciar, no total, a vinda de mil Buddhas. Quatro já se manifestaram: Krakukandra, Kanaka Muni, Kashyapa<sup>137</sup> e Shakyamuni, de cujos ensinamentos nos beneficiamos atualmente.

Quando um Buddha se manifesta, ele sempre ensina em três níveis: o veículo dos “audidores”, o veículo dos “Buddhas solitários” e o grande veículo. O ensinamento do *vajrayana* é, em contrapartida, muito raro. Dos mil Buddhas de nosso *kalpa*, apenas o Buddha Shakyamuni o transmitiu em grande escala. Durante os períodos atribuídos aos outros Buddhas, a própria palavra *vajrayana* não será pronunciada ou, mesmo quando esse veículo for ensinado, será apenas confidencialmente, em círculos muito restritos.

---

<sup>137</sup>Os nomes tibetanos desses três primeiros Buddhas são, respectivamente, Korwajik, Sertub e Ösung. Sua presença neste planeta não se situa na nossa história, mas é considerada como pertencendo a civilizações de épocas extremamente recuadas. Os mil Buddhas de que se fala aqui são os que desempenham o papel histórico de iniciador de uma nova tradição. Todavia, muitos deles podem, sem ocupar esta função, atingir o estado de Buddha durante o mesmo *kalpa*.

### *Ensínamentos muito raros*

As profecias dão uma idéia do caráter excepcional do *kalpa* no qual nos encontramos. De fato, acredita-se que no final deste *kalpa* dos mil Buddhas, nosso universo será destruído, segundo a lógica dos ciclos cósmicos<sup>138</sup>. Depois virá um *kalpa* vazio, sem manifestação, que será seguido de setecentos *kalpas*, no curso dos quais não haverá nem Buddhas nem *dharma*. Em seguida, virá de novo um “bom *kalpa*”, durante o qual surgirão dez mil Buddhas. Os *kalpas* luminosos ocorrem, portanto, apenas uma vez de tempos em tempos, separados por sucessões muito longas de *kalpas* obscuros. No interior dos *kalpas* luminosos, o ensinamento do *vajrayana* é ainda muito mais raro. Este só será revelado de novo depois de um número infinito de *kalpas*, na época em que o Buddha Jampeipal o propagar de maneira tão ampla quanto o fez o Buddha Shakyamuni. Daqui até lá, os outros Buddhas, supondo que ensinem o *vajrayana*, só o transmitirão a um número muito pequeno de discípulos.

### *Avançar em direção à liberação*

Nascemos em um *kalpa* luminoso e, além disso, temos acesso a todos os graus de ensinamentos, tais como foram apresentados pelo Buddha Shakyamuni. Isto só é possível pela conjunção da graça das Três Jóias e de um imenso potencial positivo pessoal acumulado durante inumeráveis *kalpas*. Nesse sentido, nossa existência humana é muito preciosa.

Podemos distinguir cinco etapas na existência: a infância, a juventude, a maturidade, a velhice, a doença e a morte<sup>139</sup>. A maioria de vocês situa-se na maturidade. Quando a doença e a morte chegarão? Não temos nenhuma certeza a esse respeito. Talvez possamos contar com os anos da velhice, mas não estamos seguros se os alcançaremos. De qualquer modo, uma parte de nossa vida já transcorreu e é preciso utilizar de maneira proveitosa os anos que nos restam, servir-nos deles para colocar em prática o *dharma* que encontrarmos, avançar em direção à nossa própria liberação dos sofrimentos do *samsara* e em direção à capacidade de socorrer um número infinito de seres. É preciso explorar, sem negligenciar, as potencialidades de nossa preciosa existência humana.

### *Facetas do Budismo*

Dentre os ensinamentos, distinguimos, como acabamos de ver, três níveis: o veículo dos auditores, o dos Buddhas solitários e o veículo dos *bodhisattvas* ou grande veículo. Esse grande veículo também apresenta duas facetas: a dos *sutras*, que constitui o grande veículo dialético e o dos *tantras*, que constitui o *vajrayana*. Todos esses aspectos estão, atualmente, à nossa disposição.

Na Índia antiga, muitas personalidades ficaram célebres como exemplos de suas tradições: os Dezesseis *Sthaviras* e os Quinhentos *Arhats*, no contexto dos *sutras*; os Oitenta e Quatro *Mahasiddhas*, no dos *tantras*; os Seis Ornamentos deste mundo e os Dois Sublimes, representando ao mesmo tempo a abordagem dos *sutras* e a dos *tantras*<sup>140</sup>.

<sup>138</sup>Um ciclo cósmico completo compreende quatro fases: gênese, manutenção, destruição e vazio. Cada uma delas tem uma duração igual a vinte “*kalpas* intermediários”.

<sup>139</sup>A “doença” refere-se aqui à doença mortal que nos levará, daí estar agrupada com a morte.

<sup>140</sup>Os Dezesseis *Sthaviras* (“Antigos” ou “Decanos”) e os Quinhentos *Arhats* constituem dois grupos de indivíduos que, na época do Buddha, atingiram a realização no âmbito do pequeno veículo,

Nascido na Índia, o Budismo difundiu-se progressivamente pelos países vizinhos, sob uma ou outra de suas formas. O Tibete possui a particularidade de a totalidade dos ensinamentos do Buddha terem sido ali introduzidos, tanto os *sutras* quanto os *tantras*, o pequeno e o grande veículo.

