



A MENTE - CLARA LUZ

KALU RIMPOCHÊ

Kalu Rinpoche. Luminous mind: the way of the Buda. Compilado por Denis Töndrup, traduzido por Maria Montenegro, prefácio de S.S. o Dalai Lama. Boston: Wisdom, 1997.



KALU RIMPOCHE -

( Foi um dos mais renomados Mestres tibetanos contemporâneos da escola Karmakagyupta )



### Reencarnação recente de Kalu Rimpochê

Namo Gurubhyah



Por causa das profundas conexões de minhas aspirações,  
Sua orientação perturba até as profundezas  
Do oceano de sofrimento do samsara  
E me direciona ao caminho da liberação e do êxtase permanente.  
Você, cuja bondade nunca poderia ser restituída —  
Lama, ouça-me por favor!

Interrompendo os apegos e ilusões infinitos do samsara,  
Através da disciplina dos três votos,  
Você me fez deixar os caminhos do samsara  
E juntou minha mente ao Dharma com suas instruções  
Que amadurecem e liberam,  
Rei sublime dos guias —  
Lama, ouça-me por favor!

A chama de sua sabedoria transcendente  
Consome a moita de minha confusão  
E me mostra diretamente o rosto do dharmakaya autoconhecedor;  
Você, que nesta mesma vida, me eleva ao reino da união não-dual,  
Mestre onipresente de todas as famílias búddhicas —  
Lama, ouça-me por favor!

Senhor Lama, mestre do oceano de mandalas,  
Senhor Lama, que concebe todos os atingimentos,  
Senhor Lama, fonte de tudo o que é útil e desejado,  
Rogo das profundezas de meu coração —  
Abençoe a mim e a todos os seres-sencientes-mãe dos seis reinos  
Para que sejamos liberados, assim que possível,  
Do lodo de sofrimento do samsara,  
E então nos abençoe para que,  
Na cessação e realização da miríade de adeptos  
Da linhagem da transmissão oral,  
Nossas mentes possam se misturar indissolúvelmente com a sua.

*Esta prece, chamando de longe o amado Lama que nos guia no caminho para a liberação, foi composta extemporaneamente por Karma Rangjung Künkhyab, no monastério de Changchub Chöling ou Dar Ling, no Butão, atendendo aos repetidos pedidos de treze devotos praticantes.*



## A Mente

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 características 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 a 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 deixa 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 característica 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 de 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 consideramos três aspectos:

sua essência: a 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.

## Clareza

Todavia, a mente não é como um espaço obscuro que nem o sol, a lua ou as estrelas clareia, mas sim como o espaço diurno ou ainda como o espaço de uma sala iluminada.

É uma comparação, e apenas aproximada. Significa que a mente possui um certo poder de conhecer. Não é o próprio conhecimento, mas a clareza, a faculdade consciente, que o torna possível. Esse poder compreende, 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 clareza da mente. Graças à luz, vocês podem ver os objetos dentro da sala onde se encontram, estar conscientes da presença deles. Graças à clareza, a mente tem, do mesmo modo, a faculdade de conhecer.



O que entendemos por clareza da mente é ligeiramente diferente da clareza no sentido comum. Esta, de fato, permite unicamente o exercício da função visual, enquanto que a clareza da mente dá a possibilidade não

somente de ver, mas também de ouvir, de sentir, de degustar, de tocar e estar consciente dos prazeres ou desprazeres do mental. Portanto, é uma claridade cujo campo de aplicação é extremamente vasto.

### 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 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.

Sobre o suporte da vacuidade e da claridade, surge a inteligência sem obstrução. É a faculdade que identifica, avalia, compreende. 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.

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 (sânc. dharmakaya);  
a claridade é o corpo de glória (sânc. sambhogakaya);  
a inteligência, o corpo de manifestação (sânc. nirmanakaya).

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 temporária. 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 Buda e um ser ordinário são idênticos. Possuem fundamentalmente a mesma natureza. Um Budha a reconhece, um ser ordinário não. É a única diferença.



Seria muito longo examinar detalhadamente todas as implicações de natureza da mente, do ciclo das existências e da liberação. Para resumi-las 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 é 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.

Os quatro véus

Ainda que possuindo tathagatagarbha, ainda que sendo Buda 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.

## O véu da ignorância

A mente fundamental é ainda chamada "o potencial da partida para a felicidade". 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 dividimos em dois: um sujeito ao qual nós nos assimilamos, e objetos que constituem um universo exterior. Dividindo a mente única em dois, vivemos no universo da dualidade sujeito-objeto. Este é o segundo véu, o dos condicionamentos latentes.

## O véu das emoções conflituosas

Da noção de eu procede necessariamente a esperança de obter o que é agradável e que conforte 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, conferindo-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 Budas 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 Buda: 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.

## Sinais da vacuidade

Aquele que realiza a verdadeira natureza da mente compreende 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 kármica" 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.

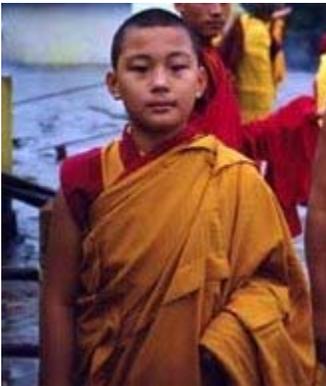
Consciência primordial, consciência individualizada

O fundamento da mente é bom em si mesmo. É a natureza do Despertar, semelhante à água pura. O Buda disse:

Todos os seres são Buda,

Mas a mente deles é obscurecida por impurezas adventícias;

Dissipadas as impurezas, eles são verdadeiramente Buda.



A ignorância é o não reconhecimento da natureza Desperta da mente. Dela procedem todas as emoções conflituosas (desejo, cólera, ciúme, etc) , assim como o fluxo dos pensamentos em modo dual. A natureza de Buda 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. 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.

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 diferenciações 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.

## 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 reação 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.

Bokar Rinpoche, principal discípulo e sucessor de Kalu Rinpoche, escreveu essa 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 bodhichitta,  
Usufruístes 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 aplicam-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 Buda, 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 aldeia de montanhas de Trechö, no Khan, no Tibet 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 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 Tibet 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 retiro de três anos e três meses no grande centro de retiro de Tsadra Rinchendra, que tinha sido a sede de Jamgön Lodrö 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 Ensinos de Ouro do grande realizado Khyungpo Neljor, do mesmo modo que se esvazia o conteúdo de um 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 Lodrö Thaye, Situ Pema Wangchok, Khyentse Shenpen Ser, Plane Khyentse Öser, Pao Tsuklak Mawai Wangchuk, Tsatsa Drubgyu, Dzokchen Rinpoche, Sechen Gyeltsap, Sechen Kongtrul e Khyentse Chökyi Lodrö.

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 Khan, assim como no Tibet central e na região de Tsang.

Aos quarenta anos, Rinpoche realizou uma peregrinação e fez oferendas em vários lugares sagrados do Tibet 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 Ensinamentos 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 cultural quanto espiritual, 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 Tibet 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 Tibet oriental, voltou para o Tibet central. A princesa do Butão, Ashe Wangmo, por causa de suas aspirações anteriores e de 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 inúmeras 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 eminências que são à luz dos ensinamentos Kagyüpa: Shanar Rinpoche, Situ Rinpoche, Jamgön Rinpoche e Gyeltsap Rinpoche. Transmitiu-lhes os seis dharmas de Naropa, que constituem o caminho dos meios hábeis na linhagem da prática Karma Kamtsang, caminho da liberação. Ministrou-lhes, também, os Cinco Ensinamentos de Ouro da linhagem Shamgpa, as treze iniciações do Protetor e aquela de Dorje Purpa na tradição dos termos 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 Kagyüpas, assim como a numerosos lamas, tulkus e monges, e milhares de discípulos dotados de fé, vindos da Índia, do Tibet, 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 buddhismo. 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-relíquias 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 eminências, 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, Gyaltzen 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 eminências Jamgön Kongtrul Rinpoche, Shamar Rinpoche, Chatral Rinpoche, Situ Rinpoche e Gyeltsap Rinpoche vieram sucessivamente prestar homenagem ao kudung, o corpo sagrado de Rinpoche. Eles recitaram com fervor orações de aspirações para que se realizassem 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, presidiam 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 Buda. 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 bodhichitta e sua bondade extraordinária, reviveu os ensinamentos estabelecendo comunidades para os monges, fundamento da doutrina do Buda, e criando centros do dharma, no Tibet central e no grande Tibet, 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 Caminhos da Realização

Os estágios do caminho espiritual são delineados nos cinco caminhos da realização. A prática do Dharma começa com a tomada de refúgio nas Três Jóias e com a prática de acordo com um entendimento da causalidade kármica - evitar ações prejudiciais e realizar ações positivas. Baseados nelas, cultivamos a compaixão, a meditação, a devoção, a yoga da divindade e assim por diante. Direcionando nossas energias para a prática das seis perfeições, gradualmente aprofundamos estas práticas a um grau inferior, médio ou superior, e juntamos uma acumulação de mérito que nos estabelece em um ou outro destes três níveis do [1] Caminho da Acumulação.

Depois, conforme as qualidades positivas aumentam, a sabedoria perfeita desenvolve-se. Neste ponto entramos no [2] Caminho da Preparação, cujo nome reflete que é um estado intermediário que conta com uma experiência direta da natureza essencial da mente. O Caminho da Preparação em si tem três graus - inferior, médio e superior -, correspondentes ao grau de acumulação de sabedoria que juntamos.

Quando realmente percebemos a vacuidade - a natureza da mente - de forma direta, estamos no limiar do [3] Caminho do Insight. A natureza verdadeira da mente é autenticamente reconhecida como um velho amigo. Neste ponto, atingimos o primeiro estágio do bodhisattva, chamado Alegria Sublime. A primeira realização verdadeira da natureza da mente é o que conduz ao primeiro estágio do bodhisattva; isto ocorre junto com o desenvolvimento de qualidades extraordinárias, tais como a habilidade de produzir cem emanações de uma vez.

O bodhisattva de primeiro nível também possui doze grupos de qualidades multiplicados por cem. O Caminho do Insight também inclui três níveis - inferior, médio e superior. Quando a natureza vazia, clara e infinita da mente é total e definitivamente reconhecida de maneira direta, sem mais qualquer dúvida, isto é o nível superior do Caminho do Insight.

Em seguida vem o [4] Caminho da Meditação. Completando as duas acumulações de mérito e sabedoria, a mente torna-se acostumada a uma experiência estabilizadora da vacuidade. O bodhisattva avança gradualmente pelos bhumis ou níveis do bodhisattva: primeiro pelos sete níveis relativamente "impuros" e então pelos três níveis "puros". Esta progressão até o décimo estágio, chamado Nuvem do Dharma, é o Caminho da Meditação.

Finalmente, o [5] Caminho do Não Mais Aprender é atingido quando o antídoto definitivo, que é o estado da absorção adamantina, supera os muito sutis obscurecimentos restantes, que formam o sutilíssimo véu que obscurece a consciência. Isto é a iluminação: a "purificação" (tib. sang) de tudo a ser abandonado e o "desabrochar completo" (tib. gye) na sabedoria primordial, cujo resultado é o estado búddhico (tib. sangye).

Estes estágios são basicamente os mesmos, não importa se a abordagem é Hinayana, Mahayana ou Vajrayana. Os três yanás variam em seus métodos, mas não em seus objetivos. Eles são diferentes veículos que servem a um caminho, que atravessam os mesmos estágios e chegam ao mesmo lugar.

Chamando o Lama Que Está Longe

Namo Gurubhyah

Por causa das profundas conexões de minhas aspirações,  
Sua orientação perturba até as profundezas  
Do oceano de sofrimento do samsara

E me direciona ao caminho da liberação e do êxtase permanente.  
Você, cuja bondade nunca poderia ser restituída -  
Lama, ouça-me por favor!

Interrompendo os apegos e ilusões infinitos do samsara,  
Através da disciplina dos três votos,  
Você me fez deixar os caminhos do samsara  
E juntou minha mente ao Dharma com suas instruções  
Que amadurecem e liberam,  
Rei sublime dos guias -  
Lama, ouça-me por favor!

A chama de sua sabedoria transcendente  
Consome a moita de minha confusão  
E me mostra diretamente o rosto do dharmakaya autoconhecedor;  
Você, que nesta mesma vida, me eleva ao reino da união não-dual,  
Mestre onipresente de todas as famílias búddhicas -  
Lama, ouça-me por favor!

Senhor Lama, mestre do oceano de mandalas,  
Senhor Lama, que concebe todos os atingimentos,  
Senhor Lama, fonte de tudo o que é útil e desejado,  
Rogo das profundezas de meu coração -  
Abençoe a mim e a todos os seres-sencientes-mãe dos seis reinos  
Para que sejamos liberados, assim que possível,  
Do lodo de sofrimento do samsara,  
E então nos abençoe para que,  
Na cessação e realização da miríade de adeptos  
Da linhagem da transmissão oral,  
Nossas mentes possam se misturar indissolúvelmente com a sua.

Esta prece, chamando de longe o amado Lama que nos guia no caminho para a liberação, foi composta extemporaneamente por Karma Rangjung Künkhyab,

no monastério de Changchub Chöling ou Dar Ling, no Butão, atendendo aos repetidos pedidos de treze devotos praticantes.

Kalu Rinpoche. Luminous mind: the way of the Buda. Compilado por Denis Töndrup,  
traduzido por Maria Montenegro, prefácio de S.S. o Dalai Lama. Boston: Wisdom, 1997. Pág. 12.

## A Prática do Chöd

### 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.

### 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 Buda 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, compreende facilmente que todos têm fundamentalmente a mesma função e que todos propõe 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. 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 Buda, 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 Buda, o que é o Despertar, assim como os meios para alcançá-los. Nada escapa do campo de seu conhecimento e de sua visão, e por isso é chamado de "onisciente".

No Tibet, a difusão do Dharma 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 chamada os "Oito Grandes Carros de Prática". É a uma dessas oito escolas que pertence a tradição de Chöd de que falaremos.

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. Tomemos 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 no Prajnaparamita

Chöd está associado ao segundo ciclo de ensinamentos do Buda, referente à ausência de características. Neste ciclo, o Buda desenvolveu amplamente a noção de 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 Suttas do Prajnaparamita, cuja extensão das versões variam:

o Prajnaparamita em Cem Mil Versos, compreendendo doze volumes no cânone tibetano;

o Prajnaparamita em Vinte Mil Versos, quatro volumes;

o Prajnaparamita em Oito Mil Versos, um volume.

Com o objetivo de torna-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.

Machig Labdrön, iniciadora da prática de Chöd, era ela mesma extremamente versada nos textos do Prajnaparamita a ponto de eles constituírem um fator essencial de seu desenvolvimento espiritual; por essa razão era chamada "Machig Drönma, a realizadora da palavra do Buda".

O yogi indiano P'hadampa 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 P'hadampa Sangye e Machig 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.

P'hadampa Sangye

Vindo da Índia, chegou um dia no Tibet superior um "detentor do conhecimento" (sânc. vidyadhara) chamado P'hadampa Sangye (sânc. 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 Tibet.

P'hadampa 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".

P'hadampa Sangye visitou o Tibet 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 Tibet, também morava um grande realizado, Dharmabodhi. Assim, na mesma época e na mesma região encontravam-se três seres excepcionais: Milarepa, P'hadampa 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 mesmo 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?

- 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 Dharmabodhi. Você - dirigindo-se a Rechungpa - parte na frente com alguns discípulos; eu os encontrarei no caminho.

Rechungpa e outros yogis 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.

P'hadampa Sangue dá um chute em Milarepa

Uma outra vez, Milarepa aceitou encontrar P'hadampa Sangye. Quando este aproximava-se do local de encontro, Milarepa, advertido por suas faculdades

supranormais, disse a si mesmo: "Vamos ver se o célebre P'hadampa Sangye possui realmente todos os poderes que lhe atribuem".

E transformou-se em uma pequena moita na beira do caminho. P'hadampa 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, P'hadampa 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 morrerrei hoje, pois me sinto muito doente.

- 

- Não diga! E o que você está sentindo?

- 

- Bem, nas costas estou afligido pelo maha-ati; 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 nesse momento no meu país: deixe-me honrá-lo com uma refeição.

- Ficarei muito feliz em ser seu convidado - respondeu P'hadampa Sangye.

O yogi da Índia multiplicou-se então por sete e os sete P'hadampa 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, colocou-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 tummo 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 P'hadampa 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, P'hadampa Sangye ficou cem ou duzentos anos no Tibet. Depois foi para a China onde considera-se que viva até hoje, sobre uma montanha chamada Riwo Tse-nga, o "Monte dos Cinco Picos". Aqueles que reúnem mérito suficiente e possuem conexões kármicas privilegiadas podem, ainda em nossos dias, encontrá-los

### P'hadampa Sangye e o mestre chinês

Durante o período que viveu na Índia, P'hadampa Sangye teve um outro encontro célebre, com um mestre vindo da China, de nome Mahayana, que ensinava exatamente a vacuidade. "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 buddhismo importado da Índia estava ameaçado por essa nova tendência vinda da China. Aqueles que permaneciam ligados ao buddhismo puro ficaram apreensivos. Sabendo da presença da P'hadampa Sangye no Tibet, pediram-lhe para vir combater as falsas visões do mestre chinês. "Se este mestre é alguém inteligente", respondeu P'hadampa 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, P'hadampa, por ser ao mesmo tempo um grande erudito e um mestre realizado, poderia resolver as dificuldades nas quais se encontrava o buddhismo no Tibet. P'hadampa Sangye aceitou, então, ir ao encontro de Mahayana.

Quando este se aproximou dele para recebê-lo, P'hadampa 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 chinês entendeu as mensagens e respondeu. P'hadampa 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, P'hadampa Sangye para a Índia.

O debate ocorreu, longo e sutil. Finalmente, P'hadampa Sangye venceu e o mestre 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 buddhismo tibetano conserva uma imensa gratidão a P'hadampa Sangye que permitiu que fosse restabelecida a visão justa e que florescesse de novo no Tibet o Dharma perfeitamente puro.

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 suas 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-já) e qual deve ser adotada (lang-já)?

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-já era uma determinada espécie e lang-já 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?

- 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 a 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!"

Machig Labdrön, dons excepcionais

Ainda na mesma época, vivia na região de Lab, nas cercanias da província de Khan, 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 Ngöshechem, conhecido por ter sido o primeiro tertön [revelador de tesouros] do Tibet. Depois tornou-se discípula de P'hadampa 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 Tibet que monges e lamas realizassem leituras em voz alta do Kangyur, a tradução tibetana do cânone budista; esta também era, para muitos yogis mendicantes, uma maneira de obter alimento. No Kangyur, encontram-se os doze volumes da Prajnāparāṇita em Cem Mil Versos, a explicação mais desenvolvida do segundo ciclo de ensinamentos do Buda, 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 Machig Labdrön: "Mãe Única, Resplandecência de Lab".

## Machig Labdrön e Thöpa Bhadra

Certa vez em que tinha sido convidada para fazer a leitura do Prajnaparamita, ela encontrou um grande realizado, chamado Thöpa Bhadra, que também realizava esse 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 Machig e Thöpa Badra. Tiveram vários filhos, que eram cuidados por Thöpa Badra, enquanto Machig 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 Machig, seus talentos excepcionais, sua grande inteligência fizeram com que muito rapidamente sua fama se propagasse por todo o Tibet, chegando até a Índia. Quando ela encontrou P'hadampa 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 Machig 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 em geral cada uma seis linhas.

Uma pessoa comum lê uma linha por vez. Machig 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 yogi na Índia e que ainda podiam ser encontradas em uma gruta, da qual ela deu a localização, as relíquias de seu corpo passado. Dos yogis 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 P'hadampa Sangye, para verificar as palavras de Machig. Eles encontraram vestígios de sua vida passada de acordo com as indicações que ela tinha dado. Compreenderam, então, que Machig era verdadeiramente um ser plenamente realizado, e tiveram uma fé total nela. A fama de Machig ficou ainda maior.

### A conversão do filho mau

Dos filhos de Machig, 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 ngagpa, isto é, um yogi que tinha um cabelo muito longo, um pouco como os sadhus 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 Machig foi um dia na casa do yogi, roubou-o e matou 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 a casa de Machig, implorou-lhe:

- Mãe, eu roubei um ngagpa, matei seu boi, ele vai se vingar! Mãe, você precisa me proteger!

- Não tenha medo, vou ajudá-lo - assegurou-lhe Machig. - 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.

Machig 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 Machig tornou-se também um ser realizado.

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, Machig preconizava buscar para a prática do 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 Machig frequentou dessa forma oitocentos desses lugares e sua realização foi consideravelmente aumentada.

