

A TOCHA DA VERDADE

SÉRIE DE INSTRUÇÕES SOBRE A PRÁTICA DAS
QUATRO PRELIMINARES E A MEDITAÇÃO DO
MAHAMUDRA, CUJO TÍTULO CONCISO É
"A TOCHA DO SIGNIFICADO VERDADEIRO"

(Chag chen ngondro shi jor dang ngoshii tri rim doru
nguedon dronme she jawa shugso)

JAMGON KONGTRUL LODRO TAYE

Título do original: LA ANTORCHA DE LA VERDAD (Espanha,
1994)

Tradução do tibetano para o espanhol por Jimpa Gyamtso
(Tradução livre do espanhol para o português
por Maristela Leal Casati,
com a colaboração de José Carlos Vitorazo)

ÍNDICE

Prefácio de Dharma-Arya Akong Rimpoche

Prólogo do tradutor para o espanhol

Introdução

INVOCAÇÃO

PRELIMINARES COMUNS

I- A preciosa existência humana

II- A impermanência

III- O carma: os efeitos causados pelas ações

IV- Os defeitos da existência cíclica

PRELIMINÁRIAS EXTRAORDINÁRIAS

I- O refúgio e o espírito da iluminação

II- O mantra das cem sílabas que purifica as más ações e os véus mentais

III- A oferenda de mandala que completa as duas acumulações

IV- A união com a mente do guru (*guruyoga*) que infunde rapidamente a graça

DEDICAÇÃO

Apêndice

Notas

Glossário

Prefácio

Durante os últimos vinte anos, o interesse pelo budismo cresceu enormemente nos países ocidentais. No início, tanto mestres como alunos careciam de idéias claras a cerca da forma em que se deveriam apresentar os ensinamentos. Conforme se foi adquirindo experiência e compreensão da situação, viu-se a necessidade de encontrar uma boa descrição do caminho correto, que combinasse simultaneamente os aspectos Hinayana, Mahayana e Vajrayana dos ensinamentos, e que pudesse ser praticado de forma simples e ao mesmo tempo muito extensa, tudo em um só livro. Existe uma infinidade de livros, escolas e técnicas diversas dentro do budismo, mas faltava um livro que, por sua simplicidade de exposição, fosse facilmente acessível a todos, e que pudesse ser útil tanto para principiantes como para estudantes avançados.

O livro de Jamgon Kongtrul Lodro Taye que tenho o prazer de apresentar reúne estes requisitos de forma excelente. Ao longo de sua vida, Jamgon Kongtrul compôs um compêndio monumental de textos chamado "Os cinco grandes tesouros" (Dsochen nampar nga), no qual agrupou todos os ensinamentos das diversas tradições do budismo tibetano; sua obra é muito respeitada por todas as escolas.

Como kagyupa – tal qual Jamgon Kongtrul de Palpung, que estava vinculado principalmente à escola Kagyu – estou convencido de que "A tocha da verdade" proporciona a compreensão correta do Dharma budista em toda a sua pureza, e que será de grande ajuda a todos. O benefício que cada um pode obter dependerá do uso que fizer dos ensinamentos aqui contidos.

Para mim, é uma grande satisfação apresentar este livro aos leitores de língua espanhola, e meu desejo é que todos consigam, através dele, um certo grau de conhecimento, que os capacite a fazer o bem a muitos seres.

Dharma-Arya Akong Rimpoche

Prólogo do tradutor para o espanhol

Esta tradução de "A tocha da verdade" nasceu a pedido do venerável Dharma-Arya Akong Rimpoche. Trata-se de um guia das práticas preliminares ao caminho do Mahamudra, imprescindível a todos aqueles que estejam interessados na prática do Dharma budista. Ainda que todas as escolas budistas tibetanas pratiquem estas preliminares, o método que se expõe aqui é, concretamente, aquele que se segue na escola Kagyupa.

O autor, Jamgon Kongtrul, foi um lama de conhecimento imenso e experiência muito profunda, que viveu durante o século retrasado (1813-1899). Foi uma figura proeminente no - "rime" - o renovador movimento ecumênico de intercâmbio cultural e religioso entre as diversas escolas, que teve uma influência decisiva na evolução posterior do budismo no Tibete.

É autor de um vasto número de obras sobre uma infinidade de temas teóricos e práticos, não apenas referentes à tradição Kagyupa, mas também a todas as demais. Suas obras são muito apreciadas por sua clareza, seu poder de síntese e sua inspiração.

Meu propósito, ao traduzir o texto, foi manter o estilo coloquial em que está escrito e tentar que ficasse facilmente compreensível para aqueles que não estão muito familiarizados com a terminologia budista. Para isso, prescindi de vários termos sânscritos ou tibetanos, crendo ser útil e valioso traduzi-los ao castelhano, apesar de serem utilizados durante anos na literatura budista em castelhano. Desta forma, espero ter tornado acessível o conteúdo das palavras, o qual, de outro modo, tende a ficar dividido e incompleto sob a carcaça de termos inexpressivos.

Todas as palavras tibetanas vêm escritas tal como se pronunciam em castelhano, enquanto que as sânscritas estão escritas de forma transliteradas segundo o sistema adotado há anos em outros países, pronunciando-se tal como se lêem. Ainda assim, deve-se notar o seguinte: que o "h" aspirado tem de ser pronunciado como em inglês (aproximadamente como o "j" do espanhol); e tanto o "j" - em palavras como vajra, dorje y Nagarjuna - como o "g" seguido de "y" - como, por exemplo, em Kagyu, Gyalpo ou Ugyen - têm de ser pronunciadas como o "j" do inglês ou do catalão, ou seja, com um som intermediário entre o "j" e o "ch" do castelhano.

Além disso, incluiu-se um extenso glossário para facilitar a identificação e a compreensão de termos e expressões técnicas, onde se dá, entre parênteses, a transliteração correta das palavras tibetanas. Foram acrescentados alguns títulos ao longo do texto para facilitar a leitura.

O último capítulo de "Nguedon dronme", que consiste de instruções para a prática da meditação Mahamudra, não está incluído na presente tradução, de acordo com o desejo dos meus lamas de que tal capítulo não se publique em língua não tibetana.

A introdução é um breve resumo dos pontos essenciais do caminho budista e do significado das práticas contidas em a "A tocha da verdade", baseada em numerosos ensinamentos recebidos de diversos lamas ao longo dos últimos dez anos e, em especial, em uma longa entrevista pessoal com Sua Eminência Tai Situ Rimpoché, o qual esclareceu dúvidas e respondeu numerosas perguntas. Não se trata, pois, de uma interpretação pessoal dos ensinamentos, e sim de uma compilação, cuja inclusão me pareceu útil como lembrança para aqueles que estiverem interessados em aplicar as instruções contidas neste livro.

Tanto a tradução do texto como a elaboração das notas, do glossário e da introdução foram possíveis graças à inestimável ajuda do venerável Akong Rimpoché, assim como à colaboração do lama Yeshe Losal e à Ken Holmes e Peter Roberts, tradutores oficiais de Samye Ling (Escócia), com muitos anos de experiência. Decisiva foi a colaboração de Ani Tsonдру Sangmo, que leu o rascunho da tradução, corrigiu uma série de imperfeições e contribuiu com valiosos conselhos. Tenpa Dargye também fez correções muito úteis na redação final do texto. Carlo Luyckx, por sua vez, contribuiu desinteressadamente com várias das

ilustrações. Falta dizer que a excelente versão inglesa de Judith Hanson ("The torch of certainty") foi o tempo todo uma inestimável fonte de consulta.

Finalmente tenho que agradecer o apoio constante proporcionado por meus pais durante o trabalho de confecção do livro, assim como a generosa colaboração de todos os meus companheiros de Samye Dzong Barcelona.

É meu desejo que esta modesta tradução de "A tocha da verdade" contribua para a propagação do Dharma de Buda pelos países de língua hispânica e proporcione um caminho de liberdade a todos aqueles que o buscam.

Jimpa Gyamtso (Angel
Vidal Palet)

Introdução

Para entender o budismo e poder praticá-lo sem confusão, é essencial ter uma idéia clara do conceito budista da verdade.

Verdade é sinônimo de realidade. É um termo completo, não pode haver outra verdade distinta de "a" verdade. Não obstante, temos duas possibilidades: que se compreenda a verdade ou que não se compreenda. Se não se compreende a verdade, a verdade aparente é uma verdade relativa. Não pode ser algo distinto ou separado da verdade única, contudo é uma visão falsa, incompleta da totalidade. Poderíamos dizer que é a existência "irreal" das coisas.

Ao ter estes dois possíveis níveis de percepção, fazemos uma distinção entre a verdade em si - o estado natural em que tudo esteve desde sempre - e o aspecto relativo desta verdade, tal como a compreendemos em nosso presente estado. Chamamos o primeiro de verdade absoluta e o segundo, de verdade relativa.

A verdade absoluta é a verdade em si, a realidade única e essencial, tal como a compreende um ser iluminado. É um estado que carece de qualquer dualidade, um estado em que não existe conceito de espaço e tempo, de sujeito e objeto, de eu e a verdade. Do ponto de vista da verdade absoluta, as aparências relativas não existem. As inumeráveis eras cósmicas pelas quais o mundo passou ao longo de sua evolução nunca ocorreram.

A dimensão espaço-temporal em que nós percebemos a existência é um conceito puramente relativo. Ou seja, todos os fenômenos que constituem o campo de existência de todos os seres vivos, tanto os fenômenos que chamamos materiais com os mentais, são puramente relativos. Relativos quer dizer que dependem de fatores alheios a eles mesmos para poder se manifestar e que, por conseqüência, não têm uma realidade imutável por si mesmos.

Nenhum fenômeno existe isolado e independente de seu entorno. Além disso, nada existe independente do observador que o observa. A totalidade dos fenômenos do universo material e do universo mental é uma infinita rede de fatos interconectados através do tempo e espaço, e se manifestam de maneiras diversas no campo da experiência dos seres, segundo seus estados condicionados de percepção. Qualquer fato experimentado por um determinado ser em um determinado instante é o resultado de uma infinidade de causas e condições passadas, inseparáveis deste sujeito. É como o movimento de uma gota d'água num rio, que não pode ser considerada de forma isolada, mas sim como parte integrante do contínuo fluir do rio. Ademais, qualquer ato realizado no instante presente repercute inevitavelmente no futuro fluir da existência.

