

# *O Sentido da Vida*

*Sua Santidade, o Dalai Lama*

# Índice

|  |     |
|--|-----|
| Prefácio                                   | 3   |
| Introdução de Jeffrey Hopkins              | 5   |
| Nota Técnica                               | 35  |
| <br><i>O Sentido da Vida: As Palestras</i> |     |
| 1 A Visão Budista de Mundo                 | 37  |
| 2 Vida Impulsionada pela Ignorância        | 61  |
| 3 Níveis do Caminho                        | 81  |
| 4 O Valor do Altruísmo                     | 98  |
| 5 Compaixão e Sabedoria Combinadas         | 113 |
| <br>                                       |     |
| Notas                                      | 124 |

## *Prefácio*

A Fundação Gere tem o prazer de patrocinar a publicação de *O Sentido da Vida*, de Sua Santidade, o Dalai Lama, pela Wisdom Publications. Prêmio Nobel da Paz em 1989, o Dalai Lama é universalmente reconhecido como um dos grandes ativistas espirituais de nossa época. Ele é produto de uma linhagem ininterrupta que remonta ao Buda histórico. Seus quarenta anos como mestre espiritual e líder político são incomparáveis. Um erudito brilhante, cujas palavras e experiência vão muito além do acadêmico. Seus ensinamentos têm raízes numa vida de provações e testes, vida esta dedicada à paz, aos direitos humanos, às mudanças sociais e à total transformação da mente e coração humanos. Isto só pode ser alcançado através da não-violência destemida, inspirada por uma sabedoria transcendente e um inabalável altruísmo universal. “Minha religião é a bondade”, disse ele várias vezes.

Desde a invasão chinesa do Tibete independente em 1950 e de sua angustiante fuga para a Índia em 1959, Sua Santidade tem trabalhado incansavelmente para libertar seu povo de um genocídio brutal e sistemático que matou 1,2 milhão de tibetanos (um quinto da população local antes da invasão). A paciência resoluta e a compaixão que ele mostrou por aqueles que continuam a destruir seu país finalmente estão começando a dar frutos, e a restauração da independência do Tibete está à vista. A capacidade de seguir, personificar e gerar princípios budistas sob extrema adversidade é a marca de um verdadeiro bodhisattva.

Este livro é uma maravilhosa oportunidade para todos nós fazermos contato com este homem e seus ensinamentos. Os leitores obterão muitos benefícios ao contemplar e meditar sobre estes ensinamentos. A Fundação Gere tem orgulho de estar associada ao Dalai Lama e à sua mensagem de responsabilidade e paz universais, e se alegra por apoiar a Wisdom Publications

em seus esforços para promover estes ideais. Possa este livro trazer felicidade e motivos para a futura felicidade de todos os seres.

Richard Gere  
New York

## *Introdução*

Por que estamos nesta situação? Para onde estamos indo? Será que nossas vidas têm algum sentido? Como podemos fazer uso de nossas vidas? Como o budismo vê a condição dos seres no mundo e os modos pelos quais os humanos podem fazer algo significativo de suas vidas?

Estas perguntas sobre o sentido da vida são abordadas num famoso quadro budista, de uma roda com 21 partes que esboçam o processo do renascimento. O diagrama, que dizem ter sido desenhado pelo próprio Buda, retrata uma cosmologia psicológica interior que tem grande influência em toda Ásia. É muito parecido com um mapa-múndi ou com a tabela periódica dos elementos químicos, mas é o mapa de um processo interno e seus efeitos externos.

No Tibete, este quadro está na entrada de praticamente todos os templos. Ele descreve vividamente como ficamos presos num redemoinho contraproducente de sofrimento e como este processo pode ser revertido, mostrando como os budistas se posicionam em um universo sempre cambiante de causa e efeito. Ao iluminar as causas por trás de nossa situação de limitação e dor, a roda da existência cíclica revela como, através da prática de antídotos para estas causas, podemos superar as situações dolorosas e limitantes que são seus efeitos. Ela mostra o propósito altruístico que pode tornar a vida significativa. A perturbadora descrição das etapas de aprisionamento é um chamado à ação, porque mostra como a prisão do egoísmo pode ser transformada em uma fonte de ajuda e felicidade tanto para a pessoa em si quanto para os outros.

## A IMAGEM

### *O Buda e a Lua*

No alto do quadro, à direita de quem o olha, o Buda está de pé, com a mão esquerda no gesto de ensinamento e com o dedo indicador da mão direita apontando para uma lua do lado oposto, também ao alto. A lua simboliza a liberação. O Buda está mostrando que é possível libertar-se da dor. (Observe que há um coelho desenhado na lua. Enquanto muitos não-asiáticos vêem um “rosto humano na lua”, os asiáticos vêem o contorno de um coelho; de todo modo, sua presença na lua do quadro é meramente uma representação da topografia lunar.) O fato do Buda estar indicando que a liberação é possível no alto da ilustração dá um tom otimista para o quadro como um todo. A intenção da tela não é comunicar o mero conhecimento de um processo, mas utilizar este conhecimento no redirecionamento e melhora de nossas vidas.

A palavra *buda* em si destaca um importante aspecto da natureza da aflição e da liberação. O termo *buda* (ou *buddha*) é o particípio passado do verbo sânscrito *budh*, que significa “despertar” ou “expandir”; deste modo (quando colocado no contexto das doutrinas budistas), o verbo significa “despertar do sono da ignorância e expandir a inteligência por tudo que pode ser conhecido” — superar a ignorância e se tornar onisciente. O modo usual de fazer um particípio passado em sânscrito é acrescentar “ta”, como o “do” do português em “passar”. Como dizer *bud-ta* não seria eufônico, o *t* passou a soar como *d*. É assim que a palavra *buda* vem a designar alguém que *se tornou* iluminado, ou seja, que superou o sono da ignorância e expandiu sua inteligência por tudo que pode ser conhecido. A

importância do fato da palavra *buda* ser um particípio passado — “alguém que se tornou iluminado” — é que os budas necessariamente são seres que não eram budas anteriormente. São pessoas que estavam adormecidas e despertaram; em algum momento a inteligência delas não abrangia tudo o que podia ser conhecido. Elas estavam, como nós, aprisionadas no estado de existência cíclica, indo de uma vida para outra através dos sofrimentos do nascimento, envelhecimento, doença e morte.

O Buda do qual ainda temos os ensinamentos é considerado um entre muitos budas de nossa era. Entre estes, porém, ele foi o único a fazer uma manifestação pública de doze feitos notáveis, incluindo seu nascimento milagroso, pelo flanco de sua mãe. Dizem que na verdade ele havia se iluminado há éons e emanou uma forma chamada supremo corpo de emanção, parecendo ter nascido numa família real indiana por volta de 563 a.C.<sup>1</sup> Ele abandonou a vida principesca e partiu para um retiro em 524, tornou-se iluminado em 518 e morreu em 483 a.C., aos oitenta anos, tendo ensinado por 48 anos.

Antes da iluminação, o Buda era um ser comum, exatamente como qualquer um de nós; não há ninguém que seja iluminado desde o princípio. Cada um de nós está ou esteve no estado de existência cíclica, passando pelo processo de nascimento, envelhecimento, doença e morte repetidamente, devido às nossas próprias ações, que são amplamente motivadas por emoções aflitivas — emoções com as quais afligimos nós mesmos. Por exemplo: quando ficamos com raiva e nosso rosto fica vermelho e contorcido, afligimos até mesmo nossa aparência externa.

Estas emoções aflitivas, influências negativas periféricas à natureza básica e pura da mente, baseiam-se na compreensão equivocada e ignorante a respeito do status dos fenômenos. Sem saber como as coisas de fato existem, sobrepomos aos fenômenos um status superconcreto que eles na verdade não possuem. O objeto não precisa ser importante na ordem das coisas, pode ser bem insignificante. Pode ser um doce, uma fatia de pizza, o que quer que seja. Antes de nos tornarmos

desejosos ou detestáveis, nós mesmos e o objeto somos mal-interpretados de tal forma que é gerada uma verdadeira mixórdia emocional.

### *O Monstro que Segura a Roda*

A roda no centro do quadro está nas garras de um monstro aterrador. Isto significa que todo o processo de existência cíclica está preso dentro da transitoriedade. Em nosso tipo de vida, tudo se caracteriza pela impermanência. O que quer que seja construído virá abaixo, o que ou quem quer que seja unido virá a se separar.

### *O Eixo da Roda: Os Três Animais*

A roda em si mostra-nos como reconhecer nossa própria condição. As 21 partes do diagrama abordam a questão fundamental sobre como e por que nascemos dentro de situações de autofracasso. O que motiva as ações virtuosas e não-virtuosas? Quais são os vários tipos de vida? Qual é a cadeia da causalidade?

O meio da roda retrata o problema básico. Bem no centro está um porco, simbolizando a ignorância que dirige todo o processo. O porco representa a ignorância essencial, que não é apenas uma incapacidade de compreender a verdade, mas uma compreensão equivocada ativa sobre o status de si mesmo e de todos os outros objetos — a própria mente ou corpo, outras pessoas e tudo o mais. É a concepção ou suposição de que os fenômenos existem de um modo muito mais concreto do que eles na verdade existem.

Baseados nesta compreensão equivocada sobre o status das pessoas e das coisas, somos arrastados para o desejo e a aversão aflitivos, simbolizados por um galo e uma cobra respectivamente. Em muitos desenhos da roda, o galo e a cobra são retratados saindo da boca do porco, a fim de indicar que desejo e aversão dependem da ignorância para existir; sem a ignorância é impossível que existam. Tanto o galo quanto a cobra agarram o rabo do porco em suas bocas, para indicar



que eles, por sua vez, fomentam ainda mais ignorância — confusão, atordoamento e obscuridade. Não conhecendo a verdadeira natureza dos fenômenos, somos levados a gerar desejo pelo que gostamos e aversão pelo que não gostamos e pelo que bloqueia nossos desejos. Este trio — ignorância, desejo e aversão — é chamado de os três venenos; eles pervertem nossa perspectiva mental.

#### FIGURA 1: *Os Três Venenos*

Desejo

Aversão

Ignorância (a raiz dos outros dois)

#### *Semicírculos em Volta do Eixo*

Os semicírculos claro e escuro logo depois do eixo indicam as ações virtuosas e não-virtuosas que são motivadas pela tríade da ignorância, desejo e aversão. No semicírculo escuro há pessoas ocupadas com atividades contraproducentes; elas estão voltadas para baixo a fim de indicar que ações negativas levam a estados inferiores. No semicírculo de luz, pessoas ocupadas com ações positivas estão voltadas para cima, para indicar que ações virtuosas levam a estados mais elevados, ou mais favoráveis.

#### *Seis Setores Cercando os Semicírculos*

Os tipos de estados aos quais as ações produtivas e contraproducentes conduzem são representados por seis setores desenhados em volta dos semicírculos das ações. Todos os seis estão presos dentro da existência cíclica. Desse modo, embora a roda seja dividida basicamente em duas partes — com os três setores de cima representando as três transmigrações felizes e os três setores de baixo representando as três transmigrações ruins —, todos estão igualmente aprisionados na esfera da existência cíclica.

FIGURA 2: *As Seis Transmigrações*

*(Ler de baixo para cima)*

6 Deuses

5 Semideuses

Felizes

4 Humanos

3 Animais

2 Fantasmas famintos

Ruins

1 Seres dos infernos

O setor bem ao alto abrange os deuses. Estes deuses levam vidas longas e agradáveis, mas, quando a força das ações virtuosas que ocasionaram o nascimento neste estado está esgotada, eles sofrem por renascerem em estados inferiores. Eles são especialmente afligidos pelo conhecimento, perto da época de suas mortes, de que seu estado elevado está acabando e que um estado inferior e doloroso está prestes a começar devido ao fato de terem passado a vida em deleite, sem se empenharem em atividades virtuosas.

À direita dos deuses está o reino dos semideuses. O nome deles também poderia ser traduzido por “não-deuses”, não porque não sejam deuses, mas porque são inferiores em comparação com os deuses.<sup>2</sup> Observe que uma árvore carregada de frutos cresceu na terra deles, e que um semideus está tentando apanhar uma fruta com uma faca, mas a parte superior da árvore — a parte das frutas — está na terra dos deuses, e o semideus não consegue alcançá-la. Os deuses deleitam-se com as frutas que crescem na terra dos semideuses, do mesmo modo que países industrializados pegam minério e outras coisas dos países do terceiro mundo, ou como certas corporações multinacionais mantêm-se às custas das pessoas pobres que trabalham para elas. Porque sua própria riqueza beneficia

principalmente apenas os outros, os semideuses são particularmente afligidos pela inveja e pelo conseqüente sofrimento por atacarem e serem feridos pelos deuses.

O setor dos humanos está ao alto, à esquerda. Os humanos são submetidos aos sofrimentos da fome, sede, calor, frio, afastamento dos amigos, perseguição pelos inimigos, busca daquilo que desejam sem encontrar, e de ter que passar pelo que é indesejado. Além disso, há o sofrimento geral do nascimento, envelhecimento, doença e morte. O quadro contém pessoas envolvidas numa série de atividades humanas, desde abater animais até levar uma vida monástica. Para mim, esta variedade parece indicar que a educação é possível numa vida humana. Assim, mesmo que os deuses tenham vidas mais faustosas e afortunadas, não têm a ventura do aperfeiçoamento pelo qual muitos humanos podem passar. Frequentemente os humanos têm uma mistura de prazer e dor, de tal modo que não estão sempre dominados pela dor, mas sofrem o bastante para ficarem motivados a encontrar uma forma de melhorar sua situação.

Na parte de baixo da roda, vemos do lado esquerdo o reino dos animais, que são particularmente afligidos por serem usados para os propósitos dos outros e pela incapacidade geral de falar. Do lado oposto está o reino dos fantasmas famintos, que são particularmente perturbados pela fome e pela sede. Os fantasmas famintos estão em constante busca de comida e bebida, mas são incapazes não só de encontrar alimento, como até de ouvir a palavra “comida”. Têm estômagos enormes, mas gargantas muito estreitas, de modo que apenas os bocados mais minúsculos conseguem passar; mesmo estes tornam-se insuportáveis porque descem queimando a garganta.

O setor bem embaixo retrata os infernos — os oito infernos quentes, os oito infernos gelados e os infernos vizinhos. Os infernos vizinhos estão relacionados aos outros da seguinte forma: uma pessoa que habita um inferno quente, fervendo em ferro derretido, eventualmente esgota o carma que causou seu nascimento naquele lugar. Esta pessoa sai de lá e, ao ver um lago adorável, por exemplo, corre para dentro dele, apenas para afundar numa massa de corpos putrefatos. A

questão é que para nós é difícil aprender que o processo de atração e repulsa em si — que, para começar, nos mete em apuros infernais — deve ser inteiramente evitado. O sábio indiano **Kamalashila**, que visitou o Tibete no século VIII, diz que os sofrimentos dos seis reinos da existência devem ser vistos não como ocorrendo apenas naqueles tipos de renascimento, mas também nas vidas humanas<sup>3</sup>:

Humanos também experimentam os sofrimentos dos seres dos infernos e dos demais. Aqueles que aqui são afligidos por terem seus membros arrancados, serem impalados, enforcados e assim por diante, por ladrões e semelhantes, sofrem como seres dos infernos. Aqueles que são pobres e excluídos e sentem dor por causa da fome e sede sofrem como fantasmas famintos. Aqueles em servidão e situações semelhantes, cujos corpos são controlados por outros e que são oprimidos, sofrem por serem espancados, presos e coisa parecida, como animais.

Meu primeiro professor de budismo tibetano foi um praticante erudito mongol kalmyck que sobreviveu à brutal tomada de poder pelos comunistas na União Soviética, passou 35 anos no Tibete, previu a escalada comunista por lá e imigrou para os Estados Unidos. Ele costumava dizer que os americanos eram os deuses e os russos eram os semideuses. Neste sentido, podemos ver estes reinos de seres como a representação de tipos de vida dentro da existência cíclica e também de períodos de nossa vida e da vida dos outros — curtos como cinco minutos, ou meses, ou mesmo uma vida inteira.

## DOZE ELOS DO SURGIMENTO DEPENDENTE

Deste modo, motivados pela ignorância — simbolizada pelos três animais do centro —, nos ocupamos com ações virtuosas e não-virtuosas — simbolizadas pelos dois semicírculos —, o que leva ao renascimento nos seis reinos da existência cíclica. Como se dá este processo, quais são os estágios de causa e efeito?

As doze partes do quarto nível da roda, o aro externo, apresentam o processo em detalhe. São chamadas de doze elos, ou doze ramos, porque abrangem a seqüência causal das vidas na existência cíclica. Vamos citá-las antes de descrevê-las em detalhes:

O surgimento dependente da existência cíclica começa com (1) a ignorância, que motiva (2) uma ação. Ao final da ação, é estabelecida uma predisposição dentro da consciência, chamada de (3a) consciência causal. Isto leva — depois do que pode ser um longo tempo — ao renascimento, que é chamado de (3b) consciência resultante. O começo de uma nova vida é chamado de (4) nome e forma. O estágio seguinte, o desenvolvimento do embrião, é chamado de (5) esferas dos sentidos. A partir da formação do corpo, desenvolve-se (6) o contato; do contato, (7) a sensação; da sensação, (8) o desejo; do desejo, (9) o apego; do apego, desenvolve-se no fim da vida um estágio chamado de (10) existência, que é de fato o momento imediatamente anterior a uma nova vida; a nova vida começa com (11) o nascimento e depois continua com (12) o envelhecimento e a morte.

FIGURA 3: *Os Doze Elos do Surgimento Dependente*

1 ignorância<sup>4</sup>

2 ação composicional<sup>5</sup>

3 consciência<sup>6</sup>

a. consciência causal

b. consciência resultante

4 nome e forma<sup>7</sup>

5 esferas dos sentidos<sup>8</sup>

6 contato<sup>9</sup>

7 sensação<sup>10</sup>

8 desejo<sup>11</sup>

9 apego<sup>12</sup>

10 existência<sup>13</sup>

11 nascimento<sup>14</sup>

12 envelhecimento e morte<sup>15</sup>

*Ignorância*

O primeiro elo, que simboliza a ignorância, é representado por uma pessoa idosa, cega e manca, de bengala. Por quê? A pessoa é idosa porque a ignorância que dirige o processo da existência cíclica não tem princípio; é cega porque a ignorância está obscurecida a respeito da verdadeira natureza das pessoas e dos demais fenômenos. A pessoa manca com a bengala porque, não importa quanto sofrimento crie, a ignorância não tem nenhum fundamento válido, não está baseada na verdade e, portanto, pode ser abalada pela sabedoria.

Existem dois tipos de ignorância: uma forma básica e uma secundária, que está envolvida apenas com ações não-virtuosas, ou negativas. A primeira é a consciência que concebe de forma equivocada o status das pessoas e dos outros fenômenos. Esta consciência imagina que as pessoas e demais fenômenos têm uma solidez além da que eles realmente possuem, ocasionando, deste modo, todas as emoções aflitivas. É chamada de consciência que concebe a existência inerente.

Assim, a ignorância básica não é apenas a ausência de conhecimento do status real dos fenômenos, mas uma ativa concepção do oposto — ou seja, a concepção da existência inerente, quando na verdade os fenômenos não existem inerentemente. Percebemos as coisas como se fossem capazes de abranger todas as

partes de que são constituídas, quando não existe nada que abranja todas aquelas partes. Por exemplo: porque um conjunto de quatro pernas e uma tampa é capaz de sustentar coisas, somos iludidos pelo pensamento de que existe uma coisa chamada *mesa*, que compreende estes elementos. Embora os fenômenos não existam inerentemente, ou a partir de si mesmos, ou por via de suas próprias características, nós concebemos que existam assim. Isto é ignorância.

Aqui nos doze elos do surgimento dependente, ignorância refere-se à concepção equivocada da pessoa, especificamente sobre si mesma, como existindo de forma inerente, e à concepção equivocada de que os fenômenos que fazem parte de seu continuum, como mente e corpo, existem inerentemente. Na verdade, uma pessoa só é designada na dependência do conjunto de corpo e mente; ela é entendida como existindo meramente de forma nominal. Todavia, esta visão de uma pessoa nominalmente existente não a deixa como morta, nem a transforma no corpo operado por um cirurgião. Quando um cirurgião abre o corpo e não encontra nenhum eu, nenhuma pessoa, pode pensar que existe apenas matéria. Obviamente esta não é a posição budista, mesmo que os budistas digam que as pessoas existem apenas nominalmente. Por que desenvolveríamos compaixão pelos outros se fossem apenas matéria descartável?

A forma básica de ignorância é a consciência que percebe uma pessoa nominalmente existente — uma pessoa que na verdade só existe e é designada na dependência do corpo e da mente — a existir inerentemente, a ocupar um espaço de modo concreto, e então concebe a mente o corpo como uma possessão pessoal inerentemente existente — coisas possuídas pelo eu. A outra forma de ignorância — o tipo ligado apenas às ações não-virtuosas, ou negativas — é uma concepção equivocada sobre os efeitos das ações. Neste caso, também existe obscurecimento a respeito até das relações mais grosseiras entre as ações e seus efeitos —, não se entendendo que, se uma certa ação é praticada, um certo resultado se seguirá, e se desenvolvendo concepções equivocadas, como achar que um roubo trará apenas prazer. Isto significa que, se realmente soubéssemos o que seria suportar os efeitos

futuros de uma ação não-virtuosa, não a faríamos. Não cometeríamos assassinato, furto, nem nos envolveríamos com má conduta sexual, mentira, discórdia, fala grosseira, tagarelice insensata e assim por diante.

### *Ação*

O segundo elo, ação, é simbolizado por um oleiro fazendo um vaso. Se pegarmos nossa vida atual como exemplo, o primeiro elo, “ignorância”, refere-se à ignorância que, numa vida anterior, motivou aquela ação que serviu de carma principal, projetando este renascimento. Não se refere à ignorância que ocorre ao longo de uma vida, mas àquele período — mesmo que de uns poucos momentos — que motivou uma única ação significativa levando a outra vida.

Por exemplo: se estivéssemos em uma transmigração ruim (ou seja, se não estivéssemos numa vida humana, que é considerada uma transmigração feliz), a principal ação a tê-la gerado poderia ter sido um assassinato. Neste caso, o período de ignorância seria a época em que o crime foi planejado, praticado e concluído. Este período de concepção equivocada e obscurecimento seria a ignorância motivando aquela ação específica. As concepções de alguém como sendo um eu inerentemente existente e de sua própria mente e corpo como o eu inerentemente existente são um agrupamento, um continuum de consciência ignorante envolvida em uma ação. Essa ação pode durar apenas alguns minutos; se alguém está planejando um assassinato, pode durar mais. Além disso, haveria ignorância adicional pela ausência de conhecimento e compreensão equivocada sobre os efeitos do assassinato.

A ação principal para projetar o renascimento como ser humano deve ser uma ação virtuosa — abster-se de má conduta. Visto que esta ação estabelece uma vida inteira numa transmigração feliz — ou seja, como deus, semideus ou humano —, a ação deve ser meritória, porque, como diz **Chandrakirti**: “Uma causa para status elevado / Não é outra senão a ética correta”<sup>16</sup>.

Embora também haja outras causas além da ética, a fim de se obter uma



vida em uma das três transmigrações felizes, chamadas de “status elevado”<sup>17</sup>, é necessário que a causa impulsora daquela vida seja uma ação ética. **Dzong-ka-ba**, iogue erudito tibetano do final do século XIV e começo do século XV, explica da seguinte forma: “Isto significa que... uma relação explícita com a ética é necessária. Se a ética é abandonada, não há meio pelo qual isto possa ser obtido.”<sup>18</sup> Contudo, a ignorância está presente naquele que tem as concepções equivocadas de que:

- ◆ o indivíduo, aquele que abandona a má conduta, existe inerentemente
- ◆ o abandono existe inerentemente
- ◆ o ser senciente em relação ao qual aquela má conduta está ligada existe inerentemente.

Embora a ação seja virtuosa, está envolvida com a ignorância que sobrepõe àqueles fatores o sentido de que eles existem por si mesmos.

Para ser um “caminho de ação” completo, capaz de impelir alguém rumo a uma transmigração feliz ou ruim, uma ação deve ter cinco fatores:

- ◆ intenção
- ◆ pensamento que identifica corretamente o objeto
- ◆ preparação para a atuação
- ◆ conclusão bem-sucedida
- ◆ irreversibilidade da intenção antes da ação ser completada.

Se você planejasse matar uma pessoa, mas matasse outra, essa ação seria não-virtuosa, e seus efeitos seriam negativos, mas não seria um caminho de ação completo levando a uma nova vida. O que fica faltando é a real execução da ação contra a pessoa que você pretendia matar. Além disso, a ação deve ser completada sem reversão da intenção original. Por exemplo: se a pessoa não morresse

imediatamente, e você pensasse: “Isto é terrível; eu não devia ter feito isto”, não seria um caminho de ação completo mesmo que a pessoa morresse mais tarde. Ainda assim, o ato teria conseqüências terríveis.

### *Consciência*

O terceiro elo, a consciência, é simbolizado por um macaco. Nos doze elos do surgimento dependente, a consciência é de dois tipos — causa e efeito.

*Consciência causal.* Quando a ação foi completada, sua potência<sup>19</sup> infunde-se na consciência que existe naquela hora. Este breve período da mente, a consciência causal, ocorre imediatamente após a conclusão da ação. Esta consciência é uma entidade neutra, capaz de ser infundida com predisposições virtuosas ou não-virtuosas; por ser neutra, pode ser maculada por qualquer tipo de predisposição. Se alguém mistura duas substâncias de cheiro forte, tais como alho e sândalo, os odores afetarão um ao outro, produzindo uma mistura de alho e sândalo. Entretanto, se alguém coloca uma coisa com cheiro forte perto de algo neutro — sementes de gergelim, por exemplo —, a substância neutra pega o odor forte. É desta forma que a ação deixa sua própria impressão na consciência.

A predisposição é uma potência, um poder que foi impresso de certa maneira (virtuosa ou não-virtuosa, meritória ou não-meritória) e levará a uma vida futura. De acordo com a intensidade desta potência, as pessoas morrem em idades variadas — algumas têm vida longa, e outras não. A potência principal para levar a esta vida pode ter sido estabelecida em qualquer vida passada — *qualquer* vida, mesmo há um milhão de vidas ou um milhão de éons. Então, ao final da vida imediatamente anterior, a potência para esta vida foi nutrida por certos fatores (a serem discutidos mais adiante), tais como nossos desejos pelo tipo de vida que gostaríamos de ter. Como um sinal de que nutrimos tais potências, considere o fato de que, quando alguém pergunta: “Se houvesse outra vida, o que você gostaria de ser?”, imediatamente dizemos: “Gostaria de ser...” Isto mostra que já estamos nutrindo certos tipos de potência.

*Consciência resultante.* A potência nutrida desta forma é inteiramente ativada no final da vida anterior. Entre duas vidas há um estado intermediário, que pode ser curto como um breve instante ou longo como 49 dias. Entretanto, cada vida no estado intermediário dura apenas sete dias; assim, se você permanece 49 dias no estado intermediário, passa por sete nascimentos diferentes neste período.

É dito que durante o período intermediário você fica buscando um lugar para vir a renascer, vagueando por locais onde os seres estão copulando, mas, se você não tem um ímpeto determinado, uma potência para um certo tipo de renascimento, não há como poder entrar num útero feminino específico. Por exemplo: você pode estar numa área onde há cachorros copulando, mas, se não tiver uma potência ativada para nascer como cachorro, você não pode entrar no útero da cadela; se a potência que foi ativada é daquele tipo, você é forçado a entrar, querendo ou não. Se você vai renascer como macho, é fortemente atraído pela fêmea, a mãe, e sente aversão pelo pai. Entretanto, diz-se que quem vai renascer como macho entra pela boca ou pela cabeça do pai e sai pelo falo dele dentro do útero.<sup>20</sup> Se você vai renascer como fêmea, é atraída pelo pai e funde-se à mãe.

Deixando o estado intermediário, você entra no útero de sua nova mãe (se está obtendo um nascimento em útero). Esse é o primeiro momento da nova vida. É chamado de “consciência resultante”; o termo refere-se àquele momento de consciência — o começo da nova vida.

Nesta apresentação dos doze elos do surgimento dependente (ver Figura 4), os dois elos iniciais e a primeira metade do terceiro — ignorância, ação e consciência causal — podem ocorrer em qualquer vida passada e são chamados de “causas projetoras” porque fornecem o ímpeto principal para uma vida inteira.