### Origem das linhagens

O Budismo foi, inicialmente, introduzido no Tibete por intermédio do rei Songtsen Gampo, que convidou o abade Shantarakshita, representante dos *sutras*, e Padmasambhava, detentor dos *tantras*. O *vajrayana* difundiu-se, então, de maneira muito profunda, constituindo a escola dos Antigos, os Nyingmapas, que deu lugar a um grande florescimento de realizados. A escola Nyingmapa foi como um sol para o Tibete.

Entretanto, no decorrer dos anos, alguns de seus membros propunham em seus discursos uma filosofia muito elevada e uma meditação muito menos elevada, enquanto que seu comportamento era manchado por muitas negatividades, o que criou uma certa degeneração. Nessa época, o rei Yeshe Ö<sup>141</sup>, visto como uma emanacão divina, enviou para a Índia o tradutor Rinchen Zangpo para convidar ao Tibete o mestre indiano Atisha. Os esforços que este último, assim como muitos outros eruditos e tradutores, despenderam no Tibete para revivificar o *dharma* deram origem, no âmbito do *vajrayana*, à “tradição nova”.

Atisha enfatizou a importância de três níveis de prática:

- o nível exterior, representado pelos votos de liberação individual, feitos pelos monges e monjas, assim como pelos fiéis leigos;
- o nível interior, equivalendo aos votos de *bodhisattva*, que insistem sobre o amor, a compaixão e a motivação do bem do outro;
- o nível secreto do *vajrayana*, repousando sobre as fases de criação e de conclusão das divindades.

Esta tradição de Atisha, na qual se inscreveram inúmeros eruditos e realizados, ficou conhecida pelo nome de escola Kadampa.

Mais tarde, chegou um monge da região de Tsongkha, conhecido pelo nome de Tsongkapa, que deu um novo impulso aos ensinamentos Kadampas. Muito erudito, dotado de uma grande realização, ele se estabeleceu no mosteiro de Ganden<sup>142</sup>, de maneira que sua escola foi inicialmente chamada de Gandenpa. Trata-se da mesma escola que atualmente é conhecida pelo nome de Gelukpa.

Marpa, o tradutor, contemporâneo de Atisha, fundou, por sua vez, a linhagem Marpa Kagyü. Sua escola remonta ao Buddha Vajradhara (tib. Dorje Chang) que revelou seus ensinamentos ao mestre Indiano Tilopa, que os transmitiu a Naropa junto a quem Marpa veio

---

permanecendo como modelo deste veículo. Os Oitenta e Quatro *Mabasiddhas* são uma série de iogues budistas da Índia antiga – por volta do século VI ou VII d.C. – que ficaram célebres não apenas por sua realização, mas também por seu comportamento, que escapava a todas as convenções. Os Seis Ornamentos deste mundo e os Dois Sublimes são considerados como os maiores eruditos da Índia budista. Foram: Nagarjuna, Aryadeva, Asanga, Vasubandhu, Dignaga, Dharmakirti, Gunaprabha e Sakyaprabha.

<sup>141</sup> Século XI.

<sup>142</sup> Perto de Lhassa.

buscá-los na Índia. A “via dos meios hábeis” é aí representada pelos “seis *dharma*s de Naropa”, e a “via da liberação”, pelo *mahamudra*. Marpa teve como principal discípulo Milarepa, cujos dois mais eminentes filhos espirituais, comparados ao sol e a lua, foram Dhagpo Rinpoche (Gampopa) e Rechungpa. Os quatro principais discípulos de Gampopa fundaram, por sua vez, quatro subdivisões na linhagem Kagyü, conhecidas como as “quatro grandes” escolas Kagyüpas, que foram seguidas, por causa de novas subdivisões, pelas “oito pequenas”.

Uma outra das grandes linhagens foi introduzida pelo mestre indiano Padampa Sangye – que, segundo a tradição, teria vivido duzentos anos – que propunha um sistema conhecido pelo nome de *Shije*. Sua principal discípula tibetana, Matchik Labdrön, encarnação de Tara, desenvolveu no interior desse sistema a prática de *Chöd*. *Shije* e *Chöd* reunidos constituem uma das grandes tradições tibetanas.

Kunga Nyingpo reuniu, por sua vez, um grande número de tradições da Índia budista em um *corpus* chamado *Lamdre*, cuja principal fonte era o *mahasiddha* Virupa. Como seu mosteiro se localizava em um local chamado Sakya, na província de Tsang, sua escola ficou conhecida pelo nome de Sakyapa.

A linhagem Jonangpa repousa sobre numerosos ensinamentos do *vajrayana*, em particular sobre o ciclo de Kalachakra. Este ciclo foi introduzido no Tibete por três tradutores, Re Lotsawa, Dromo Lotsawa e Tsemo Lotsawa, depois foi particularmente representada nas pessoas de Dölpo Sangye e de Jetsun Taranatha.

Drubtop Orgyenpa, discípulo do segundo Karmapa, Karmapakshi, possuía o poder de visitar todos os lugares da terra, incluindo o reino setentrional de Shambala. Recebeu ensinamentos de muitas *dakinis*, que ele codificou sob o nome de Dorje Neljor. Sua linhagem é geralmente conhecida pelo nome de *Dorje sum gyi nyendrup*.

A linhagem Shangpa Kagyü<sup>143</sup>, enfim, que acabamos de mencionar agora, remonta a Khyungpo Neljor. Este estudou muito jovem os *sutras* e os *tantras*; depois foi sete vezes à Índia e ao Nepal, onde pôde receber instruções de cento e cinqüenta mestres.