Este é o modo real como existem as coisas no nível relativo de percepção. O universo que nós, seres comuns, percebemos não está composto de objetos e fatos independentes e casuais - trata-se, isto sim, de uma totalidade única de movimentos interconectados, vinculados pelo contínuo fluir de causas e efeitos. E este fluir está regido por leis infalíveis: de uma semente de cereja nasce uma

cerejeira, e não um marmelo. Isto é o que chamamos de lei do carma. É uma verdade relativa.

Para um ser plenamente iluminado, só existe a verdade absoluta. Para os seres comuns, são válidos os dois aspectos da verdade, o relativo e o absoluto.

Este é o conceito fundamental para compreender o mistério da existência e poder utilizar nossa vida com um entendimento correto. Temos que aceitar plenamente nosso universo relativo, atuando sabiamente de acordo com suas leis; porém, ao mesmo tempo, temos de ser conscientes de que as coisas carecem de existência real, de que tudo é intangível e ilusório, como um sonho, e de que há uma verdade absoluta que está além de todo condicionamento.

Existe uma infinidade de termos para designar a verdade absoluta: estado natural, Dharmadhatu, Tathatá, Tathagatagarbha, Dharmakaya, Gnosis Vajra, Dharmatá, Nirvana, Prajñaparamita, Vacuidade, Bodhichitta, Grande Perfeição, Mahamudra, Cognição (conhecimento) Pura, Sabedoria Primordial, Buda, Iluminação, Clara Luz, etc. Porém, por mais que sejam os nomes, a verdade que tentam designar continua sendo a mesma. Os nomes são meros sinais que pretendem conduzir à compreensão do objeto que representam. Nomes distintos enfatizam aspectos distintos da verdade, de tal modo que, segundo o contexto, uns podem ser mais adequados que outros.

É especialmente útil ter isto em conta ao considerar os diferentes estilos de apresentação do Dharma segundo as diversas escolas. Cada escola tem seus termos peculiares para designar a essência absoluta, o caminho para despertá-la e o resultado que se obtém. Utilizam-se técnicas variadas, visualizam-se deidades diversas e emprega-se uma infinidade de termos distintos (o que, por outro lado, é uma mostra da grande flexibilidade dos ensinamentos budistas, que proporcionam uma infinidade de possibilidades adequadas à infinidade de aptidões e temperamentos dos seres). Porém, é muito importante ter em conta que, por trás dos diversos modos de expor o caminho até a realização, o caminho em si e a realização a que se chega são sempre os mesmos. As diferenças são somente superficiais. Todos os rios têm sua origem na chuva e todos eles conduzem ao mar.

Nossa experiência do mundo é uma experiência totalmente parcial e incompleta. É uma experiência unilateral, como viver sempre na noite e não conhecer o dia. Sendo assim, a melhor forma de utilizar nossa existência é dedicá-la à busca da verdade que desconhecemos, tratar de encontrar a verdadeira essência do universo e de nós mesmos. Na realidade, esta busca é a única coisa que dá sentido e dignidade à nossa vida, e a única coisa que pode nos proporcionar felicidade verdadeira, a nós mesmos e aos demais.

A BASE, O CAMINHO E O RESULTADO

Na tradição Kagyu, o termo principal que se usa para designar a base, o caminho e o resultado da busca da verdade absoluta é "Mahamudra". "Mudra" significa expressão (marca) ou gesto, e "maha" significa grande. Assim, a palavra Mahamudra indica que todas as aparências manifestadas são sinais ou expressões

da verdade absoluta. Todos os fenômenos são gestos da mesma essência primordial, da mesma forma que as ondas são gestos do mar, e que cada gota do oceano contém em si as características - ou seja, a expressão ou marca - do oceano inteiro.

O Mahamudra ou a verdade absoluta está além de qualquer conceito condicionado, não tem princípio nem fim, não muda, sempre foi perfeito, não tem defeitos que devam ser purificados nem qualidades que devam ser cultivadas ou melhoradas.

Não obstante, em um nível relativo, todas as coisas têm um princípio, um processo de crescimento e transformação, e um período mais ou menos estável de maturidade e culminância.

Na busca da sabedoria e da felicidade, devemos partir do nosso estado condicionado. Portanto, necessitamos ter também uma base ou um ponto de partida e seguir um caminho de transformação que nos conduza finalmente ao estado desejado. Assim, consideramos o Mahamudra nestas três fases: base, caminho e resultado.

O MAHAMUDRA DA BASE

A base é o modo correto de conceber a realidade. Se partirmos de um ponto de vista equivocado, nunca chegaremos a realizar o Mahamudra. Qual é o ponto de vista correto? É aquele que leva em conta os dois aspectos da verdade simultaneamente, o relativo e o absoluto.

A mente é a raiz de todas as coisas. Todos os fenômenos externos e internos são projeções mentais. Nada existe que possa ser separado da mente.

Em essência, esta mente é não criada, não nascida, está vazia de toda característica e é inefável. Não tem forma nem se encontra em parte alguma. Porém, isto não quer dizer que é uma ilusão e que nada exista, ou que não exista mais que um nada total. Isto seria cair em um ponto de vista extremo: o niilismo.

A mente é, por natureza, cognição prístina, vívida, luminosa. É perfeita sabedoria, bem-aventurança e compaixão, e está dotada de qualidades incomensuráveis. Porém, de novo, se sua essência vazia for ignorada, cai-se em outro ponto de vista extremo: o eternalismo; ou seja, originam-se conceitos como o da existência de um ser supremo e eterno, e o de um estado de existência sublime e perpétuo, ou o de uma separação absoluta entre o bem e mal.

A mente absoluta é a união simultânea da vacuidade e luminosidade, da sabedoria e compaixão. Está além de toda noção de existência e não existência, além de todo extremismo. Esta é a verdade absoluta.

Pelo fato de os seres não reconhecerem a essência vazia de sua mente e confundirem o movimento de sua própria luminosidade com fenômenos externos, eles concebem as idéias de "eu" e de "coisas separadas de mim" e solidificam esta noção dualista da existência. Desconhecendo a essência pura e transcendente de sua própria mente, ficam presos na escuridão da ignorância e, condicionados pelo carma, continuam sua peregrinação interminável pelo ciclo da morte e da reencarnação.

Em resumo, o Mahamudra da base é o potencial que todos carregamos em nosso interior, a cognição pura de nossa própria mente. E consiste também em ter um ponto de vista correto, ou seja, ser consciente de que todas as aparências - a verdade relativa - são a projeção ou a manifestação desta mente absoluta e, portanto, inseparáveis dela.

O MAHAMUDRA DO CAMINHO

Partindo da base de que existem dois aspectos inseparáveis da verdade, qualquer caminho que prescindir de um deles é um caminho errado que não conduzirá à verdade absoluta. Os caminhos errados são: o do menosprezo, isto é, afirmar que não é necessário praticar a virtude e a compaixão porque, no sentido absoluto, não existe o bem nem o mal; e o do exagero, ou seja, afirmar que se devem apenas fazer boas obras, sem que seja necessário desenvolver a sabedoria primordial.

O caminho correto é aquele que leva em conta a realidade do carma e a essência primordialmente perfeita de nossa mente. É o caminho da compaixão e da sabedoria simultâneas. Dito de outro modo, é o caminho das duas acumulações: a acumulação de mérito e a acumulação de sabedoria. Pode-se, ainda, descrevê-lo como o caminho da mente de bodhichitta ou espírito da iluminação, que tem dois aspectos: o relativo, que consiste em praticar a virtude e a compaixão, e o absoluto, que é a gnose ou sabedoria primordial. Mais uma vez, temos nomes diversos para designar uma mesma coisa.

O que nos mantém em nosso estado de consciência condicionado e imperfeito são os dois véus ou ofuscações. Esses véus são: o véu cognitivo, ou seja, a ignorância ou o não-reconhecimento da vacuidade; e o véu emocional, ou seja, as reações de atração e repulsa que derivam automaticamente da noção dualista, junto com todas as emoções conflitantes subseqüentes: desejo, ira, ciúmes, orgulho, cobiça, ignorância, avareza, etc.

Esses dois véus obscurecem a natureza pura da mente e impulsionam à ação. Incitam à busca do prazer e à rejeição da dor, o que cria impressões cármicas na mente que frutificam em experiências futuras de felicidade ou sofrimento, dando lugar a um círculo vicioso que chamamos de ciclo da existência (samsara).

Neste sentido, o caminho é um processo de purificação. Purificar o véu cognitivo equivale a acumular sabedoria, e purificar o véu emocional equivale a acumular mérito. Ao mesmo tempo, temos que purificar também as impressões cármicas que criamos no passado ao cometer ações incorretas, e neutralizá-las mediante a acumulação de mérito.

Evidentemente, a ignorância é a raiz de todo o problema; eliminando-a, chega-se diretamente ao objetivo. Contudo, não é possível obter diretamente a gnose sem haver purificado antes o mau carma e o véu emocional. Para poder apreciar a transparência da água é necessário que esteja limpa de impurezas. Portanto, o caminho único e supremo é aquele que reúne as duas acumulações simultaneamente, da mesma forma em que um bom caminhante reúne provisões para sua viagem ao mesmo tempo em que mantém fixo o olhar em seu destino.

Na prática, a gnose está muito longe de nosso alcance; por outro lado, sabemos distinguir entre o bem e o mal, o prazer e a dor. Portanto, é imprescindível e de máxima importância cultivar a compaixão e praticar o bem. A compaixão debilita a noção dualista do "eu" e "os demais", e nos aproxima, assim, da sabedoria. Seria o mesmo que dizer que, por si própria, a prática da compaixão contém a sabedoria e a desperta.

A sabedoria se acumula mediante o estudo, a reflexão e a prática paciente e perseverante da meditação. Basicamente, a meditação Mahamudra consiste em desenvolver o ponto de vista correto. Começa-se cultivando o estado de serenidade (shamata), aprendendo a acalmar a atividade incessante e desordenada da mente e adquirindo controle sobre ela. À medida que se progride nesse sentido, vai-se observando a natureza da mente cada vez com maior clareza e vai-se desenvolvendo a visão superior (vipashyana).

A acumulação de mérito consiste, por um lado, em evitar toda ação egoísta e toda ação que tenda a aumentar a confusão e o sofrimento, próprios ou alheios; e, por outro lado, em cultivar uma atitude altruísta e realizar todas as atividades que proporcionem algum benefício aos demais, ou que tendam a transformar positivamente nossa mentalidade e a criar condições favoráveis de existência.