FIGURA 4: *Como os doze elos são ensinados no Rice Seedling Sutra<sup>21</sup> (Sutra do Broto de Arroz)*

|        |                           |                         |
|--------|---------------------------|-------------------------|
|        | 1 ignorância              |                         |
| Vida A | 2 ação composicional      | causas projetoras       |
|        | 3 consciência             |                         |
|        | a. consciência causal     |                         |
|        | b. consciência resultante |                         |
|        | 4 nome e forma            |                         |
|        | 5 esferas dos sentidos    |                         |
|        | 6 contato                 |                         |
| Vida B | 7 sensação                | efeitos projetados      |
|        | 8 desejo                  |                         |
|        | 9 apego                   | causas de concretização |
|        | 10 existência             |                         |
| Vida C | 11 nascimento             | efeitos concretizados   |
|        | 12 envelhecimento e morte |                         |

*Vida A prece Vida B em qualquer época, e Vida B precede Vida C sem nenhum intervalo.*

A consciência resultante e os elos de quatro a dez — de nome e forma até existência — ocorrem nesta vida; são chamados de “efeitos projetados”<sup>22</sup> porque constituem a vida estabelecida pelas causas projetoras. A criação de uma vida específica decorre do carma, e a ignorância sustenta todo o processo. Sendo este o caso, o caminho para melhorar as vidas na existência cíclica é aprender sobre as relações entre as ações e seus efeitos, de modo que possamos criar situações mais produtivas. O caminho para conquistar a liberação é desenvolver a sabedoria que percebe o real status dos fenômenos, de modo que as emoções aflitivas que

dirigem a existência cíclica não possam ser desencadeadas.

Os doze elos, considerados em ordem, produzem três vidas. Na vida A, uma ocasião específica de ignorância motiva uma ação que estabelece uma predisposição na consciência; essa consciência é a consciência causal. Isto produz a nova vida, a vida B, que consiste da consciência resultante, nome e forma (ou seja, mente e corpo), esferas dos sentidos (o desenvolvimento dos órgãos dos sentidos), contato, sensação, desejo, apego e existência. A existência é o momento final da vida B, quando uma predisposição estabelecida anteriormente na consciência atingiu a maturidade e é inteiramente capaz de produzir um próximo nascimento, a vida C, que compreende nascimento, envelhecimento e morte. Os dois primeiros elos e a metade inicial do terceiro são chamados de *causas projetoras*. Eles impulsionam uma vida; a predisposição estabelecida pela ação original motivada pela ignorância dá o impulso. O que é projetado são os quatro elos e meio seguintes, chamados de *efeitos projetados*. Os três elos seguintes são chamados de *causas de concretização*. Eles alimentam outra predisposição até o ponto em que outra vida, indicada pelos dois últimos elos — chamados de *efeitos concretizados* —, surgirá.

#### *Nome e Forma*

A figura seguinte é de uma pessoa num barco, o que simboliza “nome e forma”. *Nome* refere-se à consciência mental e aos fatores mentais que a acompanham, e *forma* refere-se ao corpo — ambos estão localizados no ponto do renascimento, a concepção. No instante da concepção, a forma é o óvulo da mãe e o esperma do pai, descritos nos textos budistas como o sangue da mãe e o sêmen do pai. A esta altura o corpo é extremamente pequeno, como um pedacinho de gelatina pouco consistente. Depois começa a se expandir e transformar numa substância parecida com iogurte; continua a se expandir, forma os rudimentos de uma cabeça e desenvolve protuberâncias que se transformam nos membros. Estamos acostumados com nosso corpo atual e parece que seremos sempre como

somos, mas em pouco tempo teremos outra vez esse tipo de corpo mole e aquoso. Além disso, tivemos um corpo desses não faz muito tempo, mas somos incapazes de lembrar.

#### *Seis Esferas dos Sentidos*

A figura seguinte, uma casa vazia com seis janelas, simboliza as seis esferas internas dos sentidos — olho, ouvido, nariz, língua, corpo e “faculdades sensoriais” mentais, que abrem o caminho para a produção de seis consciências, dando a elas poder sobre seus respectivos objetos. Aqui, o termo refere-se basicamente aos diferentes momentos da conclusão inicial das esferas internas dos sentidos no útero; elas não atingem o pleno desenvolvimento ao mesmo tempo. Os sentidos desenvolvem-se ao longo do crescimento do corpo no útero da mãe. Em determinado momento, desenvolve-se o tato; em outros momentos desenvolvem-se o paladar, olfato, audição e visão.

Em geral existem doze esferas de sentidos — seis internas e seis externas, que são as seis faculdades sensoriais e os seis tipos de objetos.

FIGURA 5: *As Doze Esferas dos Sentidos*

| <b>Seis Faculdades Sensoriais</b>    | <b>Seis Objetos</b>                |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1 faculdade sensorial do olho        | formas visíveis (cores e formatos) |
| 2 faculdade sensorial do ouvido sons |                                    |
| 3 faculdade sensorial do nariz       | odores                             |
| 4 faculdade sensorial da língua      | sabores                            |
| 5 faculdade sensorial do corpo       | toques                             |
| 6 faculdade sensorial mental         | outros fenômenos                   |

Aqui nos doze elos, é feita referência apenas às seis esferas internas e seu desenvolvimento em seqüência no útero, visto que os seis objetos estão sempre presentes. As esferas internas dos sentidos não são os órgãos grosseiros em si, mas

a matéria sutil dentro deles. Por exemplo: o paladar não é apenas a língua, mas a matéria sutil na língua que permite sentir gostos, visto que existem pessoas com língua que não têm paladar, e outras com olhos que não podem ver. Assim, existe matéria sutil no olho e nos outros órgãos dos sentidos, o que, após a maturação, nos permite ver, ouvir, cheirar, ter paladar e tato. Ao longo do desenvolvimento de cada um deles existem sensações no útero. A criança se movimenta e dá chutes, e, se ela está experimentando dor, a mãe freqüentemente sabe.

### *Contato*

O elo seguinte, “contato”, é representado por um homem e uma mulher se tocando ou beijando. A grosso modo, a figura simboliza a junção de um objeto, um órgão sensorial e um momento de consciência. Por conseguinte, nos doze elos, contato refere-se ao contato com um objeto dos sentidos e a subsequente discriminação do objeto como atrativo, não-atrativo ou neutro. Objetos dos sentidos estão sempre presentes, e desse modo, quando um órgão sensorial — a matéria sutil que permite ver, ouvir, e assim por diante — se desenvolve, será produzida uma consciência de olho, consciência de ouvido, consciência de nariz, consciência de língua ou consciência de corpo.

Existem três fatores que causam consciência:

1 Um *momento anterior de consciência* converte uma consciência sensorial — do olho, por exemplo — em uma entidade empírica. Isto é chamado de “condição imediatamente precedente”<sup>23</sup>.

2 A *faculdade sensorial dos olhos* permite à consciência de olho experimentar e conhecer cor e formato. Uma pessoa pode ter consciência, mas, sem o funcionamento do olho, não consegue ver cor e formato. A faculdade sensorial é chamada de “condição dominante”<sup>24</sup>.

3 O *objeto* não produz por si mesmo a entidade empírica, mas afeta a consciência e, neste sentido, é causa de consciência. Sem um fragmento de azul apresentado à sua consciência de olho, ele não veria o azul. Assim, uma consciência de olho percebe um objeto particular através da função do objeto como uma causa de consciência do olho; o objeto é chamado de “condição de objeto observado”<sup>25</sup>.

Nem mesmo o órgão do sentido pode atuar como causa *substancial*<sup>26</sup> da mente. Ele afeta a mente em muito, mas a entidade empírica depende de uma entidade empírica anterior. Quanto um meditante olha para dentro de sua mente e sente seu continuum, desenvolve uma forte percepção de que a mente vem da mente, não da matéria.

A mente também não vem de um ser eterno; o eterno é permanente e não pode agir. Além do mais, a mente não vem do nada, porque o nada não pode fazer coisa nenhuma. A mente vem da mente. A mente atual vem de um continuum anterior da mente; mesmo quando estamos em sono profundo ou desmaiados, ainda existe uma consciência sutil operando.

Embora a mente venha da mente, há um longo período no útero em que não existe consciência de olho porque a faculdade sensorial do olho ainda não se desenvolveu. O primeiro momento de consciência do olho nesta vida não pode vir do último momento de consciência da última vida visto que, antes mesmo da pessoa morrer, a consciência de olho havia cessado. Além do mais, a consciência de ouvido, a consciência de nariz, a consciência de língua e a consciência de corpo haviam desaparecido, mas a pessoa ainda estava viva. A respiração externa havia cessado, mas a respiração interna ainda não.

Um certo iogue que faleceu durante uma de minhas viagens à Índia teria sido declarado morto se tivesse morrido nos Estados Unidos; contudo, ele permaneceu na mente de clara luz por treze dias, continuando quente no centro do coração — o centro da consciência — naqueles treze dias. Depois, um pouco de



sangue ou muco saiu de seu nariz e ouvidos, e a posição de seu corpo mudou. Para pessoas comuns que morrem sem doenças devastadoras, diz-se que o período de clara luz é de três dias. Entretanto, nos Estados Unidos as pessoas são removidas para a casa funerária antes de terem morrido inteiramente (segundo a visão budista). Diz-se que ser movido neste período é nocivo para um iogue, que pode permanecer mais tempo na clara luz, mas diz-se que para pessoas comuns não faz muita diferença porque suas mentes estão descontroladas.

Após o fim da vida anterior de uma pessoa, a consciência mental viaja no estado intermediário; então alcança renascimento no útero materno, e, depois que o órgão sensorial da visão se desenvolve, age como o momento anterior da primeira consciência de olho. Assim, a entidade empírica de qualquer consciência vem de um momento de consciência anterior.

De onde vem o primeiro momento da consciência mental desta vida? Vem da consciência mental do estado intermediário. De onde vem isso? Vem da mente da morte. Com aquela mente da morte viajam todas as potências que foram acumuladas em vidas passadas. Esta mente profunda é um repositório de tudo que fizemos. Ela carrega aquelas potências até que sejam ativadas; é a base de todas as predisposições depositadas por nossas ações — nada se perde.

### *Sensação*

O sétimo elo, sensação, é representado como uma flecha ou vara no olho, uma dramática ilustração da centralidade das sensações em nosso cotidiano. A intensidade indica como o prazer e a dor controlam nossas atividades. Enquanto eu estava num monastério tibetano e mongol em New Jersey, em meados dos anos 60, um professor de filosofia fez uma visita com um pequeno grupo de alunos. Ele perguntou ao abade: “No que você acha que os estudantes estão mais interessados, sexo ou filosofia?” O lama pensou por um momento e respondeu: “Sexo.”

Conforme foi dito acima, durante o desenvolvimento do feto, desenvolvemos gradualmente a impressão, através do contato, de que os objetos

são atrativos, não-atrativos ou neutros. A partir destas discriminações, surgem sensações de prazer, dor ou neutralidade à medida que as esferas internas e individuais de sentidos se desenvolvem. Aqui nos doze elos do surgimento dependente, “sensação” vai dos primeiros momentos de sensações prazerosas, dolorosas e neutras no útero até o desenvolvimento da capacidade para o orgasmo, mas refere-se também aos períodos de sensação ao longo da vida que servem como objetos do elo seguinte.

### *Desejo*

O desejo é simbolizado por um grupo de pessoas se divertindo. Esta imagem refere-se ao nosso desejo de nos agarrarmos ao prazer e nos afastarmos da dor, e nosso desejo de que a sensação neutra não diminua. Embora tenhamos desejos mesmo dentro do útero, a ênfase nos doze elos é sobre os atos de desejo específicos que alimentam a potência cármica que irá produzir a próxima vida. Por exemplo: talvez você pense freqüentemente que gostaria de ser um certo tipo de cachorro, gato ou pássaro; este desejo ativa predisposições para este tipo de renascimento. (Também fico pensando se uma antipatia especialmente forte por uma pessoa ou grupo pode fazer alguém renascer semelhante àquela pessoa ou naquele grupo; pode-se por exemplo imaginar uma situação em que alguém renasce no país de seus inimigos de uma vida passada e até mesmo desenvolve aversão pelos antigos compatriotas por causa do desejo envolvido na discriminação excessiva.)

### *Apego*

A imagem representando o nono elo, o apego, mostra um macaco tentando agarrar uma fruta numa árvore. Apego é um aumento do desejo e inclui tenaz ligação a formas, sons, odores, sabores e toques prazerosos, bem como a pontos de vista incorretos e formas de comportamento ligadas a esses pontos de vista.

É possível, em qualquer momento da vida de alguém, ter desejo e apego

que sirva para potencializar um carma do passado, mas perto do fim da vida estes dois elos são especialmente influentes na configuração da próxima vida. Por este motivo é dito que nossa atitude perto da hora da morte é muito importante. Se você está deitado na cama, e todos à sua volta estão se lamentando e chorando, ou se, quando vêm para lhe cumprimentar, inclinam-se para lhe beijar com lágrimas nos olhos, você pode desenvolver um forte desejo, querendo agarrar-se a uma situação à qual não pode ficar agarrado. Como seria melhor se as pessoas fossem honestas e dissessem: “Você vai morrer. Queríamos vir aqui e lhe dizer adeus. Não importa quão próximos tenhamos sido, as vidas se passam como em pontos de ônibus; encontramos as pessoas por um tempo, mas não podemos ficar com elas para sempre, e agora vamos nos separar. Eu queria dizer adeus. Tudo de bom para você.” Se uma pessoa pudesse aceitar isso, que maravilha! Do contrário, o moribundo desenvolve um tremendo desejo de ficar onde não pode, e isto pode resultar num renascimento como fantasma faminto.

Enquanto estamos morrendo, podemos pensar: “Gostaria de nascer como um grande general”; “Gostaria de nascer como cantor de ópera”; “Gostaria de nascer como um monge”; “Gostaria de nascer como alguém capaz de ajudar os outros seres sencientes.” Os dois últimos são magníficos!

### *Existência*

“Existência” refere-se a uma potência cármica inteiramente ativada, pronta para dar origem à próxima vida. Isto ocorre no último momento da vida atual. É representada por um casal mantendo relação sexual ou por uma mulher grávida, simbolizando que o carma nutrido pelo desejo e pelo apego está inteiramente potencializado e pronto para produzir a próxima vida.

Existência, o décimo elo, é a potência cármica inteiramente potencializada no último momento de uma pessoa e que irá produzir mais uma vida. A causa, a potência, recebe o nome do efeito — a existência da nova vida; o efeito é a existência da nova vida; e a potência inteiramente nutrida — a causa — recebe o

nome de “existência”.

#### *Nascimento*

A nova vida é chamada de “nascimento”, o décimo-primeiro elo. A ilustração mostra uma mulher dando à luz, embora o décimo-primeiro elo refira-se ao momento da concepção, e não ao da saída do útero.

#### *Envelhecimento e Morte*

O último elo, envelhecimento e morte, é simbolizado por adultos carregando fardos. Um tipo de envelhecimento começa no momento da concepção, e o outro começa com a deterioração física.

#### *A Implicação*

Estes são os doze elos de causa e efeito numa representação pictórica. Com o galo, a cobra e o porco no centro, o quadro indica graficamente que desejo, aversão e ignorância estão no âmago do processo — sendo a ignorância a raiz do problema. Este trio leva a ações favoráveis e desfavoráveis. Estas ações favoráveis e desfavoráveis, por sua vez, levam ao nascimento nos seis reinos da existência cíclica. O processo pelo qual isso acontece é os doze elos do surgimento dependente, que, de acordo com este sistema de explicação, ocorre em três vidas: os dois elos e meio iniciais, numa vida passada; a segunda metade do terceiro elo mais os sete elos seguintes, na vida atual; e os dois últimos na vida imediatamente seguinte.

O processo torna-se mais complexo à medida que se entra em detalhes. Como nesta vida o desejo e o apego (oitavo e nono elos) nutrem uma potência cármica para produzir a vida seguinte, então na vida imediatamente anterior a esta um outro conjunto de desejo e apego — não indicado explicitamente nos doze elos — nutriu uma potência estabelecida por uma ação (segundo elo) que foi motivada pela ignorância (primeiro elo) e depositada na consciência causal (a primeira

metade do terceiro elo). Esta potência foi realizada na vida atual, e, durante a vida atual, outra potência estabelecida por uma ação motivada pela ignorância está sendo realizada, para mais tarde se transformar na próxima vida.

No presente nos enredamos na ignorância; com base nesta ignorância praticamos ações; com base nestas ações estabelecemos potências em nossa consciência — consciência causal. Começamos muitas ações completas, que formarão caminhos para outras transmigrações boas e ruins. Assim, enquanto uma volta dos doze elos está terminando, outras estão começando. Uma potência estabelecida nesta vida de agora pode levar à vida seguinte ou a uma vida daqui a quatrocentos éons, ao passo que a potência que levou a esta vida pode ter vindo de uma ação de trinta mil anos atrás. Em nossa próxima vida, nos enredaremos em ainda mais ignorância.

Esta seqüência de doze elos é definida para uma vida específica, mas diferentes voltas do surgimento dependente ocorrem simultaneamente. Se você fragmenta as séries em três grupos e faz a pergunta geral: “Qual destes grupos veio primeiro?”, é certo que, em relação a uma determinada vida, a ignorância veio primeiro, a ação em segundo e a consciência causal em terceiro lugar. Mas, a respeito destes três grupos, quando você está na vida que começa explicitamente em nome e forma, também está se envolvendo em ignorância e também está experimentando nascimento, envelhecimento e morte. Durante a vida anterior, enquanto você se envolvia na ignorância que motivou a ação que conduziu à vida atual, você também estava experimentando o nascimento, envelhecimento e morte — bem como nome e forma, e assim por diante — de outra volta dos doze elos.

A motivação para a presente vida veio de um ato impulsionado pela ignorância em uma vida passada; esta ação é chamada de causa “projetora” ou “impulsora”. Ignorância, ação e consciência causal — ação, especificamente — dirigem a vida. Elas estabeleceram as linhas gerais da presente vida — quer tenhamos nascido como um ser humano, ou em outra transmigração. Então muitas outras ações, chamadas de ações de preenchimento, completaram o quadro — quer

sejamos homem ou mulher, atraentes ou não-atraentes, nascidos numa família pobre ou rica, independentemente de quanto viveremos e assim por diante. Não se pode dizer que tudo é predeterminado, mas somos atraídos para uma situação *específica*.

Quando vemos que, basicamente, uma ação conduz a esta vida e que, durante esta vida, nos envolvemos em uma grande variedade de ações baseadas na ignorância, percebemos que estamos estabelecendo potências para um grande número de vidas. Se queremos pôr fim a este processo, o ponto fraco é o desejo, visto que, mesmo que tenhamos bilhões de potências para termos bilhões de renascimentos, se estas potências permanecerem desnutridas e desativadas, não teremos renascimento. Seria como ter uma sala cheia de sementes de arroz e não plantá-las. Se conseguimos parar o desejo e o apego, podemos parar o processo de renascimento. Não importa quantas potências tenhamos, não nasceremos mais na existência cíclica, estaremos libertos.

Para tornar o desejo impossível, temos que superar a ignorância que é sua raiz. É através de nosso desconhecimento sobre o verdadeiro status dos fenômenos e através da concepção de seu oposto que o desejo é possível. Budistas não apenas suprimem o desejo (embora isto seja necessário muitas vezes, e existam práticas criadas para isto), mas entendem uma coisa que enfraquece o desejo. Em vez de serem suprimidos, desejo e aversão tornam-se impossíveis. Existe algo que podemos saber que tornará o desejo inoperante. A base do desejo e da aversão é infundada; repousa na vacilante fundação da ignorância.

De onde vem a ignorância? Vem da ignorância anterior. Não podemos determinar um começo no tempo, mas podemos selecionar uma vida, determinar suas causas principais e falar de seu começo em ignorância. **Nagarjuna** esclarece isto em sua *Precious Garland (Guirlanda Preciosa)*, onde apresenta os doze elos do surgimento dependente em três grupos — ignorância, ação e produção de sofrimento —, que são chamados de três aflições completas:

Enquanto os agregados são concebidos,  
Existe a concepção do eu.  
Quando existe a concepção do eu,  
Existe ação, e, a partir disso, existe também nascimento.<sup>27</sup>

Enquanto os agregados mentais e físicos são erroneamente concebidos como existindo de forma inerente, o eu também é erroneamente concebido como tendo o mesmo status, em consequência do que existe o carma; do carma ocorre o nascimento. Reafirmando: a concepção de que os agregados mentais e físicos existem inerentemente serve de base para a concepção equivocada de que o eu existe inerentemente; esta última conduz a ações virtuosas e não-virtuosas contaminadas, as quais induzem o nascimento.

FIGURA SEIS: *As Três Aflições Completas*

- 1 Ignorância
- 2 Ação
- 3 Produção de sofrimento

Entre os doze elos do surgimento dependente, ignorância, desejo e apego são agrupados como a primeira das três aflições — ignorância. Uma ação estabelece uma predisposição dentro da consciência, e, quando esta predisposição fica pronta para produzir uma vida, é chamada de existência. Assim, estes dois elos — ação e existência — são chamados pelo nome da segunda das três aflições completas — ação. **Nagarjuna** chama os sete elos — de consciência resultante (neste sistema a consciência causal é omitida) até envelhecimento e morte — de produção de sofrimento.

**Nagarjuna** diz que os três grupos causam uns aos outros, manifestando-se como o rodopiar de um tição.

Com estas três sendas causando umas as outras,  
Sem um começo, um meio, ou um fim,  
Esta roda da existência cíclica  
Rodopia como o girar de um tição.<sup>28</sup>

Se você põe fogo na ponta de um pedaço de pau e o gira rapidamente à noite, quem olhar à distância verá uma roda de fogo. O movimento dos três fatores é visto de forma similar como existência cíclica. Numa seqüência, a ignorância dá origem à ação, e a ação dá origem ao sofrimento, mas eles dão origem uns aos outros. Por exemplo: o sofrimento também causa ignorância; respondemos ao sofrimento de modo ignorante; assim, neste sentido, sofrimento é causa de ignorância, que causa uma ação. A ação causa ignorância porque, através das ações, tende-se a acumular mais percepções equivocadas, o que produzirá ainda mais ignorância no futuro.

Quando consideramos o processo da existência cíclica, vemos que somos arrastados para situações boas e ruins, arrastados repetidamente para o sofrimento, que somos maltratados e machucados. Quanto choramos numa vida? Se as lágrimas de uma vida fossem acumuladas em um local, de que tamanho seria o recipiente de que necessitaríamos? Ao longo de muitas vidas choramos um oceano de lágrimas. Se amontoássemos os esqueletos usados por uma pessoa, teríamos uma montanha tão grande quanto o Monte Everest. Esta é a condição dos seres sencientes.

Para um budista, o tempo não é definido por datas e locais de nascimento e morte. Como budista, você não pode dizer que haja qualquer lugar no mundo em que não tenha nascido. Você não pode dizer: “Estas são pessoas que nunca conheci.” Você não pode dizer: “Não vivi naquela época.” Embora possa não lembrar, você sente que esteve presente por todo o tempo e espaço.

A condição da vida não é de que tenhamos apenas uma vida confinada por



este período de tempo, confinada por este espaço. Nos encontramos muitas vezes; passamos por muitos relacionamentos diferentes. Não se dá valor apenas à existência temporária. Através de meditação sobre o surgimento dependente, geramos entendimento a respeito de nosso próprio lugar na existência cíclica. Uma vez que tenhamos entendido nosso lugar, podemos ampliar este entendimento para os outros e, desse modo, vir a sentir compaixão profunda.

### AS PALESTRAS DO DALAI LAMA

Na primavera de 1984, Sua Santidade, o Dalai Lama, prêmio Nobel da Paz de 1989, falou sobre o surgimento dependente numa série de palestras no Camden Hall, em Londres. Em cinco sessões ao longo de três dias, ele apresentou a essência da visão budista de mundo: como o budismo vê a posição dos seres no mundo e como isto pode tornar suas vidas significativas. A mente inata e fundamental, a mente de clara luz, foi o tema subjacente das cinco palestras e foco da última. O Dalai Lama descreve o obscurecimento desta mente basicamente pura e mais profunda, e sua manifestação na sabedoria que percebe a vacuidade da existência inerente através da implementação de técnicas tântricas. Com efeito, a mente de clara luz se irradia por toda sua apresentação do penoso processo da existência cíclica e também compõe a tela de fundo na qual o processo é abordado em grande detalhe.

O modo como o surgimento dependente se desenrola no âmago de nossa vida cotidiana é mostrado nas respostas do Dalai Lama a uma miríade de perguntas da platéia. Ele entra em pormenores de temas técnicos abordados durante as palestras e pondera sobre muitos dos difíceis problemas que enfrentamos em nossas vidas: como lidar com a agressão interna e externa; como conciliar responsabilidade pessoal com a doutrina da ausência de eu; como tratar a perda de confiança em um guru ou lama; como enfrentar uma doença terminal;

como ajudar alguém que está morrendo; como conciliar o amor pela família com o amor por todos os seres; e como integrar a prática à vida diária. O Dalai Lama discorre sobre estes e outros temas com integridade inspiradora.

Sua inteligência, sagacidade e bondade permeiam as palestras. Sua ênfase em soluções pacíficas para problemas pessoais, familiares, nacionais e internacionais constitui um argumento gentil mas enérgico contra eleger como meta de vida o devotamento a um sistema específico. Ele deixa claro que sistemas teóricos devem ser usados para servir aos seres, e não o contrário. Ele exorta seus ouvintes a usarem a ideologia em favor do aperfeiçoamento.

Eu servi de intérprete nestas palestras e as retraduzi para este livro numa tentativa de capturar os detalhes e nuances muitas vezes perdidos sob a pressão da tradução simultânea. Quero agradecer a Geshe Yeshe Thabkhe, do Central Institute of Higher Tibetan Studies, em Sarnath, Índia, e a Joshua Cutler, do Tibetan Buddhist Learning Center, em Washington, New Jersey, pelo auxílio com as estrofes citadas na primeira palestra. Também quero expressar minha gratidão a Steven Weinberger e David Need por terem lido todo o manuscrito e feito muitas sugestões úteis.

Jeffrey Hopkins  
Universidade da Virgínia

## *Nota técnica*

Os nomes de autores e ordens tibetanos são apresentados num “ensaio fonético”, para facilitar a pronúncia; para uma discussão sobre o sistema usado, ver a nota técnica na abertura de *Meditation on Emptiness*, de minha autoria (Londres: Wisdom Publications, 1983), pags. 19-22. A transliteração de tibetano nas notas e no glossário foi feita de acordo com o sistema planejado por Turrell V. Wylie; ver “A Standard System of Tibetan Transcription”, *Harvard Journal of Asiatic Studies* 22 (1959): 261-67. Para os nomes de eruditos e sistemas indianos usados no corpo do texto, *ch*, *sh* e *sh* são usados em vez dos mais comuns *c*, *s* e *s*, para facilitar a pronúncia por não-especialistas.

Uma lista de termos técnicos em português, sânscrito e tibetano é apresentada no glossário, no fim do livro.

# O SENTIDO DA VIDA

As Palestras

## *1 — A Visão Budista de Mundo*

Primeiro, deixem-me falar aos praticantes budistas na platéia sobre a motivação correta para ouvir palestras sobre religião. Uma boa motivação é importante. A razão pela qual estamos discutindo estes assuntos certamente não é dinheiro, fama ou qualquer outro aspecto de nosso sustento nesta vida. Existem muitas atividades que podem proporcionar isto. A principal razão para virmos aqui provém de uma preocupação a longo prazo.

É fato que todo mundo quer felicidade e não quer sofrimento; isso não se discute. Mas há discordância sobre como alcançar a felicidade e superar os problemas. Existem muitos tipos de felicidade, e muitas formas de alcançá-las, e também existem muitos tipos de sofrimento, e muitas formas de superá-los. Como budistas, entretanto, almejamos não apenas alívio e benefício temporários, mas resultados de longo prazo. Os budistas estão interessados não apenas nesta vida, mas em vida após vida, repetidamente. Não contamos semanas, meses ou mesmo anos, mas vidas e éons.

O dinheiro tem sua utilidade, mas é limitada. Entre os poderes e posses mundanos, sem dúvida existem coisas boas, mas elas são limitadas. Entretanto, de um ponto de vista budista, o desenvolvimento mental continuará de vida para vida, porque a natureza da mente é tal que, se certas qualidades mentais são desenvolvidas em uma base sólida, elas sempre permanecem — e não apenas isso: elas podem crescer. De fato, uma vez desenvolvidas de modo correto, as boas qualidades da mente crescem posteriormente de forma infinita. Portanto, a prática espiritual traz tanto felicidade a longo prazo como mais força interior dia após dia.

Assim, mantenham sua mente nos tópicos em discussão; escutem com uma motivação pura — sem dormir! Minha motivação principal é uma ternura sincera pelos outros e o interesse pelo bem-estar de todos.

## COMPORTAMENTO E VISÃO

A meditação é necessária no desenvolvimento de qualidades mentais. A mente é algo que indiscutivelmente pode ser transformado, e a meditação é um meio para transformá-la. Meditação é a atividade de familiarizar sua mente com algo novo. Basicamente, significa acostumar-se com o objeto sobre o qual você está meditando.

Existem dois tipos de meditação — analítica e estabilizadora. Primeiro um objeto é analisado; depois disso, durante a meditação estabilizadora, a mente é mantida unidirecionalmente no mesmo objeto. Existem duas categorias dentro da meditação analítica:

- 1 alguma coisa, como a impermanência, é tomada como objeto da mente e medita-se sobre ela;
- 2 uma atitude mental, como o amor, é cultivada ao longo da meditação; neste caso, a mente converte-se à natureza daquela atitude mental.

Para entender o propósito da meditação, é útil dividir as práticas espirituais em visão e comportamento. O fator principal é o comportamento, porque é isto que decide a própria felicidade e a dos outros no futuro. A fim de que o comportamento seja puro e completo, é necessário ter uma visão correta. O comportamento deve ser bem fundamentado na razão; por conseguinte, é necessária uma correta visão filosófica.