## *Os mestres de Khyungpo Neljor*

---

### *Uma criança predestinada*

Quando Khyungpo Neljor nasceu, um mestre indiano de nome Amoga, utilizando seus poderes miraculosos, veio voando até o local de seu nascimento. Planando no céu, profetizou aos pais que a criança extraordinária que recebiam iria à Índia várias vezes, que encontraria ali cento e cinqüenta mestres e atingiria uma grande realização. Além disso, identificou diferentes elementos de sua personalidade como sendo a expressão de cinco grandes divindades tânticas:

---

<sup>143</sup>As oito linhagens mencionadas – Nyingmapa, Kadampa-Gelukpa, Kagyüpa, Shije, Sakyapa, Jonangpa, Dorje sum gyi nyendrup, Shangpa Kagyü – constituem o que se chama os “Oito Carros da Prática”.

- seu corpo representando Guyasamaja;
- sua palavra, Mahamaya;
- sua mente, Hévajra;
- suas qualidades, Chakrasamvara;
- sua atividade, Vajrabhairava.

Amoga declarou ainda que a criança viveria cento e cinqüenta anos e que após sua morte iria renascer no Campo de Beatitude.

### *Khyungpo Neljor encontra Niguma*

Quando Khyungpo Neljor foi à Índia, tinha como objetivo encontrar um mestre que tivesse alcançado a visão direta do *dharmakaya* Vajradhara (Dorje Chang). Ele ia a todos os lugares, orando continuamente para atingir seu objetivo. Durante suas peregrinações, encontrou um certo número de *gurus* que lhe declararam que iria encontrar aquele que procurava na pessoa da *dakini* de sabedoria Niguma, que residia em uma floresta de sândalo. “Ela realmente obteve a visão do *dharmakaya*”, afirmavam eles. “Talvez você possa encontrá-la.”

Depois de inúmeras dificuldades, finalmente Khyungpo Neljor descobriu a floresta de sândalo. Quando ele a percorria, apareceu diante dele, no espaço, Niguma. Ela tinha a pele escura, trazia vários ornamentos e dançava no céu, segurando em suas mãos um *damaru* e um crânio. Seu aspecto tinha algo de aterrorizador. Khyungpo Neljor prosternou-se diante dela e pediu-lhe para lhe dar iniciações e instruções. A título de oferenda, ele lhe apresentou ouro que tinha trazido consigo. A *dakini* pegou o ouro, mas o lançou, imediatamente, na floresta.

Khyungpo Neljor sentiu, então, uma hesitação: Seria mesmo Niguma? Não seria talvez uma *dakini* comedora de carne? Acreditou estar em perigo. Nesse momento, apareceu no espaço uma montanha circundada por uma multidão de *dakinis*, do alto da qual, nas quatro direções, corriam quatro rios de ouro.

— Que montanha é esta? — perguntou. — Existe realmente em algum lugar na Índia, ou é apenas uma criação de vocês?

— Se possuímos a visão pura, tudo é de ouro — respondeu a *dakini*. — Sem a visão pura, não existe ouro em nenhum lugar. Não preciso do seu ouro.

Então, ela abriu a mão e devolveu intacto o ouro que ele a tinha visto lançar alguns instantes atrás.

Khyungpo Neljor entendeu, então, que estava efetivamente tratando com Niguma e, prosternando-se de novo, renovou seu pedido de iniciações.

Produzindo, então, a aparência da divindade Chakrasamvara e de seu *mandala*, Niguma conferiu-lhe um conjunto completo de iniciações e de instruções, principalmente os “seis *dbarmas* de Niguma”<sup>144</sup>. Khyungpo Neljor recebeu também as instruções sobre o *mahamudra*, conhecidas pelo nome de ‘Relicário do *Mahamudra*’ (tib. Chachen gauma). Khyungpo Neljor recebeu essa transmissão no estado de vigília, e também uma segunda vez, durante o sonho.

---

<sup>144</sup> Semelhantes, fundamentalmente, aos “seis *dbarmas* de Naropa”, mas utilizando métodos ligeiramente diferentes.

### *Encontro com Sukkhasiddhi*

Após a sua viagem à Índia, Khyungpo Neljor encontrou treze *siddhas*, dos quais recebeu iniciações e ensinamentos. Estes lhe sugeriram procurar uma outra *dakini* de sabedoria, Sukkhasiddhi, que, tendo atingido o corpo de arco-íris<sup>145</sup>, também morava em uma floresta. “Se seu *karma* for puro”, disseram-lhe, “você poderá encontrá-la; se for impuro, será impossível.”

Começando novamente a busca, pôde efetivamente encontrar Sukkhasiddhi, que lhe apareceu sob a forma de uma jovem de dezesseis anos, de uma brancura pura, muito bonita, enfeitada com jóias e sedas. Como Niguma, ela pairava à sua frente, no céu. Ela lhe conferiu instruções sobre os “seis *dharmas* de Sukkhasiddhi”, e também, principalmente, sobre uma prática que agrupava o mestre e quatro divindades.

### *Niguma*

Niguma era irmã de Naropa. Graças a seu *karma* muito puro das vidas anteriores, pôde ter a visão do Buddha Vajradhara, de quem recebeu diretamente instruções. Logo obteve, então, a oitava terra de *bodhisattva* e tornou-se uma *dakini* de sabedoria.