Quanto mais mérito e virtude se acumula, mais perto se está da sabedoria. Com o tempo, chega-se a cultivar a compaixão e a sabedoria simultaneamente, agindo o tempo todo da forma mais correta ao mesmo tempo em que a mente permanece desapegada, repousando em sua essência pura. Ou seja, fazendo com que a meditação seja um fluir contínuo, um estado natural da mente em qualquer circunstância.

Às vezes, fala-se também de dois caminhos possíveis a seguir, segundo o grau de desenvolvimento das pessoas. Alguns indivíduos de aptidões excepcionais que, por haver acumulado no passado uma enorme quantidade de mérito, se encontram no limiar da realização, podem seguir o chamado "caminho da liberação". Este consiste na contemplação direta da natureza da mente seguindo as instruções de um mestre qualificado, sem a necessidade de praticar mais nada.

O resto dos indivíduos - a grande maioria - devem seguir o "caminho do método", que consiste na aplicação de múltiplas técnicas, físicas, verbais e mentais - tais como prostrações, rituais, mantras, preces, visualizações, exercícios físicos e respiratórios, etc. - que permitem acumular grande quantidade de mérito e sabedoria, e conduzem de forma gradual à realização.

As práticas preliminares de que trata este livro são a preparação imprescindível e obrigatória para se poder seguir qualquer um dos dois caminhos.

O MAHAMUDRA DO RESULTADO

O praticante do caminho do Mahamudra passa por diversas fases em sua aproximação gradual da verdade absoluta. A primeira se chama Caminho da Acumulação. É o período em que a pessoa se dedica a acumular méritos por todos os meios e começa a se familiarizar com a prática da meditação.

O segundo é o Caminho da Confluência. Nesta fase, o praticante adquire total domínio e estabilidade na concentração, cultiva as experiências meditativas e desenvolve sua compreensão da vacuidade. Esta fase se chama "concentração unidirecional", nos termos do Mahamudra.

A terceira fase é o Caminho da Visão, a primeira percepção direta da essência absoluta da mente e o subsequente desenvolvimento desta realização. É o nível da "simplicidade" na terminologia do Mahamudra. Nesta fase, o ponto de vista deixa de ser teórico e se converte em realização direta. O praticante encontra o Mahamudra da base e entra no caminho autêntico do Mahamudra. A partir daí, ele é um bodisatva no pleno sentido da palavra.

A etapa seguinte é a prática e o desenvolvimento da realização e, como tal, chama-se Caminho do Cultivo. Consiste em nove níveis de iluminação subsequentes ao primeiro, correspondentes ao nível de "sabor único" e, em parte, ao de "não meditação", nos termos de Mahamudra.

Finalmente, chega-se ao Caminho da Perfeição, correspondente à última fase do nível de "não-meditação". É o resultado final do caminho, o retorno à sabedoria primordial.

As duas atitudes errôneas possíveis que vimos ao falar do Mahamudra do caminho têm como resultado dois estados extremos. O erro do menosprezo conduz ao nirvana, no sentido de mera quietude e paz estáticas. O erro do exagero conduz a um estado divino dentro do samsara. Ambos os resultados são estados imperfeitos e temporais, enquanto que o resultado do Mahamudra é a união do samsara com o nirvana, completa pureza e iluminação.

O iogue chegou ao estado de Buda Vajradhara, isto é, converteu-se na própria verdade absoluta, o Dharmakaya. Ao mesmo tempo, seu poder infinito prosseguirá beneficiando interminavelmente todos os seres que permanecerem em um plano relativo de existência, manifestando-se a seus olhos nas formas sutis ou físicas, através do Sambhogakaya e do Nirmanakaya.

PREPARAÇÃO, PARTE PRINCIPAL E CONCLUSÃO

Como vimos, todas as coisas têm um princípio, um amadurecimento e um final. Do ponto de vista da prática, o Dharma também tem três fases: a preparação, a prática em si e a conclusão. Estas três fases constituem o conjunto de todo o caminho, desde o início até que se chegue à iluminação. Além disso, constituem o esquema básico de qualquer prática específica, por mais breve que seja.

Por outro lado, insiste-se com freqüência em que a preparação é mais importante que a prática em si, ou seja, mesmo que a pessoa esteja dedicada à prática de meditação propriamente dita, é muito importante continuar mantendo vivas as práticas e meditações preliminares.

De uma forma geral, a preparação corresponde aos caminhos da acumulação e da confluência. É o período de renúncia à existência cíclica, de purificação e

prática da virtude, de acumular méritos, cultivar a compaixão e a devoção, e adestrar a mente por meio da meditação.

A fase central se inicia com a primeira realização direta da vacuidade - o primeiro nível de iluminação - e consiste no desenvolvimento constante desta realização.

A conclusão seria o resultado final do caminho, aquele em que se realizam os dois benefícios: o benefício de todos os seres e a máxima oferenda a todos os Budas, que é a própria pessoa obter a iluminação.

No contexto da prática, a preparação consiste nas preliminares comuns e especiais, ou melhor, estas práticas preliminares englobam, tal como se comenta em "A tocha da verdade", todo o período de preparação.

A prática central tem duas etapas: a "fase de criação" e a "fase de conclusão". A primeira consiste nas práticas relacionadas com a visualização de uma divindade e a recitação de seu mantra. A segunda consiste nas práticas relacionadas com a purificação e controle das energias sutis do corpo e o desenvolvimento da sabedoria, através das seis iogas de Naropa e a meditação Mahamudra.

A conclusão consiste basicamente em dedicar o mérito de toda prática ao benefício de todos os seres e à iluminação universal, sem conceitos de sujeito, objeto nem ação.

Seguindo o mesmo esquema, cada prática específica tem também uma preparação - refúgio ou bodhichitta, prece dos sete ramos, etc. -, uma parte principal - visualização, recitação, etc., e uma conclusão- dedicação do mérito.

AS PRELIMINARES COMUNS

No princípio, os objetivos mundanos e os objetivos espirituais são caminhos diametralmente opostos. A razão disto é que a busca da satisfação mundana está dirigida ao exterior e passageiro, e a tudo aquilo que alimenta as emoções e o ego, enquanto que a busca do conhecimento espiritual ou da felicidade transcendente se dirige, necessariamente, ao nosso interior e requer um total desapego dos interesses mundanos, assim como das próprias emoções egoístas. É por isto que os quatro preliminares comuns precedem sempre qualquer prática.

Trata-se de quatro temas de reflexões baseados nas "quatro nobres verdades", o primeiro ensinamento dado pelo Buda depois de sua iluminação. Seu propósito é afastar a mente de sua descontrolada fascinação pelas coisas deste mundo e facilitar seu reconhecimento em si mesma. A prática constante destas quatro contemplações deve produzir uma atitude responsável e sábia a respeito da forma de utilizar nossa vida e encaminhar nossas energias. Sem uma visão firme e clara da natureza transitória e insatisfatória da existência, tal como se obtém de uma meditação prolongada sobre estes quatro temas, não é possível obter proveito algum das práticas subsequentes.

AS PRELIMINARES EXTRAORDINÁRIAS

Segundo disse Jamgon Kongtrul, nunca foi mencionado nas escrituras budistas um meio mais eficaz para purificar as ofuscações e reunir as acumulações que os "sete ramos". As quatro preliminares especiais não são nada mais que um método excelente para se por em prática os sete ramos.

Com ligeiras variantes em alguns detalhes, estas preliminares são praticadas pelas quatro escolas do budismo tibetano como preparação indispensável para qualquer outra prática. Na verdade, constituem o fundamento essencial para qualquer desenvolvimento possível, o que é compreensível se atentarmos para seus pontos essenciais: purificação, gerar confiança, compaixão e devoção, eliminar o egoísmo e, em suma, levar a mente a um estado excelente ou perfeito para que nela cresçam os galhos, as flores e os frutos da meditação.

As preliminares especiais podem ser praticadas por qualquer pessoa em qualquer circunstância. A única coisa que se requer é ter uma boa compreensão das quatro reflexões prévias e ter tomado o voto de refúgio em cerimônia efetuada por um lama. Pode-se praticar solitário ou em grupo, em retiro estrito ou alternando-as com as atividades cotidianas, de um modo intensivo ou somente algumas horas por dia. O importante, em qualquer caso, é praticá-la corretamente, isto é, seguindo as instruções cuidadosamente e com uma motivação elevada.

A ordem em que são descritas no texto é a melhor e mais natural, pois, de certo modo, cada uma das práticas serve de preparação para a seguinte. Isto não exclui a possibilidade de que, em circunstâncias particulares ou seguindo o conselho do guru, se possa alterar a ordem ou praticar somente uma das preliminares. Na realidade, cada uma delas é uma prática completa, com todos os elementos mencionados anteriormente e, por si só, é potencialmente capaz de conduzir à iluminação. Não obstante, o normal é que se pratiquem todas de forma gradual, como preparação para meditações posteriores mais profundas.

Considerando-as em conjunto, a prática do refúgio e das prostrações é basicamente uma purificação física; a do mantra das cem sílabas é uma purificação mental; a oferenda de mandala é acumulação de mérito, e a união com a mente do guru (*guruyoga*) é acumulação de sabedoria, por conferir a benção do guru e da linhagem.

Ainda que se mencionem diversos sinais favoráveis como resultado das práticas, não é necessário esperar que apareçam. Não importa se esses sinais se manifestem ou não. O que importa é continuar praticando com dedicação e sem expectativas, mais como um modo de vida.

O CARMA E A REENCARNAÇÃO

Para praticar proveitosamente as quatro preliminares especiais, é necessário ter conceitos claros a respeito de determinados aspectos fundamentais do budismo. Nas páginas anteriores, resumimos brevemente os fundamentos

teóricos e filosóficos do Dharma. Dando continuação, vamos tratar de alguns temas particularmente difíceis para a mentalidade ocidental.

A filosofia budista sempre tem se mostrado atraente ao pensamento ocidental; goza de grande prestígio por sua profundidade e sua lógica definitiva, por sua exposição sistemática e exaustiva da realidade. Contudo, muitas vezes o ocidental se vê diante de conceitos estranhos - ou esquecidos - a sua cultura, os quais podem criar dúvidas ou confusão e colocar um freio à prática.

Um tema de crucial importância é o do carma e a reencarnação. Este não é um conceito original do budismo, uma vez que tem origem no passado mais remoto da cultura da Índia, e é compartilhado por muitas tradições.