Qual é a principal meta do budismo a respeito de comportamento? É domar o seu próprio continuum mental — tornar-se não-violento. No budismo, os veículos, ou modos de prática, são geralmente divididos em Grande Veículo e Veículo do Ouvinte. O Grande Veículo está interessado basicamente na compaixão altruística de ajudar os outros, e o Veículo do Ouvinte está interessado basicamente em não prejudicar os outros. Deste modo, a raiz de todo o ensinamento budista é a

compaixão. A excelente doutrina do Buda tem sua raiz na compaixão, e dizem até que o Buda que ensina estas doutrinas nasceu da compaixão. A maior qualidade de um buda é a grande compaixão; esta atitude de sustentar e ajudar os outros é a razão pela qual é conveniente tomar refúgio num buda.

A *Sangha*, ou comunidade virtuosa, consiste daqueles que, praticando a doutrina corretamente, ajudam os outros a obter refúgio. As pessoas da **Sangha** têm quatro qualidades especiais: se alguém lhes faz mal, elas não respondem com mal; se alguém demonstra raiva contra elas, elas não reagem com raiva; se alguém as insulta, elas não respondem com insulto; e se alguém as acusa, elas não revidam. Este é o comportamento de um monge ou freira, e a raiz é a compaixão; assim, as principais qualidades da comunidade espiritual também originam-se da compaixão. Neste sentido, os três refúgios de um budista — o Buda, a doutrina e a comunidade espiritual — têm suas raízes na compaixão. Todas as religiões são iguais ao terem poderosos sistemas de bons conselhos a respeito da prática de compaixão. O comportamento básico de não-violência, motivado pela compaixão, é necessário não somente em nosso dia-a-dia, mas também de nação para nação, ao redor de todo o mundo.

O surgimento dependente é a filosofia geral de todos os sistemas budistas, muito embora sejam encontradas várias interpretações diferentes entre esses sistemas. Em sânscrito, a palavra para surgimento dependente é *pratityasamutpada*. A palavra *pratitya* tem três significados diferentes — reunir-se, contar com algo e depender —, mas todos os três, em termos de significado básico, expressam dependência. *Samutpada* significa surgimento. Portanto, o significado de *pratityasamutpada* é surgir na dependência de condições, contando com as condições, pela força das condições. Num nível sutil, isto é explicado como a principal razão pela qual os fenômenos são vazios de existência inerente.

A fim de refletir sobre o fato de que as coisas — os temas sobre os quais um meditante reflete — são vazios de existência inerente porque surgem de forma dependente, é necessário identificar os sujeitos desta reflexão: os fenômenos que

produzem prazer e dor, ajuda e dano, e assim por diante. Se não se entende direito a causa e o efeito, é extremamente difícil perceber que estes fenômenos são vazios de existência inerente por surgirem de modo dependente. Deve-se desenvolver um entendimento de causa e efeito — de que certas causas ajudam ou prejudicam de determinadas maneiras. Por isso o Buda descreveu o surgimento dependente em conexão com a causa e o efeito das ações no processo da vida na existência cíclica, de modo que o entendimento penetrante do processo de causa e efeito pudesse ser alcançado.

Assim, existe um nível do surgimento dependente preocupado com a causalidade, neste caso os doze ramos, ou elos, do surgimento dependente da vida na existência cíclica: ignorância, consciência de ação, nome e forma, as seis esferas dos sentidos, contato, sensação, desejo, apego, existência, nascimento, e envelhecimento e morte. Depois existe um segundo nível mais profundo do surgimento dependente que se aplica a todos os objetos: é o estabelecimento dos fenômenos na dependência de suas partes. Não existe fenômeno que não tenha partes, e, assim, a cada fenômeno é atribuída dependência em relação a suas partes.

Existe um terceiro nível ainda mais profundo, que é o fato de os fenômenos serem meramente designados por termos e conceitualidade na dependência de suas bases de designação. Quando os objetos são procurados entre suas bases de designação, não se acha nada que possa ser designado como o objeto em si, e, desta forma, os fenômenos são meramente surgidos em dependência — meramente designados na dependência de suas bases de designação. Enquanto o primeiro nível do surgimento dependente refere-se ao surgimento de fenômenos compostos na dependência de causas e condições e, portanto, aplica-se apenas a fenômenos impermanentes, causados, os outros dois níveis aplicam-se tanto a fenômenos permanentes quanto impermanentes.

Quando o Buda descreveu os doze elos do surgimento dependente, falou a partir de uma perspectiva ampla e de grande importância. Ele ensinou os doze elos



em detalhe no *Rice Seedling Sutra*<sup>29</sup> (*Sutra do Broto de Arroz*). Como em outros discursos, o Buda ensina através de respostas a perguntas. Neste sutra, o Buda fala do surgimento dependente de três maneiras:

- 1 Devido à existência disto, surge aquilo.
- 2 Devido à produção disto, é produzido aquilo.
- 3 É assim: devido à ignorância, existe ação composicional; devido à ação composicional, existe consciência; devido à consciência, existe nome e forma; devido a nome e forma, existem as seis esferas dos sentidos; devido às seis esferas dos sentidos, existe contato; devido ao contato, existe sensação; devido à sensação, existe desejo; devido ao desejo, existe apego; devido ao apego, existe o nível potencializado de carma chamado de “existência”; devido à existência existe o nascimento; devido ao nascimento, existe envelhecimento e morte.

Quando o Buda diz: “Devido à existência disto, surge aquilo”, ele indica que o fenômeno da existência cíclica surge não pela influência ou supervisão de uma deidade permanente, mas devido a condições específicas. Meramente devido à presença de certas causas e condições, surgem efeitos específicos.

Quando o Buda diz: “Devido à produção disto, é produzido aquilo”, ele indica que fenômenos não-produzidos, permanentes, como a natureza geral<sup>30</sup> proposta pelo sistema **Samkhya**<sup>31</sup> não pode criar efeitos. Pelo contrário, os fenômenos surgem de condições que são impermanentes por natureza.

Então surge a pergunta: se os fenômenos da existência cíclica são produzidos a partir de condições impermanentes, poderiam ser produzidos de quaisquer condições impermanentes? Não. Assim, na terceira fase, o Buda indica que os fenômenos da existência cíclica não são produzidos a partir de quaisquer causas e condições impermanentes, mas mais exatamente de coisas específicas, que têm o potencial para dar surgimento a fenômenos específicos.

Descrevendo o surgimento dependente do sofrimento, o Buda mostra que

o sofrimento tem a ignorância — obscurecimento — como causa raiz. Esta semente impura e defeituosa produz uma atividade que deposita na mente uma potência que irá gerar sofrimento ao produzir uma nova vida na existência cíclica. Como fruto, ela tem ao final o último elo do surgimento dependente, o sofrimento do envelhecimento e morte.

A respeito dos doze elos do surgimento dependente, existem basicamente dois modos de explicação, um em termos de fenômenos inteiramente aflitivos e outro em termos de fenômenos puros. No ensinamento básico do Buda sobre as quatro nobres verdades<sup>32</sup>, existem dois conjuntos de causa e efeito: um conjunto para a categoria aflitiva de fenômenos e outro para a categoria pura. Desta maneira, aqui nos doze elos do surgimento dependente existem procedimentos tanto em termos de fenômenos aflitivos quanto de fenômenos puros. Entre as quatro nobres verdades, os sofrimentos verdadeiros — a primeira verdade — são os efeitos na categoria aflitiva de fenômenos, e as fontes verdadeiras — a segunda verdade — são suas causas. Na categoria de fenômenos puros, as cessações verdadeiras — a terceira verdade — são efeitos na classe pura, e os caminhos verdadeiros — a quarta verdade — são suas causas. Similarmente, quando se explica nos doze elos do surgimento dependente que a ação e tudo o mais são *produzidos* devido à condição de ignorância, a explicação é em termos de procedimento aflitivo; quando se explica que a ação e todo o resto *cessam* devido *ao cessar* da ignorância, é em termos de procedimento da classe pura. O primeiro é o procedimento da produção de sofrimento, e o segundo é o procedimento da cessação do sofrimento.

Os doze elos do surgimento dependente são, portanto, expostos em termos de um processo de aflição e em termos de um processo de purificação, e cada um destes é apresentado em ordem direta e inversa. Assim, no processo direto é explicado que:

devido à condição de ignorância, surge a ação;

devido à condição de ação, surge a consciência;  
devido à condição de consciência, surgem nome e forma;  
devido à condição de nome e forma, surgem as seis esferas dos sentidos;  
devido à condição das seis esferas dos sentidos, surge o contato;  
devido à condição de contato, surge a sensação;  
devido à condição de sensação, surge o desejo;  
devido à condição de desejo, surge o apego;  
devido à condição de apego, surge o nível potencializado de carma chamado de existência;  
devido à condição de existência, surge o nascimento;  
devido à condição de nascimento, surgem o envelhecimento e a morte.

Porque este modo descreve como o sofrimento é produzido, é uma explicação das fontes<sup>33</sup> que produzem sofrimento. Na ordem inversa explica-se que:

os sofrimentos indesejados do envelhecimento e morte são produzidos na dependência do nascimento;  
o nascimento é produzido na dependência do nível potencializado de ação chamado de “existência”;  
a existência é produzida na dependência do apego;  
o apego é produzido na dependência do desejo;  
o desejo é produzido na dependência da sensação;  
a sensação é produzida na dependência do contato;  
o contato é produzido na dependência das seis esferas dos sentidos;  
as seis esferas dos sentidos são produzidas na dependência de nome e forma;  
nome e forma são produzidos na dependência da consciência;  
a consciência é produzida na dependência da ação;  
a ação é produzida na dependência da ignorância.

Aqui a ênfase é na primeira das quatro nobres verdades, os verdadeiros sofrimentos em si, que são os efeitos. Então, em termos do processo de purificação, explica-se que:

quando a ignorância cessa, a ação cessa;

quando a ação cessa, a consciência cessa;

quando a consciência cessa, nome e forma cessam;

quando nome e forma cessam, as seis esferas dos sentidos cessam;

quando as seis esferas dos sentidos cessam, o contato cessa;

quando o contato cessa, a sensação cessa;

quando a sensação cessa, o desejo cessa;

quando o desejo cessa, o apego cessa;

quando o apego cessa, o nível potencializado de carma chamado de “existência” cessa;

quando o nível potencializado de carma chamado de “existência” cessa, o nascimento cessa;

quando o nascimento cessa, o envelhecimento e a morte cessam.

Esta explicação é dada em termos da classe purificada de fenômenos, com ênfase nas causas, nos caminhos verdadeiros, a segunda entre as quatro nobres verdades. Na ordem inversa explica-se que:

a cessação do envelhecimento e da morte surge na dependência da cessação do nascimento;

a cessação do nascimento surge na dependência da cessação do nível potencializado de carma chamado de “existência”;

a cessação do nível potencializado de carma chamado de “existência” surge na dependência da cessação do apego;

a cessação do apego surge na dependência da cessação do desejo;  
a cessação do desejo surge na dependência da cessação da sensação;  
a cessação da sensação surge na dependência da cessação do contato;  
a cessação do contato surge na dependência da cessação das seis esferas dos sentidos;  
a cessação das seis esferas dos sentidos surge na dependência da cessação de nome e forma;  
a cessação de nome e forma surge na dependência da cessação da consciência;  
a cessação da consciência surge na dependência da cessação da ação;  
a cessação da ação surge na dependência da cessação da ignorância.

Aqui no processo de purificação a ênfase está nos efeitos — as verdadeiras cessações, a terceira das quatro nobres verdades.

Estes processos são representados num quadro chamado de roda da existência cíclica com cinco setores<sup>34</sup> (ver ilustrações 1 — 7). Deuses e semideuses estão reunidos em um setor da existência cíclica; a seguir há o setor dos humanos; estas são conhecidas como transmigrações felizes, representadas na metade de cima da roda. Os três setores da metade de baixo são as transmigrações ruins ou inferiores — aquelas dos animais, fantasmas famintos e seres dos infernos. Todos estes setores representam níveis de sofrimento em termos de tipos de nascimento.

Devido a quais condições surgem estas formas de sofrimento? O círculo dentro dos cinco setores de seres indica que estes níveis de sofrimento são produzidos pelo carma — pelas ações. Existem duas metades. A metade direita, que tem um fundo branco, com pessoas olhando e se movendo para cima, simboliza as ações virtuosas, sendo estas de dois tipos, meritórias e não-flutuantes; tais ações são os meios para se obter vidas como humanos, semideuses e deuses. A metade esquerda, que tem um fundo escuro, com pessoas viradas para baixo, simboliza as ações não-virtuosas, que impelem os seres rumo a vidas nos reinos inferiores.

A partir do que surgem estes carmas que são as fontes de sofrimento? Eles provêm de uma fonte de sofrimento adicional — as emoções aflitivas de desejo, aversão e ignorância —, indicada pelo círculo mais interno, onde estão representados um porco, uma cobra e um galo. O porco simboliza a ignorância; a cobra, a aversão; e o galo, o desejo. Em algumas versões da pintura, o porco agarra os rabos do galo e da cobra em sua boca, indicando desse modo que desejo e aversão têm suas raízes na ignorância. O galo e a cobra também agarram o rabo do porco em suas bocas para indicar que cada um deles age para apoiar e incrementar o outro.

Movendo-se do centro para fora, estes três círculos mostram simbolicamente que as três emoções aflitivas de desejo, aversão e ignorância dão origem a ações virtuosas e não-virtuosas, as quais, por sua vez, dão origem aos vários níveis de sofrimento na existência cíclica. O aro externo, simbolizando os doze elos do surgimento dependente, indica *como* as fontes de sofrimento — ações e emoções aflitivas — produzem vidas dentro da existência cíclica. O ser feroz que segura a roda simboliza a impermanência, motivo pelo qual este ser é um monstro irado, embora não haja nenhuma necessidade de ele ser retratado com ornamentos e tudo o mais, como está aqui. Certa vez tive este quadro com um esqueleto em vez de um monstro, a fim de simbolizar a impermanência mais claramente.

A lua na extremidade direita indica a liberação. O Buda à esquerda está apontando para a lua, indicando que a liberação que permite cruzar o oceano de sofrimento da existência cíclica pode ser realizada.

A respeito da história deste quadro, conta-se que no tempo do Buda Shakyamuni um rei distante, Udayana, presenteou com um manto cravejado de pedras preciosas o rei de Magadha, **Bimbisara**, que não tinha nada de valor equivalente para dar em troca. **Bimbisara** ficou preocupado com aquilo e perguntou ao Buda o que deveria dar. O Buda comentou que ele deveria ter um desenho da roda da existência cíclica com os cinco setores, acompanhado do seguinte:

Ocupando-se disto e abandonando aquilo,  
Entra-se no ensinamento do Buda.  
Como um elefante numa casa de sapê,  
Destróem-se as forças do Senhor da Morte.  
Aqueles que com consciência perfeita  
Praticarem esta doutrina disciplinar  
Deixarão a roda do nascimento,  
Pondo um fim ao sofrimento.

O Buda disse a **Bimbisara** para mandar isto ao rei Udayana. Conta-se que, quando o rei recebeu a ilustração e a estudou, atingiu a realização<sup>35</sup>.

Os doze elos do surgimento dependente são simbolizados pelas doze ilustrações do círculo externo. A primeira ao alto — uma pessoa idosa, cega e manca de bengala — simboliza a ignorância, o primeiro elo. Neste contexto, ignorância é o obscurecimento a respeito do verdadeiro modo de ser dos fenômenos. Visto que dentro das escolas filosóficas budistas existem quatro sistemas principais de doutrina e dentro destas escolas existem muitas divisões diferentes, existem várias interpretações do que é ignorância. Não só não temos tempo para discutir todas elas, como eu nem mesmo lembro de todas!

Um tipo de ignorância é o simples desconhecimento sobre como as coisas realmente existem, um fator de mero obscurecimento. Entretanto, aqui nos doze elos do surgimento dependente, a ignorância é explicada como uma consciência errada que concebe o oposto de como as coisas realmente existem.

A ignorância lidera as emoções aflitivas que estamos procurando abandonar. Cada emoção aflitiva é de dois tipos: inata e adquirida intelectualmente. Emoções aflitivas adquiridas intelectualmente baseiam-se em sistemas inadequados de doutrina, de modo que a mente designa ou adota novas emoções aflitivas conceitualmente. Estas não são emoções aflitivas que todos os seres possuem e não podem ser aquelas que estão na raiz da ruína dos seres.

Conforme diz **Nagarjuna** em suas *Seventy Stanzas on Emptiness (Setenta Estrofes sobre a Vacuidade)*:

Aquela consciência que concebe coisas  
Que são produzidas na dependência de  
Causas e condições  
Como existindo  
Foi chamada de ignorância pelo Mestre.  
Dela surgem os doze elos.<sup>36</sup>

Esta é uma consciência que *de forma inata* compreende ou concebe equivocadamente os fenômenos como existindo por sua própria vontade, como não-dependentes.

Porque esta consciência tem diferentes tipos de objetos, a ignorância é dividida em dois tipos: uma que concebe existência inerente ao observar pessoas, e outra que concebe existência inerente ao observar outros fenômenos. Estas são chamadas de consciências que concebem, respectivamente, a individualidade das pessoas e a individualidade dos fenômenos.

A concepção da individualidade das pessoas é de dois tipos: o primeiro é tomar conhecimento de si mesmo, do próprio eu, e considerar a si mesmo como existindo inerentemente. O segundo tipo de concepção da individualidade das pessoas, mais grosseiro, é quando alguém percebe equivocadamente as outras pessoas como sendo substancialmente existentes, no sentido de serem auto-suficientes. Isto é chamado de “a falsa visão do conjunto transitório”<sup>37</sup>. Na estrofe citada acima, **Nagarjuna** indica que a falsa visão inata do conjunto transitório, que é a raiz da existência cíclica, é a concepção de si mesmo como inerentemente existente, e que isto surge na dependência da concepção daqueles agregados mentais e físicos que são as bases de designação da pessoa em si — sua mente, corpo etc — como inerentemente existentes. Desta maneira, a concepção da



individualidade dos fenômenos age como uma base para a falsa visão inata do conjunto transitório, que é a concepção da pessoa como inerentemente existente, ainda que ambos os tipos sejam consciências ignorantes que concebem existência inerente.

Quando refletimos sobre nosso próprio desejo e aversão, vemos que são gerados dentro da concepção do indivíduo como sendo muito sólido, devido ao que surge aí uma forte distinção entre a própria pessoa e os outros e, conseqüentemente, apego por si mesmo e aversão pelos outros. Atitudes de desejo e aversão estão todas baseadas num senso exagerado de eu, não estão?

De fato existe um eu convencionalmente postulado, válido — uma individualidade que é a autora das ações, que é a acumuladora do carma e que é a pessoa que passa pelo prazer e dor que são frutos daquelas ações. Entretanto, quando examinamos o modo de percepção da mente no momento em que o eu se torna um causador de problemas, descobrimos que estamos concebendo um eu auto-instituído que é um exagero para além do que de fato existe. Quando este eu aparece para a mente, não aparece designado na dependência dos agregados de mente e corpo; em vez disso, é quase como se fosse uma entidade autônoma. Se este eu existisse de modo tão sólido e independente, quando alguém o investigasse com a argumentação do Caminho do Meio<sup>38</sup>, ele se tornaria cada vez mais claro, mas de fato acontece o oposto, de tal modo que ele se torna cada vez menos claro, até não poder mais ser encontrado. Se este eu fosse tão concreto e independente, seria encontrado sob análise. O fato de não poder ser encontrado indica que, exceto por sua mera designação na dependência da junção de certas circunstâncias, este eu não existe. Mesmo assim, ele aparece para nossa mente como algo que pode ser indicado concretamente, mas, quando concordamos com esta falsa aparência, nos metemos em apuros.

O conflito entre a aparência concreta do eu e o fato de que, quando analisado, ele não pode ser encontrado, indica uma discrepância entre a aparência e o que realmente existe. Os físicos fazem uma distinção semelhante entre o que

aparece e o que realmente existe.

Em nossa própria experiência, podemos identificar tipos ou níveis de desejo. Quando vemos um certo artigo numa loja e o desejamos, isto constitui um tipo inicial de desejo, mas depois que o compramos e sentimos: “Isto é meu”, é um nível diferente. São semelhantes por serem ambas atitudes de desejo, mas diferem em intensidade.

É importante distinguir três níveis de aparência e percepção. No primeiro nível, quando ocorrem o mero aparecimento e mero reconhecimento do objeto, o objeto simplesmente aparece, sem gerar desejo. Então, quando sentimos: “Oh, isto é realmente bom”, o desejo foi gerado, e este é um outro nível de aparência e percepção do objeto. Ao decidir comprar o objeto e torná-lo nosso, acalentando-o como nossa propriedade, há um terceiro nível de aparência e percepção.

No primeiro nível, que consiste do mero aparecimento do objeto, este parece existir inerentemente; entretanto, a mente não está fortemente envolvida com ele. No segundo nível, o desejo pelo objeto é induzido pela ignorância que o percebe como existindo inerentemente. Há um nível sutil de desejo que pode existir ao mesmo tempo que esta consciência que concebe o objeto como inerentemente existente, mas, quando o desejo se torna mais forte, a concepção de existência inerente age como causa, induzindo a mais desejo ainda, mas não existe exatamente ao mesmo tempo que o desejo. É crucial perceber a partir de nossa própria experiência que:

- no primeiro nível o objeto parece inerentemente existente;
- no segundo nível há uma consciência que concorda com esta aparência, percebendo o objeto como inerentemente existente e, deste modo, dando surgimento ao desejo;
- no terceiro nível, quando compramos tal objeto inerentemente agradável e o tornamos nosso, o objeto fica envolvido por uma forte concepção de posse na qual o consideramos extremamente valioso.

Ao final deste processo, juntaram-se duas poderosas correntes de aderência — desejo pelo objeto inerentemente agradável e apego por si mesmo —, deixando o desejo ainda maior que antes. Reflitam se isto é ou não é assim.

O mesmo é verdade para a aversão. Há uma experiência inicial envolvendo uma percepção convencionalmente válida das qualidades de um objeto — ver uma coisa ruim e identificá-la como ruim, por exemplo. Então a pessoa produz aversão ao pensar: “Oh, isto é realmente ruim”; este é o segundo nível. Quando a aversão está relacionada à pessoa em si, é mais forte, e quando é vista como uma potencial portadora de dano à pessoa, desenvolve-se uma aversão ainda maior.

Assim, a ignorância que é a concepção da existência inerente atua para ajudar tanto o desejo quanto a aversão. Neste sentido, a causa de toda esta dificuldade é o porco! E pelo calendário tibetano o ano de meu nascimento é o Ano do Porco!

Este é o modo pelo qual o obscurecimento — ignorância — serve de raiz para todas as outras emoções aflitivas. Esta consciência ignorante está obscurecida no que diz respeito ao modo de ser dos fenômenos, e por isto é simbolizada no quadro por uma pessoa cega. Além disso, como a ignorância é fraca, no sentido de que não está fundamentada em conhecimento válido, a pessoa manca, usando uma bengala. Mais apropriadamente, a ignorância deve ser representada na parte de baixo do quadro, mas com frequência está colocada no alto.

Na dependência deste tipo de ignorância ocorre o segundo dos doze elos do surgimento dependente, a ação. É chamada de ação composicional porque as ações servem para compor ou ocasionar efeitos prazerosos e dolorosos. É simbolizada por um oleiro. O oleiro pega argila e a transforma num novo artigo; de modo similar, uma ação dá início a uma seqüência que leva a novas conseqüências. Além disso, uma vez que o oleiro ponha a roda a girar<sup>39</sup>, ela continua rodando pelo tempo que for necessário sem empenho e esforço

adicionais; de modo similar, quando uma ação foi praticada por um ser senciente, estabelece uma predisposição na mente — ou, como se diz na Escola da Conseqüência, produz um estado de destrutividade daquela ação —, e esta predisposição ou estado destrutivo tem o potencial de seguir livre e desimpedida até produzir seu efeito.

Considerando-se os efeitos das ações em termos de conseqüentes renascimentos nos reinos do desejo, da forma e da não-forma, existem ações virtuosas e não-virtuosas, e dentro das ações virtuosas existem ações meritórias e ações não-flutuantes. Em termos do modo pelo qual são praticadas, existem ações de corpo, fala e mente. Em termos de suas próprias entidades, existem ações da intenção<sup>40</sup> e ações propositadas<sup>41</sup>. Também existem ações definidas e indefinidas, indicando se o efeito é para ser definitivamente experimentado ou não. A respeito destas últimas, os efeitos podem ser experimentados nesta vida, na próxima ou em outra mais adiante.

Além disso, tomando uma vida humana como exemplo, existem ações que impelem ou projetam uma vida física em um rumo geral, e outros tipos de ações que, por assim dizer, preenchem o quadro e são chamadas de ações complementares. Elas preenchem os detalhes específicos — fazendo, por exemplo, um corpo ser bonito, feio e assim por diante. Considere-se um humano que passa por muitas doenças; como no caso de todos os outros humanos, o carma projetor ou impulsor foi uma ação virtuosa, como pode ser determinado pelo simples fato de ter nascido como humano. As ações complementares que preenchem o quadro, criando uma propensão à doença, são ações não-virtuosas. Ocorre o oposto quando o carma impulsor é não-virtuoso e as ações complementares que preenchem o quadro são virtuosas, como no caso de um animal com um corpo bom e saudável. Também existem casos em que tanto as ações impulsoras quanto as complementares são virtuosas, bem como o caso oposto, em que ambas são não-virtuosas.

Outra divisão das ações distingue aquelas feitas deliberadamente; as

deliberadas mas não praticadas; as praticadas mas não deliberadas; e as nem deliberadas, nem praticadas<sup>42</sup>. Também existem ações nas quais (1) o pensamento é benéfico, mas a execução da ação é prejudicial, (2) o pensamento é prejudicial, mas a execução é benéfica, (3) tanto o pensamento e quanto a execução são prejudiciais, ou (4) tanto o pensamento quanto a execução são benéficos. Também existem ações cujos efeitos são experimentados em comum por um grupo de seres, e ações cujos efeitos são experimentados por apenas um indivíduo.

Como os carmas são acumulados? Por exemplo, uma motivação específica pode levar a certas ações físicas e verbais. Boa motivação leva a palavras agradáveis e ações físicas gentis, por meio das quais é acumulado bom carma. Um resultado imediato é sentido na criação de uma atmosfera pacífica e amigável. Entretanto, a raiva motiva palavras rudes e ações físicas e verbais ríspidas, criando imediatamente uma atmosfera desagradável. Em ambos os casos uma ação é produzida tendo por alicerce a ignorância sobre a natureza última dos fenômenos; este é o primeiro estágio do carma. Quando a ação cessa, imprime uma potência, uma predisposição dentro da consciência, e o continuum da consciência carrega esta potência até a hora da fruição do carma. Neste sentido, uma ação cria tanto um resultado imediato quanto um potencial que eventualmente ocasiona uma experiência prazerosa ou dolorosa no futuro.

É assim que o primeiro elo, a ignorância, motiva o segundo elo, a ação, que estabelece uma potência para experiência futura no terceiro elo, consciência. A consciência é simbolizada pela figura de um macaco. Dentro do budismo existem várias interpretações sobre o número de consciências; um sistema postula apenas uma; outros postulam seis; outro postula oito; e um outro, nove. Embora a maior parte dos sistemas budistas postule seis tipos de consciência, a figura com frequência é de um macaco indo de janela em janela numa casa; isto provavelmente tem origem no postulado de uma única consciência. Quando esta consciência única percebe por meio do olho, parece ser uma consciência de olho, e quando percebe por meio do nariz, ouvido, língua e corpo, parece ser

respectivamente uma consciência de nariz, consciência de ouvido, consciência de língua e consciência de corpo, mas, como um único macaco em muitas janelas, é apenas uma. De qualquer modo, o macaco é um animal esperto e ativo e, portanto, pode simbolizar estas qualidades da consciência.

O problema é que, entre uma ação e sua fruição, pode haver um considerável período de tempo; contudo, todos os sistemas budistas asseguram que os carmas não são perdidos ou desperdiçados; entre a causa e o efeito deve haver alguma coisa que conecte os dois. Muitas asserções diferentes são apresentadas dentro dos sistemas budistas a respeito do que conecta uma ação e seu efeito de longo prazo. A melhor solução é oferecida pela Escola da Conseqüência, que é a seguinte: todos os sistemas afirmam que existe uma pessoa na hora em que a ação é praticada e na hora em que o efeito é experimentado. Assim, deve haver um continuum do eu dependentemente designado — o qual proporciona a base para infusão da predisposição<sup>43</sup> criada por uma ação. Uma vez que um sistema seja incapaz de apresentar tal base para infusão das predisposições, tem que encontrar uma base independentemente identificável para a infusão destas potências; é por isto que a Escola da Mente-Apenas postula uma mente-como-base-de-tudo<sup>44</sup> como base para a infusão das predisposições. Entretanto, o sistema mais elevado, a Escola da Conseqüência, não tem tal dificuldade, visto que sustenta que a base contínua de infusão das predisposições é o simples eu, a mera pessoa, e que a base temporária para a infusão das predisposições é a consciência.