### *Sukkhasiddhi*

Sukkhasiddhi era originalmente uma simples leiga, mãe de família. Vivia na Caxemira, no oeste da Índia, com o marido e os cinco filhos, meninos e meninas. Nessa época, uma terrível fome devastava a região, tanto que para tentar encontrar um pouco de comida o marido e as crianças saíam para mendigar todos os dias. A mãe ficava esperando em casa. Era uma mulher de grande fé. Um dia, quando lhe restava apenas um pequeno pote de arroz, um monge apareceu em sua casa para pedir comida. A fé da velha senhora era tanta, que ela ofereceu imediatamente o arroz pensando que seu marido e filhos trariam de qualquer maneira alguma coisa para comer. À noite, entretanto, eles voltaram de mãos vazias e, moídos de cansaço, pediram à mãe para preparar a refeição. Ela lhes explicou que, persuadida de que trariam alguma provisão, tinha oferecido o que restava a um monge. Era demais para eles. Foram tomados por uma violenta cólera, reprovaram-na por não ter nenhuma consideração por eles e expulsaram-na de casa.

Depois de ter viajado muito tempo, mendigando comida como podia, chegou a uma grande cidade da Caxemira, onde pôde adquirir uma grande quantidade de arroz. Utilizou o arroz para fabricar uma espécie de cerveja, que ela vendia. Tinha, então, sessenta anos. Perto dessa cidade morava o *mahasiddha* Virupa<sup>146</sup>, que partilhava sua vida com uma companheira. Esta vinha todos os dias ao mercado comprar cerveja, pois Virupa consumia uma grande quantidade dela. A velha senhora perguntou-lhe um dia:

---

<sup>145</sup> O corpo de arco-íris refere-se ao fato de que certos seres realizados se dissolvem em um arco-íris no momento de abandonar este mundo. Os casos de corpo de arco-íris são bem variados. No que diz respeito a Sukkhasiddhi, trata-se de um corpo imaterial e imortal que pode perenizar sua presença na terra.

<sup>146</sup> Virupa, ou Birwapa, tinha, como muitos outros *mahasiddhas*, um estilo de vida pouco ortodoxo.



Sukkhasiddhi.



Virupa pára o curso do sol.

– Você vem todo dia comprar minha cerveja. Quem a toma tanto assim?  
 – Na floresta vive um *guru* muito bom, é ele que a bebe.  
 A velha senhora sentiu espontaneamente devoção pelo *guru* e disse:  
 – Se é um bom *guru*, não posso mais aceitar pagamento pela cerveja que lhe é destinada.  
 Eu a ofereço de bom coração.

E, todos os dias, ela presenteava-o com sua bebida. Algum tempo depois, Virupa perguntou a sua companheira:

– Você me traz todos os dias uma excelente bebida sem pagar por ela. Onde você a encontra?

– É uma velha senhora que tem uma barraca no mercado. Quando ela soube que era para o senhor, ela não quis mais que eu a pagasse.

– Diga-lhe para vir me ver. – disse Virupa.

A companheira desceu novamente para a cidade e comunicou à vendedora o convite de Virupa, pedindo-lhe que a seguisse. A velha vendedora ficou muito feliz. Comprou carne e pegou uma grande quantidade da cerveja para oferecê-las e foi para junto do *mahasiddha*. Vendo a imensa fé que essa mulher demonstrava, Virupa deu-lhe sua bênção, transmitiu-lhe o ciclo de iniciações do *tantra* de Hevajra e explicou-lhe o *mahamudra*. Os efeitos dessa prática foram tão potentes que, apesar dos seus sessenta e três anos, a vendedora de cerveja ficou com o corpo de uma jovem de dezesseis anos e obteve a liberação. O corpo que adquiriu então era de fato um corpo de arco-íris, não um corpo material ordinário, mas uma aparência física que apenas os indivíduos predestinados podem ver. Ela ficou conhecida, a partir de então, pelo nome de Sukkhasiddhi.

Khyungpo Neljor, graças às iniciações e às instruções recebidas das duas *dakinis* de sabedoria, dos treze *mahasiddhas* e de seus cento e cinqüenta mestres, obteve ele mesmo o estado de *mahasiddha*. De volta ao Tibete, estabeleceu seu mosteiro principal no sul de Lhassa, em uma região chamada Shāng, de maneira que sua linhagem tomou o nome Shangpa Kagyü. A fama de sua realização e de sua erudição atraiu tantos discípulos que ele fundou, no Tibete central e no Kham, um total de 108 mosteiros.

Vancouver, junho de 1982.

### *Virupa não paga sua bebida*

Virupa que, como acabamos de ver, foi o mestre de Sukkhasiddhi, ficou célebre com um episódio muito especial de sua existência.

Pelo fato de viver com uma companheira e beber demasiadamente, as pessoas o consideravam um lama muito ruim e o criticavam vivamente. Um dia, ele veio à cidade e parou ali para beber. Pediu que lhe trouxessem toda a cerveja que pudesse encontrar: disse que ninguém deveria preocupar-se, pois ele pagaria por ela antes do pôr-do-sol. Assim, colocaram à sua disposição enormes quantidades de cerveja, que ele consumiu inteiramente. Todavia, ele não tinha dinheiro.

Quando o estalajadeiro pediu que acertasse a conta, Virupa apontou o sol com o dedo e, graças a seus poderes, imobilizou seu curso no céu. Seis dias passaram-se sem que o sol pudesse se pôr ou mesmo se deslocar. A população alarmada foi procurar o rei.

Este veio pessoalmente ver Virupa e perguntou-lhe o que desejava. Virupa explicou que tinha prometido pagar a bebida antes do pôr-do-sol, mas como não dispunha de nenhum dinheiro, não tinha outra escolha a não ser impedir que o sol se pusesse. O rei disse-lhe: "Nessas condições, eu vou pagar por você; se você não deixar o sol se pôr, muita gente vai morrer. Eu prefiro pagar a bebida". Virupa aceitou e deixou o sol continuar seu curso.