A doutrina do carma é muito profunda por se basear nas conexões de interdependência, extraordinariamente complexas, através das quais têm lugar todos os fenômenos físicos e mentais ao longo do tempo. Ainda assim, pode-se apreciar ou deduzir a verdade do carma mediante a mera observação inteligente do funcionamento dos fenômenos do nosso mundo. Todas as coisas e fatos têm uma causa. A casualidade não existe. Inclusive a coincidência mais inverossímil não é um acontecimento isolado, já que acontece em um lugar preciso no tempo e no espaço, e é consequência de fatos anteriores, embora esses não sejam muito aparentes. O universo que constitui o nosso campo de experiência é um fluir contínuo de eventos e percepções. Não existe absolutamente nada que esteja isolado da totalidade. Todas as coisas estão contidas em um mesmo fluxo essencial.

Isto não exclui nossas experiências e sensações pessoais. Cada ser é uma parte inseparável do todo, resultado de uma enormidade de causas e condições, e em estado de contínua transformação. A personalidade, as tendências emocionais e os eventos experimentados por cada pessoa têm também causas precisas, que podem provir de um passado longínquo.

Assim, um nascimento não pode ser a origem de uma vida "nova". Nada pode ser novo no sentido de aparecer de repente onde nada existia; isto seria absurdo. Um nascimento é só uma fase de transição, assim como também é a morte. Nada cessa ou começa em termos absolutos. Se uma pessoa sente, percebe e pensa, não pode se extinguir de repente em um estado de total ausência, pois isto também seria um absurdo.

As escrituras budistas descrevem com grande detalhe o processo de absorção na morte, as experiências da pessoa desencarnada durante o período intermediário entre a morte e o renascimento, e sua concepção posterior em um dos diversos planos de existência. O estado intermediário nunca dura mais que quarenta e nove dias para um ser humano; durante esse período, a pessoa vive em um nível puramente mental, sem as limitações físicas de um corpo, de modo similar, em alguns aspectos, ao que se experimenta nos sonhos. A vida, a morte, o estado intermediário e o nascimento, não são nada além de contrapartes, em um nível mais amplo e mais traumático, do estado de vigília e do estado do sonho.

O que transmigra de vida em vida é o fluxo mental do indivíduo, que não é uma alma eterna, e sim um conglomerado de cinco agregados psicofísicos (skandas): forma e concepção sensorial, consciência, sensações, discernimento e reações mentais. A essência búdica do indivíduo está além deste conglomerado transitório

que, por ignorância, se autodenomina "eu". Enquanto a mente não reconhecer sua essência não condicionada e seguir acreditando que é "eu", sua transmigração de vida em vida não cessará.

No traumático processo de morte e nascimento, o indivíduo esquece completamente sua existência anterior. Isto é algo compreensível. Contudo, a qualidade de seu novo estado de existência depende totalmente de seus próprios atos realizados em vidas anteriores, do mesmo modo que, embora não recordemos muitas das ações que realizamos ao longo de nossa vida, sem dúvida experimentamos suas conseqüências em uma época posterior, e quem as experimenta continua sendo "eu".

DIMENSÕES DE EXISTÊNCIA

Outro tema que se aceita com certa resistência é o dos modos distintos de existência, que na tradição budista se classificam em três grandes dimensões ou em seis reinos. Uma classificação praticamente idêntica em suas linhas básicas existe, desde as próprias origens da história, em todas as culturas do mundo, embora, atualmente, algumas pessoas tendam a se sentir cépticas ante tal possibilidade.

A este respeito vamos insistir em levar em conta um só ponto. É necessário aceitar e compreender que o mundo que nós seres humanos percebemos é somente a experiência de um tipo de seres, dotados de uma densidade corporal determinada e condicionados por órgãos de percepção e aptidões mentais concretas e limitadas. Em nosso próprio mundo existe uma multidão de seres cujo modo de experimentar a existência é inconcebível para nós, por mais potente que sejam nossos microscópios; entretanto, ainda que possamos observá-los, trata-se de nosso modo de percepção, e não o deles.

Os reinos dos infernos, dos espíritos, dos deuses, etc. são estados de existência reais, tão válidos quanto o nosso. Não são meras descrições simbólicas de estados humanos - ainda que no reino humano se experimentem estados de prazer e dor semelhantes ao dos demais reinos, e sim os modos distintos em que os seres experimentam a existência, como conseqüência dos respectivos estados emocionais de intensidade avassaladora.

Se os consideramos como símbolos, então temos que considerar o nível de existência humana como simbólico. Ou seja, em conjunto, qualquer modo de existência em um nível relativo, seja qual for, é uma percepção mental ilusória - e, como tal, simbólica - derivada da ignorância e de atitudes emocionais e ações cármicas diversas.

BUDAS E DIVINDADES

Finalmente, outro aspecto conflitante para algumas pessoas é o das deidades. Pode parecer paradoxo que, sendo o budismo uma religião não teísta, tenhamos que visualizar uma infinidade de divindades e seres iluminados.

Segundo o budismo, a verdade absoluta não é um ser supremo, e sim um estado: o estado de inteligência pura, vazia e onisciente que chamamos de Dharmakaya. E a qualquer pessoa que chegue a esse estado chamamos de Buda. Ao mesmo tempo, sabemos que na mente absoluta não há divisões nem diferenças de nenhum tipo, visto que, no Dharmakaya, todos os Budas são iguais.

Assim, do ponto de vista relativo, ao invocar todos os Budas das dez direções, evitamos o erro de crer que só existe um único ser supremo, ao mesmo tempo em que expressamos nosso respeito por todos os seres que tenham conseguido se converter em Buda. Ao mesmo tempo, de um ponto de vista absoluto, quem realmente invocamos é Dharmakaya, a essência de nossa própria mente. Ou seja, invocamos a essência pura de nossa mente, que é idêntica e inseparável da mente de todos os Budas.

Em outras palavras, em um nível relativo, um Buda é alguém que, depois de numerosas encarnações dedicadas à purificação e à meditação, chega à iluminação. Todavia, chegar à iluminação significa reconhecer plenamente a verdadeira essência da mente, na qual nunca houve distinção entre Budas e seres comuns, nem distinção entre passado, presente e futuro. Portanto, deste ponto de vista, um Buda não é uma pessoa, mas sim uma manifestação aparente do Dharmakaya. E esta manifestação é o que chamamos de Nirmanakaya.

Por isto disse o Buda que, ainda que aos olhos dos homens ele veio ao mundo e deu muitos ensinamentos, na realidade nunca apareceu nenhum Buda, nem deu nenhum ensinamento, nem havia ninguém a quem ensinar. Vemos, pois, que a chave para compreender todos os aspectos paradoxicos ou aparentemente contraditórios do Dharma é considerá-lo à luz das duas verdades, a relativa e a absoluta.

Quanto às diversas divindades, estas também têm origens históricas mais ou menos mitológicas ou simbólicas, e residem em paraísos búdicos (ou "terras puras") em um plano sutil e transcendente, onde dão ensinamentos aos bodisatvas que ali residem e de onde emanam em uma infinidade de formas diversas para beneficiar todos os seres no samsara.

Portanto, de um ponto de vista absoluto, as divindades não são nada a não ser manifestações da essência pura de nossa própria mente. À medida que o iogue vai purificando os elementos psicofísicos de seu ser, pode ter diversas visões das divindades que personificam estes diversos elementos em seu estado puro primordial. São manifestações do Dharmakaya, percebidas por aqueles que estão em um nível de desenvolvimento intermediário entre o de um ser comum e o de um Buda. Estas manifestações são o que chamamos de Sambhogakaya.

Avalokiteshvara (Chenresig), por exemplo, não é um ser existente no exterior. Se assim fosse, não teria sentido que, sendo tão grande sua compaixão, permitisse que os seres padeçam neste mundo. Avalokiteshvara é a personificação da compaixão absoluta. Em outras palavras, quando alguém chega à realização de um bodisatva, nascendo em sua mente a autêntica compaixão iluminada, esta compaixão lúcida é Avalokiteshvara. Ademais, dizer que uma pessoa renasce em

Sukhavati (Dewachen) significa que chegou ao primeiro grau de iluminação, e que, em seu campo de percepção, tudo é pureza e felicidade.

Render culto às deidades visualizadas no exterior é um meio para purificar nosso egocentrismo e nossa percepção impura, assim como um modo de nos aproximar da natureza pura de nossa mente.

Diz-se que se deve buscar o Buda em nossa própria mente, e que buscá-lo em qualquer outro lugar é afastar-se dele. Reconhecer a natureza absoluta de nossa própria mente é encontrar o Buda; e é ver que, além da mente, não existe outra divindade.

Na prática, se a pessoa tem devoção, a graça do guru, dos Budas e das deidades se manifesta. Se não se tem devoção, não existe. O sol esta sempre no céu; porém, se não abrimos as janelas de nossa mente, nunca receberemos sua luz.

Quanto à prática da visualização propriamente dita, não temos que pretender, como principiantes, ser capazes de visualizar todos os detalhes tal como se descrevem nas instruções. Somente um siddha pode visualizar todas as divindades, todas as letras e objetos, simultaneamente e com clareza nítida. Em nosso caso, visualizar é mais como pintar um quadro. Uma vez que tenhamos colocado nele todas as figuras, o colocamos na parede. Assim, o importante é concentrar-se na prática com fé e sentimento, sendo consciente de que as deidades estão presentes. São essa fé e essa devoção que fazem das práticas tântricas um meio extraordinariamente rápido e eficaz de desenvolvimento espiritual.

REFÚGIO

O texto litúrgico utilizado para praticar as preliminares é intitulado "O carro que leva pelo caminho dos seres excelsos", do IX Carmapa, que contém as distintas preces e descrições para recitar. Cada uma das práticas tem uma parte que deve ser repetida 111.000 vezes, contando cada volta do "mala" (ou rosário) como 100, não como 108. (O número exato é, na realidade, cem mil, mas costuma-se acrescentar dez repetições por cada cem, para compensar possíveis erros e imperfeições).

A prática do refúgio começa com a visualização da árvore do refúgio e a recitação de sua descrição. Em seguida, recita-se a oração do refúgio, ao mesmo tempo em que se fazem as prostrações ao guru e a todos os Raros e Supremos, imaginando que estão realmente presentes. O melhor, se possível, é fazer uma recitação junto com cada prostração, contanto seu número com a ajuda de um pequeno "mala".