Neste sentido, imediatamente após uma ação há um estado de destrutividade ou cessação da ação, que, pode-se dizer, transforma-se na entidade de uma predisposição infundida na consciência. A consciência que vai deste momento até o momento imediatamente anterior à concepção na nova vida é chamada de consciência do tempo causal ou de consciência causal. A consciência do momento seguinte, na qual é feita a conexão para a próxima vida, é chamada de consciência resultante. Em termos de duração, a consciência resultante perdura

daquele momento até imediatamente antes do período do quarto elo, nome e forma; por conseguinte, é extremamente breve.

No que concerne a nome e forma, “nome” refere-se aos quatro agregados mentais de sensação, discriminação, fatores composicionais e consciência. “Forma” é o agregado dos fenômenos físicos. Em nosso quadro, é representado por pessoas andando de barco; em outros quadros, é simbolizado por estacas que se apóiam umas contra as outras. Este último provém de uma escritura que apresenta os ensinamentos da Escola da Mente-Apenas para 1) uma consciência mental, 2) uma mente-como-base-de-tudo, e 3) uma forma, as quais são como as pernas de um tripé, apoiando umas às outras. Em nossa representação, o barco simboliza a forma, e as pessoas no barco simbolizam os agregados. O período de nome e forma continua durante o desenvolvimento do embrião, até ele começar a desenvolver os cinco órgãos.

## PERGUNTAS

*Pergunta:* Poderia explicar os dois tipos de meditação analítica?

*Resposta:* Tanto a meditação analítica quanto a meditação estabilizadora são de dois tipos. No primeiro tipo de meditação analítica, você está meditando *sobre* um objeto, como quando se medita sobre a impermanência; no segundo, você está motivando sua própria consciência a ser gerada dentro de um estado mental, como quando se cultiva amor meditativamente. Quando medita sobre impermanência ou vacuidade, você as está pegando como objetos de sua mente, mas quando você “medita” sobre fé ou “medita” sobre compaixão, não está meditando sobre fé ou compaixão por meio de reflexão sobre as qualidades delas; ao contrário, você está desenvolvendo sua própria consciência dentro de uma consciência fiel ou compassiva.

*Pergunta:* Quantos tipos de investigação analítica existem?

*Resposta:* Dentro dos sistemas budistas existem quatro modos de investigar os fenômenos. O primeiro é olhar para as funções que um objeto apresenta — que o fogo queima ou que a água umedece, por exemplo; o seguinte é investigar por meio da argumentação baseada em prova válida; o terceiro é olhar para a dependência, como na causalidade; e o último é a argumentação de simplesmente olhar a natureza do objeto, de que uma coisa é o que é naturalmente. Acho que há muitos fenômenos que devem ser entendidos no contexto do quarto tipo de indagação racional — de que a natureza de alguma coisa simplesmente é como tem que ser. Ocorre-me que este tipo de argumentação possa ser usado em conexão com o tópico da causalidade cármica; por exemplo, se alguém faz mal a um outro ser, então, porque a natureza daquela ação é trazer mal a um ser senciente, o resultado naturalmente é que o mal retorna para o indivíduo que o praticou. De modo similar, visto que ajudar outro ser senciente tem a natureza de trazer benefício, o efeito que retorna para o indivíduo também é benéfico.

Além disso, se alguém pergunta por que a consciência tem a característica de experimentar objetos ou por que os objetos físicos são materiais, pode olhar para suas respectivas causas substanciais e condições cooperativas, mas quando recua a pergunta mais e mais para trás, é provável que simplesmente seja da natureza da consciência ser uma entidade de experiência. Se alguém postulasse um princípio para a consciência, este postulado ficaria exposto a muito dano pela argumentação; por exemplo: seria absurdo alegar que uma entidade luminosa e cognitiva pudesse ser produzida por alguma coisa que não fosse uma entidade luminosa e cognitiva. Uma vez que existem muitas destas contradições neste postulado, é melhor adotar o postulado de que não existe um começo para a consciência.

Com respeito às partículas de matéria, a consciência pode ser capaz de servir como condição cooperativa no processo de produzir matéria, mas a causa substancial deve ser alguma coisa material, visto que matéria deve ser produzida



por algo similar. Considerem, por exemplo, nossa própria galáxia, ou sistema planetário de um bilhão de mundos. Na apresentação tradicional budista existem éons de vacuidade, depois éons de formação, éons de duração e éons de destruição; estas séries de quatro fases seguem-se uma depois da outra, sem cessar, sem fim. Eu me pergunto se as substâncias que produzem as partículas que são os blocos construídos durante o período de formação estão presentes durante os períodos de éons de vacuidade. Talvez as partículas de espaço mencionadas no sistema **Kalachakra** refiram-se a isto. Mesmo que cinco ou seis bilhões de anos tenham se passado desde o Big Bang, tem que haver uma explicação sobre quais condições causais anteriores deram origem a ele.

De um outro ponto de vista, há iogues que cultivam estados meditativos chamados de totalidade-da-terra, totalidade-da-água, e assim por diante, nos quais tudo que aparece é apenas terra ou apenas água, e assim por diante. Além disso, os fenômenos produzidos através do poder do ioga de fato não têm limite. Por exemplo, embora tenhamos que postular a solidez, as coisas não podem ser postuladas como sólidas em todos os aspectos e em termos de todas as situações; pelo contrário, elas são postuladas como sólidas apenas em relação a uma situação específica.

*Pergunta:* Por favor, dê sua definição de eu, de individualidade.

*Resposta:* Aqueles que não têm nenhuma crença em vidas passadas e futuras não prestam muita atenção para o que é a existência ou a natureza da individualidade, mas entre aqueles que têm tal crença existem muitas asserções diferentes. Muitos sistemas não-budistas postulam uma individualidade que continua de vida para vida. Fazem isso porque vêem que alguma coisa segue de uma vida para outra e que o corpo claramente não o faz; não podem postular algo impermanente que siga de uma vida para outra; portanto, postulam uma individualidade permanente, singular e independente que viaja de uma vida para a próxima.

Dentro dos sistemas budistas, postula-se um eu, mas não da mesma maneira que acima. Sentindo que o eu, ou a individualidade, deve ser algo que possa ser postulado sob análise, os sistemas budistas inferiores sustentam que algo *de dentro* do conjunto impermanente de mente e corpo deve ser designado como o eu, ou individualidade. Algumas destas escolas budistas postulam a consciência mental; algumas postulam a mente-como-base-de-tudo; algumas, o continuum dos agregados; e assim por diante. Entretanto, o supremo entre todos os sistemas de doutrina budistas, a Escola da Conseqüência, sustenta que, da mesma forma que uma carruagem é designada na dependência de suas partes e não pode ser encontrada entre as próprias partes, uma pessoa é meramente designada na dependência de agregados mentais e físicos, mas não pode ser encontrada, através de análise, entre nenhum destes agregados. Assim, não apenas o eu é designado de modo dependente, mas todos os fenômenos são dependentemente designados; até a vacuidade é designada de modo dependente, do mesmo modo que o estado de Buda — todos os fenômenos que surgem e ocorrem são apenas dependentemente designados.

*Pergunta:* Sua Santidade, poderia falar sobre a conexão entre os cinco agregados e os cinco elementos?

Resposta: Primeiro é necessário identificar os cinco agregados; eles são formas, sensações, discriminações, fatores composicionais e consciência. No agregado da forma, por exemplo, o nível mais grosseiro é nosso corpo ou carne, sangue e todo o resto, e os níveis mais sutis envolvem o tópico dos vários ventos, ou energias internas, descritos no tantra ioga insuperável. No tantra, existem muitas explicações sobre a conexão entre o movimento dos constituintes físicos básicos e as energias internas, ou ventos, em canais pelos quais são produzidos diferentes níveis de consciência, conceitual e não-conceitual<sup>45</sup>.

Os quatro agregados restantes são chamados de “as bases do nome”<sup>46</sup>. São eles: sensação, discriminação, fatores composicionais e consciência. O agregado da

sensação e o agregado da discriminação são os fatores mentais de sensação e discriminação, que se distinguem de todos os outros fatores mentais<sup>47</sup>. No *Treasury of Manifest Knowledge (Tesouro do Conhecimento Manifesto)*<sup>48</sup>, Vasubandhu explica que esta distinção ocorre porque a discriminação é a fonte de toda disputa e porque a pessoa é arrastada para ações aflitivas e, por conseguinte, para a existência cíclica por causa do desejo pela sensação prazerosa e do desejo de querer se afastar da sensação dolorosa. Dentro do quarto agregado, fatores composicionais, existem dois tipos principais: fatores composicionais associados com a consciência e aqueles não associados com a consciência. Em geral, quando falamos de seres com um corpo físico, todos têm os cinco agregados, mas no reino da não-forma existem apenas os quatro agregados mentais. Entretanto, do ponto de vista do tantra ioga insuperável, isto é apenas em termos de forma grosseira.

Existem quatro elementos básicos: terra, água, fogo e vento. O primeiro, embora denominado “terra”, refere-se basicamente a solidez e obstrução. “Água” refere-se a fluidez e umidade. “Fogo” significa calor e combustão. Em termos grosseiros, “vento” refere-se ao ar que inspiramos e expiramos, mas num nível sutil refere-se basicamente aos tipos de energia que promovem desenvolvimento e mudança. No sistema **Kalachakra**, por exemplo, diz-se que mesmo um corpo morto ainda tem ventos operando nele, porque continua a passar por mudanças. Um elemento adicional é o espaço, o que, em referência ao corpo, significa as cavidades vazias e os dutos. O sistema **Kalachakra** também fala de partículas de espaço, que são extremamente sutis; de modo similar, os cientistas falam de partículas diminutas no espaço que servem como base para outros fenômenos.

Estes são os cinco agregados e os cinco elementos. Se vocês tiverem outras perguntas sobre estes tópicos, por favor, façam-nas.

*Pergunta:* Visto que todos os surgimentos e toda a vida são apenas ilusão, não é inconsistente dizer que há níveis de surgimento, como aqueles mencionados nesta manhã?

*Resposta:* Não é que a vida *seja* uma ilusão; mais exatamente, ela é *como* uma ilusão. Portanto, podemos falar de muitos tipos diferentes de discrepância entre o modo como as coisas aparecem e o modo como elas realmente existem. Por exemplo, algo que na verdade é impermanente pode parecer permanente; às vezes, coisas que de fato são fontes de dor parecem ser fontes de prazer. Estes são tipos de conflito entre o modo como as coisas realmente são e o modo como se parecem. Quanto à realidade definitiva, os objetos parecem existir inerentemente, mas de fato falta existência inerente; este é outro nível de discrepância entre aparência e fato.

*Pergunta:* Como crença ou descrença se relacionam com a ignorância?

*Resposta:* A maioria de nós tem a crença de que os objetos existem inerentemente; eles parecem existir a partir de si mesmos, e nós acreditamos que eles existam deste modo. Este tipo de crença é induzido pela ignorância.

*Pergunta:* Quando o desejo é causa e quando é efeito?

*Resposta:* O desejo pode servir como causa de momentos posteriores de desejo, e estes momentos posteriores de desejo são instâncias de desejo que são efeitos da causa prévia.

*Pergunta:* Se uma predisposição para uma ação formou-se na mente, deve ser inevitavelmente completada ou existe uma saída?

*Resposta:* Se você é capaz de gerar uma condição mais poderosa que a condição que provocaria a manifestação do carma, ela pode ser desarmada. Por exemplo: ao reconhecer más ações, desenvolver contrição e empenhar-se em atividade virtuosa aspirando a purificar um carma ruim, você pode purificá-lo. Você pode no mínimo diminuir a força dele, de modo que, mesmo que você enfrente uma situação que teria provocado a ativação, isto não acontecerá.

## 2 — *Vida Impulsionada pela Ignorância*

### CONDIÇÕES PARA O SOFRIMENTO

Vamos continuar a descrição dos doze elos do surgimento dependente. O quinto elo são as seis esferas dos sentidos — os promotores internos de consciência, que são o olho, ouvido, nariz, língua, corpo e sentidos mentais. Eles são representados no quadro por uma casa vazia, porque os órgãos estão se desenvolvendo, mas ainda não estão funcionando. Ou seja, como em uma casa vazia, as circunstâncias externas requeridas para o funcionamento das consciências dos sentidos estão se desenvolvendo, mas, internamente, elas ainda não estão funcionando.

Depois disto, vem o contato, o sexto elo. Contato em si é um fator mental que distingue os objetos como prazerosos, dolorosos ou neutros a partir da reunião do objeto, da faculdade sensorial e da consciência. Os objetos são formas visíveis, sons, odores, gostos, objetos tangíveis e outros fenômenos não incluídos nestes cinco; as faculdades sensoriais são os seis órgãos — olho, ouvido, nariz, língua, corpo e faculdades sensoriais mentais. Quando um objeto, uma faculdade sensorial e um momento de consciência anterior atuando como uma condição imediatamente precedente estão juntos, gera-se uma consciência, e o fator mental do contato distingue o objeto como prazeroso, doloroso ou neutro.

Em geral, uma consciência é produzida por intermédio de três condições. A primeira é chamada de condição do objeto observado<sup>49</sup>, este é o objeto que provoca o surgimento de uma consciência com o aspecto do próprio objeto. A segunda é a condição dominante<sup>50</sup>, uma faculdade sensorial que torna uma consciência específica capaz de perceber apenas seu respectivo tipo de objeto, mas não outro tipo, como quando a faculdade sensorial do olho dá à consciência a capacidade de perceber objetos visuais, mas não sons. O fato de que uma

consciência seja produzida como uma entidade empírica deve-se a uma consciência imediatamente precedente; esta é a terceira condição, chamada de condição imediatamente precedente<sup>51</sup>.

Por envolver a percepção de um objeto e sua distinção, o contato é simbolizado por um beijo. O contato ocorre imediatamente antes da produção de sensação.

O sétimo elo do surgimento dependente, sensação, é postulado como um fator mental que experimenta prazer, dor ou sensação neutra uma vez que o objeto tenha sido definido pelo contato como prazeroso, doloroso ou neutro. De acordo com certo sistema de interpretação, a sensação pode se estender em todas as direções, desde a experiência inicial de prazer e dor até o prazer do orgasmo. A sensação é representada por um olho perfurado por uma flecha. O olho é tão sensível que mesmo uma coisa diminuta provocará uma enorme sensação. Não importa que tipo de sensação tenhamos, prazerosa ou dolorosa, não conseguimos ficar sossegados com ela — é algo muito forte, que nos move. Sensações prazerosas geram um forte ímpeto por mais, e a dor gera um forte ímpeto de afastamento.

O oitavo e nono elos, desejo e apego, são tipos de desejo. A diferença entre eles é que o desejo é mais fraco que o apego. Existem várias divisões do desejo; desejo ansioso, por exemplo, está associado ao reino do desejo; desejo por destruição é uma vontade de ficar afastado de uma sensação dolorosa; e desejo pelos reinos da forma e não-forma é chamado de desejo pela existência mundana.

O desejo é representado por uma pessoa bebendo cerveja. Isto é fácil de entender, não é? Não importa que você perceba que isso deixa você gordo e você não queira ser gordo, você continua bebendo, bebendo e bebendo. O desejo é um fator mental que aumenta o desejo, sem proporcionar qualquer satisfação.

O apego, agarrar-se mentalmente ao objeto que se deseja, é representado por um macaco pegando uma fruta. Existem quatro variedades de apego — por objetos desejados, por visões de si mesmo, por maus sistemas de ética e conduta e por qualquer um dos tipos restantes de pontos de vista impróprios. Tais formas de

apego podem ser aplicadas tanto àqueles que vivem em família quanto àqueles que deixaram a vida doméstica e, embora celibatários, têm uma visão errônea. Existem, entretanto, mais tipos de apego além dos quatro descritos aqui. Por exemplo, se uma pessoa (1) tornou-se temporariamente livre do desejo relacionado ao reino do desejo e (2) tem uma visão correta, mas (3) procura renascer num reino da forma ou não-forma, ela deve acumular um carma que impulsionará o renascimento naquele reino e, por conseguinte, está necessariamente se apegando àquele tipo de vida. Uma vez que os quatro tipos de apego não incluem tais exemplos, não são completos. Portanto, diz-se que a lista foi formulada apenas a fim de sobrepujar idéias erradas, não para ser completa.

O desejo de manter um objeto prazeroso e o desejo de se afastar de um objeto doloroso surge na dependência de nome e forma, esferas dos sentidos, contato e sensação. Quando tal desejo é produzido repetidamente de forma cada vez mais forte, constitui-se em apego por objetos de desejo dos sentidos, tais como formas agradáveis, sons agradáveis, odores agradáveis, sabores agradáveis e objetos tangíveis agradáveis. Tais desejos e apego servem para, mais tarde, potencializar ou carregar a potência cármica estabelecida na consciência por uma ação anterior motivada pela ignorância. Isto causa a obtenção de um novo sistema de vida no reino do desejo. Quando esse carma, a predisposição estabelecida na mente, é nutrido pelo desejo e pelo apego e se torna inteiramente capaz de produzir a próxima vida, é chamado de “existência”, o décimo elo. Aqui a causa, o carma inteiramente potencializado, recebe o nome do efeito, uma nova existência na roda cíclica do sofrimento. Na Escola da Conseqüência, “existência” refere-se mais exatamente ao estado de destrutividade de uma ação inteiramente potencializado, o que é em si algo operante, que produzirá a próxima vida.

A figura deste décimo elo é uma mulher grávida. Neste ponto, o carma que irá produzir a próxima vida está inteiramente potencializado, embora ainda não manifesto; de modo análogo, uma mulher em gravidez avançada tem dentro de seu útero uma criança inteiramente desenvolvida que ainda não emergiu. O

décimo elo estende-se do momento do carma inteiramente potencializado até o começo da próxima vida. Dentro disto há duas divisões de acordo com o momento — um nível chamado de “direcional”<sup>52</sup>, visto que está direcionado rumo à próxima vida, e outro nível chamado de “em processo”<sup>53</sup>, visto que se refere ao carma potencializado no momento do estado intermediário entre duas vidas.

O décimo-primeiro elo é o surgimento dependente do nascimento, representado por uma mulher dando à luz. A criança que na figura anterior estava no útero da mulher grávida agora está mudando de estado.

O décimo-segundo elo é o surgimento dependente do envelhecimento e morte. Existem dois tipos de envelhecimento; o primeiro é chamado de “progressivo”, uma vez que, desde o momento da concepção, estamos envelhecendo; isto ocorre a cada momento da vida. O outro tipo é chamado de “deterioração”, a denegeração comum na velhice.

Depois do envelhecimento vem a morte. Entre um e outro, existem choros de pesar e muitos tipos de sofrimento, tais como buscar mas não encontrar o que se quer, encontrar o que não se quer, e assim por diante.

## IGNORÂNCIA COMO RAIZ DO SOFRIMENTO

Nossas vidas começam com o sofrimento do nascimento e terminam com o sofrimento da morte; entre estes dois, existem muitas conseqüências diferentes do envelhecimento e muitos eventos infelizes. Isto é o sofrimento, a primeira das quatro nobres verdades, é o que não queremos — o problema que queremos superar. É importante investigar se existe algum modo de transpor tal sofrimento ou não. Para entender isto, é necessário investigar as causas de nossa situação. Esta é a relevância de toda a explicação sobre os doze elos do surgimento dependente, começando com o estágio de ignorância.

Quando examinamos qualquer tipo de sofrimento experimentado agora,



descobrimos que sua raiz é a ignorância. Uma vez que haja ignorância, a todo e qualquer minuto poderemos iniciar uma ação que servirá de causa para outro renascimento. Através deste processo, já depositamos ilimitadas predisposições em nosso fluxo de consciência, potências estabelecidas por ações motivadas pela ignorância; agora mesmo temos em nossa consciência um número ilimitado de tais potencialidades para vidas futuras.

Estivemos considerando os doze elos do surgimento dependente em termos de uma série que começa pela ignorância. Neste contexto, podemos ver que outras séries do surgimento dependente estão operando simultaneamente, uma vez que outras instâncias de ignorância induzem séries adicionais. Além disso, uma seqüência de surgimento dependente requer intersecções com outras seqüências. Por exemplo: ignorância, ação e consciência impelem a força que produz a próxima vida, mas o oitavo, nono e décimo elos — desejo, apego e existência — devem ocorrer entre consciência e nome e forma a fim de capacitar a consciência a produzir a vida indicada pelo quarto elo, nome e forma. Ademais, visto que o décimo elo, existência, representa o carma inteiramente potencializado que leva ao nascimento, na época deste nascimento específico outro conjunto de nome e forma, esferas dos sentidos, contato e sensação estará operando. Desejo, apego e existência, por sua vez, devem vir entre os elos três e quatro, devendo ser precedidos de seus respectivos nome e forma, esferas dos sentidos, contato e sensação — elos quatro, cinco, seis e sete; assim, há outra série de surgimento dependente envolvida na produção deles. Portanto, uma única série de surgimento dependente necessariamente envolve outras séries.

Visto que o primeiro dos doze elos é ignorância e o último é envelhecimento e morte, poderia parecer que há um começo e um fim, mas já que, não apenas uma, mas muitas séries operam juntas, não existe um fim, a menos que a ignorância seja removida. Até a ignorância ser superada, não há nada que se possa de fato fazer para acabar com este processo.

Se considerarmos os doze elos do surgimento dependente relacionados

com uma vida numa má transmigração, como um animal, fantasma faminto ou ser do inferno, em uma vida passada houve a ignorância básica — obscurecimento a respeito do modo de ser dos fenômenos — e, além disso, houve também ignorância a respeito da relação entre as ações e seus efeitos. Estas duas foram a força motivadora, produzindo uma ação não-virtuosa que depositou uma potência na consciência. Esta potência serviu então de causa projetora para uma vida numa má transmigração. A causa projetora foi concretizada ou carregada pelo desejo e pelo apego, tornando-se inteiramente potencializada como existência. Os efeitos projetados de sofrimento (consciência resultante, nome e forma, esferas dos sentidos, contato e sensação) e os efeitos concretizados de sofrimento (nascimento e envelhecimento/morte) numa má transmigração são produzidos deste modo.

Se considerarmos os doze elos do surgimento dependente relacionados com uma vida numa boa transmigração, como um humano, deus ou semideus, a ignorância básica é a mesma — obscurecimento a respeito do modo de ser dos fenômenos —, mas a ação motivada por isto foi uma ação virtuosa benéfica para os outros, tal como deixar de matar. Tal ação virtuosa deposita na causa de consciência uma boa potência para renascimento numa vida de status elevado. Esta causa projetora foi concretizada ou carregada pelo desejo e pelo apego, de modo que tornou-se inteiramente potencializada como existência, com o que produziu os efeitos projetados e concretizados de uma vida numa condição de status elevado.

A reflexão de que os outros viajam pela existência cíclica deste mesmo modo serve como uma técnica para aumentar a compaixão. Assim, numerosos métodos de meditação são descritos tanto em termos de reflexão sobre estes doze elos do surgimento dependente no *próprio indivíduo* — através do que se desenvolve o anseio de deixar a existência cíclica — quanto em termos de reflexão sobre estes doze elos do surgimento dependente *nos outros* — através do que a compaixão aumenta.

Isto completa nossa discussão sobre o surgimento dependente como o

processo de desenvolver uma vida na existência cíclica.

## SURGIMENTO DEPENDENTE COMO DESIGNAÇÃO DEPENDENTE

Outra forma de surgimento dependente é o estabelecimento dos fenômenos na dependência de suas partes. Todo e qualquer objeto tem partes. Objetos físicos têm partes direcionais, e fenômenos sem forma, como a consciência, têm partes temporais — momentos anteriores e posteriores que formam seu continuum. Se houvesse qualquer coisa tal como uma partícula sem partes para servir de bloco de construção de um objeto maior, não se poderia discriminar, por exemplo, seus lados direito e esquerdo, ou frente e verso. Se os lados não pudessem ser discriminados, então, não importa quantas delas fossem agrupadas, não se poderia encontrar nada mais que o formato da partícula original. Seria impossível que elas se agrupassem. Entretanto, é fato que os objetos grosseiros são produzidos através do agrupamento de muitas partículas diminutas; assim, não importa quão pequena seja a partícula, ela deve ter partes direcionais, e por esta lógica se estabelece que não existem objetos físicos sem partes.

Similarmente, a respeito do continuum, se os menores momentos de um continuum não tivessem partes anteriores e posteriores, não haveria qualquer possibilidade de se agruparem para formar um continuum. Se um momento não tivesse partes capazes de estar em contato com o que o antecede e o que o precede, não haveria jeito de tal momento sem partes formar um continuum. De modo similar, com relação a fenômenos inalteráveis como o espaço livre de fatores composicionais, existem partes ou fatores, como o espaço do quadrante leste e o espaço do quadrante oeste, ou a parte associada com este objeto e a parte associada com aquele objeto. Assim, cada objeto, quer seja impermanente ou permanente, mutável ou imutável, tem partes.

Entretanto, quando o todo e as partes de qualquer objeto específico —

sendo na dependência destas últimas que o todo é designado — aparecem para nossas mentes, o todo parece ter uma entidade separada própria, e as partes parecem ser partes *dele*. Não é assim? Embora dependam umas das outras, parecem ter existências próprias.

Dessa forma, existe uma discrepância entre o modo como o todo e as partes aparecem e o modo como de fato existem, no sentido de que parecem ter identidades separadas próprias, mas de fato não têm. Entretanto, isto não significa que não existam objetos que sejam um todo, porque, se não existissem os “todos”, não poderíamos falar de alguma coisa como sendo parte de qualquer coisa, porque um todo é isto em relação a alguma coisa que é designada como parte dele. Portanto, existem os “todos”, mas seu modo de existência é serem designados na dependência de suas partes — eles não existem de nenhum outro modo. Isto não se aplica apenas aos fenômenos mutáveis, impermanentes, mas também aos fenômenos permanentes, imutáveis, e assim é mais amplo em significado que a interpretação anterior de surgimento dependente, que está limitada aos fenômenos surgidos na dependência de causas e condições.

#### *Impossibilidade de Demonstração Analítica*

O surgimento dependente possui uma profunda implicação. Ele implica em que, se alguém não está satisfeito com a mera aparência de um objeto, mas procura, através de análise extensiva, o real objeto ao qual a designação é anexada, não encontra nada entre as bases de designação daquele objeto, nem separado delas, que se possa dizer que é o objeto. Tome-se a individualidade, ou eu, como exemplo: o eu é o controlador, ou usuário, da mente e do corpo, e a mente e o corpo são objetos de uso daquele eu. O eu, a mente e o corpo indiscutivelmente existem, e não se pode negar que realizam suas respectivas funções. O eu é semelhante a um proprietário, e o corpo e a mente lhe pertencem. De fato, dizemos: “Há algo errado com meu corpo hoje; por isso estou cansado.” Ou: “Hoje meu corpo está em forma; portanto, estou cheio de vigor.” Tais afirmações são

válidas, mas a respeito do braço, por exemplo, ninguém diz: “Este sou eu”; mesmo assim, quando o braço está dolorido, com certeza dizemos: “Estou com dor, não estou bem.” Apesar disto, é claro que o eu e o corpo são diferentes; o corpo é algo que pertence ao eu.

De modo similar, falamos de “minha mente” ou “minha consciência”, como quando constatamos: “Minha memória está muito fraca; alguma coisa está errada.” Podemos até parecer em oposição à nossa própria consciência; nossa própria memória; não é mesmo? Dizemos coisas tais como: “Quero deixar minha mente mais aguçada; quero treinar minha mente”, situação na qual a mente é tanto o treinador quanto o objeto treinado. Quando a mente é indisciplinada — não fazendo o que se quer que ela faça —, a pessoa é como o treinador ou professor da mente, e a mente é como um estudante indisciplinado que deve ser treinado a obedecer. Dizemos e pensamos tais coisas, e elas estão de acordo com os fatos.

Neste sentido, tanto o corpo quanto a mente são coisas que pertencem ao eu, e o eu é o proprietário; mas, além da mente e do corpo, não existe nenhuma entidade de eu separada e independente. Existem todos os indícios de que o eu existe; no entanto, sob investigação, ele não pode ser encontrado. Por exemplo: o eu do Dalai Lama deve estar localizado dentro dos limites desta área circunscrita por meu corpo; não existe nenhum outro lugar onde ele possivelmente pudesse ser encontrado. Isto é certo. Entretanto, se alguém investigar dentro desta área o que é o verdadeiro Dalai Lama, o verdadeiro Tenzin Gyatso, o eu não tem substância própria além deste corpo e mente. Ainda assim, o Dalai Lama é um fato, um homem, um monge, um tibetano, alguém capaz de falar, capaz de beber, capaz de dormir, capaz de desfrutar a vida, não é mesmo? Isto é suficiente para provar que existe alguma coisa, embora esta coisa não possa ser encontrada.

Isto significa que, entre as bases de designação do eu, não existe nada para ser encontrado que seja uma ilustração do eu ou que seja o eu. Isto significa que o eu não existe? Não, não significa isto; o eu definitivamente existe. Mas quando, ainda assim, o eu não pode ser encontrado entre suas bases de designação, que

constituem o lugar onde deve ele existir, deve-se dizer que ele é estabelecido não por seu próprio poder, mas por força de outras condições. Isto não pode ser postulado de nenhum outro modo.