Era um ser de grande realização; o fato dele beber excessivamente e viver com uma mulher não diminuía em nada esse estado de perfeição. Atualmente, existem no Tibete numerosas *thangkas* que representam o *mahasiddha* Virupa, parando o curso do sol.

Madrid, outono de 1987.

### ***Os prodígios de Khyungpo Neljor***

---

#### *A visão de Rinchen Dorje*

Oito dos discípulos de Khyungpo Neljor foram considerados particularmente próximos a ele, sendo que um, Rinchen Dorje, era seu secretário. Embora tivesse, normalmente, uma grande fé em seu mestre, em um certo momento começou a sentir dúvidas sobre a realização e a pessoa de Khyungpo Neljor. Este, com o objetivo de purificar a mente do discípulo, recomendou-lhe fazer um retiro consagrado à prática de Vajrasattva (tib. Dorje Sempa) e de *AH yi tongra*<sup>147</sup>. No final da prática, ele o chamou em seu quarto e perguntou-lhe:

- Então, como você vê seu mestre agora?
- Da mesma forma que o vejo normalmente, respondeu Rinchen Dorje.

Khyungpo Neljor pediu que ele saísse e, alguns instantes depois, chamou-o novamente. Rinchen Dorje não viu, então, um simples ser comum, mas a divindade Hevajra, circundada por seu *mandala*, abrigando, no interior de seu corpo, o *mandala* de outras divindades, cada uma acompanhada de um numeroso séquito. Na cabeça de Hevajra estava o *mandala* de Guyasamaja; em sua garganta, o de Mahamaya; em seu coração, o de Hevajra; no nível de seu umbigo o de Chakrasamvara; e no nível secreto, o de Vajrabhairava.

Desse dia em diante, a devoção de Rinchen Dorje foi sem falha.

#### *Cento e oito Khyungpo Neljor*

Um dia, um número tão grande de discípulos e benfeiteiros aglomerou-se em volta de Khyungpo Neljor, que o empurra-empurra tornava impossível qualquer atividade: impossível ministrar um ensinamento, impossível receber aqueles que queriam fazer oferendas.

---

<sup>147</sup> A visualização e a recitação do mantra de Vajrasattva constituem a prática de purificação mais corrente na escola Kagyüpa. *AH yi tongra* ("a muralha vazia do AH) preenche a mesma função no contexto das práticas Shangpa.



Khyungpo Neljor.

O secretário de Khyungpo Neljor, não sabendo como lidar com a situação, veio ver seu mestre para perguntar-lhe o que deveria fazer.

– Não se preocupe, respondeu o mestre. Vá até a grande planície abaixo do mosteiro e, com a ajuda dos monges, utilizando as pedras e a terra que vocês encontrarem, prepare cento e oito tronos.

Assim foi feito. Quando os tronos ficaram prontos, sobre cada um deles, para grande fascínio da multidão, apareceu um Khyungpo Neljor! Assim, aqueles que desejavam receber ensinamentos puderam fazê-lo sem dificuldades e aqueles que desejavam apresentar oferendas também o fizeram sem empurrões.

### *Prodígios variados*

Em uma outra ocasião, Khyungpo Neljor elevou-se no céu, na altura de uma casa de três andares. Ficou ali durante um mês, dedicando-se ao ensinamento não só dos humanos como dos seres celestes. Durante esse mês, ele não consumiu nenhum alimento humano, nem chá, nem água, alimentando-se apenas com o néctar do mundo dos deuses.

Uma outra vez, um grande geshe, que era um de seus discípulos, convidou-o para ir ao alto de uma falésia onde realizaria uma *festa-vajra* em sua honra. Após ter-lhe oferecido oferendas, ele lhe disse:

– Você encontrou na Índia cento e cinqüenta mestres e atingiu um grau de realização sobre o qual não tenho nenhuma dúvida. Entretanto, ouvi falar muito de seus prodígios sem que eu mesmo tenha visto algum. Você aceitaria mostrá-los para mim?

Khyungpo Neljor aceitou o pedido do geshe. Elevando-se no céu, transformou-se em um arco-íris, multiplicou seu corpo em várias aparências, desapareceu e reapareceu. Finalmente, atravessou a falésia, deixando uma marca que ainda é possível ver em nossos dias.

### *Conspiração monástica*

O mosteiro de Khyungpo Neljor estava situado a mais ou menos dois dias a cavalo de um mosteiro Kadampa que, antes da chegada do mestre Shangpa, gozava de uma grande influência na região. Infelizmente para esse mosteiro, a fama de Khyungpo Neljor desviou para este a maioria dos discípulos e dos benfeiteiros que, antes, permitiam-lhe subvencionar suas necessidades.

Os monges Kadampas, sentindo que seu futuro estava ameaçado, reuniram-se para decidir o que era conveniente fazer: filiar-se ao mosteiro de Khyungpo Neljor ou combatê-lo. A maioria dos monges sentia mais ciúme do que atração pelo vizinho incômodo. Rejetando, portanto, a idéia de tornarem-se seus discípulos, escolheram destruir o mosteiro de Khyungpo Neljor.

A notícia chegou aos ouvidos dos discípulos de Khyungpo Neljor: os Kadampas preparavam armas e planejavam sem dúvida atacá-los. Segundo eles, só havia duas possibilidades: fugir ou combater.

– É contrário aos princípios do Budismo utilizar a violência, sobretudo contra pessoas de uma ordem. Mas também não vejo o porquê de abandonar meu mosteiro. Estamos bem aqui; ficaremos.