Ao terminar a sessão, recita-se três vezes a oração curta do refúgio, três vezes o voto de bodisatva, três vezes os quatro pensamentos incomensuráveis, e o resto das preces de bons desejos. Em seguida, dissolve-se a visualização e dedica-se o mérito.

Se forem praticadas de forma intensiva, as prostrações podem causar, obviamente, dores físicas. Esta é uma consequência natural do exercício físico

efetuado, e pode-se considerar como purificação no mesmo sentido que, por exemplo, um duro regime de emagrecimento é uma purificação para uma pessoa obesa. Porém, isto não significa que passar fome seja bom por si. A prática das prostrações não foi concebida para causar dor, e tampouco é correto considerar que através da dor se purifica o carma anterior. Se fosse assim, estaria justificado fazer práticas de automortificação; no entanto, tais práticas foram consideradas por Buda como um extremismo prejudicial e inútil.

Não é pela dor que se purifica o corpo, e sim pela atitude de entrega, de respeito e de humildade que as prostrações infundem na mentalidade do praticante. A dor é simplesmente uma consequência secundária, como se experimentada em qualquer trabalho ou esporte. Por outro lado, o praticante se purifica aprendendo a aceitá-la.

O MANTRA DE VAJRASATTVA

Esta prática consiste em visualizar Vajrasattva sobre a cabeça, recitando sua descrição e a prece para ser purificado. Em seguida, recita-se o mantra das cem sílabas, contando com um "mala" o número de recitações, enquanto se visualiza o processo de purificação. Se forem feitas sessões de duas ou três horas, é bom visualizar todo o processo de purificação várias vezes. Ao finalizar a sessão, recita-se a confissão, recebe-se a benção de Vajrasattva e dissolve-se a visualização. Depois, dedica-se o mérito.

A prática termina quando se tiver recitado o mantra um total de 111.000 vezes. Embora não seja imprescindível, é muito útil ter recebido a iniciação de Vajrasattva, pois isso faz com que a prática seja muito mais eficaz.

A OFERENDA DA MANDALA

Inicia-se purificando a mandala da realização e colocando sobre ela cinco montes de arroz. Em seguida, deposita-se a mandala em um lugar elevado sobre o altar, imaginando que nela residem os Budas, gurus e divindades que são objeto da oferenda.

Continuando, purifica-se a mandala da oferenda, sustentando-a com a mão esquerda e esfregando-a três vezes com o antebraço direito, pronunciando, ao mesmo tempo, o mantra das cem sílabas uma vez. Em seguida, vai-se recitando a descrição dos diversos objetos que configuram a mandala, ao mesmo tempo em que se colocam 37 pequenos montes de arroz com a mão direita, tal como se indica no desenho. Recitam-se as orações de descrição e de oferenda, o mantra de oferenda e a prece de bons desejos.

Esta oferenda de trinta e sete elementos é feita uma vez só no início de cada sessão. Em seguida, separa-se o arroz do disco e efetua-se algumas vezes a oferenda simplificada de sete montes, recitando simultaneamente as quatro linhas de oferenda e contando seu número com o rosário.

Ao terminar a sessão, pode-se oferecer uma vez mais a mandala completa de 37 elementos. Depois, recita-se o resto das preces e dissolve-se a visualização. Finalmente, dedica-se o mérito. Fazendo 111.000 vezes a oferenda de sete elementos completa-se a prática.

A oferenda da mandala é a oferenda do universo. Na Índia antiga, muito antes de aparecer o budismo, o conceito que se tinha do mundo era o de um disco plano, com uma montanha sagrada no centro, rodeada de vários continentes, tal como se descreve na obra de Jamgon Kongtrul. Na realidade, esta cosmologia é muito parecida, em suas linhas básicas, com a de muitas outras culturas em todo o mundo.

Seja como for, a idéia do universo muda segundo os conceitos culturais das épocas distintas. O Buda se adaptou aos conceitos de sua época, entre outras coisas porque a cosmologia da mandala inclui a totalidade dos distintos planos de existência, por se tratar de uma visão completa do mundo; enquanto que a nossa percepção deste plano humano é uma visão limitada e incompleta do universo.

Mas isto não significa que seja a forma única e definitiva de ver o mundo, pois um dos ensinamentos fundamentais do Buda é que as aparências do mundo externo não são senão projeções da mente dos seres. Além disso, ao fazer uma oferenda aos seres mais excelsos, temos que fazê-la da forma mais sublime. Assim, em se tratando de uma oferenda mental, imaginamos o mundo como se fosse composto de materiais e objetos preciosos e, desta forma, converte-se em uma oferenda muito mais valiosa.

A YOGA DO GURU

A yoga do guru é a prática culminante e mais importante de todas as preliminares. É a porta de entrada ao Vajrayana.

Na prática do refúgio, o aspirante reconhece o seu estado de desamparo e impotência ante a incessante roda da vida e da morte, e se compromete a seguir fielmente os preceitos de Buda e dos mestres da linhagem, para libertar a si mesmo e aos demais.

A prática de Vajrasattva implica fazer uma análise de consciência honesta, expor e purificar as faltas cometidas desde tempos sem princípio e se comprometer a uma conduta pura.

A oferenda da mandala é um ato de total entrega; a decisão, sem nenhum tipo de reservas, de dedicar tudo o que há de valioso em si mesmo e do universo inteiro para a consecução do objetivo proposto. A yoga do guru é a comunhão com a mente do guru, depois de ter sacrificado tudo. Representa o início do caminho, a admissão das práticas profundas do Mahamudra. Tradicionalmente, um aspirante deve solicitar a iniciação e as instruções um longo tempo antes de poder praticar os métodos do veículo tântrico. Sem receber iniciação e instrução por um guru competente, não é possível entrar na via do Vajrayana.

A chave para realizar o Mahamudra é a devoção, e o guru, como mestre, como fonte das instruções, e como personificação da iluminação, é o objeto de

devoção para o discípulo. Sem um guru não é possível realizar o Mahamudra. No ocidente costuma-se ter um conceito bastante vulgar do que é um guru. Um autêntico guru deve reunir uma série de virtudes e qualidades que muito poucos possuem, e que o fazem, na verdade, digno da maior veneração e respeito. Quando um discípulo cultiva a devoção por seu mestre ao ponto de realmente considerá-lo como um Buda em pessoa, então, e não antes, deixa de necessitar da comunicação direta com seu mestre humano como objeto de devoção.

A yoga do guru consiste em recitar a descrição e a visualização e as preces para receber as bênçãos e obter a realização; recitar três vezes os quatro "manam" e umas cem a invocação ao Carmapa; em seguida, dedica-se a maior parte da sessão para recitar a prece das seis linhas, contando o número de recitações. Ao final, solicita-se a iniciação e visualiza-se o guru outorgando-a e fundindo-se no discípulo. Depois, dedica-se o mérito. Com 111.000 repetições da prece de seis linhas completa-se a prática.

INVOCAÇÃO

Inclino-me ante Pema Ninje Wangpo¹, Vajradhara,
Aquele que segura o rosário das jóias dos desejos
- a linhagem Kagyu do glorioso Dusum Khyempa -
proveniente de Marpa, Milarepa e Dagpo,
três siddhas incomparáveis entre centenas.

Ó supremo e perfeito Buda,
Auxiliai-nos vida após vida,
a mim e a todos os seres,
e abençoai-nos com a realização do estado natural.

PRELIMINARES COMUNS

I - A PRECIOSA EXISTÊNCIA HUMANA

INTRODUÇÃO

Como seres possuidores de um corpo humano, temos que compreender a importância de atravessar a porta do Dharma; isto é, devemos orientar nossos pensamentos para a vida espiritual. Para que nossa mente se dirija para o Dharma, temos que conhecer as qualidades das Três Jóias e ter a confiança da fé. Depois, temos que começar meditando sobre a morte e sobre a impermanência. Isto é o que nos impulsiona para a religião. Se não pensamos na morte e na impermanência, não avançaremos. Considerando, além disso, a dificuldade de conseguir as liberdades e atributos de uma existência humana, iniciamos as quatro preliminares comuns.

AS OITO LIBERDADES

Por não experimentar nenhum dos oito estados desfavoráveis de existência, nosso corpo humano é dotado de oito liberdades e dez atributos, e é mais precioso que uma jóia dos desejos. Examinemos as circunstâncias que fazem com que seja tão difícil consegui-lo.

1 - Os habitantes dos infernos experimentam as dores do frio e do calor sem um momento de descanso.

2 - Os espíritos famintos são atormentados pela sede e pela fome.

3 - Os animais, afundados na estupidez e na confusão, são incapazes de entendimento e de compreensão.

4 - Os países nos quais o budismo se difundiu são escassos, enquanto aqueles aos quais ainda não chegou são numerosíssimos. Os bárbaros nascidos em terras distantes desconhecem o Dharma.

5 - Os deuses anciãos do Reino dos Desejos, do Reino das Formas e do Reino Sem Formas, fascinados pelos prazeres sensoriais e pelo êxtase contemplativo, não pensam no Dharma.

6 - Os heréticos e os que têm uma aversão natural ao Dharma professam crenças errôneas.

7 - Durante as idades escuras, nas quais não aparece nenhum Buda, as características das Três Jóias são desconhecidas e o mundo é um lugar desolado.

8 - Os mudos, por terem atrofiada a faculdade da linguagem, não são receptivos ao Dharma.

Todos esses seres sofrem as conseqüências de seu carma e não têm a sorte de praticar o Dharma. Carecem de capacidade e oportunidade. Nós, por não termos nascido em nenhum desses oito estados desfavoráveis, possuímos oito tipos de liberdade e uma condição física que nos permite praticar o Dharma. Contudo, para que a prática seja bem pura, é necessário estar livre também das seguintes dezesseis condições desfavoráveis.

Oito condições desfavoráveis devido a circunstâncias temporais

- 1 - Ter a mente agitada devido à excessiva rudeza dos cinco venenos.
- 2 - Associar-se a amigos corruptos.
- 3 - Adotar crenças e modos de conduta equivocados.
- 4 - Ser muito preguiçoso.
- 5 - Ver-se envolvido em dificuldades ao despertar o mau carma do passado.
- 6 - Estar sob o poder de outros como escravo ou servente.
- 7 - Fazer-se de budista para não passar necessidade de comida e roupa ou, simplesmente, por temor da morte, porém sem praticar realmente o Dharma.
- 8 - Dar a falsa impressão de uma atitude dhármica com o objetivo de conseguir bens ou fama.