Entre as condições na dependência das quais o eu existe, um dos fatores mais importantes é a conceitualidade que o designa. Por isso se diz que o eu e os outros fenômenos existem pelo poder da conceitualidade. Neste sentido, surgimento dependente vem a significar não apenas “surgido na dependência de causas e condições”, ou “designado na dependência de uma base de designação”, mas também “surgido ou designado sob dependência de uma consciência conceitual que designa o objeto”.

Por conseguinte, no termo “surgimento dependente”, “dependente”<sup>54</sup> significa “dependendo de ou contando com” outros fatores. Uma vez que o objeto depende de alguma outra coisa, está privado de existir por seu próprio poder — está privado de independência. Portanto, surge apoiado em condições. Bom e mau, causa e efeito, o indivíduo e os outros — todos os objetos são estabelecidos com o apoio de outros fatores; surgem de modo dependente. Por surgirem dependentemente, os objetos são destituídos da condição extrema de existirem por seu próprio poder. Além disso, porque, neste contexto de dependência, auxílio e dano surgem e existem, não é que os objetos *não* existam — seu desempenho de funções é plausível. Neste sentido, as causas e efeitos das ações são plausíveis, haja visto que o eu é a sua base. Quando se entende isto, fica-se livre do ponto de vista extremo da não-existência, o niilismo.

Neste sentido, existir na dependência da conceitualidade é também um significado de surgimento dependente — o significado mais sutil. Atualmente, os físicos explicam que os fenômenos não existem apenas objetivamente em si e a partir de si mesmos, mas existem em termos de, ou no contexto de, envolvimento com um entendedor, um observador.

Tenho a impressão de que o tema da relação entre matéria e consciência é um ponto onde a filosofia oriental — particularmente a filosofia budista — e a

ciência ocidental podem se encontrar. Acho que poderia ser um casamento feliz, sem divórcio! Se trabalharmos no sentido de um esforço conjunto de eruditos budistas — não meros eruditos, mas aqueles que também possuem alguma experiência em meditação — e de físicos puros e sem preconceitos para investigar, estudar e se empenhar em uma pesquisa mais profunda no campo da relação entre matéria e consciência, podemos encontrar coisas lindas que podem ser úteis. Isto não tem que ser considerado prática religiosa, mas pode ser feito simplesmente para a expansão do conhecimento humano.

Além disso, aqueles cientistas que estão trabalhando com o cérebro humano no campo da neurologia poderiam se beneficiar com as explicações budistas sobre a consciência — como funciona, como muda em termos de níveis, e tudo o mais. Algum tempo atrás, perguntei a um neurologista como funciona a memória. Ele respondeu que ainda não encontraram uma explicação concreta; por isso, creio que poderíamos trabalhar juntos também neste campo. Alguns profissionais ocidentais da área médica também estão mostrando interesse pela cura de certas doenças através da meditação. Este é outro tema interessante para um projeto conjunto<sup>55</sup>.

Por causa da ênfase do budismo na autocriação, não existe uma deidade criadora, e por isso algumas pessoas consideram, em termos estritos, que não se trata de uma religião. Um erudito budista ocidental me disse: “O budismo não é uma religião; é uma espécie de ciência da mente.” Neste sentido, o budismo não pertence à categoria de religião. Considero isto uma desventura, mas de algum modo significa que o budismo fica mais perto da ciência. Entretanto, do ponto de vista dos cientistas puros, o budismo é um tipo de caminho espiritual. É uma desventura que também pareçamos não pertencer à categoria de ciência. Deste modo, o budismo não pertence nem à religião, nem à ciência pura, mas esta situação nos proporciona a oportunidade de fazer um elo, ou uma ponte, entre fé e ciência. É por isto que acredito que, no futuro, teremos que trabalhar para fazer estas duas forças ficarem mais próximas uma da outra do que estão hoje.

A maioria das pessoas simplesmente ignora a religião. Mas entre aqueles que não o fazem, existe de um lado um grupo que está seguindo a fé e experimentando o valor de um caminho espiritual, e, do outro lado, um grupo que está deliberadamente negando qualquer valor para a religião. Como resultado, existe um conflito constante entre estas duas facções. Valeria a pena se, de um modo ou de outro, pudéssemos ajudar a aproximar estas duas forças.

## PERGUNTAS

*Pergunta:* Sua Santidade, poderia por favor esclarecer a diferença entre ações da intenção e ações propositadas?

*Resposta:* A respeito das ações em geral, ou carma, existem dois sistemas diferentes — um que explica que qualquer tipo de carma é necessariamente o fator mental da intenção, e outro que diz que também existem carmas físicos e verbais. De acordo com o primeiro sistema, o fator mental da intenção em si, no momento em que está inicialmente motivando uma ação, é chamado de ação da intenção, enquanto que o fator mental de intenção no momento de realmente se ocupar com o ato é chamado de ação propositada; portanto, ambos estão contidos dentro do fator mental de intenção. De acordo com o sistema que postula que também existem ações físicas e verbais, as ações da intenção são explicadas de modo semelhante, mas as ações propositadas ocorrem no instante em que a ação é manifestada física ou verbalmente, e, deste modo, o propósito pode ser mental, físico ou verbal. Este último é um sistema preferível; é a asserção da Escola da Conseqüência.

*Pergunta:* A respeito da consciência, diz-se que na Escola do Caminho do Meio, em oposição à Escola da Mente-Apenas, a base contínua de uma predisposição causada por uma ação é o mero eu, enquanto a base temporária seria



a consciência. Poderia explicar mais este ponto? Especificamente, como pode o mero eu, que não existe inerente ou eternamente, ser a base eterna da predisposição? Além disso, como ou qual é o mecanismo que armazena a predisposição, uma vez que não é a mente-como-base-de-tudo, e como isto viaja de uma vida para a próxima?

*Resposta:* Quando falamos de um eu nominalmente existente que é um mero nome, não significa que não existe outro significado para o eu, ou individualidade, além do próprio nome. Existe um significado ao qual o nome eu se refere. Entretanto, porque o objeto eu não existe de um modo auto-instituído por seu próprio poder, sem depender daquele nome, mas existe dependendo em muito do nome, da designação conceitual, diz-se que é “apenas nome” — designado de modo meramente nominal. Deste modo, no termo “mero eu”, a palavra “mero” indica que, quando o eu é buscado em análise, não pode ser encontrado. Não apenas o eu — que é a base na qual as predisposições são infundidas — é designado de modo meramente nominal, mas também as predisposições em si, bem como as ações que infundem as predisposições, são designadas nominalmente, como tudo o mais. O fato dos fenômenos serem meramente nominais não significa que não existam de modo algum; mais exatamente significa que, dentro da existência, eles não existem por seu próprio poder, por sua própria entidade, por suas características próprias.

Quando se diz que a base de infusão e transporte das predisposições é “apenas-nome”, pode parecer para a sua mente que então a base de infusão realmente não seria lá grande coisa. Entretanto, por esta explicação você pode entender que não é este o caso e que tal dificuldade não existe. A respeito dos meios que conectam um carma a seu efeito, considere o seguinte: em nosso linguajar convencional, dizemos: “Um tempo atrás eu fiz isto e isto”, e é fato que o agente daquela ação é um indivíduo. Dizemos isto a partir do ponto de vista de que o indivíduo é uma continuação do mero eu que desempenhou a ação, mas, se olharmos dentro da matéria, a ação cessou, e o eu de agora não é o eu do passado.

Ainda assim, temos o pensamento de modo inato e de fato dizemos: “Eu fiz aquilo”, e isto está de acordo com o fato. A pessoa é, portanto, proprietária daquela ação. Neste sentido, existe uma conexão entre a ação e o indivíduo, e este é o elo que se conecta ao futuro efeito daquela ação, não importando quanto tempo se passe. Visto que segue havendo o continuum do mero eu para uma pessoa que desempenhou uma ação e, desse modo, acumulou carma, esta pessoa continua sendo o eu que acumulou aquele carma; visto que a ação feita anteriormente tem que frutificar, não existe mais ninguém para quem ela possa frutificar exceto o indivíduo.

O eu é designado na dependência de agregados mentais e físicos, e, em termos do sistema tântrico, ou mântrico, existem níveis grosseiros e sutis desses agregados mentais e físicos. Do ponto de vista do tantra ioga insuperável, a base final de designação do eu tem que ser um agregado sutil que esteve junto com o indivíduo desde um tempo sem princípio; é um nível sutil da consciência, o continuum que não tem começo e é ininterrupto, e que eventualmente alcança a realização no estado de buda. Não existe nenhuma dúvida sobre a possibilidade de mentes aflitas seguirem para o estado de buda — é claro que não seguem. Nem mesmo os níveis mais grosseiros de consciência seguem; apenas o nível mais sutil da consciência avança para o estado de buda. Este nível sutil tem perdurado desde um tempo sem princípio e continua para sempre. Quando morremos, nossos níveis de consciência mais grosseiros se dissolvem. Em nosso último dia, na hora de nossa morte, a derradeira consciência que se manifesta é a mente mais sutil de clara luz; é esta consciência que faz a conexão com a próxima vida. Neste sentido, os agregados sutis necessariamente existem continuamente através do tempo.

De acordo com a Escola da Conseqüência, quando uma ação cessa ou se desintegra, esta desintegração é algo causado; deste modo, o estado de haver se desintegrado que ocorre após a desintegração é algo causado — é um fenômeno produzido. A ação estabelece um estado de destrutividade que é um fenômeno impermanente em si, continuando até o momento da fruição do carma e

produzindo a fruição.

Quanto ao modo como o eu aparece, existe um tipo genérico de eu que tem existido desde o tempo sem princípio até o presente, mas com relação a eus específicos existe um eu qualificado, por exemplo, pela juventude do indivíduo, e um eu qualificado por estar relacionado a uma vida humana e não a outro tipo de vida, e assim por diante. Nos referimos, por exemplo, ao eu de nossa própria juventude: “Oh, eu era um malandro quando era jovem, mas hoje em dia melhorei um pouco.” Muitas destas distinções são feitas dentro do eu, algumas genéricas e difusas, outras mais individuais e menos difusas.

*Pergunta:* Energia material e energia mental são a mesma?

*Resposta:* Porque matéria e consciência são diferentes, em geral parece que a energia associada a elas deveria ser diferente. A respeito da energia mental, existem muitos níveis mais grosseiros e mais sutis de consciência; quanto mais grosseiro o nível de uma consciência, mais relacionado ao corpo atual; ao passo que, quanto mais sutil é uma consciência, menor é a conexão que tem com este corpo físico grosseiro. Além disso, os níveis mais sutis da mente são mais poderosos que os níveis mais grosseiros; por conseguinte, se a pessoa é capaz de utilizá-los, são mais eficientes para a transformação mental. A fim de discutir diferenças de energia, deve-se considerar muitos níveis diferentes de matéria e consciência.

*Pergunta:* Como podemos abandonar a ignorância inata?

*Resposta:* Certos tipos de ignorância podem ser removidos com pouco empenho, mas o tipo de ignorância que é a raiz da existência cíclica só pode ser removido com um empenho tremendo. De fato, o tema principal desta série de palestras é como pôr um fim na ignorância. Até agora, falei sobre a base, o fundamento das práticas. A seguir discutirei os níveis de prática.

*Pergunta:* Qual é o caminho mais hábil para lidar com a raiva e agressão sem se submeter ao agressor ou ficar raivoso e agressivo?

*Resposta:* Se você simplesmente continua deixando a raiva sair e a expressá-la, é muito difícil que isto vá ajudar. Visto que este comportamento em si promove mais raiva, não trará nenhum resultado positivo; apenas aumentará os problemas. Sob certas circunstâncias pode ser necessário adotar uma ação contrária para parar as más ações de um outro ser, mas acredito que tais medidas possam ser desempenhadas sem raiva. De fato, a implementação de medidas defensivas é muito mais efetiva sem raiva do que quando sua mente principal é governada por uma forte emoção aflitiva, porque sob tal influência você pode não adotar a ação *apropriada*. A raiva destrói as melhores qualidades do cérebro humano — julgamento, a capacidade de pensar: “Isto é errado”, e investigar quais serão as conseqüências temporárias e de longo prazo de uma ação. É necessário calcular tais circunstâncias antes de adotar uma ação; livre da raiva, o poder de julgamento é melhor.

É claro que, se você é sincero e honesto em uma sociedade competitiva, as pessoas podem tirar vantagem de você em algumas circunstâncias. Se você deixa que alguém faça isso, esta pessoa estará se envolvendo em uma ação imprópria e acumulando carma ruim, que prejudicará a ela mesma no futuro. Nestas condições, é admissível, com uma motivação altruística, adotar uma ação contrária a fim de ajudar a outra pessoa a evitar os efeitos de sua ação errada no futuro. Por exemplo: pais sensatos às vezes podem ralhar com seus filhos ou mesmo puni-los sem raiva nenhuma. Isto é admissível, mas, se o pai fica realmente raivoso e surra o filho com demasiada força, então sentirá arrependimento no futuro. Entretanto, com a boa motivação de buscar corrigir um mau comportamento da criança, é possível reagir de modo adequado ao que a criança precisa naquele momento. As reações devem ser adotadas neste sentido.

De acordo com o sistema dos sutras, o uso da raiva não é permitido no caminho espiritual; entretanto, dentro do sistema tântrico existe a explicação de

que é possível utilizar a raiva no caminho. Neste caso, a motivação fundamental deve ser a compaixão, mas a motivação temporária é a raiva, e o propósito é utilizar a força e vivacidade da raiva sem ficar sujeito à sua influência negativa, de modo que a prática se torne mais efetiva.

*Pergunta:* É melhor deixar o potencial da aversão isolado dentro de si mesmo ou realizá-lo e, desse modo, enfrentá-lo?

*Resposta:* Existe uma prática a fim de identificar a aversão — como o objeto detestado aparece, como a mente reage, qual é a natureza da aversão e assim por diante —, na qual a pessoa permite que a mente gere aversão e então a observa, mas isto não significa manifestar aversão externamente e brigar com outra pessoa. Se existe o perigo de você ir para a rua com uma atitude raivosa, é melhor trancar a porta — com você do lado de dentro — e então gerar raiva e examiná-la!

Para certos tipos de problemas mentais, tais como depressão<sup>56</sup> e algumas outras crises mentais, pode ser útil deixá-las sair falando a respeito delas; isto reduz a sensação desconfortável interna. Para outros tipos de crises mentais, tais como a raiva ou forte desejo, quanto mais você as expressar, mais elas ocorrerão; nestes tipos, a coibição fará com que enfraqueçam. Entretanto, coibir não significa apenas que, quando você desenvolver raiva ou desejo em alto grau, você tentará controlar isso naquele momento, porque aí é muito difícil. Em vez disso, na prática diária você deve refletir continuamente sobre os benefícios e vantagens da compaixão, amor, bondade e assim por diante, e refletir sobre as desvantagens — as falhas — da raiva. Tal contemplação ponderada e contínua e o desenvolvimento do apreço pela compaixão e pelo amor, por meio dos quais continuamente revive-se e se aumenta este apreço, têm o efeito de criar desagrado pela aversão e respeito pelo amor. Através da força disto, mesmo quando você fica raivoso, a expressão da raiva muda de aspecto e diminui em força. Este é o modo de praticar; à medida que o tempo passa, as atitudes mentais podem gradualmente mudar.

*Pergunta:* Como é possível para mim, fazer um esforço em minha prática de meditação quando não existe um eu?

*Resposta:* Muito provavelmente, este é o mal-entendido que mencionei antes: interpretar erradamente o vazio da existência inerente como um vazio da existência em si, de modo que parece que não existe nada. Isto está errado. Se você acha que você não existe, então espete um alfinete no seu dedo! Mesmo que você não possa identificar o eu, é claro que ele existe.

*Pergunta:* Recebi muitos ensinamentos e iniciações de meu guru, mas agora perdi um pouco da fé nele. O que devo fazer?

*Resposta:* Este é um sinal de que você não foi cuidadoso no começo. Se fé sozinha fosse suficiente, não haveria razão para o Buda ter descrito as qualificações de um guru com grande detalhe nas explicações da disciplina, nos conjuntos de discursos e no mantra secreto. Diz-se que é *muito* importante para o guru ou lama e para o estudante investigarem um ao outro. Ainda assim, esta situação sobre a qual você está falando de fato ocorre; devemos tomar tais experiências como avisos e perceber que precisamos de uma base mais confiável — é importante analisar, investigar. Geralmente digo às pessoas que no começo, ao receber ensinamentos, não é necessário considerar o professor como seu guru; em vez disso, simplesmente considera-se o professor como um amigo religioso de quem você está recebendo ensinamentos. Então, se você examinar as qualificações da pessoa e adquirir verdadeira convicção à medida que o tempo passar, poderá considerá-la seu guru. Este é um bom procedimento.

Agora, para abordar sua pergunta sobre o que fazer: se a situação é de que primeiro você tinha fé e agora não consegue gerar fé, em vez de vir a não gostar da pessoa, seria melhor desenvolver uma atitude neutra. Outra técnica útil é refletir sobre o fato de que no budismo, e particularmente no Grande Veículo, mesmo nosso inimigo é considerado um dos melhores gurus. Muito embora um inimigo possa fazer mal a você *deliberadamente*, é uma prática básica desenvolver profundo

respeito e um sentimento de gratidão por aquela pessoa. Se num caso desses é assim, no seu é mais ainda, visto que seu guru muito provavelmente não está causando mal a você deliberadamente. Olhar a situação deste modo pode ajudar sua atitude mental.

*Pergunta:* Qual sua opinião sobre estudantes ocidentais de budismo fazerem a prática das deidades protetoras?

*Resposta:* Este é um tema complicado. Se alguém pratica ou não religião é por decisão própria, e o que alguém faz individualmente é um assunto que só diz respeito a ele. Entretanto, é importante entender o contexto de tal prática. Quando olhamos a história desta tradição, descobrimos que a teoria das deidades protetoras vem da prática tântrica. Nos sistemas dos sutras, com exceção de uma menção ocasional dos quatro grandes reis, não há menção a deidades além daquelas como **Manjushri**, Avalokiteshvara, **Tara**, Maitreya e Samantabhadra. No *Ornament for Clear Realization (Ornamento para a Clara Realização)*, de Maitreya, no tema do treinamento em série das seis presenças mentais, existe uma prática de presença mental de deuses ou deidades, e de fato é possível que estas deidades, bem como os quatro grandes reis, apareçam dentro desta prática. Entretanto, o contexto ali é estar plenamente consciente delas como testemunhas de nossas próprias ações.

Por outro lado, *muitos* textos tântricos mencionam deidades protetoras. Nos sistemas tântricos, um praticante de uma deidade protetora deve primeiro receber iniciação e depois atingir um profundo estado de meditação, no qual as práticas de visualização do ioga da deidade eventualmente o deixam qualificado para conduzir esta prática. Enquanto imagina a si mesmo como uma deidade numa mandala, o praticante visualiza a deidade protetora à sua frente e dá a ele ou ela uma ordem que tem aplicação em um campo de ação específico. Portanto, se você quer se ocupar com a prática de uma deidade protetora, primeiro você mesmo deve estar qualificado.

No Tibete, no passado, muitas pessoas fizeram o oposto, negligenciando completamente sua própria prática e simplesmente correndo atrás de deidades protetoras. Isto é absolutamente errado. A pessoa deve obter a clara aparência de si mesma como uma figura divina, com uma total sensação de si mesma como sendo aquela deidade, em consequência do que o protetor fica sob seu controle; a prática não é em absoluto uma questão do protetor controlar a pessoa.

De fato, o melhor protetor é o Buda, sua doutrina e a comunidade espiritual. Num sentido mais profundo, o verdadeiro protetor e o verdadeiro destruidor são o seu próprio carma. Se você perguntar o que realmente ajuda, são as suas próprias ações virtuosas. Se você perguntar o que realmente prejudica, são as suas próprias ações não-virtuosas. Isto é que é o importante.

*Pergunta:* O desejo deve levar sempre ao desejo?

*Resposta:* Em tibetano existe uma distinção clara entre 'dod pa e 'dod chags; o primeiro significa desejo, vontade, carência, que pode ser razoável ou não, ao passo que o segundo é necessariamente uma emoção aflitiva. O desejo racional existe até no continuum de um destruidor do adversário<sup>57</sup>, alguém que foi além da existência cíclica. Apesar desta diferença verbal, durante os estágios iniciais da prática, quando ainda se é um ser comum, é difícil distinguir entre o simples desejo e o desejo aflitivo, e se pode até ter fé misturada com a concepção de existência inerente, ou compaixão misturada com a concepção de existência inerente, nas quais o indivíduo e o objeto da fé ou da compaixão são erradamente considerados como estabelecidos por suas próprias características. É difícil distinguir isto no começo, mas pela manutenção da prática básica pode-se gradualmente identificar os fatores de ignorância e as emoções aflitivas, fazendo desse modo uma prática cada vez mais pura.



### 3 – *Níveis do Caminho*

#### O CAMINHO

Os doze elos do surgimento dependente de uma vida na existência cíclica representam nossa situação básica — emoções aflitivas, ações contaminadas e sofrimento. Pode a mente ser separada de tal ignorância ou não? Isto precisa ser examinado. Qualquer tipo de consciência que possamos considerar está sujeita a condicionamento, com familiarização. Contudo, não importa o quanto uma mente equivocada aumente em força devido ao hábito, isto não pode aumentar ilimitadamente porque não possui um embasamento válido, garantido por uma cognição correta. Por outro lado, uma consciência com embasamento válido, embora possa não parecer muito poderosa no presente, devido a não estarmos habituados com ela, pode ser continuamente fortalecida através do condicionamento. Além disso, visto que está validamente embasada, pode vir a se tornar ilimitada.

Diz-se que as qualidades mentais possuem uma base estável, visto que a consciência, na qual estão embasadas, não tem princípio nem fim. Desde que se continue praticando, as qualidades mentais não requerem a renovação do esforço dependido para adquiri-las inicialmente; por isso, sua força pode ser gradualmente aumentada. Uma vez que uma qualidade mental está com uma certa força na mente, não se precisa exercer novamente aquele grau de força para trazê-la àquele nível; por isso, o treinamento adicional irá aumentar aquela qualidade.

Visto que a raiz do sofrimento é a ignorância, o sofrimento provém de uma mente indomada. De modo correspondente, visto que o alívio para o sofrimento vem de purificar e destruir a ignorância que está na mente, este alívio provém de domar a mente. Não domar a mente leva ao sofrimento, ao passo que domar a mente leva à felicidade. Visto que o treinador é um tipo de mente, e visto que o que

está sendo treinado também é a mente, é preciso tornar-se perito em psicologia. Deste modo, os textos budistas devotam uma grande atenção à discussão da consciência.

O tipo mais indomado de mente — o nível mais grosseiro da mente, que percebe seus objetos erroneamente — é chamado de *conhecimento errado*. Então, quando a mente se acostuma com os ensinamentos e tudo o mais, converte-se para o nível da *dúvida*. Dentro da dúvida existem três níveis diferentes: o mais baixo é o da dúvida que tende para o que é errado; o médio é o da dúvida equivalente, que oscila entre o que é errado e o que é certo; e o nível mais elevado é o da dúvida que tende para o que é certo. Através da prática, a dúvida é gradualmente convertida ao nível chamado de *consciência que presume corretamente*, o qual, através de métodos de treinamento contínuos, tais como refletir sobre as causas, transforma-se em *inferência*. Acostumando-se ao entendimento inferido e desenvolvendo-se uma crescente aparência clara do objeto que está sendo entendido, alcança-se a *percepção direta* daquele objeto<sup>58</sup>.

A fim de superar pontos de vista errados que sustentam unidirecionalmente o que é contrário aos fatos, é preciso refletir sobre as conseqüências absurdas de tais pontos de vista. Por esta razão, os textos budistas sobre lógica apresentam muitas formas de conseqüências absurdas, que rompem a força da adesão a pontos de vista errados. No momento em que se chega ao nível da dúvida, é possível fazer uso de argumentações silogísticas destinadas a gerar um entendimento inferido. Por isto é importante estudar os livros dos dois pilares da lógica, **Dignaga** e **Dharmakirti**, a fim de desenvolver e aumentar a sabedoria de diferenciar os fenômenos. No processo, um praticante gradualmente gera a sabedoria surgida do ouvir, a sabedoria surgida do pensar, e a sabedoria surgida da meditação.

## NÍVEIS DE PRÁTICA

Com este tipo de prática, torna-se gradualmente visível que de fato é possível transformar a consciência. A partir desta perspectiva, pode-se desenvolver convicção na eficácia da prática de não-violência. O primeiro nível da prática de não-violência é impedir a si mesmo de envolver-se em atividades que causem mal a outros; o segundo é implementar antídotos para as emoções aflitivas que comandam as más ações; e o terceiro é superar até mesmo as predisposições anteriormente estabelecidas pelas emoções aflitivas. Refletindo-se sobre como as falhas indesejadas da existência cíclica provêm da ignorância, conclui-se que se deve praticar estes três níveis de não-violência — primeiro restringindo as más atividades das emoções aflitivas, depois restringindo as próprias emoções aflitivas, e finalmente restringindo as predisposições estabelecidas pelas emoções aflitivas.

Para remover as predisposições latentes, é necessário primeiro extinguir as emoções aflitivas, porque sem isto não existe possibilidade de se desembaraçar das predisposições estabelecidas na mente por elas. O estado de haver removido inteiramente as emoções aflitivas, bem como suas predisposições, é chamado de estado de buda, ao passo que a mera remoção das emoções aflitivas é o estágio de um *arhan*, um destruidor do adversário.

A destruição das emoções aflitivas e das predisposições estabelecidas por elas é muito parecida com um empenho ofensivo; assim, é importante primeiro empenhar-se numa linha de ação defensiva, assegurando-se de que não se cairá sob o domínio de quaisquer destas emoções contraproducentes. Por isto é muito importante inicialmente restringir as más ações de corpo e fala. A meta final é a remoção de todas as emoções aflitivas, junto com suas predisposições, ou seja, atingir o estado de buda, mas, ao implementar os meios para realizar esta meta, deve-se inicialmente evitar de cair sob a influência das más ações.

## Restringindo as Más Atividades das Emoções Aflitivas

Quando se age por um motivo egoísta e se comete ações erradas, tais como matar, roubar, praticar adultério, mentir, criar discórdia, falar de modo grosseiro e tagarelar insensatamente, causa-se mal não só aos outros, mas, por fim, traz-se sofrimento a si mesmo. Desse modo, sem sequer considerar o que a violência causa aos outros — considerando apenas a violência infligida a si mesmo em termos de causa e efeito das ações que levam à existência cíclica —, pode-se ver que é necessário restringir as más ações de corpo e fala. Ao pensar neste sentido, desenvolve-se a convicção de que causar mal aos outros traz perdas para si mesmo. Deve-se refletir sobre isso repetidamente.

Também é útil refletir sobre a impermanência. Não importa quão longa seja nossa vida, há um limite para ela, não há? Quando pensamos sobre a formação deste universo e sobre o tempo geológico, a vida de um humano é muito curta, e não há nenhuma garantia de que poderemos nos manter vivos sequer pelo período normal de uma vida humana. Sob tais circunstâncias, é insensato concentrar toda a energia, tanto mental quanto física, em acumular dinheiro e posses. Visto que é muito claro que riqueza é útil somente para esta vida, é conveniente reduzir a extrema ganância.

Neste nível do ensinamento não existe nenhuma referência a amor e compaixão por outras pessoas; em vez disso, a ênfase está em perceber que as más ações são prejudiciais até do ponto de vista do bem-estar próprio. Além disso, está claro pela atual situação do mundo que não há progresso material que possa preencher o que os seres estão buscando. Progresso material por si só não resolve certos problemas em alguns campos, e às vezes desenvolve novos problemas. Sabemos por experiência própria que o progresso material por si só não é suficiente.

Novamente, neste estágio, é proveitoso refletir sobre a utilidade de ter obtido a condição de ser humano. Considerando-se como o corpo humano pode ser usado de modo positivo, entende-se que é realmente lamentável usá-lo para

um propósito nocivo.

Além disso, para algumas pessoas é útil refletir sobre os sofrimentos dos três níveis de transmigração ruins: seres dos infernos, fantasmas famintos e animais. Se é difícil de acreditar que existam seres dos infernos, considerem-se os muitos sofrimentos que os animais suportam. Podemos ver seus múltiplos sofrimentos com nossos próprios olhos, mas devemos considerar se, nascidos naquela espécie de situação, seríamos capazes de agüentar tal sofrimento. Podemos decidir que já temos em nossas mentes muitas predisposições estabelecidas por ações não-meritórias — as quais foram motivadas pela ignorância sem princípio —, o que resultará em renascimento como animais. Até aqui, apenas olhamos para os animais, mas agora devemos imaginar a nós mesmos vivendo como um deles; devemos considerar se poderíamos suportar ou não. Quando pensamos deste modo, desenvolvemos a sensação de não querer renascer como um animal. O que ocasiona estes resultados são atos prejudiciais e violentos contra os outros.

Este é o primeiro nível de reflexão sobre as falhas da violência e a necessidade de restringir as más ações de corpo e fala. Contudo, não há nenhuma garantia de que, mesmo que se restrinja estas ações durante esta vida, não se ficará sob a influência delas na próxima vida. Logo, a melhor defesa é praticar o nível seguinte de não-violência, que pode ser chamado de compromisso ativo.