Os monges e os discípulos ficaram perplexos frente ao que lhes parecia uma contradição.

Uma manhã, pela aurora, aconteceu o inevitável: o mosteiro de Khyungpo Neljor estava cercado pela tropa armada dos Kadampas. Os monges, perturbados, correram para encontrar seu mestre:

– Estamos cercados! Se nos rendermos, estaremos vencidos! Não temos armas para combatê-los, não teremos nenhuma chance de vitória!

Nesse momento, Khyungpo Neljor criou com seus poderes um exército ilusório, grande e ameaçador, que apareceu em todas as entradas do mosteiro. Os Kadampas, tomados de estupor e pavor, abandonaram suas armas e fugiram tão rápido quanto puderam.

### *Uma visita aos deuses e ao inferno*

A história conta que 108 mil fiéis estavam um dia reunidos em volta de Khyungpo Neljor. Entretanto, uma multidão como essa não podia ter disciplina: as pessoas falavam, riam, divertiam-se, desperdiçando uma grande parte do tempo. Khyungpo Neljor propôs-lhes, então, acompanhá-los até uma vasta planície próxima. Ali, criou com a potência de sua mente um meio semelhante ao mundo dos deuses. Tudo brilhava de esplendor e de graça: a beleza dos deuses e deusas ultrapassava de longe a dos humanos; músicas maravilhosas acariciavam seus ouvidos, ao mesmo tempo que perfumes suaves espalhavam-se no ar e pratos deliciosos eram oferecidos a todos. A multidão estava encantada.

À noite, de volta ao mosteiro, Khyungpo Neljor propôs um outro passeio para o dia seguinte. Entusiasmada com o espetáculo desse dia, a multidão aceitou apressadamente.

Infelizmente, o passeio do dia seguinte foi bem diferente. Desta vez, os visitantes tinham a impressão de encontrar-se no inferno. A natureza era horrível e nauseabunda, os seres eram torturados, queimados, cortados ou escaldados. O espetáculo era tão insuportável que muitos desmaiaram.

De volta ao mosteiro, tudo voltou à calma.

– O que vimos ontem e hoje – perguntaram os discípulos – era de fato real ou não passava de uma criação mágica?

Khyungpo Neljor explicou-lhes então que, preservando a visão de que todos os fenômenos são ilusórios, realizamos uma prática ilusória que leva a uma liberação ilusória. Os fenômenos não são, numa perspectiva última, reais, mas como um louco que vê as coisas diferentes do que são, nós os tomamos por reais.

Graças a essa experiência e a esse ensinamento todos aqueles que estavam lá praticaram com muito mais ardor e proveito.

Os poderes extraordinários de Khyungpo Neljor manifestaram-se ainda durante uma fome que devastava a região. As pessoas vinham vê-lo, suplicando-lhe uma intervenção. Ele anunciou que cada um deveria pegar suas sementes e plantas para semear e plantar imediatamente. À noite, fez cair uma chuva maravilhosa que produziu colheitas em apenas um dia.



Guyasamaja.

### *A morte de Khyungpo Neljor*

Quando, com cento e cinqüenta anos, Khyungpo Neljor sentiu que a morte se aproximava, reuniu discípulos e benfeiteiros. Sentado em um trono elevado, instruiu-os demoradamente. Concluiu, dizendo:

– Vivi cento e cinqüenta anos e vou abandonar este mundo para ir ao Campo de Beatitude. Se alguns de vocês conhecem a prática de *powa*, vejam bem no que ela consiste.

Todos viram uma pequena bola de luz branca, do tamanho de um ovo, sair do alto da cabeça de Khyungpo Neljor, subir rapidamente para o céu e dissolver-se. Sua mente tinha partido.

### *Os sucessores de Khyungpo Neljor*

---

#### *Mochokpa e Gampopa*

O principal discípulo de Khyungpo Neljor, aquele que foi considerado seu sucessor, era Rinchen Samdrup, originário da região de Mochok e, portanto, conhecido pelo nome de Mochokpa. Durante doze anos, ele permaneceu em um retiro muito austero, comendo apenas raízes e ervas silvestres. Sua meditação permitiu-lhe obter numerosos poderes, como o de voar pelos ares.

Mochokpa era, ainda que mais jovem, contemporâneo de Gampopa, o principal discípulo de Milarepa. Um dia, desejando conhecê-lo, pôs-se a caminho para encontrá-lo. Gampopa, graças a seus poderes de clarividência, soube que Mochokpa se aproximava e, apesar de sua idade avançada, foi ao seu encontro para acolhê-lo com muita alegria.

– Você e eu – disse ao visitante – fomos mestre e discípulo durante incontáveis vidas e estamos ligados por uma íntima conexão cármbica.

Eles passaram alguns dias muito felizes por estarem juntos, ministrando-se mutuamente iniciações. A partir desse momento, estabeleceram-se laços muito estreitos entre a linhagem Shangpa Kagyü e a linhagem Karma Kagyü, de maneira que se tornaram indissociáveis.

#### *Kyergangpa encontra Avalokita*

Tchöky Sengue sucedeu Mochokpa. Seu tio era o abade de um mosteiro cuja tradição dizia que quando um abade morresse esta função deveria ser preenchida por um sobrinho. Quando o tio morreu, quiseram colocar Tchöky Sengue em seu lugar. Este recusou vivamente: não queria se ocupar da administração de um mosteiro, e sim consagrarse à vida de retiro. Para evitar as complicações que sua rejeição poderia causar, abandonou a região para fixar-se em uma gruta cavada em uma falésia de Kyergang, alimentando-se apenas com uma mistura de *tsampa*, cinza e água. A partir de então, era chamado, geralmente, de Kyergangpa.