## Sangye Nyentönpa e a gruta que desmorona

Machig 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 yogi Escondido", igualmente conhecido pelo nome Sangye Nyentönpa, 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 grão de terra que caíam 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 Buda 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 permanentemente na natureza. Um praticante especialista na prática de Chöd terá condições de pôr 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 Machig levam-nos ao desapego do corpo e à interrupção de pensar em termos de "eu sou esse corpo".

O texto continua: Concedei-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 Buda: sua vacuidade, o corpo absoluto

(dharmakaya), sua claridade, o corpo de glória (sambhogakaya) e a união dos dois, o corpo de emanção (nirmanakaya).

Consideremos, agora, alguns pontos que, no desenrolar mesmo do ritual, são específicos da prática de Chöd e lhe conferem um caráter particular.

### Oferenda de mandala

Numerosas práticas incluem o que chamamos "oferenda de mandala": pensa-se que se oferecem aos Budas 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 esta 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.

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.

## P'howa

A prática de P'howa, a ejeção da consciência, efetuada no contexto de Chöd, reveste também um caráter particular. Apresenta-se sobre três variantes: o P'howa exterior, com símbolos e suporte, o P'howa interior, com símbolos e sem suporte e o P'howa secreto, sem símbolos nem suporte.

O ego, a assimilação ao corpo, é uma tendência implantada, muito solidamente em nós. Para desfazer-nos dela, Chöd integra a prática de P'howa, a partir da qual, no curso do ritual, mente e corpo são considerados como separados.

Realizando P'howa, 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 P'howa, chamado a "Abertura da Porta do Céu", é considerado cem vezes superior a um P'howa ordinário.

## 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 perfumes, etc.

Além disso, os rituais compreendem uma oferenda de torma. Em Chöd, é o 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: damos-lhes o amor, a compaixão, nossa carne e nosso sangue.

Os quatro tipos de convidados

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 P'howa, são chamadas "festim branco" e "festim vermelho", apresentadas para quatro categorias de convidados.

Os "convidados de honra", agrupando as Três Jóias, os Budas, os bodhisattvas e os lamas; nós lhes oferecemos nosso corpo transmutado em diferentes oferendas: exteriores, interiores, secretas.

Os "convidados 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 Buda Shakyamuni, Padmasambhava ou Machig Labdrön. Pensamos que nosso corpo transforma-se naquilo que lhes é agradável.

Os "convidados 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 "convidados de crédito", compostos por espíritos que tentam nos prejudicar. Eles o fazem em razão de uma dívida kármica 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.

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 aqueles 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 de linhagem. Esta oferenda é chamada nômupla, pois inclui para cada um 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 Budas 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 kármicos. Durante inumeráveis vidas passadas, de fato, realizamos atos que engendraram o sofrimento dos outros, que os tenhamos matado ou infligido diversas dores. Portanto, karmicamente, 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, nosso sangue, nossos ossos, ou qualquer parte de nosso corpo que imaginamos que lhes seja aprazível.

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: "Esse corpo que é meu, façam dele o que quiserem, agrada-me mais doá-lo a vocês do que conservá-lo para mim".

### 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 kármicos. Que eles sejam sua causa, que eles a mantenham ou que a levem a 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.

### Não esquecer o essencial

Se recebermos a iniciação e as instruções de Chöd, se compreendermos bem o sentido da prática e se a realizamos de modo eficaz, acredita-se que poderemos adotar então qualquer conduta. Comportamo-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.

Machig 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 kármicos são benfeitores superiores a cem outros.

Questão - Um leigo pode praticar Chöd ?

Kalu Rinpoche - Sim, é claro, para realizar esta prática basta ter recebido a iniciação e ter 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 Buda, receberemos dele verdadeiramente a graça de um Buda; 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 Buda Shakyamuni, passando em seguida por Manjushri, assim como a linhagem dos "tantras-mãe", linhagem do conhecimento, vinda de Yum Chenmo (A Grande Mãe), depois passando por Tara e a dakini Sukhasiddhi. 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 à 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 Gelugpas, 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 que o chamamos causas adversas, demônios, obstáculos, medos, todas as negatividades, podem ser transformadas.

Machig Labdrön disse: Se você tem um inimigo e você decidir usar uma faca para livrar-se dele, talvez você o consiga; talvez, também, seja ele que se livre de você. Enquanto que se transformar esse inimigo em um amigo, seu inimigo desaparecerá. Do mesmo modo, quando você está doente e deseja ficar bom, mas duvida que vai conseguí-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 praticante atemorizado 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 Ph'e (sânc. Ph'at) que é repetida várias vezes no ritual Chöd. A força dessa sílaba, segundo Milarepa é tripla:

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 P'howa, pensamos que a consciência abandona nosso corpo e transforma-se na divindade Vajra Yogini (Dorge Pamo): portanto, tornamos um yidam e permanecemos assim durante toda a prática. Quanto a nosso corpo, que é apenas um cadáver, nós o oferecemos aos diferentes convidados dos quais já falamos.

Um Falso Começo

Assim que comecei a me interessar pelo buddhismo e pela psicologia, tive uma demonstração nítida de como seria difícil conseguir a integração destes dois mundos.

Alguns dos meus amigos organizaram, na casa de um professor de psicologia da Universidade de Harvard, um encontro entre dois preeminentes professores budistas que nunca se haviam encontrado antes e que representavam duas tradições que, de fato, tiveram entre si pouco contato nos últimos dois mil anos. Antes que os mundos do buddhismo e da psicologia ocidental pudessem se unir, as várias correntes budistas teriam de se encontrar. E nós iríamos presenciar este primeiro diálogo.

Seung Sahn

Os professores - Kalu Rinpoche, do Tibet, de setenta anos, um veterano com sua experiência de anos de retiro solitário, e o mestre Zen, Seung Sahn, primeiro Zen coreano a ensinar nos Estados Unidos - testariam seus conhecimentos em proveito dos espectadores, estudantes ocidentais. Iríamos assistir a uma importante cerimônia que costuma ser chamada de combate do Dharma (o embate de grandes mentes aguçadas por anos de estudo e meditação), e aguardávamos o seu início com a ansiedade que tal encontro histórico nos provocava. Vestidos com suas túnicas drapeadas - a do tibetano, marrom e amarela, a do coreano, cinza escura e negra - os monges entraram acompanhados de uma comitiva de jovens de cabeças raspadas que seriam seus intérpretes. Sentaram-se sobre almofadas, na tradicional posição de pernas cruzadas, e o anfitrião deixou claro que o mestre Zen, mais jovem, deveria começar.

O lama tibetano se sentou muito sereno, manuseando um rocal de madeira (mala), enquanto murmurava continuamente Om Mani Padme Hum. O mestre Zen - que adquiria renome por seu método de lançar questões-relâmpago aos alunos até que se sentissem forçados a admitir sua ignorância, para então ouvi-lo gritar: "Conserve essa mente que não sabe de nada!" - tirou de dentro de sua túnica uma laranja, estendeu-a ao lama e perguntou: - O que é isto?

"O que é isto" é a típica pergunta que inaugura um debate, e podíamos perceber que o monge coreano estava preparado para rebater qualquer resposta que lhe fosse dada.

O tibetano continuou na mesma posição, impassível, manuseando o mala, sem fazer um único movimento que indicasse a possibilidade de uma resposta.

- O que é isto? - Insistiu o mestre Zen, segurando a laranja diante do nariz do tibetano.

Kalu Rinpoche se inclinou lentamente para o monge tibetano que estava ao seu lado fazendo às vezes de intérprete, e os dois se puseram a cochichar por alguns instantes. Finalmente o intérprete se dirigiu à platéia e disse:

- Rinpoche diz: "Qual é o problema com ele? Não há laranja no lugar de onde ele vem?"

E o diálogo não foi além.

### As Oito Consciências e os Cinco Elementos

A natureza búdica ou mente pura, essa sabedoria primordial, é acima de tudo vacuidade, lucidez e possibilidade infinita. É a clara luz, encontrada por todos os seres no fim da dissolução da consciência no momento da morte ou, no bardo da agonia, seguida pelo bardo da vacuidade. Esta clara luz ou sabedoria primordial básica tem como sua essência os cinco elementos principais: espaço, ar, fogo, água e terra. Como veremos, estes se transformam quando a mente e suas manifestações são modificadas.

Quando a natureza búdica é modificada pela ignorância, ela se torna o solo universal do samsara. Como tal, ela é chamada a consciência universal ou fundamental, ou a oitava consciência. Ela abarca e permeia tudo e dela surgem todas as ilusões da consciência individual.

O desenvolvimento da delusão começa com a aparência da dualidade. O estado não-dual da vacuidade, lucidez e não-obstrução divide-se na dualidade sujeito-objeto e age a partir dessa percepção. Da vacuidade surge o "eu-sujeito", da lucidez surge o senso de "outro", e da não-obstrução surgem todos os relacionamentos baseados na atração, repulsão e ignorância.

Com esta divisão, ocorre a consciência contaminada ou dualista - a consciência de que alguém tem algo. Ela é referida como sendo contaminada porque é poluída com o dualismo, que é a sétima consciência. Esta consciência contaminada tem um sétimo de outras seis consciências, correspondentes às diferentes faculdades mentais: visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil e mental.

### A Alteração dos Elementos na Mente e nos Bardos

Vazio, luminosa e infinita em potencial, a mente pode ser entendida como tendo cinco qualidades básicas: vacuidade, mobilidade, claridade, continuidade e estabilidade. Cada uma destas corresponde respectivamente a um dos cinco elementos principais do espaço, ar, fogo, água e terra. Já descrevemos a mente como não sendo uma coisa tangível; ela é indeterminada, onipresente e imaterial; é vacuidade, com a natureza do espaço. O espaço e os estados mentais surgem constantemente na mente; este movimento e flutuação são a natureza do elemento ar. Além disso, a mente é clara; ela pode ser conhecida, e essa lucidez clara é a natureza do elemento fogo. E a mente é contínua; suas experiências são um fluxo ininterrupto de pensamentos e percepções. Esta continuidade é a natureza do elemento água. Finalmente, a mente é o solo ou base a partir da qual surgem todas as coisas conhecíveis no samsara como no nirvana, e esta qualidade é a natureza do elemento terra.

As cinco qualidades da mente pura também têm a natureza dos cinco elementos. Entrando nas ilusões e dualidade, a mente é alterada, mas as produções da mente preservam a natureza dos cinco elementos em diferentes aspectos.

Toda manifestação é o jogo da mente nas transformações dos cinco elementos principais. Além disso, há energias sutis sustentando a mente suas mutações, tradicionalmente chamados ventos ou ares. A mente, a consciência e a miríade de experiências diversas são produzidas por estes ventos-energias; são indistinguíveis da mente e são a energia que as anima e influencia.

As cinco qualidades básicas da mente que acabaram de ser descritas correspondem a cinco ventos ( em tibetano rlung ou ares, tb conhecidos como elementos- em realidade movimentos, na China e em outros locais) como muitos sutis cuja energia manifesta-se na mente como as cinco luminosidades essenciais que são referidas como sendo extremamente sutis. Elas são respectivamente azul, verde, vermelha, branca e amarela.

Estas luminosidades começam a se manifestar no momento em que a consciência é restabelecida no fim do bardo da vacuidade. Elas fazem parte do processo do "nascimento", a emergência da consciência dualista. As experiências e projeções da consciência surgem subseqüentemente a partir das cinco luminosidades; elas produzem as aparências dos cinco elementos que são percebidos através da ilusão, como o corpo mental e o mundo externo.

Todas as aparências ilusórias que a consciência experiencia são basicamente emanções da mente, a manifestação dos cinco elementos principais, ocorrendo inicialmente como qualidades essenciais da mente, então nos ventos e luminosidades, e finalmente como aparências. Cad um destes níveis tem a natureza dos diferentes elementos: espaço, ar, fogo, água e terra.

O processo de estruturar a consciência ocorre a cada momento, um todos os nossos estados de consciência, mas particularmente no começo do bardo do vir-a-ser. Então, durante esse bardo, pela interação dos cinco elementos, a consciência projeta a aparência de um corpo mental, uma forma sutil com a

qual se identifica com um sujeito, enquanto ao mesmo tempo projeta estes objetos, percebidos de um modo ilusório como o mundo externo.

Então, este sujeito-consciência, identificado com seu corpo mental, desenvolve relacionamentos com estas projeções-forma que são gradualmente estruturadas como os outros agregados - sensações, representações e fatores. Os cinco agregados que juntos formar um indivíduo (formas, sensações, representações, fatores e consciência) são assim criados. Mas neste estágio do bardo do vir-a-ser, a consciência mental vive todas as suas experiências apenas dentro de si mesmo, e o indivíduo assim composto tem apenas quatro agregados e meio.

Deste modo, a experiência do bardo do vir-a-ser durará até a concepção. No momento da concepção, a consciência migrante, feita de quatro agregados e meio, combina-se com elementos externos presentes no sêmen do pai e no óvulo da mãe. Então, o embrião concebido inclui todos os cinco elementos em seu aspecto interior - consciência - e em seus aspectos externos que vêm dos gametas dos pais.

Por um lado, os cinco elementos do espaço, ar, fogo, água e terra existem no embrião e então no corpo físico, como cavidades, vento, calor, líquidos e sólidos; por outro lado, eles existem como os princípios do estiramento, mobilidade, energia, fluidez e coesão. A forma tangível que o corpo adquire é o aspecto grosseiro do agregado da forma; um indivíduo feito de cinco agregados é assim criado, e gradualmente as cinco faculdades dos sentidos desenvolvem-se - visual, auditiva, olfativa, tátil, gustativa e mental.

No reino destas diferentes faculdades sensoriais da consciência mental, dois aspectos emergem - puro e impuro. A consciência contaminada e aflita procede da consciência dualista junto com tudo o que é negativo, como raiva, ambição, ignorância, apego, inveja e orgulho. Por outro lado, uma consciência mental positiva surge da sabedoria primordial com as qualidades da sabedoria, compaixão, amor e fé.

Estes dois aspectos da consciência mental estendem-se através das seis consciências e das faculdades sensoriais. Isto resulta em uma variedade de experiências dos seis tipos de objetos - formas, sons, odores, sabores, objetos táteis e pensamentos.

Para fazer uma analogia, a consciência fundamental é como o mestre ou o rei; a consciência mental é como seu filho, o príncipe; e as seis consciências são como seus emissários. É assim como podemos distinguir as oito consciências, sua função em relação aos seus objetos pelo caminho das seis faculdades sensoriais.

A interação dos muitos elementos dentro do surgimento dependente ou tendrel faz surgir conceitos imensuráveis que controlam o corpo, a fala e a mente. Os vários karmas ativados por estas ilusões deixam marcas na consciência fundamental, muito semelhantes a sementes plantadas no solo. E, como os vários fatores interdependentes como fertilizadores, luz e umidade que fazem as sementes produzir uma colheita, as marcas kármicas deixadas na consciência fundamental produzem a colheita de uma massa de vidas felizes ou miseráveis, dependendo de essas marcas serem positivas ou negativas.

## O Tratamento das Emoções Negativas

### As quatro atenções

Livre do apego e de qualquer preocupação com o corpo, o praticante 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" (sâns. shamata, tib. shine). A mente é focalizada sobre um único objeto, sem se deixar influenciar por nenhum pensamento, qualquer que seja, 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 ao 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 - "Isso 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; 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 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.

### Tornar-se o fogo

Um outro elemento desta abordagem 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 Budas solitários do passado encontra-se um certo número de casos em que, no momento da morte, eles se transformam em uma bola de fogo, em uma massa de água ou ainda em um raio de luz.

### Prática das quatro atenções

Para termos uma certa idéia desta abordagem de meditação, 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 habituado associado. Permanecemos sem outro pensamento e se ele aparecer, nós o cortamos imediatamente. Mantemos uma presença no corpo ao qual nada acrescentamos, sem distração.

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 a 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.

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 devoção 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, seja para manter um pensamento, seja para interrompê-lo.

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.

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 preocupamos 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.

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 esta visão, meditação e ação é tomar um caminho seguro que leva infalivelmente à liberação. Elas permitem desvencilhar-se do sofrimento desta existência e conduz ao estado de arhat. Seu valor é, portanto, muito grande.

### 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 Buda.

### Extensão do Mahayana

O grande veículo divide-se em dois aspectos: o "Mahayana dialético" e o Vajrayana. 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 bodhichitta

Encontramos o fundamento do Mahayana na dupla noção de bodhichitta :

a bodhichitta relativa

a bodhichitta absoluta

A bodhichitta 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 bodhichitta 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 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 essa asserção da vacuidade de todas as coisas possa nos parecer desconcertante, o exemplo do sonho poderá nos torná-la mais compreensível. 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 kármica".

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 isso 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 kármica" 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 kármica, no estado de vigília, corpo dos condicionamentos latentes, no sonho, corpo mental, no bardo.

## Vacuidade e compaixão

Saber que todos 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 bodhichitta 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 bodhichitta relativa.

Essa bodhichitta relativa é extremamente poderosa: ela nos 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 Buda.

## A transformação das emoções

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:

o ódio-aversão conduz ao renascimento nos infernos;  
a possessividade, no mundo dos espíritos ávidos;  
a cegueira, no mundo animal;  
o desejo-apego, no mundo humano;  
o ciúme, no mundo dos semideuses.  
o orgulho, no mundo dos deuses.

Razão do renascimento em uma 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).

*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 conseqüências 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, 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 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. À 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.

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 bodhichitta

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 bodhichitta, 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 Budas, 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.

Ao final da recitação da tomada de refúgio, pensamos que os Budas 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

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 Buda e que, para fazer isso, iremos praticar a meditação do Mahayana. Com esse pensamento recitamos a fórmula do desenvolvimento da mente do Despertar.

### 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. Constata-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 (sânsk. 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 "inconsciência", 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.

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.

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 ele 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.

## 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 Buda. 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.

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.

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 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-las ou rejeita-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: espetar 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, permaneçamos simplesmente fixados nele, sem segui-lo ou rejeita-lo: ele se apaziguará automaticamente e não poderá "espetar". 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 diligencia.

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 esse 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 aborda-los 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 dessa prática ao bem-estar de todos os seres.

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 tradições 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 Buda 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, transforma-las ou libera-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 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, por 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 Kongtrül 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 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.

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 Budas Patriarcas. Esses métodos implicam visualizações complexas que não podem ser ensinadas em público e não podemos, portanto, aborda-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 que 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.

A mente é quadrada?

As emoções conflituosas vêm, portanto, da mente. O que é essa mente que as gera? O Buda 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.

Benefício do refúgio

Ao final da recitação pensamos que os Budas e todos os aspectos do refúgio emitem raios de luz semelhantes aos do sol; eles tocam todos os seres, liberando-os de todos sofrimentos e de todas as impurezas, e depois conferem-lhes a bênção do corpo, da palavra e da mente Despertos. 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 Buda 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 Buda e que, por essa razão, iremos meditar.

Em seguida, pensamos que os Budas 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 Budas tornaram-se um com o nosso corpo, nossa palavra e nossa mente e mantemos a mente um momento em repouso.

Procurando a mente como um alfinete

Iremos agora meditar no estado de vacuidade da mente. Pensamos normalmente: "Tenho uma mente" e tendemos a localiza-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 limita-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 recoloca 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, todos os tipos de sensações. Um elefante possui, ele também, as mesmas capacidades. Os condicionamentos kármicos 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 conseqüentemente fonte de numerosos problemas.

Deixando nossas costas bem retas, meditamos nessa vacuidade vasta como o espaço, a mente aberta.

"Tenho uma mente; ela se encontra em meu corpo; quero ter as coisas que me agradam, evitar o que me desagradam": este modo de funcionamento constitui um fardo pesado que nos causa muitos aborrecimentos. Se, ao contrário, colocarmos-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.

A vacuidade da mente na qual 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 "clareza" da mente. Vacuidade e clareza 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 clareza e a vacuidade da mente estão indissoluvelmente misturadas.

Vacuidade e clareza 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 conhecedora, uma inteligência (sct. vidya, tib. Rikpa) que está consciente da claridade e da vacuidade.

A vacuidade-claridade é como a palma da mão e nessa 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.

### 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 Buda; 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 presa 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.

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 rejeita-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 tranquilos. Quando, por outro lado, uma forte emoção conflitiosa 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 aplica-la. Antes de mais nada, talvez não seja tão fácil compreendê-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 Buda disse:

Encontrei um dharma semelhante à ambrósia,  
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 ensina-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 "Budás 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 encontra-la.

Kalu Rinpoche: Para responder a essa questão, podemos tomar uma citação 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 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 coloca-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.