## Restringindo as Emoções Aflitivas

As emoções aflitivas que nos ocasionam todos estes problemas são aquelas mencionadas nos doze elos do surgimento dependente. Sua raiz é a ignorância que concebe os objetos como inerentemente existentes; a força desta ignorância induz ao desejo e à aversão, bem como a muitos outros tipos de emoção aflitiva, tais como orgulho, dúvida, inimizade, ciúme e assim por diante. Estes são verdadeiros causadores de problemas. Quando analisamos os problemas e crises do mundo atual, ou em nível internacional ou na família, fica claro que são relacionados à

nossa raiva, ciúme e desejo.

Consideremos nosso pretense “inimigo”, aquele por quem sentimos um grande ódio. Devido ao fato da mente desta pessoa ser indomada, ela se empenha em atividades para nos causar mal, e é por isto que a consideramos um inimigo. Se esta raiva — o desejo de causar mal — estivesse na verdadeira natureza da pessoa, não se alteraria de modo algum, mas não é este o caso, a aversão não está assentada na natureza daquela pessoa. Em vez disso, exatamente como nós mesmos, a pessoa apresenta mau comportamento sob a influência de uma emoção aflitiva gerada por ela mesma. Nós mesmos nos envolvemos em mau comportamento, não é? Ainda assim, não pensamos o tempo todo que somos completamente maus. A situação é a mesma com esta outra pessoa que consideramos um inimigo. Conseqüentemente, o verdadeiro causador de problemas não é a pessoa, mas sua emoção aflitiva. O verdadeiro inimigo é um fator interno.

Como praticantes, nossa verdadeira batalha deve ter lugar dentro de nós mesmos. Vai levar tempo, mas é o único jeito de minimizar as qualidades humanas contraproducentes. Através de tal prática, obteremos mais paz mental, não apenas no futuro distante da próxima vida, mas dia-a-dia.

A fim de gerar paz mental, é crucial questionar se as emoções aflitivas podem ser superadas. Neste ponto, está se treinando para superar as emoções aflitivas, e para fazer isto é necessário destruir sua raiz, que é a ignorância que concebe existência inerente. Para fazer isto, é necessário gerar uma consciência argumentadora, que percebe os objetos do modo exatamente oposto ao que perceberíamos com a ignorância. Somente tal consciência pode servir de antídoto para as emoções aflitivas.

A ignorância concebe os fenômenos como existindo em si e por si mesmos, ao passo que os objetos na verdade não existem deste modo; para superar esta ignorância é necessário refutar este objeto concebido — a existência inerente — com argumentação. Devemos perceber que os objetos não existem inerentemente em si

e por si mesmos.

A fim de desenvolver a percepção da vacuidade capaz de remover esta ignorância, não se pode simplesmente gerar uma consciência inferida racional que percebe a vacuidade. Junto com isto, deve-se trazer este entendimento inferido para o nível da percepção direta não-conceitual da vacuidade da existência inerente. A fim de fazer isto, é necessário ter a ajuda de uma concentração profunda, com a qual é possível desenvolver **samadhi**, ou estabilização meditativa, a união de permanência serena e discernimento especial. Por isto diz-se que, a fim de gerar a consciência sábia constituída por discernimento especial na vacuidade, é necessário primeiro gerar a permanência serena na mente — tranqüilização e focalização da consciência. É proveitoso desenvolver a capacidade da mente de permanecer no objeto de observação de maneira alerta e clara, e, ao desenvolver vívida unidirecionalidade da mente, a mente torna-se gradualmente mais aguçada, mais alerta e mais capaz. Estas são as razões para as detalhadas apresentações sobre como atingir a estabilização meditativa.

Alguém que deseje atingir a permanência serena mental não pode viver como vivemos hoje, mas deve ficar em um local isolado, onde possa cultivar a prática contínua por um longo período de tempo. Além disso, afirma-se que o processo é mais fácil se a pessoa trabalha para alcançar a permanência serena em conexão com práticas tântricas. Contudo, para aqueles que não são capazes de ou não estão prontos para uma prática tão intensa, é proveitoso levantar de manhã cedo e de imediato usar a mente — enquanto ela ainda está clara — para investigar a natureza ou entidade da própria mente, sem pensar sobre outros assuntos. Esta prática ajuda a manter a mente alerta, auxiliando assim a pessoa ao longo do resto do dia.

A fim de alcançar o ponto em que até as distrações sutis internas foram pacificadas e a mente permanece vívida e continuamente no objeto de observação, deve-se primeiro restringir as distrações grosseiras, as más ações vulgares de corpo e fala, que dispersam a mente por objetos de desejo e aversão. Para isto, é preciso

treinar a ética. O sistema budista de ética contém dois níveis — um para pessoas que vivem em família ou leigos, e outro para os que deixaram a vida familiar. Mesmo dentro do nível de ética das pessoas leigas existem diversos estágios. Todas estas variações ocorrem porque o Buda descreveu níveis de prática de acordo com as capacidades variáveis das pessoas. É crucial seguir um caminho de acordo com a sua própria disposição mental; só então se obterá resultados satisfatórios.

Porque os seres sencientes possuem muitas e variadas disposições e interesses, o Buda descreveu muitos níveis diferentes de prática. Reconhecer isto é útil não apenas por se obter uma perspectiva apropriada dos ensinamentos budistas, mas também por desenvolver respeito do fundo do coração pelos diferentes tipos de sistemas religiosos presentes neste mundo, visto que todos são benéficos para aqueles que neles acreditam. Muito embora as diferenças entre as filosofias sejam tremendas — muitas vezes fundamentais —, ainda assim pode-se ver que aquelas filosofias são apropriadas e benéficas na condução da vida das pessoas, no que diz respeito a seus vários interesses e disposições. Pelo entendimento disto, surgirá um profundo respeito. Hoje precisamos deste tipo de respeito e entendimento mútuos.

## Budismo no Ocidente

Um grande número de homens e mulheres ocidentais tornaram-se monges e freiras. Eu respeito a decisão deles de serem ordenados, mas não deve haver pressa para se fazer os votos. É preciso lembrar que, visto que o Buda descreveu práticas de acordo com vários níveis diferentes de capacidade, é crítico determinar qual o seu próprio nível e avançar gradualmente dentro dele. É importante que aqueles ocidentais que desejam sinceramente praticar o budismo permaneçam bons cidadãos e membros da sociedade — permanecendo em suas próprias comunidades, sem vir a se isolar. É importante adotar a *essência* dos ensinamentos do Buda, reconhecendo que o budismo na forma como é praticado pelos tibetanos é influenciado pela cultura tibetana; seria um equívoco por parte dos ocidentais



tentar praticar uma forma tibetanizada de budismo. Tentando tibetanizar por completo sua prática, os budistas ocidentais podem encontrar dificuldades, visto que tal sistema não combina com suas próprias mentes e torna difícil a interação com a sociedade. Hoje em dia, algumas pessoas agem como tibetanos até o ponto de manterem suas cabeças abaixadas de uma forma abjeta. Em vez de copiar tais modelos culturais, deve-se permanecer com seus próprios modelos culturais e implementar o ensinamento do Buda se alguma coisa útil e eficaz puder ser encontrada nele. A pessoa deve trabalhar em sua profissão como um membro da comunidade. Embora vários centros que já estão estabelecidos sejam úteis e devam ser mantidos, não é necessário que alguém que deseje praticar o budismo sequer se ligue a um centro específico.

Até aqui discutimos os dois primeiros níveis da prática, de lutar contra as emoções aflitivas. A seguir iremos apreciar o terceiro nível: como desenvolver compaixão a fim de destruir as obstruções à onisciência — as predisposições estabelecidas pelas emoções aflitivas. Inicialmente, treina-se a ética, que forma a base de toda a prática posterior; então, através da prática da estabilização meditativa, a mente torna-se poderosamente focada e eficiente em meditar sobre a vacuidade. Depois, eventualmente supera-se as obstruções à onisciência, constituídas pelas predisposições estabelecidas pela concepção da existência inerente. Primeiro são superadas as concepções adquiridas intelectualmente, e depois as obstruções inatas são gradualmente removidas. Dentro das obstruções inatas existem muitos níveis de emoções aflitivas para superar, mas finalmente a pessoa se desembaraça por completo da ignorância que é a raiz de todas as emoções aflitivas — a concepção de existência inerente. Esta ignorância e todas as emoções aflitivas por ela induzidas são extintas, ou pacificadas, na esfera da realidade. A sabedoria que percebe a vacuidade diretamente derruba a ignorância que concebe a existência inerente, e a extinção desta ignorância na esfera da realidade é chamada de liberação. Conforme o protetor **Nagarjuna** diz em seu *Treatise on the Middle (Tratado sobre o Meio)*:

Quando as ações e as emoções aflitivas cessam,  
há a liberação.

As ações e as emoções aflitivas surgem das concepções falsas,  
que por sua vez surgem das elaborações fictícias.

As elaborações fictícias cessam na vacuidade.<sup>59</sup>

Ações contaminadas e emoções aflitivas são produzidas a partir de conceitualidade errada, que é produzida a partir de elaborações da concepção de existência inerente. Estas elaborações conceituais são cessadas *através da* vacuidade<sup>60</sup>, ou estas elaborações são cessadas na vacuidade<sup>61</sup> — a linha final é interpretada de ambos os modos. O primeiro significa que elaborações conceituais são cessadas *através do* cultivo da visão que percebe a vacuidade. Haja visto que isto no qual elas são extintas é a realidade da vacuidade em si, aqui vacuidade também é interpretada como aquilo *dentro do qual* cessam as elaborações fictícias sobre a concepção de existência inerente. Aquela realidade — a vacuidade dentro da qual todas as emoções aflitivas foram extintas através do antídoto da sabedoria — é a verdadeira cessação das fontes de sofrimento: a liberação.

## PERGUNTAS

*Pergunta:* Ouvi dizer que ficar sonolento durante a meditação sobre a respiração pode indicar que este método específico não é uma prática adequada, e que se deve buscar um método alternativo. Por favor, comente isto.

*Resposta:* Isto acontece com frequência quando as pessoas meditam, elas ficam sonolentas ou até pegam no sono; por esse motivo, para algumas pessoas com insônia, eu aconselho até mesmo que recitem mantras!

Durante a meditação, a mente pode ficar sob a influência da letargia, uma

indolência de mente e corpo que leva à sonolência e até o sono. Isto deve-se ao fato de que o modo de apreensão da mente ficou muito frouxo; uma técnica neutralizante é deixar a mente mais retesada, por meio do que ela se revitaliza. Se isto não funciona, deve-se então imaginar alguma coisa brilhante ou prestar atenção nos detalhes do objeto sobre o qual se está meditando, visto que a letargia é causada pela mente estar excessivamente retirada para dentro. Se isto também não funcionar, pode-se abandonar a sessão e olhar ao longe, talvez para uma vista panorâmica, ou lavar o rosto, ou sair para o ar fresco.

Se você fica extraordinariamente sonolento quando se concentra na respiração, mas não experimenta isto quando se concentra em qualquer outro objeto, pode ser um problema físico. Neste caso, pode ser adequado trocar de objeto. Pode ser que ajude meditar sobre um certo elemento ou um certo tipo de luz em um centro canalizador específico. Também pode ser aconselhável, enquanto se contempla a respiração, meditar sobre uma luz na parte superior do corpo. Em geral, diz-se que, quando a mente esmorece e se torna frouxa, é recomendável mover o objeto para cima, e, quando a mente fica excitada, é recomendável mover o objeto para baixo. O remédio tem que ser preparado de acordo com a situação específica do meditante.

*Pergunta:* Qual seu conselho para os pais de uma criança de sete anos de idade que tem câncer no cérebro? Ela está se submetendo a tratamento em Londres neste momento.

*Resposta:* Não há dúvida de que os pais usarão todos os meios para obter uma cura médica. Além disso, existem casos em que é útil empregar técnicas meditativas tais como repetição de mantras e uso de certas visualizações, mas se elas vão ser eficientes de imediato vai depender de uma grande quantidade de fatores. Além disso, no sistema budista, quando se tentou outros métodos e eles não foram eficientes, é mais benéfico refletir sobre a inevitabilidade da causa e efeito das ações — carma. Aqueles que acreditam num criador podem pensar em

tais dificuldades como sendo os desígnios de Deus e obter conforto a partir deste modo de ver as coisas. O fator mais importante é que a criancinha deve permanecer mentalmente em paz. Além destes pontos, é difícil dar sugestões. Diz-se que, quando o efeito de uma ação está no estágio de fruição manifesta, é muito difícil revertê-lo.

*Pergunta:* Dizem-nos que o progresso ao longo do caminho espiritual depende da fé. Qual é a causa substancial da fé?

*Resposta:* Em geral, a fé é de três tipos — a fé do claro deleite, a fé de desejar alcançar uma qualidade benéfica e a fé da convicção. No que diz respeito às principais causas da fé, é útil refletir sobre as *razões* que promovem a convicção e, além disso, desenvolver a verdadeira *experiência* por si mesmo. Quanto mais você pensa sobre a razão, mais sua avaliação aumenta; isto, por sua vez, induz à experiência, por meio da qual a fé se torna mais firme.

Dentro da fé e dos outros tipos de experiência espiritual, existem basicamente dois tipos — um que se sucede por causas adventícias, precipitando-se de repente sobre a pessoa, e outro que se sucede pelo emprego de esforço ao longo de um grande período de tempo. O último é mais estável, muito embora as experiências adventícias sejam benéficas. Quando você tem uma experiência repentina, invulgar e profunda, é proveitoso apoderar-se dela e sustentá-la pelo esforço a partir daquele momento.

*Pergunta:* Para mim é difícil compreender todos os níveis diferentes de prática. Qual seria uma prática básica e simples que eu poderia ter em mente?

*Resposta:* Em resumo, é o que eu costumo dizer: na melhor das hipóteses, se você é capaz de fazê-lo, então ajude os outros; e se você não é capaz de fazê-lo, pelo menos não cause mal aos outros. Esta é a prática principal. A essência do ensinamento do Veículo dos Ouvintes é abster-se de causar mal aos outros; a essência do ensinamento do Grande Veículo é o altruísmo — ajudar os outros. Em

termos de estágio de prática, no primeiro nível a pessoa se abstém das más ações no contexto de evitar as dez não-virtudes e então faz votos relativos àquele nível; mais tarde a pessoa desempenha mais práticas altruísticas e faz votos relacionados a este nível mais amplo.

*Pergunta:* É possível conciliar o amor especial por uma pessoa, como no casamento, com a equanimidade? Ou só é possível desenvolver a equanimidade estando completamente desapegado de qualquer envolvimento pessoal?

*Resposta:* Durante os estágios iniciais da prática existem diferentes níveis de amor — mais forte por aqueles que são, no momento, mais próximos, e mais fraco por aqueles que não são tão próximos. Entretanto, à medida que a pessoa pratica e se desenvolve, o amor torna-se igual em força em relação a todo e qualquer ser. Entretanto, tal amor todo-abrangente e equânime não pode aparecer de imediato, deve ser desenvolvido gradualmente. Como eu estava dizendo antes, nos estágios iniciais de prática, amor, compaixão, fé e tudo o mais estão na maioria das vezes misturados com pelo menos um pouquinho de emoções aflitivas.

*Pergunta:* Se um pensamento benéfico é precedido por uma ação maléfica, qual deles possui maior efeito cármico?

*Resposta:* O efeito depende tanto do tipo de ação feito no momento de execução da ação quanto do grau da motivação anterior ao envolvimento na ação — quão vasto é em termos de campo de motivação. Existem casos nos quais a motivação, por ser poderosa e vasta, vem a ser mais forte em efeito, e outros casos nos quais a real execução da ação vem a ser mais forte devido à situação — o objeto e a ocasião.

*Pergunta:* Muitos budistas acham perturbador ouvir sobre professores budistas que quebram certos preceitos regularmente, ao dizerem, por exemplo, que é admissível beber álcool, coabitar com membros da comunidade espiritual e

assim por diante. Existem quaisquer circunstâncias sob as quais estes preceitos possam ser quebrados?

*Resposta:* Está dito nas escrituras do Veículo do Bodhisattva que, para o amadurecimento do continuum mental da pessoa existe a prática das seis perfeições — generosidade, ética, paciência, esforço, concentração e sabedoria —, e para o amadurecimento do continuum dos outros existem os quatro meios de reunir estudantes — dar coisas materiais aos estudantes; falar agradavelmente, o que significa ensinar como obter vidas melhores dentro da existência cíclica e como eventualmente deixar a existência cíclica; fazer com que os estudantes adotem na prática o que é útil e descartem de seu comportamento o que é contraproducente; e praticar tudo o que se ensina aos outros. Portanto, o que alguém ensina aos outros, esse alguém também deve praticar. Usando o bom senso podemos ver que não é apropriado explicar práticas para outras pessoas e depois fazer algo diferente. Para ser franco, quando há contradição entre o que uma pessoa ensina e o que ela pratica, significa que esta pessoa não tem a totalidade das qualificações de um guia espiritual.

Diz-se que é importante para um estudante entender as qualificações de um guru descritas nas escrituras do Buda sobre disciplina, nos discursos e no tantra antes de fazer uma conexão religiosa com alguém como seu professor, e analisar se a pessoa tem ou não estas qualificações. Além disso, a pessoa que deseja tornar-se lama, ensinando os outros, deve entender estas qualificações e trabalhar para preenchê-las.

No sistema dos tantras existe um procedimento para grandes praticantes, que estão em um nível muito elevado de realização, de se comportar de modo incomum. Diz-se que a linha limítrofe para se envolver nestas atividades incomuns é quando o praticante “alcançou a capacidade”. Qual é o significado de ter alcançado capacidade? **Padma Gar-bo**<sup>62</sup>, grande erudito e praticante **Druk-ba Ga-gyu-ba**, disse que isso significa que o iogue alcançou o ponto em que, através do poder do ioga, ele é capaz de superar a falta de fé que causaria nos outros pela manifestação

daquelas atividades. Por exemplo: o grande **pandita Tilopa**, apesar de exibir muitos modos de comportamento incomuns para **Naropa**, era totalmente capaz de superar a falta de fé do seu discípulo. Assim, ações incomuns podem ser feitas somente depois de ter alcançado tal capacidade. Por outro lado, se um lama que não tem tal capacidade ainda assim tenta legitimar seu comportamento irregular, isto apenas indica que ele está contra a parede.

*Pergunta:* Poderia fazer o favor de explicar a natureza da conexão entre uma ação completada há muitas vidas e seu resultado cármico quando experimentado através de um desastre natural, tal como ser atingido por um raio? Nossa consciência atual, ou fluxo mental, afeta ou cria o raio?

*Resposta:* A respeito do carma, é relativamente fácil de entender através de análise racional que em geral uma ação virtuosa levará a um efeito agradável por causa da similaridade da natureza entre causa e efeito. Entretanto, quando se considera uma ação específica num momento específico, que cria um efeito específico num momento específico, estes fatores são extremamente sutis e, por isso, difíceis de entender. Com relação ao exemplo de ser atingido por um raio, existem, conforme eu mencionei antes, quatro procedimentos para pesquisar ou investigar os objetos. Um deles é examinar a natureza de um objeto que não é criado pelo carma, mas que apenas é assim naturalmente, como o calor e a combustão que são a natureza genuína do fogo e a umidade e fluidez que são a natureza genuína da água. Similarmente, o raio é produzido através das maquinações dos elementos do sistema deste mundo, mas o fato de que alguém estivesse no local onde o raio caiu — que alguém se deparasse com esta circunstância particular — é de fato devido ao carma. Muitas distinções como essa precisam ser feitas.

*Pergunta:* Como bons budistas, que estão comprometidos em não matar, desfrutam alegremente dos resultados de matanças, comendo carne, aves e peixe?

*Resposta:* Este é um ponto relevante. Em geral, nas escrituras budistas sobre disciplina, não está proibido comer carne. Além disso, monges e freiras são pessoas que, de certo modo, são pedintes que mendigam comida, e assim, como estão mendigando, não expõem uma preferência tal como: “Gostaria deste e daquele tipo de comida.” Há mais de quinze anos, discuti esse assunto com um monge do Sri Lanka que disse que, em termos estritos, por causa disso, os monges e freiras budistas não são necessariamente nem vegetarianos, nem não-vegetarianos.

No Veículo do Bodhisattva, a ênfase geral está em ser vegetariano; não comer carne é geralmente considerado preferível, e de fato algumas comunidades budistas japonesas são estritamente vegetarianas. Acho que esta é a prática adequada. Então, no Veículo do Tantra, os três grupos inferiores de tantra — ação, desempenho e ioga — proibem comer carne, mas no tantra ioga insuperável não existe a proibição de comer carne.

Estas são as explicações gerais oferecidas pelas escrituras sobre disciplina, o Veículo do Sutra e o Veículo do Mantra. Mais especificamente, é inadequado ter um animal morto para si. Por exemplo, num mercado de uma cidade grande, a carne já está disponível para ser comprada e comida, mas num lugar onde não há carne disponível não é adequado dizer: “Quero carne.”

Contudo, o melhor caminho é ser vegetariano. Eu mesmo tentei me tornar vegetariano em 1965 e assim permaneci por uns 22 ou 23 meses. Então contraí uma severa icterícia, e fui aconselhado por meu médico a abandonar o vegetarianismo. Para aquelas pessoas que podem seguir o vegetarianismo estrito, isto é o melhor. Fiquei profundamente impressionado outro dia quando ouvi na rádio BBC que o número de vegetarianos deste país (*Inglaterra*) está crescendo. Esta é uma boa notícia.

*Pergunta:* Foi dito que dar vazão à raiva não era uma boa prática. Presumo que isto signifique que não é bom expressar raiva para a pessoa que é objeto desta



raiva. Entretanto, alguns sistemas de psicologia defendem a expressão da raiva em um outro objeto, tal como um travesseiro ou parede, para liberar a energia que reside na pessoa raivosa. Esta técnica é útil ou prejudicial?

*Resposta:* Em princípio não é bom expressar ou dar vazão à aversão de modo algum. Todavia, se você não se dá ao trabalho de implementar um antídoto, tal como cultivar a paciência e o amor, a raiva crescerá. Desse modo, em princípio é melhor tentar minimizar a aversão. Um amigo meu diz que, quando a raiva dele fica inteiramente expandida, de modo que ele sente uma intensa irritação, ele bate em si mesmo. Também acho que isso poderia ser útil. A pessoa que fez a pergunta mencionou bater numa parede ou travesseiro; acho que um travesseiro é muito melhor, porque não será tão duro! Sob circunstâncias específicas, parece admissível deixar a raiva sair, mas sem causar mal aos outros.

*Pergunta:* Muitos de nós tivemos que contar algumas mentiras no trabalho a fim de poder vir aqui e se beneficiar com seu ensinamento. O carma ruim adquirido por contar mentiras é neutralizado pelo bom carma adquirido através do ensinamento?

*Resposta:* Depende muito de quanto benefício é obtido. Se você implementa os ensinamentos na prática e dessa forma obtém algo para seu modo de vida, então vale a pena. Para isto ser benéfico, depende de tais fatores. Como diz **Shantideva**, no budismo as considerações mais importantes são os resultados das ações; temos que decidir o que fazer e o que não fazer em termos de determinar qual pode ser o resultado. Neste contexto, atividades que são completamente proibidas nas escrituras sobre disciplina não apenas são permitidas como são requeridas sob certas circunstâncias — elas *devem* ser feitas se serão benéficas. Do mesmo modo que, num tratamento médico, diferentes medicamentos são usados igualmente pela mesma pessoa sob novas circunstâncias, quando se promove o processo de purificar a mente, circunstâncias diferentes pedem a implementação de diferentes técnicas.

## 4 – O Valor do Altruísmo

### RESTRINGINDO AS PREDISPOSIÇÕES ESTABELECIDAS PELAS EMOÇÕES AFLITIVAS

A prática dos três treinamentos, em ética, estabilização meditativa e sabedoria, é capaz de destruir as emoções aflitivas; entretanto, também é necessário livrar-se das predisposições latentes estabelecidas pelas emoções aflitivas, e isto é extremamente difícil. A razão para buscar a erradicação destas predisposições é que elas impedem o conhecimento simultâneo de todos os objetos de conhecimento. Embora as pessoas que atingiram o estado de destruidor do inimigo tenham se desembaraçado da existência cíclica, ainda não desenvolveram por completo o potencial da consciência humana — ainda estão apenas na metade do caminho.

A questão é *como* destruir estas tendências predisponentes. A verdadeira arma é a mesma — a sabedoria que entende a vacuidade —, mas para superar tais latências é necessário o poderoso amparo de um grande mérito. A técnica para acumular grande mérito constantemente é o altruísmo incomum. Até agora, a principal preocupação foi com um único ser, a pessoa em si. Na prática altruística, a preocupação é com *todos* os seres sencientes.

Os seres sencientes são ilimitados; portanto, quando a consciência está preocupada com este número infinito de seres sencientes, o poder meritório que é acumulado por atividades virtuosas também é ilimitado. Por isso tomar refúgio no Buda, na doutrina e na comunidade espiritual preocupado consigo mesmo e tomar refúgio preocupado com um número ilimitado de seres sencientes difere grandemente no poder meritório.

Além disso, até agora a meta foi alcançar a mera liberação da existência cíclica — a mera extinção do sofrimento — para si mesmo; com a motivação mais

altruística a meta é a mais alta realização possível: o estado de buda. Isto está vinculado não só à extinção das obstruções aflitivas, mas também à de suas predisposições, as quais constituem as obstruções à onisciência. Deste modo, também do ponto de vista do alvo, ou meta, as práticas da pessoa mais altruisticamente motivada na busca da iluminação insuperável serão mais poderosas, acumulando uma força de meritória maior.

A natureza de uma mente altruística é preciosa. De fato é espantoso que a mente humana possa desenvolver tal atitude, porque a pessoa esquece de si mesma e considera todos os outros seres tão queridos quanto ela mesma. Isto é verdadeiramente maravilhoso. Se alguém nos demonstra um sentimento caloroso, nos sentimos muito felizes, e acontece o mesmo quando mostramos interesse sincero a *outras* pessoas. Acho que, com uma atitude dessas, toda a existência cíclica seria como o nirvana. Esta é a verdadeira fonte da felicidade, não apenas a longo prazo, mas hoje mesmo. Se mesmo a mais leve experiência disto se desenvolver, ajudará dando paz mental e força interior. Ela atrai a melhor de todas as experiências e proporciona a melhor base para a participação ativa na sociedade. Serve não apenas como professora, mas também como melhor amiga e protetora. É verdadeiramente boa.

Nesta manhã discutimos a estrutura filosófica que nos permite concluir que é possível desenvolver uma mente tão bela. Os grandes **panditas** indianos descreveram duas técnicas para o desenvolvimento do altruísmo – uma através das sete instruções quintessenciais de causa e efeito, e outra através de igualar e trocar o eu pelo outro. As sete instruções quintessenciais da técnica anterior, precedida de uma prática preliminar de desenvolver equanimidade a respeito de todos os seres, são as seguintes: (1) reconhecer todos como amigos, (2) refletir sobre a bondade deles, (3) desenvolver a intenção de retribuir esta bondade, (4) gerar amor, (5) gerar compaixão, (6) desenvolver a elevada resolução de responsabilidade universal, e (7) engendrar a intenção altruística de tornar-se iluminado.

A fim de gerar uma atitude altruística tão forte, na qual se promete buscar o estado de buda em favor dos outros, é necessário gerar de antemão uma resolução incomum, na qual toma-se por encargo o bem-estar dos outros. A fim de induzir esta resolução incomum, é necessário ter compaixão, de modo que não se possa suportar ver tanto o sofrimento manifesto dos outros, como a sua opressão por condições internas indesejáveis que resultam em sofrimento. Por conseguinte, deseja-se do fundo do coração que eles se libertem de tal condição. Porque, a menos que se esteja movido pela mais profunda compaixão, a elevada resolução na qual se toma o encargo de libertar os seres do sofrimento não pode ser induzida.

Está claro a partir de nossa experiência própria que é mais fácil gerar compaixão por outras pessoas que são atrativas ou por aqueles que despertam uma sensação agradável — com quem se tem uma sensação de conexão. Assim, antes de gerar grande compaixão precisa-se de uma técnica que faça com que todos os seres pareçam interessantes e atrativos para a pessoa. Esta técnica implica em ver todos os seres sencientes do modo como já vemos aqueles seres dos quais geralmente estamos mais próximos, sejam eles nossas mães, pais, parentes ou outros.

A fim de ver os seres deste modo, é necessário primeiro vê-los de modo imparcial, e aqui é útil usar a imaginação. Imagine à sua frente um amigo, um inimigo e alguém a quem você seja completamente indiferente — uma pessoa “neutra”. Examine seus sentimentos para ver por quem você tem afeição e quem você considera de modo distante. Naturalmente, você se sente próximo de seu amigo; sente-se não apenas distante, mas às vezes também raivoso ou irritado em relação a seu inimigo; simplesmente não sente nada pela pessoa neutra. Você tem que investigar por que isso é assim. O primeiro é seu melhor amigo; entretanto, do ponto de vista budista, embora hoje ele esteja agindo como amigo, isto não é permanente, porque, ao longo de renascimentos sem princípio, em alguma vida passada ele pode ter sido um de seus piores inimigos. De modo similar, embora o outro esteja agindo hoje como um inimigo, você não pode absolutamente ter

certeza de que em uma vida passada ele não tenha sido um de seus mais queridos amigos. No futuro também não há nenhuma razão pela qual um inimigo deva permanecer sempre inimigo e um amigo permanecer sempre amigo — não há nenhuma garantia nem mesmo dentro desta vida. O amigo de hoje, dentro de um curto período de tempo, pode mudar.