Oito condições desfavoráveis que nos extraviam do caminho

- 1 - Ter grande apego ao corpo, à comodidade, ao prazer, etc.
- 2 - Adotar maus hábitos por extrema mediocridade de caráter.
- 3 - Não sentir terror dos sofrimentos da existência cíclica e dos reinos inferiores, por mais que se fale deles.
- 4 - Não ter fé nos benefícios da liberação, por mais que se fale deles.
- 5 - Sentir uma atração natural pelo vício.
- 6 - Ter tão pouco interesse pelo Dharma quanto a vontade de um cachorro de comer capim.
- 7 - Quebrar as raízes dos votos e o espírito de iluminação.
- 8 - Romper os compromissos sagrados com o guru e com os irmãos espirituais.

Nessas dezesseis condições, não teríamos sentido atração pelo Dharma e teríamos criado as causas que conduzem aos reinos inferiores. Alegre-se por não tê-las experimentado no passado e aprenda a evitá-las no futuro.

OS DEZ ATRIBUTOS

Os cinco atributos pessoais

- 1 - Ter obtido um precioso corpo humano, que é o contrário dos oito estados desfavoráveis.
- 2 - Ter nascido em um país que, em virtude da palavra do Dharma, é considerado "central", ou seja, um lugar onde a doutrina budista se difundiu.
- 3 - Ter os cinco sentidos completos e poder compreender o que se ensina.
- 4 - Não ter se envolvido em crenças errôneas e ter atravessado o portal do ensinamento de Buda, devido ao qual não se realizam atividades perniciosas.
- 5 - Confiar nos Raros e Supremos e ter fé.

Os cinco atributos derivados de outros

1 - Uma infinidade de mundos se formam e se destróem sem que apareça um único Buda. Ainda assim, ao nosso veio o Buda Shakyamuni.

2 - No passado houve pratyekabudas e outros seres realizados, mas eles não ensinaram o Dharma. Por outro lado, o Buda do nosso tempo ensinou a sagrada doutrina extensamente e em profundidade.

3 - Seus ensinamentos não foram esquecidos; pelo contrário, perduram.

4 - Há muitos seguidores de sua doutrina.

5 - Pessoas bondosas oferecem comida, roupa e demais artigos de necessidade àqueles que, desgastados pela enfermidade, pela velhice, etc., renunciam à vida mundana para praticar o Dharma, proporcionando-lhes um meio de subsistência de acordo com a vida religiosa e evitando que fiquem desamparados.

COMENTÁRIO

Todos os seres têm uma tendência natural a atuar de forma prejudicial. São pouquíssimos os que praticam a virtude. E, dentre os virtuosos, são muito raros os que são capazes de seguir um código moral que conduza à obtenção de um corpo humano, a tal ponto que os seres dos reinos inferiores são tão numerosos quanto os montículos de pó sobre a terra, enquanto que os homens e os deuses são extremamente escassos. E dentre estes, ainda, os humanos que vivem no Dharma não são mais que uma mera possibilidade. São inúmeros os insetos que há embaixo de uma laje de pedra, mas não são inúmeras as pessoas de um país. Delas, somente uma fração segue o caminho do Dharma. E mais ainda, aqueles que o praticam de forma apropriada são raros como ver estrelas de dia.

Há muitas circunstâncias que podem provocar a morte do corpo: perigos imprevisíveis causados pelo fogo ou pela água, substâncias venenosas, armas, más influências planetárias, relâmpagos, precipícios, etc. Poucas são as condições favoráveis para a sobrevivência. A vida é mais frágil que uma bolha; um só movimento de inspiração e expiração separa a vida da morte.

Não encontraremos todas as vezes um corpo humano precioso como que o temos agora. Não o desperdicemos inutilmente! Se tivéssemos obtido um corpo animal, os meios para chegar à iluminação estariam fora de nosso alcance. Além de não saber recitar um único "mani"², acumularíamos o impulso de muitas causas de renascimento nos reinos inferiores.

O grande valor do corpo humano é que, por meio dele, podemos alcançar o perfeito estado de Buda. Contudo, estamos desperdiçando-o sem sentido. Com o objetivo de conseguir bem-estar num futuro imediato, as pessoas mundanas suportam todo tipo de dificuldades em seus negócios e empresas; por outro lado, nós, na tarefa que nos beneficiará durante muitas vidas, somos incapazes de mostrar um pouco de coragem diante das dificuldades que surgem em nossa prática; levamos uma vida dissipada, imprudente, e nos deixamos seduzir pelo mal³.

Meditemos de vez em quando pensando: "a partir de hoje não farei outra coisa que não seja me esforçar na prática do santo Dharma".

A assiduidade a um certo tipo de ações se chama impulso cármico. Ao haver gerado um impulso cármico de conduta dhármica em vidas anteriores, nesta vida se

tende a estudar o Dharma e a ter fé em um guru, o que é sinal de que o bom carma desperta. Contudo, se, no presente, uma pessoa se acostuma a fazer o mal, o impulso cármico o conduzirá aos reinos inferiores no futuro, e não à obtenção de um corpo humano.

Diz o sutra Kshitigarbha:

"Há dez tipos de pessoas para quem é difícil renascer como seres humanos:

Aqueles que não cultivam a raiz da virtude.

Aqueles que não acumulam méritos.

Aqueles que imitam o comportamento de amigos corruptos.

Aqueles que se acostumam a ter emoções conflitantes.

Aqueles que não temem os sofrimentos de vidas futuras.

Aqueles que vivem atormentados por problemas emocionais.

Aqueles que, por preguiça ou distração, permanecem sempre indolentes com relação ao Dharma.

Aqueles que crêem na palavra de Buda, porém não a praticam.

Aqueles que adotam crenças errôneas.

Aqueles que aderem firmemente a crenças errôneas."

Resguardemo-nos dessas atitudes.

Aquele que, por compreender corretamente o valor do corpo humano, pensa que é uma grande pessoa, que é um sábio, respeitável e de classe superior, mostra desdém para com os demais. Há que se abandonar esta atitude. É incorreto desprezar até um inseto, já que todos os seres têm a essência do Tathágata.

Quando o resultado cármico de desprezar os demais chega ao seu amadurecimento, nesta vida se perde tudo o que é querido, e na próxima se renasce como espírito faminto. E ainda que a pessoa venha a nascer como ser humano, será um escravo. Assim foi dito.

Pelo fato de nós, pessoas comuns, não termos conhecimento clarividente, ignoramos quem pode ser um arahat ou um bodisatva, de que forma eles dão seus ensinamentos, e de que maneira ajudam os seres. Portanto, abstenhamo-nos de julgar os demais.

Diz-se que quem despreza um bodisatva experimentará os sofrimentos dos infernos durante muitos éons. Evitemos fazê-lo, mesmo que seja por brincadeira ou por mera imaginação.

A pessoa instável, de fé vacilante e inteligência limitada, que se deixa levar facilmente por amigos e a quem os ensinamentos profundos atemorizam, se desenvolverá paulatinamente praticando um caminho gradual, sem se separar de um guru que tenha habilidade de métodos. Ela deverá reunir as duas acumulações antes de ser instruída sobre o ponto de vista e a meditação.

A pessoa dotada de ampla inteligência e grande compaixão, cuja devoção não é fantasiosa e volúvel, que tem poucos apegos e pensa somente no Dharma, e que aprecia principalmente os ensinamentos profundos, é o tipo de indivíduo que pode avançar depressa. Ainda que não aprenda as diversas visualizações do caminho do

meio, com uma instrução que mostre diretamente o significado essencial, terá o suficiente. Assim foi dito.

II - A IMPERMANÊNCIA

Segundo a escola Kadampa, há cinco pontos básicos para meditar sobre a impermanência:

1 - "Pense que nada permanece, que tudo muda".

No princípio o mundo - contendor - se forma; depois perdura e, no final, é destruído por água e fogo, sem que sobre um único grão de areia. O ano passado, este ano, ontem, hoje...; os meses e os anos chegam velozmente a seu fim.

Além disso, todos os seres - o conteúdo interno do mundo - são impermanentes. Meditemos assim: primeiro éramos bêbes, depois crianças, depois jovens, e agora já somos velhos. Todo dia, todo mês, a morte está cada vez mais próxima. Que podemos fazer?

2 - "Pense que muitos outros morreram".

Há pessoas mais velhas que nós, outros são mais jovens ou da mesma idade; porém, recordemos que são muitos os que já morreram. Esse morreu, aquele outro nos deixou... A velhice vem seguida da morte; uma nunca existe sem a outra. Pessoas felizes e contentes morrem de repente, em questão de instantes, sem tempo para pensar ou para se dar conta disso. Isto acontece amiúde.

Tampouco é infreqüente que os que estão em uma posição elevada caiam; os de posição inferior passem a ocupar lugares proeminentes; os pobres se tornem ricos e os ricos se tornem pobres. Nada do que vemos ou ouvimos escapa à impermanência. Também nós estamos sujeitos a ela. Reflitamos, pois, e esforcemo-nos sinceramente para praticar o santo Dharma agora que ainda estamos em tempo.

3- "Pense às vezes nas múltiplas circunstâncias que podem causar a morte".

Visto que há muitíssimas circunstâncias mortais - avalanches, deslizamento de rochas, relâmpagos, apoplexia, doenças internas, etc, não sabemos como será nossa morte nem quando ocorrerá. Enquanto houver carma, a morte é inevitável. Inclusive a comida, a riqueza, as roupas, os amigos, os serventes, podem nos causar a morte; não há meio de sabê-lo. Uma vez que o momento da morte é imprevisível, reflitamos intensamente: como acontecerá conosco?

No bodisatva-pitaka, citam-se nove causas de morte repentina:

Comer alimentos inadequados.

Comer em abundância quando se está saciado.

Comer antes de haver digerido a comida anterior.

Não evacuar em seu devido tempo.

Não prestar atenção à medicação e aos enfermeiros quando se está doente.

Ser perseguido e molestado por um espírito maligno.

Tomar uma substância emética e vomitar.

Agir de forma violenta, atropeladamente.

Não ter moderação na atividade sexual.

Sejamos precavidos e estejamos atentos a elas.

4 - "Considere o que ocorre ao morrer".

A chegada da morte é um acontecimento indesejado e nunca bem recebido. Os malfeitores e os que vêm despertar seu mau carma anterior sofrem dores aterradoras ao morrer e experimentam com angústia a sensação de perder a vida. Alucinações diversas aparecem na mente deles. Ao perder o controle físico e mental, tudo o que passa por sua mente se torna desproporcional. Inclusive uma pequena atitude negativa adquire grande poder ao morrer e conduz, com certeza, a um renascimento nos reinos inferiores. Como isto depende do que fazemos no presente, é necessário acostumar-se a praticar o Dharma desde agora.