Os Espíritos de Todas as Tradições

Os ocidentais atingiram um nível incrivelmente alto de sofisticação tecnológica. Máquinas produzidas em massa nos permitem viajar através do ar em grande velocidade, explorar as profundezas do oceano, e presenciar instantaneamente o que quer que esteja acontecendo em qualquer canto do mundo e até mesmo fora do nosso planeta.

Porém, nossa mente, que está tão próxima de nós, permanece impenetrável: não compreendemos o que nossa mente realmente é. Isto é um paradoxo pois, apesar de termos refinados telescópios para enxergar a anos-luz daqui e microscópios poderosos o bastante para distinguir os detalhes atômicos da

matéria, a mente, que o aspecto mais básico e íntimo do nosso ser, permanece o mais invisível, desconhecido, misterioso.

Os desenvolvimentos científicos e o controle sobre nossas condições materiais nos trouxeram um nível relativamente alto de conforto externo e de bem estar físico. Certamente, isto é maravilhoso, mas mesmo assim, o progresso da ciência e da tecnologia não impede a mente de permanecer na ignorância sobre si mesma e, portanto, de ser condicionada e atingida pelo sofrimento, frustração e angústia. Para aliviar estes problemas, é crucial descobrir e compreender a natureza real de nossa própria mente.

### Compreendendo nossa natureza real

O principal ponto aqui é compreender nossa natureza real, ou o que somos. Muitos de vocês sabem muitas coisas; vocês são educados. Tentem usar suas capacidades para estudar a mente.

Vocês não devem pensar que este tipo de investigação se aplica apenas a uma pequena elite. Cada um de nós tem uma mente cuja natureza é a mesma para todos. Somos todos iguais; todos temos o sentimento de existir com um ego que está sujeito a todos os tipos de dificuldades e sofrimento, ansiedades e medos. Tudo isto resulta da ignorância sobre nossa natureza básica. Não há melhor remédio para eliminar o sofrimento do que alcançarmos a compreensão do que realmente somos. Este é o coração de todas as práticas espirituais.

Todas as tradições espirituais - cristã, hindu, judaica, islâmica ou budista - ensinam que o ponto principal é a compreensão do que somos, em seu nível mais profundo.

Esta compreensão da natureza da mente se irradia do interior e ilumina os ensinamentos de todas as tradições. Em cada tradição, qualquer um que ganhe, em primeira mão, a compreensão experiencial da mente, e que retenha esse tipo de compreensão, é conduzido a uma visão de mundo que

não seria possível antes desta experiência direta. O conhecimento da natureza da mente é a chave que abre uma compreensão de todos os ensinamentos; ilumina o que somos, a natureza de nossas experiências, e revela a forma mais profunda do amor e da compaixão.

A verdadeira realização da natureza da mente abre uma compreensão do Dharma e de todas as tradições. Porém, ter um bom conhecimento teórico do Dharma ou de qualquer outra tradição espiritual, e realizar efetivamente a natureza absoluta da mente, são duas coisas profundamente diferentes. Mesmo um ser realizado que não esteja envolvido em uma tradição espiritual específica, enquanto vive no mundo comum, poderia ter uma influência extremamente benéfica. Gostaria de enfatizar que isto é verdade independentemente da tradição espiritual. Cada tradição é iluminada por esta consciência, mas especialmente no caso dos ensinamentos de Buda, nos quais este conhecimento constitui o coração e a meta de todas as suas instruções.

A realização da mente como sendo a origem de todas as tradições

Muitas centenas de tradições religiosas se manifestaram no mundo. Todas elas surgiram da atividade espiritual iluminada que surge da realização completa da natureza da mente. Cada tradição trabalha pelo bem-estar dos seres, de acordo com as suas necessidades específicas.

Certas tradições religiosas nos permitem ganhar renascimento nos primeiros estágios de um reino superior, outras nos reinos divinos do mundo da forma pura ou nos reinos sem forma. Finalmente, algumas tradições conduzem à realização espiritual definitiva. Mas todas elas nos ensinam as práticas necessárias para nos impedir de cair nos reinos inferiores da existência e para ascendermos aos reinos superiores. Todas as tradições nos oferecem força espiritual e poder de transformação. Neste sentido, tenho fé em todas elas.

É útil reconhecer que o cristianismo é um caminho similar ao budismo por causa da importância que dão à fé, à compaixão, às oferendas, à oração, à generosidade e ao comportamento disciplinado. Acho que aqueles que aspiram aos ensinamentos cristãos, e que têm fé neles, são seres afortunados e, portanto, podem dar um significado verdadeiro à existência humana que eles obtiveram.

No budismo, seja no Japão, Laos, Camboja, Vietnã, Tailândia, Birmânia, Sri Lanka, Coréia, China ou Tibet, todos os ensinamentos e práticas do Dharma têm os mesmos fundamentos e, assim, os praticantes das várias escolas são irmãos e irmãs.

Mais especificamente no Tibet, oito linhagens maiores coexistem, mas hoje quatro linhagens principais permanecem como escolas. Estas são as tradições Sakya, Gelug, Nyingma e Kagyü. Cada uma destas tradições transmite a palavra incomparável do Buda através das linhagens dos sábios e adeptos que são como o ouro puro. Eles transmitem o Dharma autêntico, sem corrupção, que conduz os seres à liberação da existência cíclica, à definitiva realização espiritual.

### A complementaridade das diferentes tradições

Já que toda tradição e linhagem tibetana constitui um ensinamento autêntico e completo, poderíamos perguntar, "Então, por que há tantas?" Em geral, sua variedade corresponde às variadas capacidades e inclinações dos seres. Cada sistema existe para encontrar as necessidades e habilidades específicas de diferentes pessoas com diferentes mentalidades.

Pessoalmente, fui discípulo de muitos mestres das quatro tradições tibetanas. Estabeleci excelentes conexões com cada uma delas e tenho grande fé em seus diferentes ensinamentos. Entre meus discípulos, há muitos praticantes, lamas e monges destas quatro escolas tibetanas. Além disso, gostaria que todos aqueles que seguem os meus ensinamentos tivessem fé em todas as tradições. Considero-as imparcialmente, já que

todas elas são benéficas para diferentes pessoas, com afinidades específicas que são derivadas de suas conexões prévias.

Todas as tradições insistem sobre a disciplina procedida de uma compreensão do karma como um modo de mudar radicalmente o nosso pensamento condicionado, e como a base para proceder ao estado de Buda. Além disso, cada tradição possui sua própria coleção de ensinamentos e instruções práticas, surgidas das experiências pessoais dos mestres de cada linhagem.

Em geral, ter fé em todas as tradições é um sinal de profunda compreensão dos ensinamentos. Porém, é absolutamente necessário engajar-se em uma tradição, receber dela instruções detalhadas, ser introduzido às suas práticas essenciais e, então, praticar principalmente estes ensinamentos, de maneira apropriada.

Assim, independente da escola ou mestre de quem se recebeu ensinamentos, devemos tentar adotar uma atitude imparcial e nos dedicar à prática com aspiração total. Por outro lado, se meramente nos lembrarmos de algumas frases aqui e ali, tomando apenas certos aspectos dos ensinamentos, e brincarmos de ser praticantes, será bem difícil de ganharmos qualquer benefício significativo.

## Mente, Realidade e Ilusão

Apesar de todos nós termos a sensação de possuir uma mente e de existir, nossa compreensão a respeito de nossa mente e de como existimos geralmente é vaga e confusa. Instantaneamente dizemos, "Eu tenho uma mente ou uma consciência", "Eu sou", "Eu existo"; nos identificamos com um "eu", ao qual atribuímos qualidades, mas não conhecemos a natureza desta mente, nem deste "eu". Não sabemos do que são feitos, como funcionam, "o que" ou "quem" realmente são.

## O paradoxo fundamental

Ao procurar a mente, inicialmente o mais importante é reconhecer a natureza da mente ao questionar, no nível mais profundo, o que realmente somos. Aqueles que realmente examinaram suas mentes e refletiram sobre o que ela é são realmente raros, e para aqueles que tentam, a procura prova ser difícil. Ao buscarmos e observarmos o que nossa mente é, muitas vezes não a cercamos verdadeiramente; não chegamos realmente a uma compreensão sobre ela.

Sem dúvida, uma perspectiva científica pode oferecer muitas respostas para uma definição de "mente", mas não é o tipo de conhecimento ao qual estamos nos referindo aqui. A questão básica é que não é possível que a mente conheça a si mesma porque aquele que procura, o sujeito, é a própria mente, e o objeto que ele procura examinar também é a mente. Há um paradoxo aqui: posso procurar por mim em todos os lugares, procurar por todo o mundo, sem nunca me encontrar, porque eu não sou o que procuro.

O problema é o mesmo ao tentar enxergar o nosso próprio rosto: nossos olhos estão muito próximos do rosto, mas não podem ver muita coisa dele. Não reconhecemos a nossa mente simplesmente porque ela está muito próxima. Um provérbio do Dharma diz, "O olho não pode ver a sua própria pupila". Igualmente, nossa própria mente não tem a capacidade de ver a si mesma; ela está próxima, tão íntima, que não podemos discerni-la.

Precisamos saber como mudar as perspectivas. Para enxergar nosso rosto, usamos um espelho. Para estudar nossa própria mente, precisamos de um método que funcione como um espelho, para permitir que reconheçamos a mente. Este método é o Dharma, que é transmitido a nós por um guia espiritual.

É na relação com este ensinamento e com este amigo, ou guia, que a mente será gradualmente capaz de despertar para a sua verdadeira natureza e de finalmente ir além do paradoxo inicial, realizando um outro tipo de

conhecimento. Esta descoberta é efetuada através de várias práticas conhecidas como meditação.

## Em busca da mente

A mente é uma coisa estranha. Os asiáticos tradicionalmente a situam no centro do corpo, no nível do coração. Os ocidentais entendem que a mente está localizada na cabeça, no cérebro. Apesar dos diferentes pontos de vistas serem justificados, estas designações são inadequadas. Basicamente, a mente não está mais no coração do que no cérebro.

A mente habita o corpo, mas é apenas uma ilusão achar que a mente possa ser localizada neste ou naquele lugar. Essencialmente, não podemos dizer que a mente é encontrada em um lugar específico da pessoa, ou em qualquer outro lugar.

Buscar a mente não é fácil porque, além do paradoxo do conhecedor não poder conhecer a si mesmo, sua natureza essencial é indescritível. Não tem forma, nem cor ou qualquer característica que poderia permitir que concluíssemos, "É isso".

Porém, cada um de nós desenvolve uma experiência da natureza de nossa mente ao nos perguntarmos o que o observador está fazendo: o observador, o conhecedor, o sujeito que experiencia os pensamentos e as diferentes sensações. Onde exatamente ele pode se encontrado? O que ele é? É uma questão de observar nossa própria mente.

Onde ele está? Quem sou eu? O que sou eu? O corpo e a mente são o mesmo ou são diferentes? Minhas experiências se desdobram dentro ou fora de minha mente? A mente e seus pensamentos são distintos ou são a mesma coisa? Se sim, como? Se não, como? A busca é levada na meditação, em conexão próxima com um guia qualificado que pode nos dizer o que está correto e o que está errado. O processo pode demorar muitos meses, ou até mesmo muitos anos.

À medida que esta busca se aprofunda, o lama progressivamente nos direciona para a experiência da verdadeira natureza da mente. É difícil compreender e realizar porque não é algo que possa ser compreendido através de conceitos ou representações. O principal estudo da mente não pode se feito através da teoria; precisamos da experiência prática da meditação para penetrar em sua verdadeira natureza.

Na prática de meditação, há uma abordagem dupla: podemos dizer que há uma abordagem analítica e outra contemplativa. A primeira é feita de questões como aquelas que perguntamos anteriormente. Se levarmos este tipo de busca persistentemente, enquanto somos guiados competentemente, uma compreensão definitiva se desenvolve.

Na segunda abordagem, a mente simplesmente descansa em sua própria lucidez, sem forçar ou usar artifícios. Esta prática vai além de todas as formas anteriores de análise, ao nos fazer deixar a esfera dos conceitos e de nos fazer abrir para uma experiência imediata.

No final destas meditações, descobrimos a vacuidade essencial da mente. Isto é, a mente é vazia de determinações e características, tais como forma, cor ou aspecto, e sua natureza está além das representações, conceitos, nomes e formas. Para tentar invocar o reconhecimento da vacuidade, poderíamos compará-lo à "indeterminabilidade" do espaço: a mente é vazia como o espaço. Mas isto é apenas como imagem e, como veremos, a mente não é apenas vazia.

Por enquanto, gostaria de enfatizar como é importante o conhecimento da mente, assim como os frutos deste conhecimento. A mente é o que somos. É ela que experiencia a felicidade e o sofrimento. A mente é o que experiencia diferentes pensamentos e sensações; é ela que está sujeita às emoções agradáveis e desagradáveis, é ela que experiencia o desejo, a aversão etc. Uma compreensão real da natureza é libertadora porque nos desengaja de

todas as ilusões e, conseqüentemente, de toda fonte de sofrimentos, medos e dificuldades que constituem nossa vida diária.

Por exemplo, se tivermos a ilusão de que uma pessoa má é um ajudante, ele poderá nos enganar, nos abusar e nos causar o má; mas assim que o reconhecemos como sendo mal, não seremos mais ingênuos; ao desmascará-lo, podemos evitar cair como vítimas de seus maus atos. Aqui, a pessoa má é a ignorância do que realmente somos, ou mais precisamente, a ilusão do ego, do eu. O conhecimento que desmascara isto é a consciência da natureza da mente; ela nos libera das ilusões e do conhecimento doloroso. Esta compreensão da mente é o fundamento do Budadharma e de todos os seus ensinamentos.

## Iluminação e ilusão

A mente tem dois rostos, duas facetas, que são os dois aspectos da realidade. Estes aspectos são a iluminação e a ilusão.

A iluminação é o estado da mente pura. É o conhecimento não-dualista, chamado sabedoria primordial. Suas experiências são autênticas, isto é, elas são sem ilusão. A mente pura é livre e dotada de numerosas qualidades.

A ilusão é o estado da mente impura. Seu modo de conhecimento é dualista; é a consciência condicionada. Suas experiências estão maculadas pelas ilusões. A mente impura é condicionada e dotada de muito sofrimento.

Os seres comuns experienciam este estado de mente impura e deludida como sendo o seu estado habitual. A mente pura, iluminada, é um estado no qual a mente realiza sua própria natureza, livre das condições habituais e do sofrimento associado a elas. Este é o estado iluminado do Buda.

Quando nossa mente está em seu estado impuro, deludido, somos seres comuns que se movem através dos diferentes reinos da consciência condicionada. As transmigrações da mente dentro destes reinos fazem seus

giros indeterminados na existência condicionada, cíclica, ou ciclo de vidas - samsara em sânscrito.

Quando é purificada de toda ilusão samsárica, a mente não mais transmigra. Este é o estado iluminado de um Buda, é a experiência da pureza essencial de nossa própria mente, de nossa natureza búddhica. Todos os seres, quaisquer que sejam, têm a natureza búddhica. Esta é a razão pela qual todos podem realizar a natureza búddhica. Como cada um de nós possui a natureza búddhica, é possível atingir a iluminação. Se já não a tivéssemos, nunca poderíamos ser capazes de realizá-la.

Então, o estado comum e o estado iluminado são distinguidos apenas pela impureza ou pureza da mente, pela presença ou ausência de ilusões. Nossa mente presente já tem as qualidades do estado búddhico; essas qualidades permanecem em nossa mente, elas são a natureza pura da mente. Infelizmente, nossas qualidades iluminadas são invisíveis para nós porque estão mascaradas por diferentes mortalhas, véus e outros tipos de mácula.

Buda Shakyamuni disse, "A natureza búddhica está presente em todos os seres, porém escondida por ilusões adventícias; quanto purificadas, eles são verdadeiramente o Buda."

A distância entre o estado comum e o estado iluminado é o que separa a ignorância do conhecimento desta natureza pura da mente. No estado comum, é desconhecida. No estado iluminado, é totalmente realizada. A situação na qual a mente é ignorante de seu estado real é o que chamamos de ignorância fundamental. Ao realizar sua profunda natureza, a mente é liberada desta ignorância, das ilusões e condicionamentos que a mente cria, e então entra no incondicionado estado iluminado, chamado liberação.

Todo o Budadharm e suas práticas envolvem a purificação, tirar as ilusões da mente, e proceder de um estado maculado para um imaculado, da ilusão para a iluminação.

## A natureza da mente

A verdadeira experiência da natureza essencial da mente está além das palavras. Querer descrevê-la é como a situação de um mudo que quer descrever o sabor de um doce em sua boca: ele não tem um meio adequado de se exprimir. Mesmo assim, gostaria de oferecer algumas idéias que aludem a esta experiência.

Podemos pensar que a natureza da mente pura tem três aspectos essenciais, complementares e simultâneos: a abertura, a claridade e a sensibilidade.

### A abertura

A mente é o que pensa, "Eu sou", "Eu quero", "Eu não quero"; é o pensador, o observador, o sujeito de todas as experiências. Eu sou a mente. De um ponto de vista, esta mente existe, já que eu sou e eu tenho a capacidade de ação. Se eu quero ver, eu posso ver; se eu quero ouvir, eu posso ouvir; se eu decido fazer algo com minhas mãos, eu posso comandar meu corpo, e assim por diante. Neste sentido, a mente e suas faculdades parecem existir.

Mas se buscarmos por ela, não podemos encontrar qualquer parte dela em nós, nem em nossa cabeça, em nosso corpo ou em qualquer outro lugar. Então, desta outra perspectiva, ela parece não existir. Portanto, de outro lado a mente parece existir, mas por outro lado não é algo que verdadeiramente existe.

Por mais exaustivas que sejam nossas investigações, nunca seremos capazes de encontrar quaisquer características formais da mente: não tem dimensão, nem cor, forma ou qualquer qualidade tangível. É neste sentido que ela é chamada de aberta, porque é essencialmente indeterminada, desqualificada, além do conceito e, assim, comparável ao espaço. Esta natureza indefinível é a abertura que nos faz experienciar a mente como um "eu" que possui as características que habitualmente atribuímos a nós mesmos.

Mas devemos ter cuidado aqui! Dizer que a mente é aberta como o espaço não é reduzi-la a algo não-existente, no sentido de ser não-funcional. Como o espaço, a mente pura não pode ser localizada, mas é onipresente e permeia tudo; ela abraça e permeia todas as coisas. Acima de tudo, ela está além da mudança e sua natureza aberta é indescritível e atemporal.

## A claridade

Apesar da mente ser essencialmente vazia no sentido explicado acima, ela não é apenas aberta ou vazia, porque se fosse, a mente seria inerte e não iria experienciar ou conhecer qualquer coisa, nem sensações, nem alegria ou sofrimento. A mente não é apenas vazia - ela possui uma segunda qualidade essencial, que é a sua capacidade de experiências, de cognição. Esta qualidade dinâmica é chamada claridade. Ela é tanto a lucidez da inteligência da mente quanto a luminosidade destas experiências.

Para melhorar nossa compreensão da claridade, podemos comparar a abertura da mente ao espaço da sala onde estamos. Este espaço sem forma permite que aconteçam nossas experiências; ele contém a experiência em sua totalidade. É onde a nossa experiência toma o seu lugar.

A claridade, então, seria a luz que ilumina a sala e que nos permite reconhecer diferentes coisas. Se houvesse apenas o inerte espaço vazio, não haveria a possibilidade de haver consciência. Isto é apenas um exemplo, porque a claridade da mente não é como a luz comum do sol, da lua ou da eletricidade. É a claridade da mente que faz possível toda cognição e experiência.

A natureza aberta e luminosa da mente é o que chamamos de "clara luz"; é uma claridade aberta que, no nível da mente pura, está consciente em e por si mesma; é por isso que a chamamos de cognição auto-luminosa ou claridade.

Não há um exemplo verdadeiramente adequado para ilustrar esta claridade no nível puro, mas no nível comum, que podemos relatar mais facilmente,

podemos ter uma idéia de alguns de seus aspectos, ao compreender uma das manifestações da mente - o estado do sonho.

Vamos dizer que é uma noite escura, e que nesta escuridão estamos sonhando, ou experienciando um mundo do sonho. O espaço mental onde o sonho acontece, independente do lugar físico onde estamos, poderia ser comparado à abertura da mente, enquanto sua capacidade de experienciar, apesar da escuridão externa, corresponde à sua claridade.