Isto é confirmado por nossa experiência de vida e, mais ainda, na vida política — o aliado de agora é o pior inimigo no momento seguinte! Neste sentido, a estrutura básica da vida não é absolutamente estável: às vezes somos bem-sucedidos, às vezes mal-sucedidos; as coisas estão sempre mudando, mudando, mudando. Portanto, nossa experiência de sentimentos tão sólidos e estáveis em relação a amigos e inimigos é absolutamente errada. Não há razão alguma para assumir tamanha rigidez; é algo tolo, não é? Levar isto em consideração gradualmente ajudará você a se tornar imparcial.

O passo seguinte é pensar que, dado que seu inimigo foi no passado — ou mais cedo, ou mais tarde será — um bom amigo, é muito melhor considerar todas as três pessoas como suas melhores amigas. Além disso, você pode investigar se existe utilidade em manifestar aversão: que tipo de resultado virá daí? A resposta é óbvia. Entretanto, se você tentar desenvolver compaixão por estas pessoas, não há nenhuma dúvida de que o resultado será bom. Também deste ponto de vista você pode ver que é muito melhor desenvolver uma atitude compassiva equivalente por todos os três tipos de seres.

Amplie este sentimento por seus vizinhos — um por um, por aqueles que vivem deste lado e depois por aqueles que vivem do outro lado da rua. A seguir, pelo país inteiro, depois por todo o continente, depois por toda a humanidade neste mundo, e a seguir mais longe, para os infinitos seres sencientes. É assim que se pratica as sete instruções quintessenciais de causa e efeito.

A outra técnica para desenvolver o altruísmo é chamada de igualar e trocar o eu pelo outro. Aqui, deve-se investigar qual lado é importante, o eu ou os outros. Escolha. Não existe nenhuma outra escolha — só estas duas. Quem é mais

importante, você ou os outros? Os outros são maiores em número do que você, que é apenas um; os outros são infinitos. É claro que ninguém quer sofrimento, e todos desejam felicidade, e todos têm todo o direito de alcançar a felicidade e superar o sofrimento porque todos são seres sencientes.

Se perguntarmos: “Por que eu tenho o direito de ser feliz?”, a resposta definitiva é: “Porque eu quero felicidade.” Não existe mais nenhuma razão. Temos uma natural e válida sensação de eu, em cuja base desejamos a felicidade. Isto em si é o fundamento válido do nosso direito de nos esforçarmos pela felicidade; é um direito humano, e um direito de todos os seres sencientes. Agora, se alguém tem o direito de superar o sofrimento, então os outros seres sencientes naturalmente têm o mesmo direito. Além disso, todos os seres sencientes são basicamente dotados com a capacidade de superar o sofrimento. A única diferença é que o indivíduo é apenas um, ao passo que os outros estão em maioria. Portanto, a conclusão é clara: se mesmo um pequeno problema, um pequeno sofrimento, ocorre aos outros, seu alcance é infinito, ao passo que, quando alguma coisa acontece com um indivíduo, limita-se a apenas uma única pessoa. Quando também vemos os outros como seres sencientes desta maneira, a própria pessoa não parece tão importante.

Deixem-me descrever como isto é praticado na meditação. Esta é a minha prática, e freqüentemente falo sobre isso aos outros. Imagine que à sua frente está o seu velho eu egoísta de um lado e, do outro lado, um grupo de pessoas pobres e necessitadas. E você mesmo está no meio como uma pessoa neutra, uma terceira parte. Então, julgue o que é mais importante — se você se juntaria àquela pessoa egoísta, aut centrada e estúpida, ou àquelas pessoas pobres, necessitadas e desamparadas. Se você tem um coração humano, naturalmente será levado para o lado dos seres necessitados.

Este tipo de contemplação reflexiva ajudará a desenvolver uma atitude altruística; você gradualmente perceberá como o comportamento egoísta é ruim. Até aqui, você mesmo vem se comportando deste jeito, mas agora você percebe o quão mau tem sido. Ninguém quer ser uma má pessoa; se alguém diz: “Você é

uma pessoa má”, ficamos muito irados. Por quê? A principal razão é que simplesmente não queremos ser maus. Se realmente não queremos ser uma má pessoa, então os meios para evitar isto estão em nossas próprias mãos. Se nos treinamos no comportamento para ser uma boa pessoa, nos tornaremos bons. Mais ninguém tem o direito de colocar uma pessoa nas categorias de boa ou má; ninguém tem este tipo de poder.

A fonte definitiva de paz na família, no país e no mundo é o altruísmo — compaixão e amor. A contemplação deste fato também ajuda tremendamente a desenvolver o altruísmo. Meditar sobre estas técnicas tanto quanto possível engendra convicção, desejo e determinação. Quando, com tanta determinação, tentamos, tentamos, tentamos, dia após dia, mês após mês, ano após ano, podemos melhorar a nós mesmos. Com motivação altruística, cada ação acumula boas virtudes — o poder sem limites do mérito salutar.

## AS SEIS PERFEIÇÕES

Do ponto de vista budista, que tipo de ajuda podemos trazer aos outros? Um tipo importante de caridade é dar coisas materiais, tais como comida, roupas e abrigo, mas isto é limitado, porque não traz satisfação completa. Da mesma forma que nossa experiência própria confirma que, através da purificação gradual de nossa mente, mais e mais a felicidade se desenvolve, com os outros acontece a mesma coisa; assim, é crucial que os outros entendam quais práticas devem adotar a fim de obter felicidade. Para facilitar o entendimento destes tópicos pelos outros, devemos ser inteiramente capazes de ensiná-los. Além do mais, visto que os seres sencientes possuem diferentes e ilimitadas predisposições, interesses, potenciais adormecidos e atitudes, não podemos preencher as esperanças dos outros seres a menos que desenvolvamos atividades elevadas de fala que combinem exatamente com o que eles precisam. Não existe jeito de realizar isto a menos que superemos

as obstruções que impedem a onisciência em nosso continuum mental. Assim, ao buscar ajudar os outros, resolvemos atingir o estado de buda, no qual as obstruções à onisciência foram extintas.

Neste sentido, a atitude de bodhisattva é descrita como uma mente atentamente direcionada ao bem-estar dos outros, e aspirando ao estado de buda para realizar isto. Embora a meta final na obtenção do estado de buda seja o serviço altruístico, em termos de implementação no presente um bodhisattva empenha-se na prática das seis perfeições — generosidade, ética, paciência, esforço, concentração e sabedoria — de acordo com sua capacidade, começando com a caridade de doar coisas materiais.

Generosidade significa treinar, do fundo do coração, uma tamanha atitude de prodigalidade que não se busca nenhuma recompensa ou resultado para si mesmo; o ato de caridade e todos os seus resultados benéficos são dedicados aos outros seres sencientes.

Em relação à ética, a prática essencial de um bodhisattva é restringir o egocentrismo. Visto que a prática de caridade não pode envolver nenhum prejuízo aos outros para ser bem-sucedida, é necessário superar justamente a raiz de toda a tendência de causar mal aos outros. Isto deve ser feito eliminando-se o egocentrismo, visto que uma atitude unicamente altruística não deixa espaço para causar mal aos outros. Assim, a ética de restringir o egocentrismo é crucial.

A fim de que haja ética pura, é necessário cultivar a paciência. A prática da paciência é extremamente importante, visto que é o principal baluarte para o treinamento em igualar e trocar o eu pelos outros. O mais proveitoso é praticar junto as técnicas que **Shantideva** descreve nos capítulos sobre paciência e concentração em seu *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Guia para o Modo de Vida do Bodhisattva*<sup>63</sup>), nos quais explica a equiparação e troca do eu pelos outros. A prática da paciência estabelece a fundação, a base, para igualar e trocar o eu pelos outros. É mais difícil gerar o sentimento de afeição e respeito pelos inimigos. Quando se pensa nos inimigos em termos de prática de paciência, um inimigo não



se trata de alguém que causa mal, o inimigo é a mais benevolente entre as pessoas prestativas. Chega-se a pensar: “Sem alguém para me prejudicar, não haveria jeito de eu cultivar a paciência de não me importar com prejuízos à minha pessoa.”

Conforme diz **Shantideva**, existem muitos seres para os quais se pode praticar caridade, mas há muito poucos seres em relação aos quais se pode praticar a paciência, e o que é mais raro é mais valioso. Um inimigo é realmente muito bondoso. Pelo cultivo da paciência, o poder meritório cresce, e a prática da paciência só pode ser feita na dependência de um inimigo. Por esta razão, os inimigos são os principais incentivadores do aumento do poder meritório. Um inimigo não impede, mas de fato ajuda na prática da religião.

Em seu *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Guia para o Modo de Vida do Bodhisattva)*, **Shantideva** enuncia uma objeção hipotética: “Mas um inimigo não possui a motivação de ajudar, e por isso não deve ser respeitado.” A resposta de **Shantideva** é que, para alguma coisa ajudar, não é necessário que ela tenha motivação. Se fosse necessária motivação, não haveria como ter fé no estado de liberação do sofrimento. Assim, mesmo que os inimigos não tenham o desejo de ajudar, é conveniente respeitá-los, visto que são benéficos.

A seguir, **Shantideva** apresenta mais um protesto hipotético: “Mesmo que o estado de liberação não tenha o desejo de ajudar, também não quer causar mal; entretanto, um inimigo quer causar mal.” A resposta de **Shantideva** é: “Porque tem o desejo de causar mal, uma pessoa recebe o nome de ‘inimigo’, e você precisa de um inimigo a fim de cultivar a paciência. Como um doutor, por exemplo, está procurando ajudá-lo, você não o identifica como um ‘inimigo’ e, por conseguinte, ele não pode proporcionar uma situação para o cultivo da paciência.” Esta é a experiência e o raciocínio dos grandes bodhisattvas da antigüidade. Pensar deste modo é muito benéfico. Ajuda a manter a pessoa feliz. **Shantideva** argumenta que, se existe alguma coisa que possa ser feita para consertar uma situação, não há *necessidade* de se preocupar, e se, por outro lado, não há nada que possa ser feito, não há *utilidade* em se preocupar.

Outro importante tipo de paciência é a resignação, a aceitação voluntária do sofrimento.

Antes do sofrimento ocorrer, é importante empenhar-se em técnicas para evitá-lo; mas, uma vez que o sofrimento começou, deve ser considerado não como um fardo, mas como algo que pode auxiliar. São muitas as razões. Ao suportar pequenos sofrimentos nesta vida, pode-se purificar o carma de muitas más ações, acumulado em vidas passadas. Além disso, o sofrimento ajuda a revelar as falhas e desvantagens da existência cíclica: quanto mais se vê as falhas da existência cíclica, mais se desenvolverá o desagrado por envolver-se com não-virtudes. O sofrimento também ajuda a revelar as boas qualidades e vantagens da liberação. Ademais, através da sua própria experiência de sofrimento, você pode inferir como é a dor dos outros e gerar o desejo de fazer alguma coisa por eles. Pensando sobre o sofrimento desta forma, descobre-se que ele proporciona uma boa oportunidade para mais prática e reflexão.

A quarta das seis perfeições é o esforço. Entre os muitos tipos de esforço, um é chamado de “colocar a armadura”; isto evita o descontentamento com a falta de avanço imediato. O esforço propicia boa vontade para empenhar-se na prática entusiástica por éons e éons a fim de realizar progressos.

## PERGUNTAS

*Pergunta:* No momento da concepção a consciência mistura-se aos agregados físicos em desenvolvimento, ou a consciência pode juntar-se ao corpo físico mais tarde, momentos antes do nascimento?

*Resposta:* Diz-se que a consciência entra no momento da concepção em si. Matar um humano significa matar ou um humano, ou algo que está se formando como humano; este último caso refere-se ao período que se inicia na concepção e vai até o nascimento.

*Pergunta:* O aborto é apropriado quando foi detectada severa deficiência no embrião?

*Resposta:* Pode haver situações nas quais, se a criança será tão severamente deficiente que passará por grande sofrimento, o aborto seja admissível. Em geral, entretanto, o aborto envolve tirar uma vida, e isto não é apropriado. O fator mais importante é a motivação.

*Pergunta:* Quais são as conseqüências cármicas de uma mulher escolher fazer um aborto quando ela entende que é errado tirar a vida?

*Resposta:* Diz-se que, se não existem circunstâncias atenuantes, é pior fazer uma má ação sabendo-se que é errado.

*Pergunta:* Que conselho o senhor pode dar àqueles de nós que fizeram um aborto, mas atualmente estão praticando o budismo?

*Resposta:* Quando uma má ação já foi feita, depois de se aprender que é errado, pode-se reconhecer a ação faltosa [na presença real ou imaginária de seres sagrados] e desenvolver a intenção de não fazer aquela ação de novo no futuro. Isto diminui a força da má ação.

*Pergunta:* No Ocidente existe um problema crescente com relação à dependência de drogas e álcool. Tem algum conselho sobre como aqueles que passam por esta aflição podem ajudar a si mesmos ou serem ajudados por aqueles a sua volta?

*Resposta:* Quando se usa drogas, a mente fica sob a influência de delusão adicional, além da que temos usualmente. Delusão em dobro certamente não é necessário; o que precisamos é de técnicas para abrandar a situação básica. Conhecer a natureza da existência cíclica e treinar o altruísmo pode ajudar.

*Pergunta:* Por favor, diga algo sobre a eutanásia, que pode ser realizada ou pela recusa do tratamento, ou pela aplicação de uma droga ativa que mata a pessoa em poucos minutos.

*Resposta:* Novamente podem existir situações excepcionais, mas em geral é melhor deixar as pessoas morrerem na hora delas. Aquilo a que somos submetidos deve-se às nossas ações passadas, e temos que aceitar aquilo a que nosso carma nos impeliu. Inicialmente, temos que fazer o que quer que possamos para evitar o sofrimento, e então, se nada atenuará o problema, o sofrimento deve ser entendido como o inevitável resultado de ações passadas.

*Pergunta:* Sua Santidade falou sobre uma consciência sutil continuando como uma corrente de uma vida para a seguinte, mas, depois que ocorre a liberação, o que acontece com a corrente de consciência no momento da morte? Ela continua?

*Resposta:* O nível de consciência mais sutil segue para e através do estado de buda. Ele nunca se extingue.

*Pergunta:* Muitos de nós apreciam tanto a vida que não podemos imaginar querer fugir dela; dessa forma, alguns aspectos da filosofia budista parecem excessivamente deprimentes. Poderia comentar, por favor?

*Resposta:* De uma perspectiva budista, este é um caso de não entender os vários níveis de sofrimento. Se você está verdadeiramente feliz, então está bem!

*Pergunta:* Em que extensão a falta do conceito de um deus criador impede a nós budistas de trabalharmos e praticarmos ao lado de outras religiões?

*Resposta:* Dado o fato de que os seres sencientes têm tantas disposições e interesses diferentes, existem seres para os quais a teoria de um deus criador é adequada e proveitosa, e, deste modo, você não deve causar problema a si mesmo preocupando-se por trabalhar ao lado de uma dessas pessoas. Um número

considerável de pessoas que acredita num deus criador alcançou um estado de ausência de egoísmo, e isto prova que diferentes ensinamentos trazem resultados benéficos. Quando olhamos para os resultados, cresce o respeito pelas diferentes religiões.

*Pergunta:* Andei lendo a respeito do ensinamento budista sobre ausência de eu, que várias vezes é traduzido como “ausência de alma”. Ontem Sua Santidade falou sobre o continuum mais sutil de consciência como aquilo que passa de um nascimento ao outro e é o herdeiro do carma. Existe alguma diferença essencial entre a consciência sutil e o conceito cristão de alma, deixando de lado a questão da reencarnação, que o ensinamento cristão ortodoxo não aceita?

*Resposta:* Eu me pergunto qual é a definição clara de alma no cristianismo. Na Índia, desde a antigüidade existem sistemas de doutrinas que sustentam um eu, *atman*, descrito como sendo permanente, singular e independente. Este tipo de alma não é defendido pelo budismo.

*Pergunta:* Como posso superar o forte medo de atitudes rudes e hostis por parte dos outros, que experimento desde a infância?

*Resposta:* O cultivo da atitude de ser carinhoso com os outros mais do que com você mesmo gradualmente ajudará. Vai levar tempo. Além disso, se tal pensamento lhe causa desconforto constante, seria melhor você tentar parar de pensar sobre isto.

*Pergunta:* O que Sua Santidade acha de um budista que não acredita em carma ou renascimento?

*Resposta:* Isto de fato deve ser levado em consideração. Geralmente, ser ou não budista é determinado por tomar ou não as Três Jóias — o Buda, sua doutrina e a comunidade espiritual — como fontes puras de refúgio. Entretanto, há pessoas que fazem isto sem muita reflexão sobre questões complicadas como nascimentos

prévios e posteriores, carma e assim por diante. Por outro lado, alguns ocidentais que pensam mais nestas coisas podem não aceitar imediatamente as Três Jóias e permanecerem céticos, mas apesar disto terem elevada consideração pelo Buda, seu ensinamento e a comunidade espiritual. Pode-se dizer que estes últimos são pessoas que estão prestes a se tornar budistas. Além disso, embora os budistas não sustentem um eu permanente, singular e independente, poderia haver budistas que não aceitassem imediatamente a ausência de eu.

*Pergunta:* Como é possível praticar o budismo enquanto se vive entre pessoas — marido, esposa, ou família — que não o praticam?

*Resposta:* O budismo é para ser praticado individualmente; não há necessidade de recitar textos juntos, por exemplo.

*Pergunta:* Qual é o seu conselho para um ocidental comum que está trabalhando, mas quer completar as práticas de budismo tibetano sem se tornar um monge ou fazer um retiro de três anos?

*Resposta:* As pessoas devem permanecer na sociedade, desempenhando sua profissão habitual e, enquanto contribuem para a sociedade, levar adiante internamente a análise e a prática. Na vida diária, você deve ir para o escritório, fazer seu trabalho e voltar para casa. Valeria a pena sacrificar algum entretenimento noturno, ir dormir cedo e acordar cedo na manhã seguinte para realizar meditação analítica. Depois tomar um bom café da manhã e seguir calmamente para seu local de trabalho. Ocasionalmente, quando tiver dinheiro suficiente, ir a um país budista por algumas semanas. Acho que isto pode ser prático e eficiente.

*Pergunta:* Como podemos entender a vacuidade de modo bem simples, sem entrar em uma filosofia excessivamente intelectualizada?

*Resposta:* O que eu estive falando nos últimos três dias não é simples o

bastante? A idéia principal é que, quando os objetos são procurados sob análise, não são encontrados, mas isto não significa que eles não existam — significa simplesmente que falta a eles existência inerente. Se você contemplar isto repetidamente, em dado momento a realização definitivamente emergirá.

*Pergunta:* Como o altruísmo e a vacuidade se unem na prática?

*Resposta:* No Grande Veículo do Sutra, as práticas da intenção altruística de se tornar iluminado são os meios para acumular o conjunto de mérito; é sob a influência destas práticas que se medita sobre a vacuidade. Similarmente, a meditação sobre a vacuidade acumula sabedoria. Então, influenciado pela averiguação de que os fenômenos são vazios de existência inerente, cultiva-se a intenção altruística de se tornar iluminado. Discutirei como estas técnicas se combinam no tantra quando continuar minha palestra.

*Pergunta:* Como podemos ajudar alguém que está morrendo? O que devemos dizer para o moribundo?

*Resposta:* O mais importante é não causar perturbação na mente de um moribundo, e também é importante ativar a memória de uma prática religiosa virtuosa familiar à pessoa. Aqueles que não aceitam a prática de qualquer religião devem ser auxiliados a morrer com uma atitude pacífica, relaxada. A razão para isso é que, conforme foi explicado antes, em relação aos doze elos do surgimento dependente, o tipo de atitude que se tem perto da hora da morte é extremamente importante no que se refere a qual carma é ativado e, por conseguinte, como se renascerá na próxima vida.

Para aqueles envolvidos em prática budista, existem muitos níveis diferentes de reflexão que uma pessoa que está morrendo pode utilizar — refletir sobre o significado da vacuidade, cultivar uma intenção altruística de se tornar iluminado, cultivar o ioga da deidade, ocupar-se com a prática dos ventos e até mesmo refletir sobre a elevada sabedoria da vacuidade e bem-aventurança

indiferenciáveis, realizar a transferência de consciência, e assim por diante. Não importa quão grande possa ser o benefício ou poder da meditação em termos abstratos, é crucial que o moribundo seja induzido a uma prática com a qual já tenha familiaridade. Visto que, perto da morte o poder de vivacidade e todo o resto se deterioram, não existe o menor sentido em tentar forçar o moribundo a se envolver numa prática não familiar. O mais benéfico é lembrar a pessoa de uma prática adequada a seu próprio nível.



## 5 – *Compaixão e Sabedoria Combinadas*

### MANTRA

Conforme foi mencionado antes, uma pessoa altruisticamente motivada amadurece seu continuum pela prática das seis perfeições, e amadurece o continuum dos outros pela prática dos quatro modos de reunir estudantes. Entre as seis perfeições, cada uma das que se sucede é mais difícil de se atingir e mais importante que as anteriores. As duas últimas perfeições são concentração e sabedoria.

Em termos de Veículo do Sutra, o *Ornament for Clear Realization (Ornamento para a Clara Realização)*, de Maitreya, apresenta 37 caminhos em harmonia com a iluminação relacionada à conquista de liberação, e muitas variações de caminhos relacionados à conquista do estado de buda. A raiz de todos eles é a estabilização meditativa descrita como a união da permanência serena da mente e do discernimento especial.

Como meio de alcançar esta estabilização meditativa rápida e poderosamente, existe o Veículo do Mantra (ou Tantra), compreendendo quatro conjuntos de tantra — ação, desempenho, ioga e ioga insuperável; os três tantras inferiores compartilham aproximadamente o mesmo modo de procedimento geral, embora cada um possua práticas distintas. Tanto no Veículo das Perfeições quanto no Veículo do Mantra Secreto, a prática está enraizada na intenção altruística de se tornar iluminado e na visão da vacuidade da existência inerente. A grandeza do mantra secreto, por outro lado, vem da estabilização meditativa. Por conseguinte, diz-se até mesmo que as escrituras do mantra secreto estão incluídas nos conjuntos dos discursos<sup>64</sup>, visto que a estabilização meditativa é seu tópico principal.

De que forma o Veículo do Mantra Secreto atinge sua distinção através da estabilização meditativa? Como é que possui um modo mais profundo de

intensificar a estabilização meditativa que é a união de permanência serena e discernimento especial? Motivado pela intenção altruística de se tornar iluminado, o praticante almeja a iluminação total; este estado de buda é dotado de um corpo da verdade, a efetivação do bem-estar próprio, e de corpos da forma, a efetivação do bem-estar dos outros. Estes dois praticantes almejam basicamente alcançar corpos da forma a fim de auxiliar os outros. Certos corpos da forma possuem as marcas maiores e menores de um corpo de buda. No Veículo das Perfeições, dentro do sistema dos sutras, busca-se alcançar este tipo de corpo acumulando poder de meritório através da prática das seis perfeições sob a influência de grande compaixão e da intenção altruística de se tornar iluminado. Em adição a estas práticas, a característica distinta do tantra é exigir uma técnica de aspecto similar ao tipo de corpo que se busca — a pessoa medita sobre si mesma como possuindo presentemente o corpo físico de um buda. Esta prática é chamada de ioga da deidade. Visto que esta prática concorda em aspecto com o resultado que se está tentando alcançar, o ioga da deidade é particularmente eficiente e poderoso.

Neste sentido, uma característica distinta do mantra secreto é o ioga no qual método e sabedoria são indivisíveis. No Veículo das Perfeições, método altruístico e sabedoria são entidades separadas que influenciam uma à outra; o método altruístico é afetado pela força da sabedoria, e a força da sabedoria é afetada pelo método altruístico. Como os dois são indivisíveis dentro do tantra? Na prática do ioga da deidade, uma única consciência contém estes dois fatores: a imaginação de um corpo divino e a verificação simultânea de sua vacuidade de existência inerente. A imaginação de um corpo divino, que está na classe das aparências de vasta compaixão, acumula um conjunto de mérito; em consequência, a mente de ioga da deidade preenche a característica do método altruístico. Visto que esta mesma mente verifica a vacuidade da existência inerente do corpo divino e de tudo o mais, o conjunto de sabedoria é acumulado; desta forma, a mesma mente de ioga da deidade preenche as qualidades de sabedoria. Embora método e sabedoria sejam conceitualmente separáveis, estão contidos na entidade de uma

única consciência.

Um iogue imagina intencionalmente, em sua consciência mental, sua aparência em um corpo divino. Quando os iogues imaginam a si mesmos como sendo uma deidade e percebem a vacuidade daquele corpo divino, existe uma diferença no impacto desta percepção devido ao objeto especial — o corpo divino —, que é o substrato da vacuidade.

Além disso, no Veículo das Perfeições, quando a pessoa medita sobre a vacuidade do eu e dos fenômenos incluídos nos cinco agregados, não se envolve em técnicas que levem o substrato a se manter aparente e não desaparecer. No sistema dos tantras, treina-se especificamente para manter a aparência do corpo divino em meio à verificação de sua vacuidade de existência inerente. Enquanto se imagina o corpo divino, a vacuidade de existência inerente daquele corpo é verificada pelo modo de apreensão da mesma consciência; desta forma diz-se que um fator da consciência sábia que percebe a vacuidade aparece como uma deidade.

## TANTRA IOGA INSUPERÁVEL

O tantra ioga insuperável descreve um modo ainda mais profundo no qual método altruístico e sabedoria são indiferenciáveis. Isto é entendido ao se focar a mente em fatores físicos e mentais mais sutis — o próprio vento sutil, ou energia, e a própria mente sutil, que são eles mesmos uma entidade indiferenciável. Para praticar este nível, é necessário parar à força os níveis mais grosseiros de vento e mente. O tantra ioga insuperável descreve muitas técnicas diferentes para fazer isto, dando ênfase a partes diferentes do corpo. Esta é a prática dos canais, ventos, ou energias internas, e das gotas de fluido essencial.

Em geral, o cultivo de discernimento especial envolve meditação analítica, mas, devido a seus fatores especiais, no tantra ioga insuperável é a meditação estabilizadora que é enfatizada ao se cultivar discernimento especial. Níveis mais

grosseiros de consciência induzem a verificação através de análise e investigação. Por outro lado, quando se manifesta propositadamente níveis mais sutis de consciência induzidos pelo poder do ioga (e não nos momentos em que estes níveis ocorrem naturalmente devido ao poder do carma, como quando se está morrendo), estas consciências sutis nas quais os níveis mais grosseiros cessaram são inteiramente capazes de verificar significados. Se a pessoa se empenha em análise naquele momento, isto faz com que o nível mais sutil cesse e o mais grosseiro retorne. Visto que o nível mais sutil do eu compensa a análise — cujo propósito é dotar a mente da capacidade de verificação profunda —, não se conduz análise naquele momento, e recomenda-se a meditação estabilizadora.

O tantra ioga insuperável prescreve dois sistemas principais de meditação para se obter um corpo de buda: através do foco tanto no vento quanto na mente mais sutil, e através do foco apenas na mente mais sutil. Na maior parte dos tantras iogas insuperáveis das Escolas da Nova Tradução<sup>65</sup>, tais como *Guhyasamaja* e *Chakrasamvara*, a ênfase é colocada tanto no vento como na mente mais sutil a fim de se obter um corpo de buda. No sistema **Kalachakra**<sup>66</sup>, entretanto, a mente mais sutil é enfatizada sozinha, e na prática do grande sinal<sup>67</sup> e da grande perfeição<sup>68</sup> a ênfase também é principalmente na mente mais sutil.

De uma outra perspectiva, diz-se que, entre os tantras iogas insuperáveis, um grupo foca os canais, ventos e gotas de fluidos essenciais a fim de manifestar a mente inata e fundamental de clara luz, e outro grupo manifesta esta mente sustentando apenas um estado não-conceitual, sem focar canais, ventos e gotas. Dentro do primeiro, existem tantras que colocam ênfase particular no ioga do vento, como é o caso do *Guhyasamaja*, e tantras que colocam ênfase particular nas quatro alegrias, como é o caso do *Chakrasamvara*. O grande sinal e a grande perfeição estão entre aqueles sistemas que manifestam a mente inata e fundamental de clara luz sustentando apenas um estado não-conceitual.

Antes de se envolver na prática do tantra é necessário receber iniciação, e depois de receber iniciação é importante manter as promessas e os votos feitos. Na

iniciação, uma pessoa transmite uma linhagem de bênçãos para outra, e, muito embora as bênçãos possam ser obtidas por meio de outros métodos, tais como ler livros, é melhor receber a bênção do continuum mental de uma pessoa viva, porque o benefício forma-se mais facilmente na mente. Devido a isto, os lamas são altamente valorizados no tantra secreto. Já falamos sobre o cuidado que se deve ter em relação a aceitar alguém como lama; aqui apenas vou acrescentar que, quando os praticantes não se comportam de forma condizente com a prática, isto é visto como um augúrio de degeneração da religião.