É impossível, obviamente, subornar a morte com adivinhação, exorcismo, tratamento médico, cerimônias religiosas, comida, dinheiro ou outros métodos. Nem sequer o poder de Buda pode fazer retroceder uma vida consumida.

Não existe nenhuma forma de evitar a morte. Assim, em vez de lamentarmos quando chegue o momento, façamos algo agora.

5 - "Pense no que ocorre depois da morte".

Ao morrer, nem sequer um monarca universal pode levar consigo um grão de comida, uma peça de roupa ou uma só moeda de sua riqueza. Não tem poder para levar consigo nem seu último servente. Uma vez que o cadáver tenha sido envolto em um sudário e atado com uma corda, todos o olharão com repugnância. Ao cabo de alguns dias, não ficarão nem os restos.

Sem controle mental, como uma pluma levada pelo vento, perambularemos sobre o abismo aterrador do estado intermediário, errando, sozinhos e sem um lugar fixo, pelo mundo do além.

Nossas ações, negativas e positivas, nos seguirão e não haverá forma de nos desfazermos do mal que tenhamos cometido. O santo Dharma e a virtude podem ajudar; porém, lembremos, se não praticamos com diligência agora, ninguém poderá nos prestar ajuda depois.

Em resumo, não há outro remédio a não ser praticar o Dharma desde este momento. Não podemos ignorá-lo; devemos fazer com que se converta em parte de nós. Temos que nos acostumar ao Dharma até que passe a fazer parte de nossa existência, e conseguir uma estabilidade que nos permita morrer felizes e que faça com que os outros nos venerem, considerando-nos perfeitos praticantes.

Com frequência se ouve dizer: "Ó, morreu uma pessoa! Lama, ajude-a!" No entanto, não somos conscientes de que em breve nos acontecerá o mesmo. Sabemos que algum dia morreremos, mas pensamos que isso não ocorrerá até daqui muito tempo. Compreendemos que a chegada da morte é imprevisível, mas não estamos firmemente convencidos disso.

Quando as circunstâncias são adversas, somos arrastados pelas aparências do mundo e agimos sem sentido, de forma contrária ao Dharma. Deste modo é que consumimos a maior parte de nossa vida.

Pensemos assim: neste momento, a morte pode ter chagado à minha porta. Não há tempo para pensar em comida, em dinheiro, no vestido, na fama e em coisas

parecidas. Há que se dedicar ao Dharma em corpo, palavra e pensamento, sem perda de tempo.

Quando virmos pessoas que levam a vida sem reflexão, perdidas nos pensamentos do passado e do futuro, digamo-nos? "Em que estarão pensando? Que triste, não têm medo da morte!"

Tenhamos sempre presentes estas reflexões.

III - O CARMA : OS EFEITOS CAUSADOS PELAS AÇÕES

A doutrina do carma é a raiz e o fundamento da coleção ilimitada de ensinamentos do Buda e, como tal, é extremamente profunda e extensa. Somente depois de ter chegado à realização do "sabor único" se adquire a certeza sobre a lei de causa e efeito nas ações; as pessoas comuns não conseguem compreendê-la realmente. Porém, de uma maneira geral, pode-se resumir assim: uma ação causal virtuosa tem como resultado a felicidade; uma ação causal não virtuosa tem como resultado o sofrimento.

Existem ações causais que conduzem à existência condicionada e ações causais que conduzem à libertação. No primeiro caso, a raiz do sofrimento é a acumulação de más ações. Estas são devidas às emoções conflitantes, as quais, por sua vez, são devidas à ignorância, que consiste em sustentar a noção do eu. A raiz da ignorância e de todas as emoções conflitantes é a escuridão mental.

Devido a tudo isso, não sabemos qual é a origem da existência cíclica, qual é sua natureza, que ações resultam em benefício nem quais resultam em prejuízo. Estamos em plena escuridão.

Apesar dos ensinamentos dos lamas e do que aprendemos mediante o estudo e a reflexão, tentamos definir o que é indefinível; é como querer imaginar um objeto do qual não temos experiência direta. Assim, como não existe nada que pode ser chamado de "eu", sustentamos o conceito do "eu". Sobre esta base, aparece a incerteza sobre a realidade e todo tipo de crenças errôneas. Sentimos apego ao nosso corpo, às nossas posses, etc e, como consequência, surgem o orgulho, os ciúmes e a cobiça. Ao mesmo tempo, nasce a aversão aos demais e, conseqüentemente, a cólera ardente, a malevolência e demais negatividades.

Se estes três venenos emocionais não estão presentes, não se acumula carma; e se não se cria carma, as ações não têm conseqüências. Portanto, temos que fazer o possível para evitar os três venenos, que são a raiz de nosso vagar pelo ciclo das existências.

O carma da existência condicionada pode se resumir assim: as ações não virtuosas - agrupadas nos dez atos negativos - conduzem a renascimentos nos três reinos inferiores. As ações virtuosas - tais como a generosidade e demais virtudes, se não estão motivadas pela aspiração de alcançar o nirvana, conduzem a renascimentos nos reinos divinos e humanos. E o carma imóvel dos estados contemplativos acompanhados de apreensão conceitual faz renascer na Dimensão da Forma e na Dimensão sem Forma.

Em resumo, enquanto não se esgotem as tendências do pensamento discursivo, não se interromperá a acumulação de carma e, como consequência, a ilusão da existência cíclica não terá fim. O néscio que, por meditar com a mente em branco, afirma ter realizado a essência da mente e não ter necessidade de vigiar o resultado de suas ações é um grande usurpador da doutrina.

AS DEZ AÇÕES NÃO VIRTUOSAS

As três primeiras são ações físicas, as quatro seguintes são verbais e as três últimas, mentais.

1 - Matar conscientemente. Isto se aplica inclusive a uma formiga, pois, sendo vida, não há distinção de tamanho.

2 - Roubar secretamente posses alheias que não nos foram dadas.

3- Realizar atos impuros. Distinguem-se quatro aspectos: ter relações sexuais com uma pessoa inadequada - por exemplo, alguém que tenha feito votos ou que já tenha cônjuge; em um momento inadequado - por exemplo, durante a gestação; em um lugar inadequado - por exemplo, perto de um lama, em um templo, em uma estupa, etc; ou de uma maneira inadequada - por exemplo, de forma oral ou anal.

4 - Mentir; dizer conscientemente o que não é verdade.

5 - Caluniar; ou seja, falar de modo tendencioso que dê lugar à discórdia.

6 - Falar de forma mordaz, ferindo os sentimentos dos demais; por exemplo, expondo as faltas de um ladrão ou revelar inesperadamente defeitos físicos.

7 - Falar inutilmente, sem sentido - como falar de temas militares, de negócios e de mulheres - assim como cantar, dançar, fazer gozações, etc.

8 - Cobiçar, ou seja, querer possuir a riqueza dos outros, seu cônjuge, sua fama, etc.

9 - Ser malevolente; ou seja, sentir desagradado pela felicidade e sorte dos demais.

10 - Ter crenças errôneas, tais como não crer em vidas passadas e futuras, na lei cármica de causa e efeito, ou nas qualidades dos Raros e Supremos.

Quando a conduta concernente a estes dez aspectos de negatividade chega ao seu amadurecimento, renasce-se em reinos inferiores, e, no caso de renascer como humano, experimentam-se muitos sofrimentos: quem tiver matado terá ter vida curta, quem tiver roubado será pobre, etc. Portanto, evitemos qualquer tipo de ação negativa, procuremos dissuadir os outros de cometê-las, e arrependamo-nos das já cometidas.

AS DEZ AÇÕES VIRTUOSAS

São as opostas às dez negativas.

- 1 - Em vez de matar, salvar vidas.
- 2 - Em vez de tomar o que não nos é dado, dar nossa comida e posses.
- 3 - Manter a disciplina ética em público e em particular.
- 4 - Dizer a verdade.
- 5 - Reconciliar aqueles que estão em contenda.
- 6 - Falar com delicadeza.
- 7 - Falar de coisas proveitosas.
- 8 - Alegregar-se com a boa sorte dos outros.
- 9 - Pensar unicamente no bem estar dos outros.
- 10 - Manter a confiança na palavra de Buda, sem criticar outras teorias e religiões.

Pratiquemos estas dez ações tanto quanto possamos, estimulemos os demais a fazer o mesmo e regozijemo-nos por aquelas já realizadas. Como resultado, viveremos longo tempo em reinos superiores e possuiremos todo tipo de prosperidade e abundância.

COMENTÁRIO

Podemos passar o tempo realizando diversas ações neutras, como andar, mover-nos, dormir ou repousar; ações que não são virtuosas nem prejudiciais e que não criam um carma que amadureça em experiências boas ou más. Ainda assim, isto é desperdiçar inutilmente a vida humana. Temos que permanecer atentos e conscientes, dedicando-nos exclusivamente à virtude, em vez de perder o tempo na diversão e na preguiça.

Abstenhamo-nos de cometer, por descuido, também pequenas ações negativas; lembremos que um pouco de veneno pode ser mortal. Não desprezemos nem a menor das ações virtuosas, pois de grão em grão a galinha enche o papo.

Além disso, temos de procurar cultivar as chamadas "oito qualidades celestiais", que são a base para conseguir uma enorme quantidade de mérito em vidas futuras:

- 1 - Evitar prejudicar os demais, para se ter vida longa.
- 2 - Fazer oferendas de velas, donativos de roupa, etc, para se obter uma boa constituição física.
- 3 - Honrar sem orgulho os lamas e companheiros espirituais, para se renascer em uma família nobre.
- 4 - Satisfazer as necessidades de pessoas respeitáveis e das que sofrem por enfermidade, pobreza e demais, para se obter riqueza e magnificência.
- 5 - Falar sempre virtuosamente, para se obter credibilidade de palavra.
- 6 - Fazer boas orações e oferendas aos Raros e Supremos, aos pais, etc, para se ter muito boa sorte.
- 7 - Apreciar a masculinidade e proteger os animais de serem castrados, para se obter um corpo de homem.

8 - Oferecer amizade e ajuda sem esperar realizar uma ação dhármica, para se obter uma fortaleza extraordinária.