Esta lucidez abarca todo o conhecimento da mente e é a claridade inerente nestas experiências. É também a lucidez do que ou quem as experiencia; o conhecedor e o conhecido, a lucidez e a claridade, nada mais são do que duas facetas da mesma qualidade. A inteligência que experiencia o sonho é a lucidez, e a claridade presente em suas experiências é a sua luminosidade; mas no nível não-dual da mente pura, é apenas uma e a mesma qualidade, a "claridade", chamada prabhasvara em sânscrito, ou de selwa em tibetano.

Este exemplo pode ser útil para o entendimento, mas tenha em mente que isto é apenas uma ilustração, mostrando um nível de manifestação específico da claridade em um nível habitual. No exemplo, há uma diferença entre a lucidez, o conhecedor e a luminosidade das experiências do sujeito, porque o sonho é uma experiência dualista, diferenciada em termos de sujeito e objeto, na qual a claridade se manifesta de uma vez, na consciência ou lucidez do sujeito, e na luminosidade de seus objetos. De fato, o exemplo é limitado, pois fundamentalmente não há dualidade nas mentes puras: é a mesma qualidade da claridade que é essencialmente não-dual.

### A sensibilidade

Para uma descrição completa da mente pura, um terceiro aspecto deve ser adicionado às duas primeiras qualidades já discutidas; é a sensibilidade, ou desimpedimento. A claridade da mente é a sua capacidade de experienciar; tudo pode surgir na mente, então suas possibilidades de consciência ou inteligência são ilimitadas. O termo tibetano que designa esta qualidade

significa literalmente "ausência de impedimento". Esta é a liberdade da mente experienciar sem obstrução. No nível puro, estas experiências têm as qualidades da iluminação. No nível condicionado, elas são as percepções da mente de cada coisa como sendo isto ou aquilo; ou seja, é a habilidade de distinguir, perceber e conceber todas as coisas.

Voltando ao exemplo do sonho, a qualidade inerente de sensibilidade da mente, por causa de sua abertura e clareza, seria a sua habilidade de experienciar a multiplicidade de aspectos do sonho, tanto as percepções do sujeito sonhador quanto as experiências do mundo sonhado. A clareza é o que permite surgir as experiências, enquanto a sensibilidade é a totalidade de todos os aspectos distintamente experienciados.

Esta sensibilidade corresponde, no nível habitual e dualista, a todos os tipos de pensamentos e emoções que surgem na mente e, no nível puro da mente de um Buda, à sabedoria ou qualidades iluminadas colocadas em prática para ajudar os seres.

Então, a mente pura pode ser compreendida assim: em essência, é aberta; em natureza, é clara; e em todos os seus aspectos, é uma sensibilidade desimpedida. Estas três facetas, a abertura, a clareza e a sensibilidade, não estão separadas, mas são concomitantes. Elas são as qualidades simultâneas e complementares da mente desperta.

No nível puro, estas qualidades são o estado de Buda; no nível impuro da ignorância e da delusão, eles se tornam todos os estados da consciência condicionada, todas as experiências do samsara. Mas não importa se a mente é iluminada ou deludida, nada há além dela, e ela é essencialmente a mesma em todos os seres, humanos ou não-humanos. A natureza de Buda, com todos os seus poderes e qualidades iluminadas, está presente em cada ser. Todas as qualidades do Buda estão em nossas mentes, porém veladas e obscurecidas, assim como uma vidraça é naturalmente transparente e translúcida, mas fica opaca pela densa camada de sujeira.

A purificação, ou remoção destas impurezas, permite que todas as qualidades iluminadas presentes na mente sejam reveladas. Realmente, nossa mente tem pouca liberdade e poucas qualidades positivas porque ela é condicionada pelo nosso karma, pelas marcas habituais do passado. Pouco a pouco, porém, as práticas do Dharma e de meditação livram a mente e a despertam para todas as qualidades de um Buda.

Uma breve meditação

Neste ponto, provavelmente ajudaria fazer uma curta prática experimental, uma meditação para tentar melhorar nossa compreensão sobre tudo isso.

Sentando confortavelmente, vamos deixar a mente descansar em seu estado natural. Relaxamos a nós mesmos, nossas tensões, e permanecemos sem tensão, sem qualquer intenção específica, sem artifícios... Soltamos nossa mente e permitimos que ela fique aberta, como o espaço... Espaçosa, a mente permanece clara e lúcida...

Relaxada, solta, a mente permanece transparente e luminosa... Não mantemos nossa mente encerrada em nós mesmos... Ela não está confinada em nossa cabeça, em nosso corpo, no ambiente ou em qualquer lugar. Relaxada, ela é vasta como o espaço que abarca tudo... Ela abarca tudo, todo o mundo e todo o universo. Ela permeia nosso mundo inteiro. Permanecemos descansados, relaxados, neste estado de abertura, ilimitado, totalmente lúcido e transparente.

A abertura e a transparência da mente, similares ao espaço infinito, são sinais do que temos chamado de abertura. Sua consciência livre e clara é o que temos chamado de clareza.

Há também a sua sensibilidade, que é a capacidade da mente experienciar tudo em uma desimpedida consciência de pessoas, de lugares e de todas as outras coisas. A mente pode conhecer todas estas coisas e pode reconhecê-las distintamente.

Mais uma vez, sem orientar "a mente" - o sujeito-conhecedor - para fora nem para dentro, permanecemos como estivermos, à vontade e relaxados... Sem afundar num estado de indiferença ou estagnação mental, nossa mente permanece alerta e vigilante... Neste estado, a mente é aberta e desengajada. Isto é a abertura... Na consciência lúcida está a sua claridade... Todos os aspectos que conhece, distinta e desimpedidamente, são a sua sensibilidade.

Um obstáculo importante surge como resultado de habitualmente confinarmos a mente ao corpo, que percebemos como sendo o nosso corpo; nos identificamos com este corpo, nos fixamos nele e nos encerramos nele. Para neutralizar isto, é importante relaxar toda tensão, toda inquietação. Tensa e inquieta, a mente fica presa. Estas tensões terminarão causando dores físicas e de cabeça.

Deixe a mente permanecer descansada em sua vastidão lúcida, aberta e relaxada.

Podemos começar a meditar deste modo, mas é fundamental continuar a prática sob a direção de um guia qualificado, que nos conduzirá no caminho correto. Com a ajuda dele ou dela, podemos realizar a vacuidade da mente, dos pensamentos e das emoções, o que é o melhor de todos os métodos de nos livrarmos da delusão e do sofrimento.

Reconhecer a natureza das emoções negativas permite que elas sejam liberadas; é portanto essencial aprender a reconhecer sua vacuidade assim que as emoções negativas surgirem. Se permanecermos ignorantes de sua natureza vazia, elas nos carregarão em sua torrente, nos escravizando e subjugando. Elas têm controle sobre nós porque atribuímos a elas uma realidade que, na verdade, elas não têm. Se realizarmos sua vacuidade, então o seu poder alienador e o sofrimento que eles causam irão desaparecer.

Esta habilidade de reconhecer a natureza aberta e vazia da mente e de todas as suas produções, projeções, pensamentos e emoções é a panacéia, o remédio universal que, em e por si mesmo, cura toda delusão, toda emoção negativa e todo sofrimento.

Nossa mente pode ser comparada a uma mão que está atada ou amarrada; neste caso, a mente está presa pela representação de nosso "eu", "ego" ou "self", assim como pelos conceitos e fixações que pertencem a esta idéia. Pouco a pouco, a prática do Dharma elimina estas fixações e conceitos auto-estimadores e, assim como uma mão desatada pode se abrir, a mente se abre e ganha todos os tipos de possibilidades de atividade. Ela então descobre muitas qualidades e habilidades, como a mão livre de suas amarras. As qualidades que são lentamente reveladas são aquelas da iluminação, da mente pura.

### Os véus da mente

Se não há uma diferença essencial entre a mente de um Buda e a nossa própria mente, por que um Buda tem tantas qualidades atribuídas a ele, e nós não? A diferença é que em nossas mentes a natureza de Buda está obscurecida por todos os tipos de cobertura.

No nível impuro - isso é, na ignorância - cada uma das três facetas da mente pura se torna um dos elementos que constituem a experiência dualista. Para começar, a ignorância sobre a abertura da mente conduz à uma concepção de um sujeito, de um "eu", de um observador; e a ignorância sobre a claridade essencial conduz à ignorância dos objetos exteriores. É assim que surge a dicotomia sujeito-objeto, eu-outro.

Uma vez que os dois pólos da visão dualista tenham sido estabelecidos, vários relacionamentos se desenvolvem entre eles, que por sua vez motivam diferentes atividades. Os estágios deste processo são constituídos de quatro véus que mascaram a mente pura, a natureza de Buda. Eles são: o véu

da ignorância, o véu da tendência básica, o véu das aflições mentais e o véu do karma. Eles são consecutivos e estão estruturados um após o outro.

### O véu da ignorância

A ignorância sobre a verdadeira natureza da mente, isto é, o simples fato dela não reconhecer o que é realmente, é chamada ignorância fundamental. É a inabilidade básica da mente condicionada perceber a si mesma. Podemos comparar a mente pura, que possui as três qualidades essenciais, com as águas calmas e transparentes, nas quais tudo pode ser visto claramente.

O véu da ignorância é uma falta de inteligência, um tipo de estado nublado, assim como um vaso opaco faz a água perder sua claridade transparente. Tal mente obscurecida perde a experiência da abertura lúcida e se torna ignorante de sua natureza essencial.

Diz-se que a ignorância fundamental é inata, porque ela é inerente à nossa existência; nascemos com ela. De fato, ela é o ponto de partida da dualidade, a raiz de todas as delusões e a fonte de todo sofrimento.

### O véu da tendência básica

A mente controlada pela ignorância se engaja em todas as delusões, entre as quais a mais básica, a raiz de todas as outras delusões, é o apego dualista em termos de sujeito e objeto.

Quando a mente não conhece a extensão de sua abertura, ao invés de experienciar sem centro ou periferia, percebemos tudo através de um ponto central de referência. Este ponto, o centro que se apropria de todas as experiências, é o observador, o sujeito-ego. É deste modo que a mente, ignorante de sua abertura, produz a experiência delusória de um "eu".

Ao mesmo tempo, quando a natureza da claridade vai sem ser reconhecida, experienciamos uma sensação de "outro" ao invés da qualidade auto-

consciente da mente. Assim, o sujeito-ego distingue coisas que se tornam a qualidade autoconsciente. Assim o sujeito-ego distingue coisas que se tornam objetos externos. Surge a dicotomia do sujeito e do objeto, do "eu" e do outro. As "outras" coisas têm uma forma dual: as aparências do mundo externo e os fenômenos duais.

Esta tendência da mente ser ignorante de sua natureza, e de perceber todas as situações de modo dualista, é o véu da tendência básica. Desta perspectiva, este segundo véu pode ser chamado o véu do apego dualista.

### O véu das aflições mentais

Como vimos, a mente ignorante de sua abertura e de sua claridade fica imersa na dualidade. Então, a ignorância da sensitividade da mente dá surgimento a todos os relacionamentos que existem entre os dois pólos da dicotomia sujeito-objeto. No nível puro, a sensitividade é a imediação e a multiplicidade das qualidades iluminadas, mas na ignorância, estas qualidades são substituídas pelas infinitas possibilidades relacionais dualistas. Na ignorância, começamos tomando os objetos externos como sendo coisas reais.

Então experienciamos atração aos objetos agradáveis, aversão aos objetos desagradáveis e indiferença aos objetos que parecem neutros. Se um objeto é agradável, queremos possuí-lo. Por outro lado, diante de objetos ou situações desagradáveis, temos uma atitude de rejeição ou fuga. Finalmente, não nos relacionamos com certos objetos ou situações por causa da indiferença ou estagnação mental.

Estes três tipos de relacionamentos - atração, aversão e indiferença - correspondem ao desejo, ao ódio e à ignorância. Estes são os três venenos mentais primários, as três principais aflições mentais que animam e condicionam a mente habitual.

Na base destes três tipos de relacionamento, outras numerosas aflições mentais ou emocionais se multiplicam, notavelmente o orgulho, a ganância e a inveja. O orgulho surge deste "eu" que nasce da ignorância; a ganância é uma extensão do apego desejoso; enquanto a inveja provém do ódio e da aversão.

Assim, os três venenos primários se ramificam em seis aflições mentais: ódio, ganância, ignorância, apego desejoso, inveja e orgulho. Elas correspondem aos seis estados de consciência característicos dos seis reinos da existência. Depois, eles são subdivididos de novo e de novo, totalizando 84 mil tipos diferentes de aflições mentais! Todos estes relacionamentos dualistas e afligidos compõem o véu das aflições mentais.

### O véu do karma

As várias aflições mentais conduzem a uma grande variedade das ações dualistas, que podem ser - em termos de karma - positivos, negativos ou neutros. Elas condicionam a mente e a fazem nascer em um dos seis reinos da existência condicionada. Isto é o que chamamos de véu da atividade condicionada, ou véu do karma.

### O Dharma: uma prática de desvelamento

Estes quatro véus que encobrem a mente nos fazem ser seres comuns, lançados pelas delusões nos seis reinos do samsara. Não podemos ser livres desta condição, exceto eliminando os véus e desvelando a mente. A prática do Dharma oferece numerosos métodos que permitem que estas impurezas caiam pouco a pouco, assim revelando a jóia da mente pura.

A natureza pura da mente pode ser comparada a uma bola de cristal, e os quatro véus a quatro pedaços de pano que a encobrem e escondem mais e mais. De acordo com uma outra imagem, estes véus podem ser comparados às camadas de nuvens que encobrem o céu da mente. Do mesmo que as nuvens obscurecem o céu, os véus mascaram o espaço aberto, assim como a

clareza de sua lucidez. A prática do Dharma, e primariamente a meditação, gradualmente removem estes diferentes véus, do mais grosseiro ao mais sutil.

Quando todos estes véus ou coberturas são removidos, há um desvelamento completo, um estado de purificação chamado sang em tibetano. O desabrochamento de todos os aspectos do espaço e da luz, revelados por esta purificação, é descrito pelo termo gye. Estas duas sílabas, sang gye, que literalmente significam "pureza e desabrochamento perfeitos" ou "completamente puro e totalmente desabrochado", juntas formam a palavra tibetana para Buda. O estado de Buda é a manifestação das qualidades inerentes à mente, uma vez que ela tenha sido purificada dos véus que a obscurecem.

O desvelamento, que revela as puras qualidades inerentes da mente, marca todo o progresso sobre o caminho da prática do Dharma.

### O jogo da ilusão

A mente é a base de tudo, tanto da iluminação quanto da ilusão. Como a base para a iluminação, ela é a fundamental sabedoria primordial que tem as três qualidades que detalhamos anteriormente. Encoberta pelos quatro véus, ela se torna a consciência fundamental, que é a base para todas as ilusões que compõem os diferentes aspectos da existência cíclica ou samsara.

### O karma

A consciência fundamental pode ser comparada a um solo que recebe as marcas ou sementes deixadas pelas nossas ações. Uma vez plantadas, estas sementes permanecem no solo da consciência fundamental até que as condições para sua germinação e amadurecimento venham juntas. Deste modo, realizamos seu potencial ao produzir as plantas e os frutos que são as várias experiências do samsara. Os rastros que as ações deixam na consciência fundamental são causas que, quando as condições favoráveis se

apresentarem, resultarão em um estado específico de consciência individual, acompanhado por suas próprias experiências específicas. Em geral, a coleção de marcas deixadas nesta consciência fundamental pelas ações passadas serve para condicionar todos os estados e experiências da consciência individual, isto é, o que nós somos e tudo o que experienciamos. A ligação dos diferentes passos deste processo, desde as causas - os atos iniciais - até as suas conseqüências - as experiências presentes e futuras - é chamada karma, ou causação das ações.

Karma é uma palavra em sânscrito que significa "atividade condicionada". Esta noção inclui toda gama de atividade, desde a causa até a conseqüência de uma ação. O karma é, portanto, a atividade compreendida como sendo a série de causas e resultados das ações.

## O samsara

O karma, ou nossas ações e suas marcas, condiciona a mente. Por causa do karma, a mente experiencia as ilusões que compõem os vários seres e ambientes - em outras palavras, a consciência e suas diferentes experiências. Portanto, os diferentes tipos de consciência, toda alegria e sofrimento, são aparências ilusórias manifestadas pelo poder do karma. Todas as suas categorias são agrupadas nos seis reinos.

Os seis reinos ou seis classes de seres incluem todos os tipos de estados nos quais a mente pode nascer. Eles compõem todo o samsara, um termo sânscrito que significa literalmente "existência cíclica", o "ciclo das existências condicionadas", ou a "roda de nascimentos", assim chamada porque os seres karmicamente condicionados transmigram infinitamente nesse ciclo. Ocasionalmente, pelo poder de uma influência positiva ou do karma positivo, a mente nasce em um reino superior; em seguida, pelo poder de uma influência negativa ou do karma negativo, a mente nasce em um reino inferior. Esta roda de nascimentos gira continuamente, com um ponto conduzindo a mente para um reino superior, e então para um reino inferior. Esta alteração ininterrupta termina apenas com o atingimento da liberação -

emergir da existência condicionada. Isto é o fim do samsara, o despertar de um Buda. Enquanto não tivermos atingido a liberação, a mente transmigrará nos vários reinos do samsara; nós já viajamos por todos eles.

Hoje somos humanos; amanhã poderemos renascer em um outro estado de existência. O que realmente transmigra de uma vida para outra é a mente condicionada pelo karma, que determina sua felicidade, seu sofrimento e suas habilidades. O que somos hoje - os diferentes reinos onde fomos e iremos - resulta do karma que condicionada as projeções da mente e assim forma as suas ilusões.

### Karma e liberdade

Então, a partir desta perspectiva, o karma é positivo quando ele serve como uma causa para um estado feliz e nos traz mais próximos da liberdade, e é negativo quando resulta em estados dolorosos e nos distancia da liberação.

É muito importante compreender claramente que, apesar de o karma condicionar nossas experiências e ações, nós ainda desfrutamos de uma certa medida de liberdade - o que chamaríamos de livre arbítrio no Ocidente -, que está sempre presente em nós, em proporções variadas. Cada vez nos encontramos em uma encruzilhada: um caminho conduz à felicidade e à iluminação, o outro conduz à infelicidade e ao sofrimento.

Estamos continuamente confrontados com uma escolha: a escolha certa gera karma favorável ao desenvolvimento positivo, enquanto uma escolha ruim produz karma negativo, a causa para a infelicidade no futuro. A escolha é nossa, mas as conseqüências são inevitáveis.

A liberdade ou livre arbítrio é possível porque, no meio do samsara, apesar de sua natureza condicionada, sempre temos um grau de consciência direta e de experiência autêntica. Nossa mente e suas experiências participam simultaneamente nos condicionamentos de ignorância e na liberdade da consciência direta. Da ignorância vem um modo dualista de experienciar as

coisas em termos de sujeito e objeto, e isto cria a consciência individual centrada no ego, que manifesta as diferentes paixões. Da consciência direta, por outro lado, surgem qualidades positivas, não centradas no ego. São destas aflições ou destas qualidades positivas que surgem, respectivamente, o karma negativo ou positivo.

Assim, o karma positivo flui das atitudes mentais virtuosas, tais como o amor, a compaixão, a boa vontade, o altruísmo, os desejos modestos, junto com suas seis principais aflições da raiva, ganância, estupidez, apego desejoso, inveja e orgulho.

Diz-se que existe um terceiro tipo de karma, chamado karma inamovível. É produzido por certos tipos de meditação que estabilizam a mente e a colocam em um estado de equanimidade. Este tipo de karma resulta em nascimentos nos reinos divinos, ou estados de consciência caracterizados por uma mente estável.

Em geral, tudo o que existe no samsara é gerado por estes três tipos de karma contaminado. Por "contaminado" queremos dizer que são atividades dualistas que fazem distinções de sujeito, objeto e ação. De fato, todas as atividades da consciência ordinária podem ser resumidos sob estes três tipos de karma.

Entre os diferentes tipos de karma, podemos distinguir ainda o karma propelente e o karma complementador. O karma propelente, como o nome sugere, propõe-nos a um estado de existência, seja ele qual for. O karma complementador determina as circunstâncias específicas dentro desse estado de existência; ele preenche o contorno básico produzido pelo karma propelente.

Estes dois tipos de karma podem se combinar; por exemplo, se o karma que propõe um certo modo de existência for positivo e o karma que preenche os aspectos específicos for negativo, podemos nascer em um estado superior de consciência, mas podemos experimentar condições desagradáveis nessa

vida. Por exemplo, apesar de termos nascido como humanos, podemos ser pobres. Inversamente, um karma propulente negativo associado a um karma complementador positivo poderia nos fazer nascer na existência de um reino inferior no qual desfrutaríamos de boas circunstâncias. Por exemplo, podemos nascer no Ocidente como um animal doméstico, que teria condições de vida privilegiadas.