## DEIDADES TÂNTRICAS

Embora o budismo não possua um deus criador, existe uma grande variedade de deuses em suas muitas formas de iniciação e outras áreas. Quem são eles? Conforme foi discutido anteriormente, no começo da prática de bodhisattva a pessoa almeja obter corpos da forma de buda altruisticamente ativos a fim de trazer ajuda vasta e efetiva aos outros seres sencientes. No estado de buda, os corpos da forma aparecem espontaneamente e sem esforço a fim de ajudar os outros. Quando existe um reflexo da lua, tem que haver alguma coisa para refleti-la; do mesmo modo, a aparência espontânea dos corpos da forma de um buda requer seres em frente aos quais aparecer. Além disso, se o reflexo aparece de modo nítido ou não, grande ou pequeno e assim por diante, depende da superfície onde está refletido; similarmente, as cores, formas e aspectos dos corpos da forma aparecem espontaneamente e sem esforço para os praticantes de acordo com seus interesses, disposições, crenças, necessidades e assim por diante. Neste sentido, os deuses dos três tantras inferiores aparecem fazendo uso dos cinco atributos prazerosos do reino do desejo — formas visíveis, sons, odores, sabores e objetos tangíveis prazerosos —, mas sem apresentar os atributos prazerosos da união dos órgãos masculino e feminino. Para os praticantes que não podem fazer uso destes

atributos prazerosos do reino do desejo em seu caminho, o corpo da forma de um buda aparece como um corpo de emanção suprema no aspecto de um monge, como fez o Buda Shakyamuni.

Se os praticantes têm a disposição e a capacidade de praticar o tantra ioga insuperável, e se suas capacidades estão ativadas, os corpos da forma manifestam-se a eles no aspecto de deidades masculinas e femininas em união. Os corpos da forma aparecem com um aspecto irado para aqueles capazes de usar o fator da aversão no caminho, e com um aspecto pacífico para aqueles que estão aptos a usar principalmente o desejo. Deste modo, os corpos da forma aparecem de vários jeitos, de acordo com as capacidades dos praticantes.

Um buda específico poderia aparecer como uma deidade única, mas também poderia manifestar várias emanções simultaneamente. Por exemplo: **Guhyasamaja** manifesta-se como 32 pessoas em uma mandala, mas isto não significa que existam 32 pessoas; existe apenas uma pessoa real — as outras são apenas emanções. Portanto, entre as hostes de deidades existem várias que são apenas emanções, ou reflexos, de um ser.

## A VISÃO NAS QUATRO ORDENS DO BUDISMO TIBETANO

Quando o termo “visão<sup>69</sup>” é usado, é importante determinar seu significado no contexto, visto que, da mesma forma que a palavra “sensação” pode referir-se tanto àquele que sente quanto ao que é sentido, “visão” pode-se referir-se ou à consciência que vê, ou ao objeto que é visto. No tantra ioga insuperável, o termo “visão” é usado predominantemente para se referir àquele que vê, à consciência que vê. De acordo com esta apresentação distinta, embora não exista diferença na vacuidade que é vista, existe uma diferença no sujeito, a consciência de grande bem-aventurança que vê a vacuidade. Com referência à vacuidade enquanto objeto que é visto, **Sa-gya Pandita** (1182-1251) diz que sutra e mantra

têm a mesma visão, e vários textos **Ge-luk-ba** falam de modo similar sobre sutra e mantra como tendo a mesma visão.

Contudo, no **Sa-gya-ba** são postuladas quatro visões diferentes, relacionadas às quatro iniciações no tantra ioga insuperável — a visão da iniciação do vaso, a visão da iniciação secreta, a visão da iniciação do conhecimento da sabedoria e a visão da iniciação da palavra. Similarmente, textos **Ge-luk-ba**, tais como o de **Jam-yang-shay-ba**<sup>70</sup>, *Great Exposition of Tenets (Grande Exposição de Doutrinas)*<sup>71</sup>, fala do tantra ioga insuperável como sendo superior devido à sua visão, referindo-se ao sujeito que vê — a sabedoria de grande bem-aventurança. Portanto, quando grandes eruditos dizem que não existe diferença de visão entre sutra e mantra, estão falando do objeto visto, a vacuidade, uma vez que sutra e mantra não diferem a respeito disto. Entretanto, quando dizem que sutra e mantra diferem na visão, estão falando da consciência que vê a vacuidade, uma vez que o tantra ioga insuperável apresenta níveis mais sutis de mente, que percebem a vacuidade de um modo mais poderoso. Os textos **Ga-gyu-ba** e **Nying-ma-ba** dizem de modo similar que a visão de mantra é superior à de sutra; todos eles referem-se a um tipo de mente distinto e mais sutil.

Os textos **Sa-gya-ba** apresentam uma visão da indiferenciação da existência cíclica e do nirvana, dizendo que isto deve ser delineado em termos do continuum causal que é a base-de-tudo. Existem explicações levemente diferentes deste continuum causal entre os *panditas* indianos e dentro do **Sa-gya-ba**, mas geralmente isto se refere à verdadeira natureza da mente. De uma perspectiva diferente, o *Tantra Guhyasamaja* fala de estudantes de diferentes níveis de capacidade; o estudante supremamente capaz é chamado de “preciso”, que poderia ser descrito como o continuum causal que é a base-de-tudo.

No **Sa-gya-ba**, o continuum causal é identificado pelo grande erudito Mang-tö-lu-drup-gya-tso<sup>72</sup> como a mente inata e fundamental de clara luz. Em outra interpretação dentro do **Sa-gya-ba**, isto é identificado como todos os agregados impuros, componentes e esferas dos sentidos de uma pessoa. Também

diz-se que, no continuum causal, todos os fenômenos da existência cíclica são completos em termos de natureza, todos os fenômenos do caminho são completos em termos de qualidades, e todos os fenômenos do estado de buda são completos em termos de efeitos.

A respeito da igualdade da existência cíclica e do nirvana, no sistema dos sutras **Nagarjuna** diz em suas *Sixty Stanzas of Reasoning* (*Sessenta Estrofes de Argumentação*):

Tanto a existência cíclica quanto o nirvana

Não existem [inerentemente].

Justamente aquilo que é o conhecimento da existência cíclica

É chamado de “nirvana”.<sup>73</sup>

No sistema dos sutras, a realidade — na qual todos os verdadeiros sofrimentos e fontes de sofrimento são extintos quando se entendeu por completo o significado da ausência de existência inerente da existência cíclica — é o nirvana. Uma apresentação **Sa-gya-ba** da igualdade da existência cíclica e do nirvana explica que os fenômenos impuros dos agregados mentais e físicos e tudo o mais existem primordialmente como agregados mentais e físicos puros. São apresentadas quatro “mandalas” como a fundação — sendo estas os canais do corpo, os ventos, as gotas de fluido essencial e as letras. Estas são vistas como entidades dos quatro corpos de um buda.

De acordo com Mang-tö-lu-drup-gya-tso, todos os fenômenos da existência cíclica e do nirvana devem ser vistos como o passatempo, ou reflexão, da mente inata e fundamental de clara luz, visto que todos eles compartilham do mesmo sabor na esfera da clara luz. Esta é a visão da indiferenciação de existência cíclica e nirvana. Assim, a doutrina da indiferenciação de existência cíclica e nirvana deriva da mente fundamental.

No **Ga-gyu-ba**, a meditação sobre o grande sinal é feita através de quatro



iogas — unidirecionado, não-elaborativo, um-só-sabor e não-meditativo. Diz-se que os dois primeiros são comuns ao caminho do sutra; através do ioga unidirecionado, alcança-se a permanência serena da mente, e através do ioga não-elaborativo alcança-se o discernimento especial sobre a vacuidade. Através do ioga do um-só-sabor, alcança-se um extraordinário discernimento especial, no qual todos os fenômenos aparentes e correntes são vistos como um só na esfera da mente inata e fundamental de clara luz. Quando este caminho, que é apenas do tantra, aumenta em força, torna-se ioga não-meditativo. Como disse **Nagarjuna** em seus *Five Stages (Cinco Estágios)*<sup>74</sup> — que se relaciona ao sistema do *Tantra Guhyasamaja* —, quando se chega ao nível da união do corpo puro e da mente pura, não há nada de novo para aprender.

Sobre a visão do grande sinal é dito:

A própria mente é o corpo inato da verdade.

As aparências são as ondas do corpo inato da verdade.

A mente verdadeira, ou mente básica, é o corpo inato da verdade — a mente fundamental de clara luz. Todas as aparências puras e impuras são passatempos deste corpo da verdade; elas brotam da esfera da mente fundamental de clara luz.

No **Ge-luk-ba**, não seria apropriado alegar que uma visão como esta do grande sinal seja a mesma visão do Caminho do Meio, mas poderia se dizer que é uma visão *especial* do Caminho do Meio. Dentro do **Ge-luk-ba** esta visão especial é encontrada em meditações sobre a visão do Caminho do Meio que são combinadas com o tantra ioga insuperável. Quando se pensa nestes termos, a união de bem-aventurança e vacuidade nas apresentações **Ge-luk-ba** do tantra ioga insuperável e particularmente o nível inato da união de bem-aventurança e vacuidade são os mesmos que o grande sinal. Os textos **Ge-luk-ba** sobre sutra e até sobre mantra enfatizam a visão como o objeto visto, ou seja, a vacuidade; contudo, seus textos

sobre mantra freqüentemente falam sobre a visão em termos do sujeito, a consciência que vê. Além disso, dizem que todos os fenômenos puros e impuros, entendidos como passatempo da vacuidade, também devem ser vistos como passatempo do sujeito, a consciência que vê, a mente inata de clara luz. Como diz **Nagarjuna** em seus *Five Stages (Cinco Estágios)*:

O iogue, enquanto permanece na estabilização meditativa, que é como uma ilusão,

[Deve ver] tudo deste modo.

O iogue, enquanto permanece na estabilização meditativa que é como uma ilusão, deve ver todos os fenômenos aparentes e correntes — ambientes e seres dentro deles — como o passatempo da estabilização meditativa ilusória.

Na visão da grande perfeição, o modo de explicação é muito diferente, mas refere-se exatamente à mesma coisa. Como uma fonte para isto confio basicamente no grande erudito e iogue notável Do-drup-chen **Jik-may-den-bay-nyi-ma**<sup>75</sup>. Na grande perfeição, a referência original é à mente inata e fundamental de clara luz, mas ela é chamada de “consciência ordinária<sup>76</sup>”. É esboçada uma distinção entre mente<sup>77</sup> e mente básica<sup>78</sup>; consciência ordinária refere-se à mente básica. No sistema **Nying-ma-ba**, o tantra ioga insuperável é dividido em três categorias — *mahayoga*, *anuyoga* e *atiyoga*. Atiyoga, ou a grande totalidade, também é dividido em três — a classe da mente<sup>79</sup>, a classe da grande vastidão<sup>80</sup> e a classe das instruções quintessenciais<sup>81</sup>. Conforme diz Do-drup-chen **Jik-may-den bay-nyi-ma**, todos os textos do tantra ioga insuperável em todas as escolas da Nova Tradução e da Velha Tradução ensinam apenas a prática da mente inata e fundamental de clara luz. A diferença entre eles é explicada como se segue: dentro de outros sistemas, nos estágios iniciais de prática, faz-se uso de diversas práticas que envolvem conceitualidade, através da qual é manifestada a mente inata e fundamental de clara luz. Na grande perfeição, por outro lado, desde o começo a

utilização da conceitualidade não é salientada; a ênfase é colocada na mente básica em dependência das instruções quintessenciais. É por isto que é chamada de doutrina livre de esforço.

Porque na grande perfeição é colocada uma tremenda ênfase na mente inata e fundamental de clara luz, ela inclui uma apresentação incomum das duas verdades, chamada de duas verdades especiais<sup>82</sup>. A grosso modo, poderia dizer-se que o que é inato e fundamental é a verdade definitiva, e, relativo a isso, qualquer coisa que seja adventícia é uma verdade convencional. Desta perspectiva, a mente inata e fundamental de clara luz é vazia de todas as verdades convencionais que são fenômenos adventícios, e deste modo é uma “vacuidade-do-que-é-diferente”; o que quer dizer que é vazia do que é diferente. Todavia, diz-se que a mente inata e fundamental de clara luz possui uma natureza de pureza essencial e, por conseguinte, não vai além da natureza da vacuidade de existência inerente descrita na roda intermediária do ensinamento do Buda.

Esta vacuidade-do-que-é-diferente é descrita no contexto de compatibilidade entre a vacuidade da existência inerente da volta intermediária e da natureza de buda conforme é apresentada na terceira volta. Por causa disto, é descrita em algumas tradições orais como a vacuidade-do-que-é-diferente “boa”, ao passo que a vacuidade-do-que-é-diferente “ruim” é o ensinamento que destaca somente a natureza de buda com base na volta intermediária, defendendo, por conseqüência, que a natureza de buda existe inerentemente. Neste sentido, muitos eruditos qualificados de todas as escolas do budismo tibetano — **Nying-ma-ba**, **Sa-gya-ba**, **Ga-gyu-ba** e **Ge-luk-ba** — refutaram especificamente a vacuidade-do-que-é-diferente que tanto apresenta uma verdade final que é em si inerentemente existente quanto despreza a vacuidade da existência inerente como uma autovacuidade aniquiladora que é motivo de escárnio.

Conforme é dito em uma transmissão oral do grande lama Kyen-dzay **Jam-yang-chö-gyi-lo-drö**<sup>83</sup>, quando **Long-chen-rap-jam**<sup>84</sup>, um grande praticante **Nying-ma-ba**, faz uma apresentação do fundamento, do caminho e do fruto, ele o faz

basicamente a partir da perspectiva do estado iluminado de um buda, ao passo que a apresentação **Sa-gya-ba** é basicamente a partir da perspectiva da experiência espiritual de um iogue no caminho, e a apresentação **Ge-luk-ba** é basicamente a partir da perspectiva de como os fenômenos aparecem para os seres sencientes comuns. Este enunciado parece digno de considerável reflexão; através dele, muitos mal-entendidos podem ser removidos<sup>85</sup>.

## ALCANÇANDO UM ESTADO DE SUPREMA EFICIÊNCIA ALTRUÍSTICA

Ao se praticar sistemas que enfatizam tanto o vento quanto a mente, alcança-se a união de corpo puro e mente pura — corpo ilusório e mente de clara luz — na dependência do que obtém-se o estado de buda suprema e altruisticamente eficiente. No modo de procedimento incomum dos tantras-mãe, o estado de buda é alcançado por meio de um corpo de arco-íris. No sistema **Kalachakra**, que enfatiza principalmente a mente, o estado de buda é obtido na dependência da união do corpo da forma vazia e da suprema bem-aventurança imutável. O sistema **Nying-ma-ba** da grande perfeição também enfatiza principalmente a mente. Neste, todos os fatores grosseiros do corpo são consumidos na dependência do completamento dos quatro níveis de aparência e, tal como no sistema dos tantras originais, alcança-se o corpo de arco-íris da grande transferência. Todas estas corporificações de sabedoria e compaixão existem na intenção de ajudar os outros seres a se desembaraçar da roda de sofrimento impulsionada pela ignorância.

---

<sup>1</sup> A datação segue as tradições budistas do sul.

<sup>2</sup> Porque os semideuses também são deuses, seu reino muitas vezes é combinado com o dos deuses, resultando num desenho com cinco, e não seis, setores.

---

<sup>3</sup> No primeiro de seus três livros, intitulado *Stages of Meditation*; ver **Acarya** rGyal mtshan rnam grol, *slob dpon kalamashilas mdzad pa'i bsgom rim thog mtha' bar gsum* (Varanasi, Índia: dbus bod kyi ches mtho'i gtsug lag slob gnyer khang, 1985), 5.6ff.

<sup>4</sup> *ma rig pa, avidya.*

<sup>5</sup> *du byed kyi las, samskarakarma.*

<sup>6</sup> *rnam shes, vijñana.*

<sup>7</sup> *ming gzugs, namarupa.*

<sup>8</sup> *skye mched, ayatana.*

<sup>9</sup> *reg pa, sparsa.*

<sup>10</sup> *tshor ba, vedana.*

<sup>11</sup> *sred pa, trsna.*

<sup>12</sup> *len pa, upadana.*

<sup>13</sup> *srid pa, bhava.*

<sup>14</sup> *skye ba, jati.*

<sup>15</sup> *rga shi, jaramarana.*

<sup>16</sup> Adaptado de **Chandrakirti**, estrofe 24 do *Supplement to (Nagarjuna's) "Treatise on the Middle"* (*dbu ma la 'jug pa, madhyamakavatara*; Peking 5261, Peking 5262, vol. 98).

<sup>17</sup> *abhyudaya, mngon mtho*. Para uma discussão sobre status elevado, ver Jeffrey Hopkins. *Buddhist Advice for Living and Liberation: Nagarjuna's Precious Garland* (Ithaca: Snow Lion, 1998), 31-45.

<sup>18</sup> *tsong kha pa blo bzang grags pa*; 1357-1419. Ver *ibid*.

<sup>19</sup> *nus pa.*

<sup>20</sup> A fim de purificar este processo, certas iniciações do tantra ioga insuperável seguem este padrão na forma pura; ver Dalai Lama, Tenzin Gyatso e Jeffrey Hopkins, *The Kalachakra Tantra: Rite of Initiation for the Stage of Generation* (Londres: Wisdom Publications, 1985; segunda edição revisada, Boston, 1989) 93-97, 264-266 etc.

<sup>21</sup> Adaptado de Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness* (Londres: Wisdom, 1983; edição revisada, Boston: Wisdom Publications, 1996), 279; para outras versões, ver *Meditation on Emptiness*, 707-11.

<sup>22</sup> *'phangs 'bras.*

<sup>23</sup> *bdag rkyen, adhipatipratyaya.*

<sup>24</sup> *bdag rkyen, adhipatipratyaya*. Outras traduções incluem “condição proprietária” e “condição habilitante”.

<sup>25</sup> *dmigs rkyen, alambanapratyaya.*

---

<sup>26</sup> *nyer len, upadana.*

<sup>27</sup> Estrofe 35. Ver Jeffrey Hopkins, *Buddhist Advice for Living and Liberation: Nagarjuna's Precious Garland* (Ithaca: Snow Lion, 1998), pag. 98.

<sup>28</sup> Ibid., estrofe 36.

<sup>29</sup> *sa lu'i ljang pa'i mdo, salistambasutra*; P 876, vol. 34.

<sup>30</sup> *rang bzhin, prakti; spyi gtso bo, samanyapradhana.*

<sup>31</sup> **Samkhya** é um sistema indiano não-budista que apresenta duas categorias de existência: consciência pura, chamada de pessoa, e fenômeno material, do qual o mais básico é a essência geral, também chamada de natureza fundamental. Embora esta última seja permanente, diz-se que dela surgem todos os fenômenos materiais.

<sup>32</sup> Para uma série de palestras estruturadas em torno das quatro nobres verdades, ver o XIV Dalai Lama, *The Dalai Lama at Harvard: Lectures on the Buddhist Path to Peace* (Ithaca: Snow Lion Publications, 1989).

<sup>33</sup> *kun 'byung, samudaya.*

<sup>34</sup> *srid pa'i 'khor lo cha lnga pa.* A ilustração apresentada aqui possui seis setores, com setores separados para deuses e semideuses.

<sup>35</sup> Para ver mais sobre esta história, ver Sermey Geshe Lobsang Tarchin, *King Udrayana and the Wheel of Life* (Howell, NJ: Mahayana Sutra and Tantra Press, 1984), pags. 7-19.

<sup>36</sup> *stong pa nyid bdun cu pa'i tshig le'ur byas pa, sunyatasaptatikarika*; P 5227, vol. 95; Toh 3827, Tokyo *sde dge* vol. 1. Ver a bibliografia para edições e traduções.

<sup>37</sup> *jig tshogs la lta ba, satkayadrsti.*

<sup>38</sup> Ver *Meditation on Emptiness* para os cinco tipos de argumentação.

<sup>39</sup> Se bem construído, um torno de oleiro permanecerá girando por longo tempo.

<sup>40</sup> *bsam pa'i las.*

<sup>41</sup> *sems pa'i las.*

<sup>42</sup> Nas palestras em Harvard, o Dalai Lama deu o seguinte exemplo:

Um exemplo da primeira seria matar um mosquito deliberadamente. Então, vamos supor que um inseto estivesse lhe incomodando e você quisesse muito matá-lo, mas alguém o distraísse. Neste caso você acumulou carmicamente a motivação, mas não levou a ação a cabo; isto é uma ação deliberada, mas não executada. Um exemplo de ação executada sem deliberação seria matar um mosquito simplesmente por mover a mão, sem ter pretendido fazer aquilo; você matou, mas não deliberadamente. O quarto tipo é quando não se tem a motivação, nem se leva a ação a cabo.  
*The Dalai Lama at Harvard*, pag. 60

<sup>43</sup> Uma ação infunde, ou deposita, uma potência predisponente na mente quando está prestes a cessar. Tanto a ação quanto a predisposição que esta deposita na mente são chamadas de carma.

<sup>44</sup> *kun gzhi rnam par shes pa, alayavijnana.*

---

<sup>45</sup> Para uma discussão sobre os níveis da mente em conexão com o processo da morte, ver Lati Rinbochay e Jeffrey Hopkins, *Death, Intermediate State, and Rebirth in Tibetan Buddhism* (Londres: Rider, 1979; reedição, Ithaca: Snow Lion Publications, 1980).

<sup>46</sup> *ming gzhi*.

<sup>47</sup> Sensação e discriminação são dois de uma lista padrão de 51 fatores mentais. Ver *The Dalai Lama at Harvard*, pags. 75-76.

<sup>48</sup> *chos mngon pa'i mdzod*, **abhidharmakosa**; capítulo três. Ver a bibliografia para edições e traduções.

<sup>49</sup> *dmigs rkyen*, **alambanapratyaya**.

<sup>50</sup> *bdag rkyen*, **adhipatipratyaya**.

<sup>51</sup> *de ma thag rkyen*, **anantaryapratyaya**.

<sup>52</sup> *zhol ba*.

<sup>53</sup> *zhugs pa*.

<sup>54</sup> *ren*, **pratitya**.

<sup>55</sup> Para mais discussão sobre muitos dos pontos levantados aqui, ver *MindScience: An East-West Dialogue* (Boston: Wisdom Publications, 1991).

<sup>56</sup> Para muitos modos de reagir à depressão, ver o índice de *The Dalai Lama at Harvard*.

<sup>57</sup> *dgra bcom pa*, **arhan**. A respeito da tradução de *arhan/arhani* (*dgra bcom pa*) por “destruidor do adversário”, eu a fiz de acordo com a tradução tibetana usual do termo e para ajudar a capturar o sabor das tradições orais e escritas que freqüentemente referem-se a esta etimologia. Arhans superaram o adversário, que são as emoções aflitivas (*nyon mongs*, **klesa**), das quais a líder é a ignorância, a concepção (de acordo com a Escola da Conseqüência) de que pessoas e fenômenos são estabelecidos por meio de suas próprias características.

Os tradutores indianos e tibetanos também estavam cientes da etimologia de *arhan* como “merecedor”, visto que traduziram o nome do “fundador” do sistema Jaina, Arhat, por *mchod 'od* “merecedor de veneração” (ver **Jam-yang-shay-ba**, *Great Exposition of Tenets*, ka 62a.3). Também estavam cientes do comentário de **Chandrakirti** sobre o termo como “merecedor” em seu *Clear Words*: “Por serem merecedores de veneração pelo mundo dos deuses, humanos e semideuses, são chamados de *arhans*” (**sadevamanusasural lokat punarhatvad arhannityuchyate** [Poussin, 486.5], *lha dang mi dang lha ma yin du bcas pa'i 'jig rten gyis mchod par 'os pas dgra bcom pa zhes brjod la* [409.20, Tibetan Cultural Printing Press edition; também P5260, vol. 98 75.2.2]). Além disso, estavam cientes da etimologia dupla de Haribhadra em seu *Illumination of the Eight Thousand Stanza Perfection of Wisdom Sutra*. No contexto da lista de epítetos qualificando o séquito do Buda no começo do sutra (ver Unrai Wogihara, ed., **Abhisamayalamkaraloka Prajna-paramita-vyakhya**, *The Work of Haribhadra* [Tóquio: The Tokyo Bunko, 1932-35; edição reimpressa, Tóquio: Sankibo Buddhist Book Store], 1973, 8.18), Haribhadra diz:

Eles são chamados de *arhant* [= merecedor, da raiz *arh* “ser merecedor”], visto que são merecedores de veneração, doações religiosas e de serem reunidos em um grupo, etc (W 9.8-9: *sarva evatra puja-daksina-gana-parikarsady-arhatay-arhantah*; P 5189, 67.5.7: *'dir thams cad kyang mchod pa dang // yon dang tshogs su 'dub la sogs par 'os pas na dgra bcom pa'o*).

Também:

---

Eles são chamados de *arhant* [= destruidor do adversário, *arihan*] porque destruíram (*hata*) o adversário (*ari*). (W 10.18: ***hataritvad arhantah***; P 5189, 69.3.6 *dgra rnams bcom pas na dgra bcom pa'o*).

(Meus agradecimentos a Gareth Sparham pelas referências a Haribhadra.) Assim, não estamos lidando com uma concepção equivocada e ignorante de um termo, mas com uma preferência considerada face a etimologias alternativas – “destruidor do adversário” requerendo um infixo *i* não incomum para formar *arihan*, *ari* significando inimigo e *han* significando *matar*, e, deste modo, “destruidor do adversário”. Infelizmente, não há uma palavra em inglês que transmita este significado e “merecedor de veneração”; assim, usei aquele que se tornou o significado predominante no Tibete. (Para uma excelente discussão sobre as duas etimologias de *arhat* no budismo e jainismo, ver L.M. Joshi, “Facets of Jaina Religiousness in Comparative Light”, L.D. Series 85 [Ahmedabad: L.D. Institute of Indology, May 1981], pags. 53-58).

<sup>58</sup> Para mais discussão sobre estes sete tipos de percepção, ver Lati Rinbochay e Elizabeth Napper, *Mind in Tibetan Buddhism* (Londres: Rider and Company, 1980; Ithaca: Snow Lion Publications, 1980).

<sup>59</sup> *Fundamental Treatise on the Middle, Called “Wisdom”, XVIII.5 (dbu ma'i bstan bcos / dbu ma rtsa ba'i tshig le'ur byas pa shes rab ces bya ba, madhya-makasastral / prajnanamulamadhyamakakarika)*, P 5224, vol. 95. Ver bibliografia para edições e traduções.

<sup>60</sup> *stong pa nyid kyis*.

<sup>61</sup> *stong pa nyid du*.

<sup>62</sup> *pad ma dkar po*, 1527-92.

<sup>63</sup> *byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa, bodhicaryavatara*. Ver a bibliografia para edições e traduções.

<sup>64</sup> *mdo sde, sutranta*.

<sup>65</sup> **Sa-gya, Ga-gyu** e Ge-luk.

<sup>66</sup> Para discussão sobre o sistema **Kalachakra** pelo Dalai Lama, ver Tenzin Gyatso e Jeffrey Hopkins, *The Kalachakra Tantra: Rite of Initiation for the Stage of Generation* (Londres: Wisdom Publications, 1985; segunda edição revisada, Boston: Wisdom Publications, 1999).

<sup>67</sup> *mahamudra, pbyag rgya chen po*.

<sup>68</sup> *rdzogs chen*.

<sup>69</sup> *lta ba*.

<sup>70</sup> *'jam dbyangs bzhad pa'i rdo rje ngag dbang brston grus*; 1648-1721.

<sup>71</sup> *grub mtha'i rnam bshad rang gzhan grub mtha'kun dang zab don mchog tu gsal ba kun bzang zhing gi nyi ma lung rigs rgya mtsho skye dgu'i re ba kun skong / grub mtha' chen mo*. Ver bibliografia para edições e traduções.

<sup>72</sup> *mang thos klu sgrub rgya mtsho*; 1523-96.

<sup>73</sup> *rigs pa drug cu pa'i tshig le'ur byas pa, yuktisastikakarika*; estrofe 7. Para o tibetano editado com fragmentos de sânscrito e tradução inglesa, ver Chr. Lindtner em *Nagarjuniana*, Indiske Studier 4 (Copenhagen: Akademisk Forlag, 1982), pags. 100-119.

<sup>74</sup> *rim pa lnga pa, pancakrama*; P2667, vol. 61.

<sup>75</sup> *rdo grub chen 'jigs med bstan pa'i nyi ma*; 1865-1926.



---

<sup>76</sup> *tha mal pa'i shes pa.*

<sup>77</sup> *sems.*

<sup>78</sup> *rig pa.*

<sup>79</sup> *sems de.*

<sup>80</sup> *klong sde.*

<sup>81</sup> *man ngag gi sde.*

<sup>82</sup> *lhag pa'i bden gnyis.*

<sup>83</sup> *mkhyen brtse 'jam dbyangs chos kyi blo gros*, falecido em 1959.

<sup>84</sup> *klong cben rab 'byams*, 1308-63.

<sup>85</sup> Para ver mais sobre como as quatro ordens do budismo tibetano chegam ao mesmo pensamento, ver o capítulo final de *Kindness, Clarity, and Insight*, do XIV Dalai Lama, Sua Santidade Tenzin Gyatso (Ithaca: Snow Lion Publications, 1984).