Um dia, depois de ter passado três anos e meio em retiro, decidiu sair, utilizando uma vereda estreita que lhe permitia chegar à gruta. De repente, viu o céu tomado por arco-íris. Inicialmente, pensou tratar-se de uma desordem psíquica devida a sua alimentação deficiente. Temendo cair, apoiou-se na rocha. Avalokita (Chenrezi) apareceu-lhe então no céu, diante dele,

e conferiu-lhe uma transmissão especial. Em seguida, passou três anos e meio meditando Avalokita, atingiu a realização e desde então ficou conhecido pelo nome de *Mahasiddha Kyergangpa*.

### *A caravana de Sangye Nyentonpa*

Sangye Nyentonpa ficou célebre pela imensa devoção que tinha por seu mestre Kyergangpa. Por duas vezes, ofereceu-lhe todos os seus bens pessoais e todas suas posses, inclusive o ouro e o dinheiro do mosteiro que dirigia. Ele estava para realizar o mesmo ato pela terceira vez, quando seus próprios monges opuseram-se. “Sua conduta não é razoável”, disseram-lhe. “Você tem um mestre distante que nunca vemos e, por causa de sua devoção por ele, você arruina o mosteiro. Não podemos segui-lo nesta via.” Os monges recusaram-se, assim, em preparar o carregamento planejado por Sangye Nyentonpa, que necessitava de uma caravana de vários animais acompanhada de vários homens.

O impulso de Sangye Nyentonpa foi, momentaneamente, frustrado. Pouco tempo depois, no meio da noite, quatro pessoas apresentaram-se no mosteiro e disseram-lhe:

– Somos caravaneiros; podemos ir a Kyergang e não temos carga no momento. Se por acaso você tiver mercadorias para transportar nessa direção, nós a levaremos de bom grado.

– Sim, eu tenho coisas para transportar! – Respondeu Sangye Nyentonpa. – Gostaria de fazer uma grande quantidade de oferendas para meu mestre que mora exatamente lá. Se estiverem de acordo em me ajudar, partirei amanhã com vocês.

Assistido pelos quatro visitantes, Sangye Nyentonpa carregou, então, os animais de cereais, brocados, objetos de ouro e dinheiro, e tudo o que pôde.

A viagem durou quatro dias. Estavam quase chegando à gruta de Kyergangpa, quando os caravaneiros declararam repentinamente:

– Desculpe-nos, somos obrigados a deixá-lo aqui. Numa das faces do Monte Meru<sup>148</sup>, um mestre tântrico está realizando um ritual ao qual devemos ir imediatamente.

Dizendo isso, descarregaram as bagagens, deixaram Sangye Nyentonpa sozinho e afastaram-se rapidamente.

Desconcertado por essas palavras misteriosas, Sangye Nyentonpa ficou, contudo, feliz por estar próximo de seu mestre e arranjou-se para carregar as oferendas ao longo de algumas centenas de metros que restavam.

Kyergangpa perguntou-lhe se não tinha recebido ajuda para vir. Sangye Nyentonpa contou-lhe a história da caravana misteriosa e o mestre lhe disse: “Eu realizei o ritual de Mahakala de Seis Braços pensando que você precisava de ajuda e pareceu-me ter sido ouvido. Certamente foram Chetrapala, Dzinamitra, Takiradza e Dugön Trakshe<sup>149</sup> que o ajudaram sob a aparência dos quatro caravaneiros.

<sup>148</sup> Ou seja, num mundo que não a Terra.

<sup>149</sup> Esses quatro personagens são quatro divindades protetoras constituindo o séquito da divindade de aspecto irritado Mahakala de Seis Braços (Chadrupa). Vimos, em *Budismo Vivo, Lembranças de Lama Gyaltzen*, que Kalu Rinpoche também recebeu ajuda desses misteriosos personagens para a restauração de um centro de retiro.

*Sangye Nyentonpa acaricia o raio*

Sangye Nyentonpa ocupava certa vez uma gruta cavada em um falésia sobre um grande precipício. Ele tinha o hábito de ficar sentado em meditação na borda da gruta. Um dia em que estava sentado assim, abateu-se uma violenta tempestade e treze relâmpagos caíram simultaneamente em seus joelhos. Ele não ficou apavorado nem surpreso e os relâmpagos não o machucaram, tocando-o como gotas de chuva sobre uma flor. Tomou o raio em sua mão, brincou um momento com ele e fazendo-o rolar sobre as pregas de sua roupa, jogou-o na falésia. Quando o raio caiu, deixou um imenso rastro marrom sobre a face cinza da rocha. O recanto tornou-se a partir de então um lugar de peregrinação.

*O escultor e sua obra*

Durante esse retiro, Sangye Nyentonpa realizava todo dia o ritual de Mahakala de Seis Braços, por quem tinha uma grande devoção. Desejando fazer uma estátua da divindade, juntou argila suficiente para modelar uma do tamanho de um homem. Entretanto, não possuía habilidade manual e pensava convidar um escultor para executar seu projeto. Pouco tempo depois, um iogue indiano pediu-lhe abrigo. Sangye Nyentonpa o acolheu de bom grado e, durante uma conversa, o iogue perguntou-lhe o que ele pretendia fazer com a argila que viu em um canto.

— Eu gostaria de fazer uma estátua de Mahakala e procuro um bom bom escultor. Você não sabe, por acaso, trabalhar com a argila?