Há também o karma coletivo e individual. Todos seres em um estado de existência desenvolveram um karma similar, então o mundo aparece para eles de maneira similar. Este karma é dito com sendo coletivo. Ainda assim, a situação específica de cada ser em termos de localização, aparência física, felicidade e sofrimento é a manifestação do karma único daquele ser. Este é o karma individual, porque produz experiências específicas.

O sofrimento das três classes de seres dos reinos inferiores e a felicidade das três classes de seres dos reinos superiores resulta de diferentes combinações de karma. Juntos, eles constituem todas as condições flutuantes e variadas, causadas pelas muitas variedades de karma.

Diferentes efeitos vêm de diferentes ações; diferentes tipos de karma criam a diversidade de seres e os estados de existência. É neste sentido que o karma é o criador do samsara.

## Os seis reinos

Qualitativamente, cada uma das seis aflições mentais engendra um certo tipo de nascimento: o ódio conduz a um reino infernal, a ganância a um reino de fantasmas famintos, a estupidez a um reino animal, o apego desejoso a uma condição humana, a inveja ao reino dos deuses invejosos, e o orgulho aos estados divinos.

Quantitativamente, estes diferentes estados resultam da acumulação de karma. Então, muito karma negativo gera um reino infernal; um karma um

pouco menos negativo, o reino dos fantasmas famintos; um pouco menos que isso, um reino animal. Geralmente, quando o karma positivo está misturado com alguns aspectos negativos, nascemos em um dos três reinos superiores da existência, de acordo com as respectivas forças destes karmas.

### O reino do inferno

A mente no dominada pela raiva e pelo ódio produz o karma para a vida em um inferno. O que sofre nesse estado infernal é a mente, nossa mente. As aparências infernais, os seres que nos atacam ou nos matam, o ambiente e todo o sofrimento que nos aflige nesse reino, são produções de nossa própria mente condicionada pelo nosso karma.

Nestes estados infernais, somos atormentados inflexivelmente por um sofrimento inconcebível: somos mortos e, em alguns reinos infernais, experienciamos ser mortos de novo e de novo; somos torturados pelo calor e frio extremos. E não há liberdade, nem qualquer possibilidade de nos dedicarmos à prática espiritual.

### O reino dos fantasmas famintos

Se nossas mentes caírem como pressas da ganância ou cobiça, o karma que resulta é o nascimento como um fantasma faminto. Neste estado, nunca podemos obter o que queremos, nem podemos desfrutar da comida ou bebida que desejamos desesperadamente como fantasmas famintos. Sempre estamos precisando e procurando algo, mas somos completamente incapazes de satisfazer nossos desejos e sofremos de fome, de sede e de constantes frustrações intensas. É também um estado produzido pela nossa própria mente e, apesar de ser um pouco menos desfavorável que o reino infernal, ainda é um estado miserável.

### O reino animal

A mente também pode cair sob a influência da cegueira, da estagnação mental e da estupidez, o que causa o nascimento com um animal. Há muitas espécies animais: animais selvagens, animais domésticos e assim por diante. Todos eles experienciam diferentes formas de sofrimento, tais como ser comido vivo, brigar uns com os outros, ou ser subserviente e abusado. Todo sofrimento encontrado no reino animal também é a produção da mente e a manifestação de karma resultante de ações negativas anteriores.

Estes três tipos de existência compõem os estados dos reinos inferiores. Entre eles, o mais favorável é o reino animal. Mas mesmo nesse estado, é muito difícil despertar o amor e a compaixão, e é impossível praticar o Dharma.

Em todos estes reinos inferiores, não há a possibilidade de praticar o Dharma e de atingir a realização; a mente está constantemente perturbada pela raiva, ódio, desejo e assim por diante. Além disso, os seres dos reinos inferiores tendem a realizar mais ações negativas que criam ainda mais karma doloroso. Deste modo, eles perpetuam o condicionamento das vidas nos reinos inferiores que, além disso, duram por um tempo extremamente longo.

### O reino humano

A condição humana é a primeira das existências nos reinos superiores. Os humanos são praticamente os únicos seres dotados com as condições necessárias para o progresso espiritual, assim com as faculdades que permitem a prática e a compreensão do Dharma. Porém, ser humano não garante o progresso espiritual.

O valor da vida humana é variável e apenas aqueles que obtiveram a chamada "preciosa existência humana" podem praticar o Dharma; eles são tão raros quanto estrelas durante o dia! Apesar de estar ser uma condição menos dolorosa que as existências nos reinos inferiores, a condição humana ainda tem muitos tipos de sofrimento, sendo que os quatro tipos principais são o

nascimento, a doença, a velhice e a morte. Além destas quatro grandes fontes de sofrimento, os humanos sofrem quando são separados daqueles que amam estimadamente, durante suas vidas ou na morte, ou quanto têm de lidar com pessoas com as quais não querem lidar ou que são hostis diante eles. Os humanos sofrem ao perder suas posses, ao não serem capazes de manter o que planejaram adquirir e ao não serem capazes de obter o que querem.

### O reino dos deuses invejosos

O karma que é acima de tudo positivo, porém misturado com a inveja, causa o nascimento no reino dos deuses invejosos. Este é um estado feliz, dotado com muitos poderes e prazeres mas, por causa da força da inveja, há constantes brigas e conflitos. Os deuses invejosos opõem-se aos deuses que são seus superiores e brigam entre si mesmos.

### O reino divino

O karma positivo combinado com pouquíssimo karma negativo resulta em um renascimento nos estados divinos. Há diferentes níveis de existência divina. Os primeiros são os estados divinos do reino do desejo, assim chamados porque a mente nesses reinos ainda está sujeita aos desejos e ao apego. Estes deuses têm uma vida extremamente longa: em um dos primeiros reinos dos deuses, um dia dura o equivalente a cem anos humanos, e eles vivem quinhentos dos anos deles.

No nível seguinte dos reinos divinos, cem de nossos anos equivalem a um dos dias deles, e eles vivem mil anos! Nestes reinos geralmente felizes, ainda há algum sofrimento, causado por ocasionais brigas com os seres do reino dos deuses invejosos.

As existências no reino do desejo vão desde os reinos mais miseráveis - os reinos infernais - até os primeiros reinos dos deuses; todos estes estados estão sob o controle do desejo.

Além do reino do desejo, há o reino da forma sutil, que inclui uma hierarquia de dezessete níveis divinos sucessivos. Os seres nestes estados têm uma forma sutil e corpos extremamente grandes, luminosos; suas mentes conhecem poucas paixões, poucos pensamentos; e eles desfrutam de uma felicidade incrível. A paixão predominante é o orgulho sutil - os seres destes reinos acham que atingiram algo superior e vivem um tipo de auto-satisfação.

Estes estados do reino da forma correspondem aos quatro níveis de concentração meditativa, caracterizados pela transcendência progressiva da investigação, da análise, da alegria e do êxtase.

Finalmente, além até mesmo deste quatro níveis de concentração do reino da forma, pode haver o nascimento no reino sem forma. Os seres do reino sem forma não experienciam qualquer sofrimento severo e virtualmente não têm quaisquer paixões; eles permanecem apenas em uma forma extremamente sutil.

A impureza que permanece em suas mentes é um tipo de estagnação mental que impede a realização da natureza última da mente. No reino sem forma, a mente tem acesso a quatro estados sucessivos de consciência; absorção do espaço infinito, absorção da consciência infinita, absorção do nada, e absorção nem da diferenciação nem da não-diferenciação.

Os deuses do reino sem forma têm o sentimento de possuir um corpo, mas este corpo é imperceptível. Eles têm apenas o quinto agregado da individualidade - a consciência - ainda presente como uma ignorância sutil que lhes dá um sentimento de existir neste corpo sem forma.

Esta consciência finalmente age como uma mãe que novamente dá a luz aos outros agregados. Deste modo, os deuses do reino sem forma retornam aos reinos inferiores. Para ser livre do samsara, a consciência em si deve ser definitivamente transformada na sabedoria primordial, a sabedoria da iluminação.

Estes oito estados dos reinos da forma e sem forma pertencem a uma mente positiva, não-distraída; seus estágios sucessivos são progressivamente livres do apego. Todos estes estados dos seis reinos do samsara são transitórios e condicionados: todos eles são parte da roda do samsara.

Apesar de os deuses dos reinos da forma e sem forma terem poucas formas severas de sofrimento, eles ainda estão sujeitos à morte e à transmigração. Eles não têm o poder de permanecer em sua condição divina e sofrem, tendo de renascer em um reino inferior.

Se acharmos difícil aceitar a noção destes diferentes reinos, vamos simplesmente lembrar que a experiência de cada um é a sua realidade. Quando estamos sonhando, nossos sonhos tornam-se a nossa realidade, e acontece o mesmo com os seis reinos. Por exemplo, água pode ser experienciada de maneiras muito diferentes: para os seres do inferno, ela causa tortura; para os fantasmas famintos, é o que desejam desesperadamente; para alguns animais, é o meio necessário para a vida;

para as pessoas, é uma bebida; para os deuses invejosos, é uma arma; e para os deuses, é um néctar sublime. As profundezas do oceano são o habitat natural dos peixes, mas os humanos não podem viver lá. Os pássaros voam no céu, mas isto é impossível para o corpo humano. As pessoas que são cegas não podem ir aonde querem, enquanto aqueles que têm a visão normal podem se mover livremente por aí. Cada um vive em seu próprio mundo ou reino, sem perceber o dos outros.

Então, o samsara é composto por três reinos: o reino do desejo, o reino da forma e o reino sem forma. Todas as possibilidades da existência condicionada estão incluídas neles.

Tornando-nos conscientes de que todos os seres sofrem neste ciclo de existência, nos inspiraremos a nos liberarmos da ignorância e da delusão onde estamos imersos, a nos libertarmos do samsara, que é um oceano de

sofrimento, e a nos esforçarmos para atingir a felicidade suprema do estado búdico perfeito.

No passado, tivemos incontáveis nascimentos na existência cíclica. Hoje, somos seres humanos; se usarmos esta oportunidade sabiamente, poderá ser o ponto de partida para a nossa liberação.

### As duas verdades

A crença errônea que dolorosamente condiciona todos os seres na existência cíclica surge da ignorância. Essa ignorância é uma ausência de consciência sobre a verdadeira vacuidade da mente e das suas produções. De fato, a crença errônea é a ignorância sobre o verdadeiro modo de existência de todas as coisas.

Todas as coisas, todos os fenômenos, todos os objetos de conhecimento - isso é, o universo externo e todos os seus seres, tudo que experienciamos em termos de formas, sons, sabores, odores, objetos tangíveis e objetos da consciência mental - tudo o que somos e que podemos conhecer, manifesta-se pelo poder das tendências da mente, que são essencialmente vazias.

A mente não é existente ou não-existente. Do mesmo modo, os fenômenos que ela produz não são completamente ilusórios nem completamente reais. Como nós os experienciamos ordinariamente, eles são relativamente reais, mas de uma perspectiva absoluta, essa realidade relativa é ilusória.

Todas as coisas podem ser vistas de acordo com dois níveis de realidade: o nível relativo, ou convencional, e o nível absoluto, ou último. Estas duas verdades correspondem aos dois pontos de vista, às duas visões da realidade: a verdade ou visão relativa é convencional ou relativamente verdadeira, mas absolutamente ilusória; e a verdade ou visão absoluta é definitivamente verdadeira, a experiência autêntica além de toda ilusão.

Todas as percepções samsáricas são experiências da verdade relativa. O nirvana, que está além das ilusões e do sofrimento do samsara, é o nível da verdade absoluta. Portanto, por exemplo, as experiências de um ser do reino infernal são bastante reais do ponto de vista relativo, enquanto essas percepções são ilusórias de uma perspectiva absoluta. Isto significa que um ser que se encontra em um reino infernal realmente experiencia sofrimento lá: desta perspectiva, suas experiências e sofrimento são reais e totalmente infernais. Mas do ponto de vista absoluto, o inferno não existe; ele é realmente apenas uma projeção, uma produção da mente condicionada, cuja natureza é a vacuidade.

O sofrimento vem do não-reconhecimento da vacuidade das coisas, o que resulta em atribuímos a elas uma realidade que verdadeiramente não têm. Este apego às coisas como sendo reais sujeita-nos a experiências dolorosas.

Podemos ter uma melhor compreensão disto ao usar o exemplo de um sonho. Quando alguém tem um pesadelo, essa pessoa sofre. Para o sonhador, o pesadelo é real; de fato, é a única realidade que o sonhador conhece. Mas ainda assim, o sonho não tem realidade tangível e não é verdadeiramente "real"; ele não tem realidade fora da mente condicionada do sonhador, fora do próprio karma do sonhador.

Do ponto de vista último, é de fato uma ilusão. A ilusão do sonhador está em falhar no reconhecimento da natureza de suas experiências. Ignorante do que elas verdadeiramente são, o sonhador considera sua própria produção - as criações de sua própria mente - como sendo uma realidade autônoma; assim deludido, ele é amedrontado pelas suas próprias projeções e portanto cria sofrimento para si mesmo. A delusão é perceber como real o que verdadeiramente não é.

O Buda Shakyamuni ensinou que todos os reinos da existência cíclica ou condicionada, todas as coisas, todas as experiências são, em geral, aparências ilusórias que não podem ser consideradas nem verdadeiramente reais, nem completamente ilusórias. Ele demonstrou essa natureza dual

usando o exemplo da aparência da lua sobre a superfície de um corpo d'água: "A natureza de todas as coisas e todas as aparências é como o reflexo da lua sobre a água".

A lua refletida sobre a superfície da água é real enquanto for visível lá, mas sua realidade é apenas uma aparência relativa, ilusória, porque a lua sobre a água é apenas um reflexo. Não é verdadeiramente real nem completamente ilusória. Desta perspectiva, podemos nos referir à verdade relativa como a verdade das aparências.

O Buda Shakyamuni usou outros exemplos, dizendo que todas as coisas são como uma projeção, uma alucinação, um arco-íris, uma sombra, uma miragem, um reflexo no espelho, e um eco; fora da simples aparência resultante da "funcionalidade" dos fatores inter-relacionados, coisa alguma tem existência em, de ou por si mesma.

Compreender isto pode realmente nos ajudar porque, apesar de não terem existência verdadeira, nos apegamos a todas estas coisas como se fossem reais. O objetivo do ensinamento de Buda é dissolver esta fixação, que é a fonte de todas as ilusões e é tão tenaz quanto o nosso condicionamento kármico.

### Karma, interdependência e vacuidade

Dentro do conceito de karma, não há noção de destino ou fatalismo; apenas colhemos o que plantamos. Experienciamos os resultados de nossas próprias ações. A noção do karma está extremamente conectada com a do surgimento dependente, ou tendrel em tibetano. A corrente do karma também é a interação do tendrel, fatores interdependentes cujas causas e resultados mutuamente originam uns aos outros.

A palavra tibetana tendrel significa interação, interconexão, inter-relação, interdependência, ou fatores interdependentes. Todas as coisas, todas as nossas experiências, são o tendrel, o que quer dizer são eventos que existem

por causa do relacionamento entre fatores inter-relacionados. Esta idéia é essencial para a compreensão do Dharma em geral e, em particular, para a compreensão de como a mente transmigra na existência cíclica.

Para compreender o que o é o tendrel, ou surgimento dependente, vamos pegar um exemplo. Quando você ouve o som de um sino, pergunte a você mesmo: o que faz o som? É o corpo do sino, o badalo, a mão que move o sino para cá e para lá, ou os ouvidos que escutam o som? Nenhum destes fatores produz sozinho o som; ele resulta da interação de todos estes fatores. Todos os elementos são necessários para o som do sino ser percebido, e eles não são uma sucessão, são simultâneos. O som é um evento cuja existência depende da interação daqueles elementos; isso é o tendrel.

Similarmente, todas as vidas condicionadas, todos os fenômenos do samsara, resultam de uma multiplicidade de interações que pertencem aos doze elos do surgimento dependente. Estes doze fatores dão origem uns aos outros, mutuamente. Não é que cada fator faz o próximo ocorrer, sucessivamente; como no exemplo do sino, eles são simultâneos, coexistentes. Para produzir uma existência condicionada, é necessário que os doze fatores estejam presentes ao mesmo tempo.

O cativo de causas e resultados destes fatores interdependentes, que geram a ilusão, é a ação do samsara. Tudo dentro do samsara é o inter-relacionamento karmicamente condicionado; todas as nossas experiências são tendrel. A verdade das aparências criadas pelo cativo dos surgimentos dependentes é a verdade convencional ou dualista. É assim que ordinariamente vivemos: governados pelo karma. A natureza vazia do que existe no nível relativo é o que chamamos de verdade última.

Compreender verdadeiramente o surgimento dependente nos permite ir além do condicionamento do nível relativo, ou convencional, e atingir a paz e a liberdade da incondicionalidade. Quando você compreende completamente o surgimento dependente, você também compreende a vacuidade. E isso é a liberdade.

Portanto, a sabedoria, ou conhecimento, não está fundamentalmente separada da ilusão. Isso porque muitas vezes é dito que o samsara e o nirvana não são diferentes, e que uma forma de sabedoria é latente na ignorância. A lógica e o raciocínio conduzem definitivamente a estas afirmações, que parecem ser contraditórias e ilógicas. A lógica e o raciocínio podem ir até o infinito. Elas são parte do processo do samsara e definitivamente conduzem a contradições. Mesmo assim, já que são ferramentas que podem trazer a realização da verdade, elas são úteis e não devem ser rejeitadas, apesar delas serem eventualmente liberadas no momento da realização da vacuidade.

Mas tenha cuidado. A compreensão correta da vacuidade não é, de qualquer modo, niilista. Se decidirmos que tudo é vazio e sem realidade, que o estado de Buda não tem existência real, que a causalidade kármica é vazia e que portanto não há razão para preocupação, isto seria uma visão niilista, pior até do que a visão que considera as coisas relativas como sendo verdadeiramente existentes. As concepções niilistas são um erro mais sério do que a concepção realista que considera os fenômenos como se existissem do modo que aparecem.

A compreensão correta da vacuidade está entre os dois extremos do eternalismo (acreditar que as coisas sejam inerentemente ou verdadeiramente existentes) e o niilismo (acreditar que elas não existem). A visão do caminho do meio elimina as idéias errôneas e nos permite ir, definitivamente, para além das noções conceitualizadas sobre a realidade.

Mas tome cuidado: imaginar a vacuidade fecha a porta para a iluminação.

O grande detentor da linhagem, Saraha, disse: "Considerar o mundo como sendo real é uma atitude brutal. Considerá-lo como irreal é ainda mais selvagem".

E Nagarjuna disse: "Aqueles que apenas imaginam a vacuidade são incuráveis".

## Impulsos Mentais

Praticamos o Budadharma para alcançar o estado de Buda.

O estado de Buda significa ausência de sofrimento,  
Ausência de aviltamentos,  
Fuga da existência cíclica.

Mas há uma diferença entre essa semente de Buda  
E o estado de Buda conquistado através da meditação.

Contudo, se essa semente não estivesse lá desde o início,  
O fruto do estado de Buda não poderia amadurecer.  
Isso é verdade e deve ser compreendido.

Processado, o leite transforma-se em manteiga;  
Purificados, os seres sencientes tornam-se Budas.  
A manteiga não pode voltar a ser leite;  
Os seres sencientes que alcançaram o estado de Buda não podem regredir.

O estado de Buda é a compreensão  
Do vazio da própria mente -  
Nada de forma, nada de cor, nada que seja tangível,  
Essas coisas só existem em estados impuros.  
Mas esse vazio não é apenas o vazio de todas as coisas,  
É o vazio em que tudo se conhece com perfeita clareza.

A essência da mente é o vazio;  
A natureza da mente é a clareza;  
A mente vazia e clara é o estado de Buda,  
O estado de receptividade.

Essas três qualidades não são distintas;  
Elas são uma coisa única.

Os seres sencientes não sentem o vazio -  
A ignorância, sim;  
Não sentem a clareza -  
Os cinco sentidos, sim.

A verdadeira natureza da mente é eterna,  
Não teve nascimento e é imortal -  
E por isso, eterna.  
Apenas o corpo morre.

A ignorância construída  
Sobre os que nossos cinco sentidos percebem  
Cria dualidades, obstruções e ilusões  
Com as quais vemos o mundo.  
Samsara e nirvana não são diferentes;  
Nós é que assim os vemos.

Há seis reinos da existência,  
Três superiores e três inferiores,  
Nos quais há muitos seres.

O número de seres no inferno  
Equivale ao número de átomos no mundo;  
O número de seres no reino animal  
Equivale ao número de flocos de neve numa tempestade;  
Os seres humanos correspondem  
Ao número de estrelas no céu noturno;  
As vidas humanas preciosas equivalem  
Ao número de estrelas durante o dia.

Mas talvez esses reinos

Não passem de estados mentais.

Buda disse que esses estados tanto são reais como irreais,  
Como um sonho.

Quando sonhamos, o sonho é real;

Quando acordamos, é irreal.

Todas as coisas são reais ou irreais.

O reflexo da lua na água

Não é de fato a lua,

Mas é real porque podemos vê-lo.

No Hinayana,

Toda ilusão má e boa cessa;

No Mahayana,

Toda ilusão má é gradualmente transformada;

No Vajrayana,

A transmutação de toda a ilusão má em boa é a prática.

Quando pensamos num país,

Apenas alguns lugares nos vêm à mente.

Da mesma forma, quando pensamos no eu,

Só podemos conhecer uma pequena parte dele.

A natureza de Buda não aparecerá

Para depois desaparecer.

A mente, em essência, é pura.

Chamando o Lama Que Está Longe

As Oito Aspirações de um Grande Ser

O Grande Navio da Liberação

Canção da Manifestação Aparecendo como o Lama

Impulsos Mentais

O Espírito de Todas as Tradições

O Refúgio e as Três Jóias

Os Seis Reinos e os Doze Elos

O Caminho da Meditação Estabilizadora

O Tratamento das Emoções Negativas

Os Caminhos da Realização

Mente, Elementos e Agregados

A Mente

Mente, Realidade e Ilusão

As Oito Consciências e os Cinco Elementos

As Iniciações

Votos e Engajamentos Secretos

Os Mantras

A Prática do Chöd

A Medicina Tibetana

Mahamudra (I)

Mahamudra (II)

Mahamudra (III)

Mahamudra (IV)

União do Mahamudra e do Maha-ati

Biografia

Um Falso Começo

Mui Venerável Kalu Rinpoche  
(1905-1989)

Iniciações

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 adhisthana - 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 - um investimento sagrado

A noção de iniciação implica a idéia de outorgar um poder, uma autoridade.

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.

Iniciação do vaso

A primeira subdivisão no interior do processo de iniciação é "a iniciação do vaso", conferida ao corpo. Ela implica uma relação com diferentes divindades, principalmente os cinco Budas Patriarcas, os cinco Budas 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 Budas Patriarcas no domínio do Despertar. A iniciação do vaso introduz-se na essência divina dos cinco agregados e conferem-nos o poder de realizá-la com base numa equivalência entre cada agregado e cada Buda:

formas: Vairochana;  
sensações: Ratnasambhava;  
percepções: Amitabha;  
volições: Amoghasiddhi;  
consciências: Akshobhya.

Da mesma maneira, estabelece-se uma equivalência entre os cinco elementos e sua essência, os cinco Budas femininos, aos quais a iniciação serve de introdução:

terra: Budalocana;  
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 (sânc. 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 (sânc. nadis), permitindo atualizar, numa perspectiva última, o corpo de emanção.

## Iniciação secreta

Nos canais sutis do corpo circula a energia sutil (sâns. prana) que está ligada à palavra e cuja expressão totalmente pura corresponde ao corpo de glória (sâns. 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.

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 thigles (sct. bindu) e confere o poder de colocar em ação as técnicas de meditação onde esses thigles 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" - tummo, corpo ilusório, sonho, clara

luz, transferência de consciência e bardo - no curso dos quais medita-se sobre os canais, os ventos e os thigles. Isto também abre a possibilidade, em alguns casos, de praticar, no contexto do vajrayana, as técnicas de retenção dos thigles 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":

os nadis enquanto corpo-vajra;  
o prana enquanto palavra-vajra;  
os thigles 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 thigles, 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.

As iniciações

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. Essas iniciações podem revestir formas diversas, inscrevendo-se em cerimônias cuja complexidade é muito variável. Durante as iniciações das grandes divindades tântricas, 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

As iniciações 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, 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, serem 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 Buda, 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 se visualiza divindades no espaço;

o dum-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 Budas 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 Budas Patriarcas, os cinco Budas 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 (sânc. nirmanakaya).

#### A iniciação secreta

A segunda iniciação, "iniciação secreta", conferida à palavra, é transmitida por meio de um álcool consagrado, transformado em ambrósia (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 (sânc. sambhogakaya).

#### A iniciação de conhecimento-sabedoria

A terceira iniciação, "iniciação de conhecimento-sabedoria", conferida à mente, é transmitida por uma "conhecedora" (tib. 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 (sânc. 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 (sânc. svabhakaya), 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.

Canção da Manifestação Aparecendo como o Lama

Namo Gurubhyah

Lama simbólico, brilhando externamente  
Como a luz da miríade de formas e aparências  
Dos surgimentos dependentes sem limite,  
Jogo inefável da aparência vazia naturalmente liberada,  
Rogo que eu possa realizar, através de sua bênção,  
Que a exibição da aparência é o nirmanakaya.

Lama do mantra, surgindo no íterim  
Como a vibração dos múltiplos sons e palavras  
Das incessantes causas e condições,  
Ostentação inconcebível da canção harmoniosa:  
Dentro da esfera do som vazio naturalmente liberado,  
Rogo que eu possa realizar, através de sua bênção,  
Que esta não-cessação é o sambhogakaya.

Lama real, revelado internamente  
Como o autoconhecimento dos múltiplos  
Pensamentos e idéias da consciência  
Que é vazia e livre da fala.  
Extensão infinita da mente,  
Dentro da esfera da claridade e do vazio  
Do grande êxtase e da vacuidade,  
Rogo que eu possa realizar, através de sua bênção,  
Que o não-nascido é o dharmakaya.

Todos os vários fenômenos - aparências, sons e pensamentos -  
São apenas o jogo do lama glorioso,  
São seus meios simbólicos de nos mostrar a natureza da realidade.  
Recordando de sua bondade eu rogo:  
Abençoe-me para que eu possa realizar a natureza de todos os fenômenos.

O oceano imensurável de todos os aspectos das três raízes  
Não é outro que o jogo do venerável lama

Que se manifesta como o reflexo da lua na água,  
De acordo com as aspirações de cada discípulo.  
Dentro da perfeição da totalidade de suas qualidades, eu rogo:  
Abençoe-me para que minha mente  
Seja inseparavelmente misturada com a sua.

Abençoe-me para abandonar a crença na auto-existência.  
Abençoe-me para desenvolver a ausência de necessidade na minha mente.  
Abençoe-me para desenvolver o amor e a compaixão,,  
Abençoe-me para desenvolver o respeito e a devoção genuínos.  
Abençoe-me para cessar os pensamentos não-dhárnicos.  
Abençoe-me para pacificar espontaneamente as ilusões.  
Abençoe-me para realizar o estado de Mahamudra.  
Abençoe-me para atingir o estado búddhico nesta mesma vida.

Possa eu, a partir de agora e até a iluminação,  
Se adornado com o ornamento da ética perfeita,  
Ter maestria sobre a mente desperta da equanimidade,  
Assim como nos estágios de geração e perfeição,  
E atingir a iluminação de um Buda,  
Um estado no qual as mentes do lama e do discípulo  
Finalmente se tornam uma.

Atendendo ao pedido do praticante Lama Karma Sherab, esta fervorosa  
Canção da Manifestação Aparecendo como o Lama foi composta  
espontaneamente por Karma Rangjung Künkhyab. Possa ela fazer a bênção do  
lama glorioso entrar nos corações de todos!

União do Mahamudra e do Maha-ati

Esta noite estamos todos reunidos no centro Rigpa, 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-ati. 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, 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 Rigpa, podemos ver fotos de Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö e de Dudjom Rinpoche. Ambos me conferiram iniciações e eu mesmo conferi 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 Sakyapa e Dudjom Rinpoche como um lama Nyingmapa, mas, na realidade, ambos representam as oito grandes linhagens do Tibete.

Na escola Gelugpa, os dois lamas mais conhecidos são o Dalai Lama e o Panchen Rinpoche. Esta noite temos conosco Dagwab 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.

No Tibet, a tradição Nyingmapa, a tradição antiga, nasceu com o rei Trisong Detsen, o grande mestre Padmasambava 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 Buda e os termos de Padmasambava. Mais tarde, na época do tradutor Rinchen Zangpo e do grande pândita Palden Athisha, constituiu-se a tradição que qualificamos de "nova" em relação à antiga.

Na tradição Nyingmapa, o ensinamento último foi chamado Maha-ati (tib. Dzogpa Chenpo ou Dzokchen), enquanto que na nova ele é denominado Mahamudra (tib. Chagya Chenpo ou Chagchen); mas, em essência, o Maha-ati e Mahamudra são apenas um, como se déssemos 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.

Cha 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 mentais:

concentração (tib. tse chik);

simplicidade (tib. trodal);

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.

Necessária água calma

Os três primeiros graus, que derivam da "concentração", são os elementos importantes ao mesmo tempo no Mahamudra e no Maha-ati.

Eles dizem respeito ao treinamento perfeito na prática da pacificação mental (tib. 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 possuíssem 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 se 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 Buda.

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 Buda é o resultado. Por que? Porque a vacuidade da mente é o próprio dharmakaya, o corpo absoluto de Buda. A claridade da mente é o sambhogakaya, o corpo de glória de Buda, 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, inerente 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 Buda

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 táteis, 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 Buda. 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-ati - 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 um Rigpa em si mesma". Uma vez que por este processo se descobre a verdadeira face da mente, desenvolve-se uma certeza absoluta. Mesmo se o Buda 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-ati, 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 Buda 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-ati encontramos três fases equivalentes, ou seja, "a introdução direta da face de Rigpa 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-ati, 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 Buda 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 Sukkasiddhi", ou ainda, no contexto de Kalachakra, às "seis junções" (tib. jordruk) Na tradição Nyingmapa e na do Maha-ati, Tögal ("transcender o pico") corresponde a esta via extremamente rápida para o estado de Buda.

A prática de Tögal compreende 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 Budas, etc.

Tögal implica a passagem por quatro estados:

"a visão direta do dharmata";

"o crescimento e o transbordamento das experiências";

"a plena medida de Rigpa";

"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 de arco-íris pelo Maha-ati, 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.

## Bondade do lama

Nas diferentes tradições do Mahamudra e do Maha-ati, encontram-se muitos mestres com qualidades extraordinárias. A conexão com um ou outro mestre depende dos laços kármicos estabelecidos no passado. Quando seguimos um instrutor, devemos considerar que esse instrutor tem por nós uma bondade ainda maior que a de todos os Budas 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 Budas 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 Budas e ter para com eles a mesma gratidão que teríamos pelos Budas.

## Não há progresso sem devoção

Se não tivermos devoção, mesmo que um grande número de Budas esteja à 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 considerá-lo como um Buda, receberá a bênção de um Buda; 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-ati, 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 que é necessário à prática; não devem procurar nada, além disso. Mas se vocês não têm fé, nem devoção, mesmo que um autêntico Buda 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 Buda seriam em vão.

Portanto, praticar com confiança e devoção as instruções que vocês receberam é o Mahamudra e o Maha-ati. Se vocês não praticarem, acabarão como os ocidentais que são aprovados em vários exames, obtêm muitos diplomas e que, não podendo encontrar trabalho, vivem numa grande pobreza.

Assim, como o próprio Buda dizia: "Eu lhes mostrei o caminho da liberação, mas segui-lo ou não, depende de vocês."

Kalu Rinpoche. Ensinamentos Fundamentais do Budismo Tibetano: Budismo Vivo, Budismo Profundo, Budismo Esotérico. Tradução de Célia Gambini, revisão técnica de Antonio Carlos da Ressurreição Xavier. Brasília: Shisil, 1999. Para adquirir o livro, clique aqui.

## Mahamudra (II)

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 Buda, 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 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.

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 céu. A "vacuidade" é a primeira característica da mente.

### Clareza

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 "clareza".

Um exemplo nos fará compreender o que é a clareza. 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 clareza 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 ele sol ou a eletricidade; sem a presença deles, tudo permanece escuro. A clareza 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 polar, 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 ver da mente e não alguma coisa fabricada.

Permaneceremos em um estado em que nossa mente, por um lado, preenche todas as alturas do espaço, como se fosse mais longe que a lua ou 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.

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 Buda, 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 conhecedora, 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 ele se torna lamacenta. Igualmente, por causa da ignorância primordial, o potencial de consciência primordial é reduzido a um "potencial de consciência individualiza". 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".

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 Budas, 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 embriagues 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 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 Buda. Se não estamos conectados a um ensinamento do Despertar, é impossível liberarmos-nos do samsara. Se nos deslocamos a pé, se pegarmos uma bicicleta, ou um 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, estamos 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 conseqüências 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 dissipamos, 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 isso 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 aproximarmo-nos do estado de Buda. 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 Buda 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 escovadeira. O retiro nos dá a possibilidade de aplicar uma força muito grande à prática e por conseqüência 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 Buda 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 atingir o estado de Buda enquanto se fiava lã, 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; 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 Buda 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 Buda: tornar-se Buda 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.

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 de 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, conseqüentemente, 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 Indrabodhi, 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 essa virtude, possa eu realizar rapidamente o Mahamudra e estabelecer todos os seres nesse estado".

Kalu Rinpoche. Ensinos Fundamentais do Budismo Tibetano: Budismo Vivo, Budismo Profundo, Budismo Esotérico. Tradução de Célia Gambini, revisão técnica de Antonio Carlos da Ressurreição Xavier. Brasília: Shisil, 1999. Para adquirir o livro, clique aqui.

## O Mahamudra (III)

As técnicas da visão superior (sânc. vipashyana, 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 Buda 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 as brumas 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 (sânc. shamatha, 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 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 de 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.

### 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 kármico 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, doas, 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. 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 kármicos. O Buda dizia que uma vez realizado um ato, mesmo que passem cem kalpas, suas conseqüências 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 Buda 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 nada 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 não existe, já que, quando temos necessidade dos dados que estudamos, eles voltam à 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

Purificamo-nos do karma e dos quatro véus exigirá talvez um tempo extremamente longo: centenas ou milhares de existências, até que atinjamos o estado de Buda. 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 doze 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 Buda.

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 Buda

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 Buda 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 Buda de bhagavan (tib. chom-den-de).

No Tibet, o Dharma fazia parte da civilização e todo mundo acolhia suas proposições com uma confiança absoluta. Como o Dharma ensina que o estado de Buda implica inimagináveis qualidades, este era um fato aceito sem discussão. Os ocidentais, ao contrário, estão habituados a usar sua inteligência crítica. Eles colocam, também, inúmeras questões sobre o estado de Buda: 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 Buda 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 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 Buda, 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 Budas trabalharão continuamente pelo bem dos seres até que o samsara fique vazio. Onisciência, amor e poder constituem as três qualidades fundamentais do estado de Buda.

O brâmane que só tinha sete dias de vida

Outrora, na Índia, um brâmane 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 Buda, tão sábio e tão hábil, talvez pudesse socorrê-lo. Decidiu visitá-lo.

O Buda estava, então, ministrando um ensinamento a uma multidão de milhares de pessoas se comprimindo, poderia ele falar com o Buda e expor-lhe seu caso? Entretanto, para seu grande espanto, sem que ele tenha dito nada, o Buda se dirigiu de repente para ele, chamando-o por seu nome: "brâmane, 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 Buda 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 Buda 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 Buda: 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 Buda.

## Templos e stupas

De uma maneira geral, os stupas, os templos e os mosteiros são suportes da atividade dos Budas. 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 e vocês o fazem propriamente com muita alegria e de coração.

Os méritos vindos de seu trabalho não se limitam ao presente. Segundo o Buda, 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 prostrações, 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 pensamento 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 construímos 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.

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.

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.

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.

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 Buda.

### 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 Buda 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 Buda, devemos vê-lo como um Buda verdadeiramente presente.

De fato, diz-se que se considerarmos o lama como um Buda, receberemos a graça de um Buda; se nós o vemos como um bodhisattva, receberemos a graça de um bodhisattva se o vemos 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 Tibet, 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, retorquiu 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-espaço".
  - 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. 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 Buda.

Kalu Rinpoche. Ensinamentos Fundamentais do Budismo Tibetano: Budismo Vivo, Budismo Profundo, Budismo Esotérico. Tradução de Célia Gambini, revisão técnica de Antonio Carlos da Ressurreição Xavier. Brasília: Shisil, 1999. Para adquirir o livro, clique aqui.

#### O Mahamudra (IV)

A prática do Mahamudra em si é extremamente simples e fácil. Não há visualizações ou exercícios complicados. Não há nada a fazer. Basta deixar a mente em seu estado natural, como ele é, como ele vier, sem fabricação. É extremamente simples. Na tradição do relicário do Mahamudra, é dito que o Mahamudra é:

Muito próximo para ser reconhecido,  
Muito profundo para ser agarrado,  
Muito fácil para se acreditar,  
Muito maravilhoso para ser entendido intelectualmente.

Esses são os quatro obstáculos que impedem o seu reconhecimento. Gampopa disse:

A água calma é clara;

A mente livre de tensão é feliz.

Assim como este verso mostra, deixamos a mente livre e relaxada, completamente solta, sem forçá-la de nenhum modo. Então, surgirá um estado de bem-estar; quando a mente não é forçada, ela fica naturalmente pacífica e clara. Neste estado, a mente não se fixa sobre qualquer ponto de referência externo ou interno; ao invés disso, ela permanece livre de toda fixação, mas não controlada.

Também não há qualquer determinação da mente como vazia, lúcida ou qualquer outra coisa, nem mesmo qualquer observação, porque considerá-la como qualquer coisa - até mesmo como vazia - seria mais uma outra percepção que tomariam a mente, a vacuidade ou a lucidez como pontos de referência.

Mas o objetivo não é o de parar a visão porque a atenção vigilante e a claridade não devem ser interrompidos. É necessário manter a visão clara. A visão não requer esforço especial quando há luz; do mesmo modo, a mente clara não se dispersa nem afunda na escuridão ou nebulosidade. A mente permanece translúcida, transparente, lúcida, desapegada. Do mesmo modo que o céu é claro e aberto, assim é a mente deixada em seu estado natural. Medite deixando a mente em um estado de presença total, sem olhar para o passado ou projetar para o futuro, sem pensar "Eu fiz isto ou aquilo, eu farei isto ou aquilo"; deixe a mente apenas ser vigilante, bem simples, sem forçá-la, sem mudar qualquer coisa, dentro da "agoridade" espontânea ou mente do imediato. Se a mente realmente permanecer "como ela vier de si, como ela é em si", isto é o que chamamos de mente natural, rangbab em tibetano. Isto também é o que chamamos de mente ordinária - thamel gyi shepa em tibetano, ou "mente do imediato", datarwe shepa. Quando realizada, esta é mente do Mahamudra.

Os Três Pontos Chave

A prática do Mahamudra pode ser dividida em três pontos essenciais: ausência de fabricação, ausência de distração e ausência de meditação. Primeiro, a ausência de fabricação ou constrangimento. Deixamos a mente como ela é, sem alterá-la através de qualquer intervenção ou qualquer fabricação. Não tentamos produzir qualquer coisa ou melhorar nosso estado de mente presente.

Em seguida, a ausência de distrações. O primeiro tipo de distração ocorre quando a mente é distraída da mente ordinária natural (rangbab, thamel gyi shepa), começando a agarrar uma forma, um som, um pensamento ou qualquer outra coisa. Ausência de distração significa ausência de fixação. Um segundo tipo de distração surge quando a mente perde sua vigilância, sua claridade lúcida.

O terceiro é a ausência de meditação, que significa que não há mais qualquer meditação a se fazer. Apenas deixamos a mente em seu estado natural, sem tensão, deixando-a ser a mente ordinária.

### Os Três Corpos da Mente

A mente natural, rangbab, tem uma qualidade de transparência natural na qual seus três aspectos naturais existem espontaneamente: vacuidade, claridade e não-impedimento. A transparência da mente é a sua vacuidade essencial; seu conhecimento e sua natureza luminosa são sua claridade; e os aspectos de sua experiência iluminada são o seu não-impedimento. Quando a mente está neste estado de transparência límpida, aberta e lúcida, ela está completamente desperta em um estado de consciência nua - rigtong em tibetano.

É o estado desperto prístino - rigpa em tibetano; desimpedida, experienciada em si mesma suas manifestações ilimitadas em todos os seus aspectos. Este estado desperto vazio, claro e ilimitado não está muito distante de nós. É a nossa face natural; mas assim como a nossa própria face, ela não pode perceber a si mesma. Isto é o que chamamos de

ignorância, ou marigpa em tibetano, que é simplesmente a ausência do estado desperto nu ou rigpa.