— Sim, sim, tenho algumas habilidades nesse campo. Dê-me a argila. — respondeu o iogue.

E, em pouco tempo, com uma destreza inacreditável, ele modelou uma estátua muito bem dimensionada e perfeita nos mínimos detalhes.

Sangye Nyentonpa estava admirado.

— É preciso agora pintá-la. — disse. — Você saberia fazê-lo tão bem quanto modelar?

— Sim. — respondeu o iogue. — Você tem as cores necessárias?

— Tenho tudo o que é necessário, apressou-se em dizer Sangye Nyentonpa, apresentando os pigmentos negro, branco, vermelho, amarelo, azul e verde que tinha adquirido.

Diante de seus olhos pasmados, o iogue misturou tudo em uma vasilha, bebeu e cuspiu sobre a estátua! Inacreditavelmente, cada cor tomou exatamente seu lugar.

— Já que você possui tais faculdades — perguntou Sangye Nyentonpa —, aceitaria consagrar a estátua?

Sem responder, o iogue fundiu-se com a estátua.

Essa estátua foi, em seguida, extremamente venerada e, cada ano, quando estava no Tibete, o Dalai-Lama mandava executar em ourivesaria os diferentes objetos que ela traz nas mãos — um *kapala*, um cutelo, um *damaru* etc. — para lhe oferecer.

Durante uma peregrinação, eu mesmo vi essa estátua. Fiquei com dois companheiros uma semana no local onde ela se encontra. Nada de especial aconteceu, a não ser o fato de que eu via seu corpo dourado, enquanto meus companheiros o viam azul escuro. Cada vez que falávamos sobre isso durante essa semana, nunca estávamos de acordo: para eles, ela era azul escuro, para mim, ela era dourada.

### *Sangye Tenpa*

Sucedor de Sangye Nyentonpa, Sangye Tenpa possuía uma realização e um poder da mente tais, que muitas pessoas podiam ter uma experiência da natureza última da própria mente simplesmente pelo fato de aproximarem-se de seu ermitério. Ele também era conhecido por possuir o poder de curar um grande número de doenças pela imposição das mãos, de modo que muitos doentes vinham vê-lo.

### *Declínio e renascimento*

Durante séculos, uma infinidade de mestres integraram em sua própria linhagem os ensinamentos da linhagem Shangpa, perdendo ela assim seu vigor enquanto linhagem autônoma, para ser encontrada de maneira difusa em outras escolas, Sakyapa, Gelukpa etc. Foi preciso esperar o século XIX para assistir ao seu renascimento, graças, principalmente, a Jamgön Kongtrul Yönten Gyamtso, também conhecido pelo nome de Lodrö Thaye, cuja vinda fora profetizada em diferentes *sutras* e *termas*.

### *Lodrö Thaye encontra o enigmático Karma Norbu*

Certa ocasião em que Lodrö Thaye estava em retiro numa gruta na proximidade do mosteiro de Palpung, dirigido por Pema Nyingje Wangpo, o nono Situpa, que era seu mestre principal, tomou conhecimento que um detentor da linha Shangpa, Karma Norbu, visitava o mosteiro. Desejando muito obter as iniciações e as instruções dessa linhagem, Lodrö Thaye desceu até Palpung para encontrá-lo e apresentar-lhe seu pedido. Karma Norbu aceitou recebê-lo, mas a demonstração de interesse de Lodrö Thaye pela linhagem Shangpa parece ter sido em vão, pois Karma Norbu não pronunciou uma única palavra durante a entrevista, nem respondeu a nenhuma pergunta.

Lodrö Thaye ficou muito desconcertado. Perguntou-se o que poderia ter motivado a atitude de Karma Norbu, tão rude com relação a ele. Teria cometido faltas graves, quebrado seus engajamentos do *vajrayana*? Durante toda a noite, ele não pôde dormir. De repente, teve uma idéia: “Para reparar as eventuais faltas que posso ter cometido”, pensou, “vou propor a Karma Norbu de construir um centro de retiro para a prática Shangpa.”

Na manhã seguinte, solicitou novamente uma entrevista para apresentar seu projeto. Quando entrou na sala onde Karma Norbu estava, este, ao contrário da véspera, nem mesmo lhe deixou abrir a boca. Tomando a iniciativa, falou:

— Sua idéia é muito boa. Construir um centro de retiro Shangpa é exatamente o que é preciso fazer. Não disponho de muito tempo agora. Assim, vou dar-lhe uma curta iniciação. Eu lhe conferirei mais tarde o conjunto das iniciações e das instruções Shangpa.

Para honrar seu compromisso, Lodrö Thaye construiu o centro de retiro de Tsadra Rinchendra, onde, mais tarde, eu mesmo realizei um retiro de três anos.

### *A obra de Lodrö Thaye*

Durante sua existência, Lodrö Thaye recebeu ensinamentos e iniciações de mestres de todas as linhagens do Budismo Tibetano, que foram reunidos em uma coleção de mais de



Lodrō Thaye.

duzentos volumes. Reuniu, sobretudo, os principais ensinamentos Shangpa em um conjunto chamado os “Cinco Ensinamentos de Ouro”, apresentado sob a metáfora de uma árvore:

- as raízes são os “seis dharmas de Niguma”;
- o tronco, o *mahamudra*;
- os ramos, “as três integrações da prática”;
- as flores, “as duas *dakinis* branca e vermelha”;
- o fruto, “a não-morte, não-erro”.

Essas instruções Shangpa Kagyü são admitidas atualmente por todas as escolas do Budismo Tibetano, nenhuma duvidando de sua autenticidade.

Vancouver, junho de 1982.