A fim de ir além da ignorância, precisamos ver sua natureza vazia sem conceitualizar; então, devemos acostumar a mente a esta experiência e estabilizá-la gradualmente a fim de que permaneça livre da distração sob todas as circunstâncias. É assim que a prática progride. Mas lembre-se que estas qualidades essenciais da mente não são uma coisa que precisemos tentar reproduzir; elas são a própria natureza da mente e temos apenas de reconhecê-las.

A mente, sendo naturalmente vazia, é para sempre o dharmakaya, o corpo de vacuidade ou corpo absoluto do Buda. Sendo naturalmente lúcida, é sempre o sambhogakaya, o corpo da alegria completa do Buda. E já que é um conhecimento naturalmente ilimitado, ela é para sempre o nirmanakaya, o corpo de manifestação do Buda. Então, a mente é sempre, por natureza, os três corpos do Buda, natural e espontaneamente livres. Nada poderia ser feito para melhorar sua perfeição. A realização do Mahamudra é chamada de estado desperto primordial inato porque os três aspectos da natureza essencial da mente - vacuidade, clareza e não-obstrução ou não-impedimento - sempre existem nela; são inatos.

## Integração e Transmutação dos Pensamentos e Emoções

Quando estamos apenas começando a praticar, nossa mente borbulha e efervesce como uma panela de água fervente sobre o fogo. A prática do rangbab nos ensina a parar de interferir com pensamentos e emoções, o que é como cessar de alimentar o fogo; então o borbulhamento parará por si próprio.

Como iniciantes, não podemos permanecer por muito tempo em um estado de meditação correta - somos distraídos por pensamentos e emoções aos quais nos fixamos e nos apegamos. Aprendemos, porém, a não segui-los - simplesmente notando a presença de um pensamento, não o seguimos, mas ao

invés disso permanecemos em alerta, em um estado de "observação desapegada" de tudo o que apareça na mente. Deixamos a mente como ela é, para reconhecer o que está acontecendo dentro dela, e não interferimos.

"Simplesmente ver", conforme descrevemos, é o estado do observador desapegado. Quando permanecemos neste estado de vigilância não-investida, como uma testemunha imparcial, os pensamentos e paixões surgem e desaparecem na vacuidade assim como as ondas surgindo e caindo de volta no mar, ou como um arco-íris que ilumina e que se estica através do espaço.

Neste estado de mente, todos os pensamentos e emoções que surgem não são mais benéficos ou prejudiciais. Se pudermos praticar deste modo, o que quer que surja em nossa mente não será um problema e seremos capazes de viver em um estado de meditação contínua em todas as circunstâncias. Permanecer em meditação durante tudo o que fizermos - seja rezando, recitando mantras ou se movendo por aí, trabalhando ou dormindo - é o que chamamos de prática contínua. Todos os mestres realizados do passado seguiram este mesmo caminho. Na verdadeira realização do Mahamudra, as aflições adornam a mente ao invés de perturbá-la ou contaminá-la. As tendências negativas não são mais uma coisa a rejeitar; elas se transmutam em estado desperto primordial.

Tome como exemplo o desejo entre homens e mulheres; é uma tendência passional, mas sua natureza é o êxtase. Sem fugir ou seguir o impulso do desejo, é possível experienciar sua natureza extática que é definitivamente "êxtase-vazio". O mesmo é verdadeiro para a raiva. Aqui novamente, sem expressar ou reprimir a raiva, é possível experienciar sua essência - a clareza dinâmica da mente - e desenvolver a realização da "clareza-vazio".

O que é verdadeiro para o desejo e para a raiva também é verdadeiro para o orgulho, para a inveja e para as outras aflições mentais, que se tornam transformadas através da mesma meditação. O desejo reconhecido como êxtase-vazio é transmutado no estado desperto ou sabedoria do

discernimento; a raiva experienciada em sua essência é transmutada na sabedoria que é como um espelho; a ignorância na sabedoria primordial do dharmadhatu; o orgulho na sabedoria da equanimidade; e a inveja na sabedoria primordial que tudo realiza.

Já que ainda não realizamos estas sabedorias primordiais, podemos duvidar da possibilidade dessa transformação. Mas através da prática efetiva, um conhecimento profundo da natureza da mente de fato despertará. Então, entenderemos que isto realmente é assim. Quando a transformação das emoções for totalmente completada, as paixões não serão mais um obstáculo. Elas até mesmo se tornarão uma ajuda. Uma imagem tradicional é a de que elas se tornam como lenha para a fogueira da sabedoria; quanto mais você adiciona, mais brilhante é a chama.

## O Mahamudra (I)

O Mahamudra e o Dzogchen, 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, compreende-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 Buda, é por isso que o chamamos também de Dzogchen, o que significa grande realização.

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 herdaram 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 convêm 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.

Como Milarepa não compreendeu o Dzogchen

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 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:

Cometi 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 possuo as instruções do Dzogchen e as transmitirei para você.

A força do Dzogchen é tal que se o praticarmos durante o dia, no mesmo dia nos tornamos Buda, se o praticarmos à noite, tornamo-nos Buda nessa mesma noite. Se tivermos um bom fundo kármico, obteremos 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 kármico 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.

(\*) NT - Foi o maior "santo" budista do Tibet.

Desejando medir os progressos de seu novo discípulo, o lama logo pediu que ele viesse vê-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 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 dharmas 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.

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, sânsc. 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. lhagthong, sânsc. vipashyana), 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. Realizar o Mahamudra implica que meditemos.

Para tornar a meditação frutífera, existem dois suportes fundamentais, aos quais o Buda 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.

Kalu Rinpoche. Ensinamentos Fundamentais do Budismo Tibetano: Budismo Vivo, Budismo Profundo, Budismo Esotérico. Tradução de Célia Gambini, revisão técnica de Antonio Carlos da Ressurreição Xavier. Brasília: Shisil, 1999. Para adquirir o livro, clique aqui.

## Os 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 conseqüentemente 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 idéia muito clara de como essas palavras podem agir sobre a mente.

## O 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 tem 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 (sânc. nadis), cujas extremidades acredita-se terem a forma de letras, mais particularmente das dezesseis vogais e das trinta consoantes do alfabeto sânscrito.

Os ventos (sânc. prana) que circulam 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 muito menos

elaborada dos animais; é por isso que só dispõe 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, o fogo, o ar e o espaço.

Os humanos possuem, entretanto, um sexto elemento que falta aos animais: o elemento consciência primordial (sânc. jnana). Por causa desse elemento, o corpo humano é chamado "corpo vajra sêxtuplo". A consciência primordial permite, de um lado, exprimir-se com ajuda de um vocábulo 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 Budas, de permanecer ao mesmo tempo em cem estados meditativos, etc. Entretanto, mesmo um tal ser não pode criar um mantra.

À medida que um 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 à 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 Buda. Um Buda 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 Buda, 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.

### Função dos mantras

Os mantras assim criados veiculam o poder de purificar a mente das faltas e dos véus e 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 foram descritas pelo próprio Buda, 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 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.

### Os mantras intraduzíveis

Os mantras foram enunciados pelos Budas e pelos bodhisattvas com ajuda das palavras e sons da língua sânscrita, considerada como 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 Buda. 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 kármicos 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 o tema. Aqueles que desejem estudá-lo em detalhe deverão reportar-se aos textos que tratam dos ensinamentos do Buda ou de Padmasambhava sobre sua natureza e seus benefícios, especialmente aos diversos tantras que expõe 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 Buda;

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.

## A Medicina Tibetana

### As cinco ciências

O Buda, 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 Tibet, o mosteiro de Ganden, perto de Lhasa, 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 Buda 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 (sâncsc. Bhaishajya Guru, o "Buda da Medicina"), depois criou duas emanções, sob a aparência de dois rishis 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.

"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.

## 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 Budas, 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 Buda 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.

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.

### Os três humores

"Eu", apego, aversão e cegueira nada mais 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, sânsc. 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. As três emoções podem ser consideradas, portanto, como uma causa e os três humores como um resultado. Conseqüentemente, 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 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 hábitat, do mesmo modo que a casa onde moramos; outra parte ainda, por causa de 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.

### 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 leva 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 Buda 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.

## Embriologia

A medicina tibetana compreende 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 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 espermatozoide 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.

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 de 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 rindo.

### 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 ociosos e os cinco órgãos cheios. Três métodos são, então, empregados para estabelecer o diagnóstico: a observação, a apalpação do pulso e o interrogatório.

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.

### 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, possuem 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 pulsações. 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 ocultos. Portanto, chegamos a um total de doze pontos de palpitação - 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:

indicador

superior: coração

inferior: intestino delgado

médio

superior: baço

inferior: estômago

anular

superior: rim esquerdo

inferior: sãntese

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 de saúde do pai ou da mãe, ou, inversamente, qualquer que seja a distância que os separe.

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 uma picada no olho do que a uma picada na orelha.

### Os tratamentos

Na medicina tibetana, para tratar as doenças recorre-se a diferentes técnicas, mas emprega-se, principalmente, medicamentos. O Buda disse que não há substância sobre a terra, 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 unguentos, em infusões, em decocções, misturadas à tsampa, 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, 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 Tibet, 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 Buda, isto não significa que ela não considere o valor das outras medicinas. Muito pelo contrário, ela as vê como sendo também inspiradas pelo Buda em intenção daqueles que têm uma outra fé - por exemplo, a medicina ayurvédica na cultura védica da Índia -, ou mesmo em intenção dos ateus. Nesse sentido, a medicina ocidental moderna permanece ligada à atividade da compaixão do Buda, da qual ela é uma expressão.

## 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 kármica 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 Buda. 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 celebridade, exerce apenas seu lado temporal, sem nenhuma implicação espiritual. O Buda disse que a qualidade positiva ou negativa de uma ação depende de fato da motivação daquele que age.

## Uma mão com dois gumes

Um médico famoso, que cuida de muitos doentes, às vezes ganha muito dinheiro, o que segundo o Buda 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 suprimiu 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 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.

### O Buda da Medicina

O aspecto espiritual da medicina ainda é ressaltado pela prática de Sangye Menla, o Buda 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 diminuir. 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 possamos 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 dissipa 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 engagements 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.

## Mente, 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 compreendermos 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 Buda.

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;

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.

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. Este mesmo tipo de funcionamento intervém quando estamos no bardo, após termos abandonado o corpo no momento da morte: todos 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, descobirmos 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: disporemos de uma casa confortável, teremos uma boa profissão, um corpo são, uma vida longa, etc.; ou então renascemos 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.

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 conseqüências 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 desabroçam. É a obtenção do estado de Buda, que implica a onisciência. É por isso que o dharma que o Buda ensina é tão extraordinário.

O fruto verdadeiro da prática do dharma é a obtenção do estado de Buda. 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-ati. 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 fazes de criação e de conclusão.

No próprio interior dessa 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 buddhismo e esperam atingir rapidamente o estado de Buda. Entretanto, vivendo em um mundo de atividade intensa, de trabalho e de distrações, experimentam dificuldades para se consagrar 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 possuímos 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 tomarmos como suporte de meditação do mahamudra, será fácil libertarmo-nos delas. É com a esperança de que esse tipo de meditação possa ser particularmente adaptada aos ocidentais, que eu dei as meditações do mahamudra, que se apóia nos tígles 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 morte, no corpo e no mundo exterior. Vimos, anteriormente, a descrição deles; examinaremos 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 tornaram 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 do bardo.

Explicações detalhadas desses fenômenos são relatadas no Bardo Thödröl e em outros textos. 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 Budas:

a terra é Budalocana;  
a água, Mamaki;  
o fogo, Pandaravasini;  
o ar, Samayatara;  
o espaço, Vajradhatvesvari.

Entretanto, a maioria dos seres, perdendo esta ocasião de liberação, percebem as pressões 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 carne, o tecido adiposo e para a medula. A essência desta produz os tigres 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 esse 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. Nosso 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.

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 da 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 Budas 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 Buda. 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 fazes 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 Budas

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 Budas 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 Budas Patriarcas:

o agregado das formas é o Buda Vairochana;

o agregado das sensações, o Buda Ratnasambhava;  
o agregado das percepções, o Buda Amitabha;  
o agregado das volições, o Buda Amoghasiddhi;  
o agregado das consciências, o Buda Akshobhya.

Gratidão por nossos pais

Para praticar as meditações, utilizando os tigres dos elementos e dos agregados, seria preciso idealmente ter recebido iniciação do vajrayana. Todavia, os votos de refúgio podem ser suficientes.

Em todas as práticas do dharma, é fundamental, no início de uma meditação, colocar-se no contexto do refúgio e da bodhichitta 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 bodhichitta 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.

Mogalyayana não sabe onde está sua mãe

Quando dizemos "nosso 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 Buda 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 Buda.

- O senhor poderia me dizer onde minha mãe nasceu? - perguntou-lhe.
- Ela está num mundo chamado "Irradiação Setentrional", - respondeu o Buda.
- Como o senhor pode sabê-lo enquanto eu não pude descobrir por mim mesmo?
- Porque você é apenas um arhat, enquanto eu sou um Buda; isto implica uma certa diferença.
- Não existe nada que eu possa fazer para ajudar minha mãe agora que ela nasceu 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 Buda 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 Buda deu à mãe os ensinamentos, que lhe foram muito benéficos.

No momento de partir, o Buda 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

Renascer, 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 Buda 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, que permite percorrer grandes distâncias em muito pouco tempo. Nossa mente é ainda mais rápida: pensemos 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 as 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 caminho 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.

Grande Navio da Liberação

Imensuráveis aspirações ligadas ao ciclo de ensinamentos da gloriosa  
Shangpa Kagyü, compostas por Kyabje Kalu Rinpoche

## 1. Invocação

Vajradhara e as duas dakinis de sabedoria inata,  
Khyungpo Neljor, lamas-raiz e da linhagem,  
Chakrasamvara, Hevajra, Guhyasamaja, Mahamaya,  
Vajrabhairava, Hayagriva e os outros yidams,

Dakinis das cinco classes, Mahakala e Remati,  
Os quatro tenentes e a miríade de protetores vinculados por juramento,  
Possam as Três Jóias e as Três Raízes, todos os refúgios,  
Olhar para mim a partir do reino do invisível.

Pelo poder da verdade de seu amor compassivo  
E pelo poder de todo o bem feito nos três tempos,  
Por favor realizem rapidamente estes desejos  
Nesta vida e naquelas que virão.

## 2. As Preliminares Comuns

Esta preciosa vida humana,  
Dotada de lazer e de fortuna, tão difícil de obter -  
Possa eu não a desperdiçar, mas sim extrair a sua essência.

Sabendo que ela está sujeita à mudança,  
Que ela é impermanente e instável,  
Possa eu permanecer centralizado no presente e não desperdiçar qualquer  
tempo.

Convencido dos resultados de todas as ações,  
Boas ou ruins, grandes ou pequenas,  
Possa eu manter a disciplina do karma.

Percebendo o sofrimento  
Dos três mundos condicionados,  
Possa eu não ter apego às coisas do samsara.

### 3. Refúgio

Agora, nas vidas futuras e no estado intermediário,  
Possa eu sempre estar sob a proteção  
Das Três Jóias e das Três Raízes.

### 4. Bodhichitta

Diante de todos os seres-mãe dos seis reinos,  
Tão grande em número quanto o espaço em vastidão,  
Possa eu, das profundezas do meu ser,  
Despertar o amor e a compaixão.

### 5. As Condições Favoráveis

Tendo juntado todas as condições favoráveis,  
Possa eu praticar sem distração em um eremitério  
E atingir a meta das experiências e realizações.

Em todas as minhas vidas,  
Possa eu ser guiado pelos lamas sublimes,  
Dotados com todas as boas qualidades,

E diante de meu lama-raiz, a manifestação viva de todos os Budas,  
Possa eu, das profundezas do meu coração,  
Gerar a genuína devoção.

### 6. O Estágio de Geração

Possa a mandala da divindade, inata e sempre presente, ser reconhecida;  
Possa a sua aparência luminosa ser estável,

E possa eu ver, assim que praticar,  
O lama, o yidam, a dakini ou o dharmapala.

## 7. Os Cinco Ensinamentos Dourados

Pela yoga do calor interior,  
Possam o êxtase e o forte calor arder no corpo  
E possa a meditação do êxtase e da vacuidade  
Ser estável na mente.

Pela yoga do corpo ilusório,  
Possa ser erradicada a ilusão  
Que considera como sendo reais  
Os sonhos e as alucinações que são todos os fenômenos.

Na yoga do sonho, à noite, sem esforço,  
Dentro do sonho lúcido,  
Possa eu praticar o treino, a multiplicação, a projeção,  
A transmutação e a descoberta aparência objetiva.

Pela yoga da clara luz,  
Nas trevas da ignorância do sono,  
Possa eu reconhecer as claras luzes  
Superficiais e profundas.

Possa eu ter maestria  
Sobre as yogas de transferência da consciência  
Do dharmakaya, do lama, do yidam,  
Da clara luz e dos reinos celestiais.

Pela yoga do bardo,

Pelas práticas da aparência espontânea  
Da não-migração dos três corpos e assim por diante,  
Possa eu atingir os três corpos no estado intermediário.

Os quatro obstáculos, autoliberados,  
Os quatro corpos, espontaneamente presentes;  
Possa o estado essencial do Mahamudra  
Ser realizado nesta vida.

Pelas práticas de integração, baseadas na devoção ao lama,  
Sobre as formas como sendo divindades, sobre os sons como sendo mantras  
E sobre as aparências como sendo ilusões e sonhos,  
Possam todas as situações se tornar parte do caminho.

Com as veneráveis dakinis,  
Que desfrutam do espaço que é o êxtase e a vacuidade,  
Possa eu, na realização da geração e da perfeição,  
Viajar pela alegria celestial.

Vendo que o corpo em si mesmo é inanimado  
E que a mente é livre do nascimento e da morte,  
Possa eu realizar fruto do caminho,  
O estado que é imortal e que está além da migração.

## 8. A Atividade do Protetor

Da visão perfeita do rosto do lama protetor,  
Possa ser atingida a realização suprema  
Das quatro atividades.

Pelas atividades de pacificação,  
Possam todos os seres abandonar o sofrimento  
E se tornar Budas.

Pelas atividades do aumento, possam todas as qualidades, vida longa,  
Bênçãos, poderes, experiências, realizações e assim por diante  
Jorrar como as enchentes do verão.

Pelas atividades do poder,  
Possam todas as forças do mundo tríplice e da existência tríplice  
Se juntar pelo bem sublime dos ensinamentos e dos seres.

Pelas atividades da destruição,  
Possam os poderes do mantra irado  
Arder para liberar o inimigo que acumula os dez erros.

## 9. As Seis Perfeições

Possam ser purificadas todas as más ações que tenhamos feito,  
Tanto aquelas que vão contra a disciplina natural  
Quanto aquelas que vão contra os votos.

Por dar bens materiais, Dharma e proteção,  
Possa eu estabelecer todos os seres na felicidade.

Possa eu sempre ser capaz de manter todos os meus votos,  
Aqueles da liberação pessoal, os votos de bodhisattva  
E os samayas do Vajrayana.

Com paciência, possa eu ser capaz de suportar  
Meu corpo sendo cortado em mil pedaços  
Mesmo durante cem éons, para beneficiar um único ser.

Com um entusiasmo igual ao do Buda Shakyamuni,  
Possa eu praticar, pelo bem de todos,  
O caminho sublime da liberação.

Através das meditações estabilizadora e analítica,  
Possa a experiência do dharmakaya, a mente si, a clara luz,  
Livre de todos os conceitos, ser firme e imutável.

E possa eu, como Manjushri, com a sabedoria transcendente,  
Conhecer perfeitamente todos os fenômenos  
Do samsara e do nirvana.

Possa eu atingir o próprio final das instruções que pratico,  
Sejam do sutra ou do tantra,  
Da tradição antiga ou das novas.

#### 10. Aspirações pela Atividade do Bodhisattva

Possa eu sempre ter um belo corpo e uma bela voz,  
Longa vida, fama, poder e riqueza.

Pela graça dos ensinamentos do Buda em geral  
E daqueles da linhagem Shangpa,  
Possa eu ser como os seis ornamentos do mundo  
E como os fundadores dos oito veículos de prática.

Quando morrer, possa eu, sem a interrupção do essencial,  
Guiar os seres com luzes de arco-íris e preciosas pílulas de relíquia.

Ao deixar este mundo, possa eu renascer em Sukhavati,  
Na presença de Khyungpo e de seus filhos,  
E obter de uma vez os dez estágios,  
Alcançando a iluminação perfeita e insuperável.

Não permanecendo nos extremos do vir-a-ser ou do permanecer,  
Possa eu, pelo bem de todos os seres, me tornar igual  
A todos os vitoriosos e seus filhos.

E que todos aqueles que possam ter uma conexão comigo  
Através do ver, do ouvir, do pensar, do contatar, do nutrir ou do Dharma,  
Possam formar o meu primeiro círculo de discípulos.

Possa eu fazer cair sobre eles uma chuva  
De ensinamentos Mahayana e Vajrayana.  
Possa o meu próprio ser finalmente estabelecer  
Todos os seres no estado de Buda.

Enquanto não estivermos estabelecidos neste estado,  
Possa não haver obstáculos, nem por um momento,  
À nossa prática de Dharma.

Possam todos os seres dos seis reinos  
Ter minhas bondades e virtudes e,  
Tendo as obtido, possam eles ser felizes para sempre.

Possam todos os sofrimentos, emoções negativas  
E obscurecimentos dos seres se dissolver em mim,  
Para que eu experiencie o sofrimento ao invés deles.

E pelos poderes que resultam disto,  
Possa nenhum deles experienciar mais qualquer sofrimento.

## 11. Dedicção

Pela graça das Três Jóias e das Três Raízes,  
Pelo poder das dakinis, dos dharmapalas e dos outros protetores,  
Pela verdade imutável do absoluto  
E pelo poder do infalível surgimento dependente,  
Possam todos estes desejos ser realizados rapidamente,  
De acordo com seus pensamentos.

Possam todas as suas virtudes ser concedidas sobre minhas mães do passado,

Tão grande em número quanto o espaço em vastidão.

Livres de todo o sofrimento, dotados com o êxtase supremo,

Possamos todos nós atingir juntos o estado de Buda.

Esta prece foi dada no ano do dragão-macho da terra, 1928, por aquele que está no final da gloriosa linhagem Shangpa Kagyü, Karma Rangjung Künkhyab. Possa ela resultar em grande benefício para todos os seres! Mangalam.

[1] Pelo poder da verdade e da bondade dos refúgios supremos,  
E pelas ações virtuosas e motivação pura,  
Possa eu, com todo o meu coração, me esforçar para remover  
A miríade de sofrimentos dos seres que preenchem o espaço.

[2] Pela excelência das atividades virtuosas  
Deste mundo e do além,  
Possa eu, de acordo com as necessidades de cada um,  
Satisfazer as esperanças e aspirações de todos os seres.

[3] Possam meu corpo, carne e sangue,  
Tudo do que sou feito,  
Contribuir do modo mais apropriado  
Para o bem-estar de todos os seres sencientes.

[4] Possa o sofrimento de todos os seres,  
Minhas mães prévias,  
Se dissolver em mim,  
E possam eles ter minhas alegrias e virtudes.

[5] Enquanto este mundo durar,  
Possa eu nunca ter,  
Nem mesmo por um instante,  
Um pensamento malévolos diante dos outros.

[6] Possa eu sempre me esforçar com energia  
Belo bem-estar dos seres,  
Sem relaxar meus esforços  
Nos tempos de tristeza, exaustão e de outros obstáculos.

[7] Para aqueles que estão com fome ou sede,  
Para os pobres e necessitados,  
Possa eu dar naturalmente sobre eles  
A abundância que desejam.

[8] Possa eu sempre suportar o pesado fardo  
Dos terríveis sofrimentos dos seres  
Dos infernos e dos outros reinos,  
E possam todos eles serem livres.

## O Refúgio e as Três Jóias

### Fé

A fé é o que nos permite progredir energicamente ao longo do caminho. É um estado mental que surge da compreensão das qualidades das Três Jóias. Quando ouvimos falar do Buda (ou iluminação) das qualidades do Dharma (os benefícios da prática) e quando percebemos a ajuda que obtemos da Sangha (a comunidade daqueles que praticam e transmitem o Dharma), a fé e a aspiração surgem dentro de nós.

Há três formas principais de fé:

a fé da admiração, ou do maravilhamento, acompanhada pela descoberta das qualidades do Buda e das Três Jóias;  
a fé da aspiração, que é baseada na fé de admiração e que consiste da inspiração de trilhar o caminho;

e a fé da certeza, que ocorre quando ganhamos uma experiência autêntica da verdade dos ensinamentos.

Então, o caminho começa baseado em um tipo de fé nas Três Jóias: a possibilidade de se tornar iluminado e de realizar suas qualidades, ou o próprio progresso espiritual, nos inspiram e maravilham. Desejamos avançar ainda mais e reconhecemos as vantagens de fazermos isso. Mesmo que não soubéssemos se os ensinamentos que ouvimos estão corretos ou não, ainda sentimos suas qualidades e apreciamos o seu valor. Isso é o primeiro tipo de fé: a fé da admiração, da inspiração ou do maravilhamento.

Este tipo de fé então nos inspira a tentar um primeiro passo no caminho. Abrindo a porta para o Dharma, percebemos a verdade de alguns de seus aspectos, e nossa certeza aumenta. Nossa aspiração de nos tornarmos iluminados gradualmente se aprofunda, junto com o entusiasmo diante dos ensinamentos (ou Dharma) e do Buda.

Este é o segundo tipo de fé, ou fé da aspiração. Com isso, tomamos a iluminação como meta, e o Dharma como caminho para a sua realização. Depois, como a prática profunda gradualmente aumenta a nossa consciência, ao invés de apenas pensarmos que o estado búdico e os ensinamentos são maravilhosos e úteis, e de nos esforçarmos para praticar, nós experimentamos diretamente que eles são corretos e autênticos; sua verdade é validada. Este é o terceiro tipo de fé, ou fé da certeza.

## Buda

A natureza pura da mente (a vacuidade, a claridade e o potencial ilimitado) sempre tem estado conosco, apesar de estar mascarada por véus que obscurecem suas qualidades. Os Budas e grandes bodhisattvas purificaram ou desvelaram suas mentes, permitindo que todas as qualidades inatas da mente búdica floresçam totalmente, como se não houvesse nuvens ou cerração, quando o céu está aberto, brilhante e banhado de luz do sol. O "Buda raro e sublime" é a realização absoluta da mente como sendo

completamente pura e totalmente desabrochada; este é o exemplo concreto que usamos para nos referir ao Buda Shakyamuni e a todos aqueles que chegaram a este estado depois dele.

## Dharma

Um Buda é livre de todo condicionamento doloroso e plausivelmente põe em prática tudo o que é benéfico para os seres. Essa atividade iluminada se expressa de muitas maneiras, mas primariamente através de palavras e ensinamentos sobre o Dharma de Buda. A fala de um Buda é dotada de qualidades que a mente convencional não pode compreender. Ela faz com que uma chuva de ensinamentos de todos os veículos caia sobre os seres, em uma língua compreensível a cada ser e adequada à inteligência, faculdades, aspirações, potencial e limitações de cada ser.

Esta fala harmoniosa é grande no início, no meio e no final do caminho. Vasta e profundo como o oceano, ela beneficia continuamente os seres deste mundo e de muitos outros universos, em tantos reinos quanto o número de seres presos no samsara. A fala do Buda é o "Dharma raro e sublime", o qual tem duas facetas: o Dharma das escrituras, que nos mostram o caminho para a iluminação, e o Dharma da realização, que é a experiência prática e genuína dos significados do Dharma escrito.

## Sangha

Aqueles que estudam, praticam e transmitem as palavras e a experiência do Dharma constituem a Sangha (a comunidade de praticantes do Dharma de Buda). De acordo com o grau de sua realização, podemos distinguir a Sangha superior e a Sangha de seres comuns. A primeira é constituída pelos seres realizados, já libertos do samsara; e a segunda inclui todos aqueles que tomaram votos por seus próprios motivos pessoais, sejam votos Hinayana, Mahayana ou Vajrayana. Estas duas classes juntas constituem a "Sangha rara e sublime".

## Tomando refúgio

O Buda, o Dharma e a Sangha juntos constituem as Três Jóias. Tomar refúgio no Buda, no Dharma e na naqueles que praticam e transmitem os ensinamentos (a Sangha) é o primeiro voto espiritual, concedido na base da fé que nos dispões diante das Três Jóias e que nos compele a começar nossa jornada neste caminho.

Tomar refúgio cria uma conexão espiritual que, de um lado, nos protege dos medos e ansiedades que possamos ter do sofrimento do samsara (a existência cíclica). Também nos protege dos obstáculos nesta vida e na morte, até que alcancemos a iluminação. Por outro lado, o refúgio nos conduz à iluminação, nos mostrando o caminho e nos guiando ao longo dele. Tomar refúgio até alcançar a iluminação pelo bem de todos os seres é entrar no caminho budista; é a base do Dharma.

### Tomamos refúgio:

no Buda, fazendo uma homenagem ao seu exemplo, aspirando realizar o estado que ele atingiu e pedindo sua proteção e guia por todos os seres que permanecem na prisão da existência condicionada;

no Dharma, compreendendo seu valor, nos esforçamos com fé no estudo e prática do Dharma;

na Sangha, ouvindo com fé e respeito aos ensinamentos que tais pessoas transmitem e praticam para seguirmos seu exemplo.

Tomar refúgio estabelece uma conexão espiritual positiva com as Três Jóias. Envolve-nos com o Dharma e com a prática, mas de modo algum implica rejeitar ou renunciar à fé que possamos ter nas outras tradições. É a base para trilharmos o caminho para a liberação; nos protege do que possa nos fazer deixar o caminho, assim como nos protege das intenções e ações que se opõem ao caminho. Quando verdadeiramente tomamos refúgio, nenhum

obstáculo pode nos fazer tropeçar; não iremos mais renascer nos três reinos inferiores; e finalmente, por causa do nosso voto de refúgio, a transmigração no ciclo de renascimentos eventualmente virá a um fim.

## Os Seis Reinos e os Doze Elos

### A Ignorância

A ignorância (sânsk. 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 Buda, em contrapartida, ultrapassou o sofrimento; ele atingiu o nirvana. Esta diferença entre um ser comum e um Buda vem, fundamentalmente, do conhecimento ou da ignorância do modo de ser da mente. A primeira caracteriza os seres Despertados, 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, clareza 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 clareza falsamente tomada por "outro". Assim se estrutura a dualidade eu-outro. Este novo grau de erro constitui "a ignorância determinada", assim chamada porque compreende 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 "Buda Eterno", ou seja, o estado de Buda 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 Buda, ser desprovida de validade.

O Buda 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.

Os 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 Buda. 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, segundo o Buda, 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 Buda 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 o 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 irrealis, 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.

## 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". Esse nome se deve ao fato de os deuses possuírem ali a faculdade de criar, com um simples esforço de 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 tem 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 dos karmas individuais. Por isso o Buda 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 Buda. A partir de então, os diferentes corpos de Buda, 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.

Se os fenômenos tivessem uma existência em si, não poderíamos nos liberar. A possibilidade de atingir a liberação pela prática do dharma 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.

### 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.

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:

a ignorância;  
impulsos kármicos;  
consciências;  
nome e forma;  
fatores de percepção;  
contato;  
sensação;  
desejo;  
apreensão;  
vir-a-ser;  
nascimento;  
velhice e morte.

A maneira mais simples para entender as doze causas interdependentes é coloca-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 kármicos 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 kármicos, 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 kármicos, ou volições, aquela 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 kármicos. 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 kármicos 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 kármicos, 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, 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, o 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. thigles) brancos e vermelhos", isto é, os espermatozoides 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 desejaria.

11. Nascimento: O vir-a-ser desemboca, naturalmente, no nascimento, momento muito doloroso, mesmo se o esquecermos 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 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 Buda, ao ensinar as doze causas interdependentes, insistiu sobre os sofrimentos que necessariamente elas implicam.

Assim, percorremos o conjunto de elos que compõe as doze causas interdependentes: a ignorância, impulsos kármicos, 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 processo 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 (animeis, 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 Buda incluem a noção das doze causas interdependentes. Entretanto, encontra-se desenvolvida mais detalhadamente e com mais insistência no veículo dos Budas 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 a 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 Budas 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 Buda. É o melhor uso que podemos fazer dela.

Questão: Quando atingimos a liberação, como é possível, já que não há mais karma, que não nos dissolvamos totalmente e possamos criar emanções?

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" (sânc. samatha, tib. shine). Nossa mente está habitualmente agitada, inteiramente descontrolada. Shine permite pacificá-la e estabiliza-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" (sânc. vipashyana, 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 fiarmos unicamente em nossas próprias forças na meditação, pode ser mais conveniente nos apoiarmos em uma força maior que a nossa. Suponham que vocês desejassem ir para um lugar relativamente distante: vocês poderiam ir 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, apoiando-nos apenas no poder de nossa mente, pode ser muito difícil. Se, em contrapartida, nos apoiarmos 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 Buda, assim como Padmasambhava, reafirmaram, que a via de Avalokita era a melhor e a mais benéfica.

Kalu Rinpoche. Ensinamentos Fundamentais do Budismo Tibetano: Budismo Vivo, Budismo Profundo, Budismo Esotérico. Tradução de Célia Gambini, revisão técnica de Antonio Carlos da Ressurreição Xavier. Brasília: Shisil, 1999. Para adquirir o livro, clique aqui.

## O Caminho da Meditação Estabilizadora

Esta ilustração é a reprodução de um desenho tibetano que representa nove cenas, os nove estágios do caminho da meditação estabilizadora ou shamatha.

Há dois personagens: o homem, o meditador, o observador; e o elefante, que representa sua mente. Para desenvolver shamatha, a mente usa duas ferramentas: a atenção e a lembrança. A afiada machadinha representa a acuidade da atenção vigilante, e a corda com um gancho é a lembrança da prática. Já que muitas distrações interrompem seu estado alerta, vigilante, o meditador deve retornar a ela através de constantes lembranças. A vigilância é a acuidade na base da meditação, e a lembrança assegura sua continuidade.

O estado de shamatha tem dois obstáculos principais: o primeiro é a agitação ou dispersão criada pela fixação sobre pensamentos e emoções passageiros; o segundo é o torpor ou preguiça, a estagnação mental. O torpor é representado pela cor preta do elefante e a agitação pelo macaco. O fogo que diminui ao longo do caminho representa a energia da meditação. Conforme avançamos, a prática requer menos e menos esforço.

As seis curvas ou voltas no caminho marcam seis platôs, masterizados sucessivamente pelas seis forças da prática, que são: ouvir as instruções, assimilá-las, lembrá-las, vigilância, perseverança e hábito perfeito. Ao lado da estrada há diferentes objetos: um katha, algumas frutas, uma concha cheia de água perfumada, pequenos címbalos e um espelho, representando os objetos dos sentidos; objetos tangíveis, sabores, odores, sons e formas visuais, que distraem o meditador que se desvia do caminho do shamatha ao segui-los.

[1] Na base da ilustração, no primeiro estágio, há uma distância consideravelmente grande entre o meditar e sua mente. O elefante da mente é guiado pelo macaco, ou agitação. O grande fogo mostra que a meditação requer bastante energia. Os obstáculos são os piores possíveis; tudo está preto.

[2] No segundo estágio, o meditador chega mais próximo do elefante por causa de sua atenção. O macaco - a agitação - ainda conduz a mente, mas o

ritmo diminui. A estagnação e a agitação diminuem; algum branco infiltra-se no preto do elefante e do macaco.

[3] No terceiro estágio, o meditador não mais caça a sua mente; agora eles estão cara a cara. O macaco ainda está à frente, mas não conduz mais o elefante. O contato entre o meditador e a mente é estabelecido pela corda da lembrança. Ocorre uma forma sutil de estagnação, representada por um pequeno coelho. A escuridão da estagnação e da agitação diminui.

[4] No quarto estágio, o progresso torna-se mais claro e o meditador chega ainda mais perto do elefante. A alvura do macaco do elefante e do coelho aumenta. A cena torna-se mais clara.

[5] No quinto estágio, a situação torna-se invertida. O meditador conduz o elefante da mente com a atenção e lembrança contínuas. O macaco não conduz mais, porém o coelho ainda está lá. A cena fica ainda mais clara. Em uma árvore próxima, um macaco branco pega uma fruta. Isto representa a atividade da mente de se engajar em ações positivas. Apesar de essas ações normalmente precisarem ser cultivadas, ainda há distrações no contexto da prática do shamatha; é por isso que ela é preta e está fora do caminho.

[6] No sexto estágio, o progresso é mais definitivo. O meditador conduz e a lembrança é constante; ele não tem mais que colocar sua atenção sobre a mente. O coelho se foi e a situação torna-se cada vez mais clara.

[7] No sétimo estágio, a cena torna-se muito pacífica. A caminhada não mais requer direção. A cena torna-se quase completamente transparente. Alguns sinais de preto indicam pontos de dificuldade.

[8] No oitavo estágio, o elefante anda domado pelo meditador. Não há virtualmente mais nenhum preto e a chama do esforço desapareceu. A meditação torna-se natural e contínua.

[9] No nono estágio, a mente e o meditador estão ambos completamente em descanso. Eles são como velhos amigos acostumados a estar juntos calmamente. Os obstáculos desaparecem e a meditação estabilizadora é perfeita.

As cenas seguintes, nascida do raio de luz que emana do coração do meditador, representa a evolução da prática no coração deste estágio de shamatha. A realização do shamatha é caracterizada pela experiência de alegria e radiância, ilustrada pelo meditador voando ou cavalgando sobre as costas do elefante. A última cena refere-se às práticas combinadas de shamatha e vipashyana. A direção é revertida. A mente e a meditação estão unidas; o meditador senta-se escarranchado sobre o elefante. O fogo revela uma nova energia, a da sabedoria, representada pela espada flamejante da sabedoria transcendente, que corta os dois raios negros das aflições mentais e da dualidade.

## Votos e Engajamentos Secretos

Para compreender bem os engajamentos secretos ligados à iniciações do Vajrayana, é necessário situá-los no contexto geral dos votos budistas.

### Votos de refúgio

Aqueles que seguem os ensinamentos do Buda engajam-se na via fazendo, em primeiro lugar, os votos de Refúgio, pelos quais se colocam sob a proteção das Três Jóias: o Buda, 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 (sânc. upasaka, tib. genyen). Os votos, em número de cinco - não matar, não roubar, não mentir, evitar a má-conduta sexual, 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 frequência 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 complementar a abstenção da má-conduta sexual pela castidade. O praticante é então chamado brahmacharya (tib. tsangchö genyen).

Seguem-se os votos monásticos propriamente ditos: a ordenação menor (sânc. shramanera, tib. getsül) e a ordenação maior (sânc. 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 Buda.

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 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.

### Importância dos votos

Aquele que recebe a ordenação maior deve respeitar 253 regras referentes à vida do bhikshu; 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 de liberação individual constituem de algum modo a base sobre a qual se desenvolve a prática dos ensinamentos do Buda. 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 de liberação individual é também sublinhada. O tantra de Kalachakra, por exemplo, declara que, para receber a iniciação de Kalachakra, a melhor condição é ser bhikshu, ou shramanera, sendo este estado, ele mesmo, superior àqueles que não implicam nenhum voto.

### Os engajamentos sagrados do Vajrayana

O Vajrayana também implica votos: os engajamentos sagrados (sânc. samaya, tib. damtsig) 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 (bhikshu) e 440 para as monjas (bhikshuni); mas alguns textos tântricos sustentam que não existiriam menos de dez milhões e cem mil samayas ligados à prática do Vajrayana!

Entretanto, quando se compreende 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" 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 (sânc. samadhi).

Drugpa Kunleg evita uma iniciação

Os samayas são suficientemente importantes para que não sejam considerados superficialmente.

Relata-se a esse respeito a seguinte história de Drugpa Kunleg. Uma ocasião em que ele se encontrava na região de Lhasa, 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 Drugpa Kunleg -; é uma excelente idéia.

Depois, reconsiderando, acrescentou:

- Um detalhe, entretanto: seria preciso saber se o lama irá exigir o respeito aos samayas. Nesse caso é 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 Drugpa Kunleg 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 os 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 Buda;

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 dharma, 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 de 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 faz na esperança de que aquele que praticar poderá purificar-se de todo véu, liberar-se do samsara e atingir o estado de Buda. Será suficiente se nos esforcarmos em não ir contra seu ensinamento e se respeitarmos seu corpo, sua fala e sua mente.

### Segundo samaya

Em segundo lugar, pode ser difícil nunca entrar em contradição com o ensinamento do Buda, 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 "irmão 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 de Buda, independentemente 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 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 considerarmos em detalhe, creio que os transgribo 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 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 compreende meios hábeis, vindos da compaixão de Buda, 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.