Uma vez que deixemos de desejar a existência condicionada, temos de aprender a abandonar suas causas: a conduta negativa. Pratiquemos estas oito ações e outros modos de virtudes criadoras de mérito - tais como os votos, os compromissos sagrados e demais virtudes que conduzem à liberação - independente de estarmos sós ou acompanhados, e sem enganar a nós mesmos.

Para conseguir a liberação, primeiro há que se ter a firme vontade de renunciar a existência cíclica e manter uma conduta moral perfeitamente pura. Sobre esta base, a mente consegue absorção unidirecional, e, como resultado, chega-se a realizar a inexistência do ego. Com esta sabedoria se compreendem as características gerais e específicas da impermanência, do sofrimento, da vacuidade, etc, e se purificam os obscurecimentos acumulados no passado. Ao não poder aparecer mais resultados cármicos no futuro, o sofrimento e a existência condicionada chegam ao seu fim e se permanece no estado cognitivo sem extremos que denominamos liberação. O que chamamos de obter a liberação ou o nirvana consiste nisto, e não em ir a outro lugar ou converter-se em algo distinto.

Resumindo, o resultado da virtude é a felicidade; o resultado do vício é o sofrimento, e não outra coisa. Estes resultados não são intercambiáveis. Do mesmo modo que, se alguém planta cevada, colhe cevada, e alguém planta trigo, colhe trigo.

Matar um ser vivo para fazer oferenda ao Raros e Supremos, ou insultar e humilhar uma pessoa de caráter difícil para seu próprio bem, são ações feitas com boa motivação, porém estão mal aplicadas.

Erigir templos por desejo de fama; estudar por desejo de competição; ou dar uma aparência respeitável por medo do ridículo, são ações bem aplicadas, porém feitas com má motivação.

Todas elas pertencem à categoria de ações negativas e têm de ser rechaçadas como o veneno. Nem falemos por enquanto das ações que são claramente negativas.

Se não eliminarmos o carma que criamos, mediante a aplicação dos remédios pertinentes -arrependimento, sentir alegria pela virtude, confessar as más ações, etc, este carma amadurecerá unicamente em nós e não em mais ninguém. Talvez passem muitos éons, mas ele jamais poderá se perder ou se consumir.

Além disso, os resultados cármicos sempre aumentam, mesmo que se trate de ações minúsculas. O carma de ações poderosas, tais como matar com intenso ódio ou salvar uma vida por puro altruísmo, aumenta de modo incalculável. Inclusive o carma dos atos mais insignificantes, tais como palavras ou feitos ocasionais, sejam virtuosos ou prejudiciais, se torna centenas ou milhares de vezes maior.

Aquele que não gerar intenções e atos não experimentará nenhuma conseqüência; o que for cometido pelos outros nunca poderá afetá-lo. Assim, se uma pessoa é capaz de discriminar a cerca das causas e dos resultados das ações, de acordo com a doutrina de Buda, de forma alguma ela se verá lançada aos três reinos inferiores, por mais perversos que sejam os demais.

Examinemos sempre nossas faltas; consideremos os outros puros. Esta instrução é a raiz de todo o ensinamento sobre o carma e foi considerada de grande valor pelos mestres Kagyupa anteriores.

IV - OS DEFEITOS DA EXISTÊNCIA CÍCLICA

OS INFERNOS

Nos infernos quentes, as montanhas e os vales são de ferro ardente, de onde se desprendem violentas labaredas. Os rios e lagos são de cobre e bronze fundidos. Das árvores cai uma chuva de espadas e armas diversas. Bestas selvagens e demônios ferozes massacram incessantemente os seres, sem dar-lhes nem um momento de folga.

Dos oito infernos, o Avichi é onde o sofrimento chega a seu ponto máximo. Diz-se que nem sequer o Buda se atreve a falar dele, pois, quando o faz, os bodisatvas compassivos vomitam sangue e ficam à beira da morte.

Nos infernos frios, os vales e as montanhas são de gelo e neve. Há ventos e tempestades extremamente geladas, e seus habitantes têm o corpo cheio de cortes e rachaduras ásperas. Durante centenas de milhares de anos, sua vida não cessa; morrem vez ou outra, mas renascem no instante seguinte e experimentam de novo o mesmo sofrimento.

Nos infernos ocasionais e circundantes, há sofrimentos parecidos com os anteriores.

OS ESPÍRITOS FAMINTOS

Aqueles que renascem como espíritos famintos nunca encontram comida nem bebida. Sentem a fome e a sede aumentar e procuram sem descanso, mas não conseguem encontrar nem sequer restos ou detritos. Não possuem roupas, torrando no verão e congelando no inverno. Sentem as gotas de chuva como se fossem faíscas ardentes de fogo. Vêem a água como se fosse sangue e pus. As articulações de seus ossos se deslocam e delas sai fogo. Consideram-se inimigos uns dos outros e brigam continuamente. Sua vida pode durar quinze mil anos.

OS ANIMAIS

Os animais do grande oceano vivem comprimidos como malte de cerveja. Vivem devorando-se entre si. Constantemente atormentados pelo medo, ficam à deriva levados pelas ondas. Também os que vivem nas montanhas são desafortunados, sempre temendo possíveis inimigos, e se matam uns aos outros.

De outro lado, os animais domésticos são utilizados para os trabalhos de campo, ou sacrificados por sua carne ou por sua pele; e, além de seu estado de obscurecimento e estupidez, sofrem frio, calor e dores parecidas com aquelas que se padecem nos infernos e no reino dos espíritos famintos.

OS DEUSES

Os deuses da Dimensão Sensorial se deleitam em seu estado temporal prazenteiro e não pensam no Dharma. De repente, sua vida chega ao fim. Então, durante sete dias divinos, aparecem cinco indícios⁴ de que sua morte está próxima e percebem seu futuro lugar de renascimento nos infernos ou outros planos de existência. A angústia de sua queda é como a de um peixe lançado sobre a areia ardente.

Os deuses dos quatro planos de meditação (da Dimensão da Forma) e os da Dimensão sem Forma experimentam uma deterioração de seu estado de absorção contemplativa à medida que se esgota seu carma, e vão descendo gradualmente.

OS SEMIDEUSES

Os semideuses, impulsionados pelo ódio e pela inveja que naturalmente sentem diante do esplendor dos deuses, não fazem outra coisa além de guerrear. A força de seu mérito é pouca e sentem antipatia pela Dharma, motivo pelo qual são derrotados nas batalhas e experimentam a morte com intensa dor.

OS SERES HUMANOS

No nosso reino humano, a dor do nascimento é como a de um passarinho sendo pego por um falcão. A dor da velhice é como a da fêmea de camelo que perde sua cria. O sofrimento da doença é como a de um delinqüente sendo levado à prisão. O sofrimento da morte é como o de um condenado sendo empurrado por seu verdugo.

Cada um destes tem, por sua vez, cinco tipos de sofrimento:

Uma vez que o nascimento vem acompanhado de intensa dor, o fato de nascer é sofrimento.

O nascimento implica encontrar-se em uma má situação, porque joga a semente que dará lugar ao crescimento e desenvolvimento das emoções conflitantes.

O nascimento é a base do sofrimento, pois depois dele vêm a velhice, a enfermidade e a morte.

Gradativamente, as emoções conflitantes se estendem e acumulam carma; de forma que o nascimento é a base das emoções conflitantes.

Pelo fato de a impermanência ocorrer a cada instante, o nascimento leva consigo o sofrimento da impotência diante da destruição.

O sofrimento da velhice consiste na perda da cor, na deterioração da compleição, a diminuição da força, a deterioração dos sentidos e a diminuição da capacidade de desfrute.

O sofrimento da doença implica em aumento da dor e da ansiedade, nas transformações naturais do corpo, na impossibilidade de desfrutar das coisas agradáveis e na proximidade da morte.

O sofrimento da morte consiste na perda das posses, do controle, dos empregados e amigos, e do próprio corpo, assim como a intensa sensação de angústia que precede a morte.

Além disso, os homens fazem grandes esforços para conseguir alimento, dinheiro ou fama, sem que lhes importe a moralidade, o sofrimento ou a má reputação; no entanto, não conseguem o que desejam. Este é o sofrimento de não encontrar o que se busca.

O temor de que surjam inimigos; o temor de que apareçam ladrões; o temor de ser atacado com violência; ir parar debaixo da ponte; o cansaço e a fadiga pelo excesso de trabalho; o temor de não ter êxito; o temor de não superar os adversários: este é o sofrimento da preocupação em conservar o que se tem.

A perda das pessoas insubstituíveis, como os pais, os irmãos, colaboradores, empregados, discípulos; a diminuição da influência e da riqueza; a perda de uma grande soma de dinheiro; a indignação pelas calúnias das pessoas desalmadas ou invejosas: este é o sofrimento de perder o que é querido.

Sofrer enfermidades; ter disputas com inimigos; ser castigado pela lei; encontrar-se com indivíduos perigosos; ser vítima de boatos maldosos; receber prejuízo em troca de ajuda; ter subordinados rebeldes, etc: este é o sofrimento de encontrar-se com o indesejado.

Estes oito tipos de sofrimento correspondem principalmente aos seres humanos.

AS TRÊS CLASSES DE SOFRIMENTO

Em resumo, o sofrimento nos três reinos inferiores, junto com o das doenças, das más línguas e demais nos reinos divino e humano, constituem o sofrimento da dor.

Às vezes, goza-se de riqueza e paz, e a vida parece prazerosa; mas as coisas são impermanentes e logo mudam. Este é o sofrimento da mudança.

O veículo e fundamento desses dois é o conjunto dos cinco agregados, o qual constitui o sofrimento inerente à existência condicionada.

A diversidade de sofrimentos nos três planos de existência está fundamentada nos cinco agregados; portanto, qualquer que seja o lugar do nascimento - alto ou baixo - dentro do ciclo de existências, nunca se transcende sua natureza intrínseca: as três classes de sofrimento. Às vezes, a vida pode ser feliz e agradável, desfruta-se de um lar, de boa saúde, de folga econômica, de bons amigos e empregados. Mas tudo isso não é mais que sofrimento disfarçado; é como dar comida a um enfermo que tem náuseas, ou como um banquete oferecido pelo verdugo ao prisioneiro que vai ser executado.

Rechacemos o desejo veemente de lá do fundo; arranquemos o apego desde a raiz; destruamos o desejo desde a base. Pensemos no grande valor da libertação em contraposição às imperfeições da existência condicionada e apliquemos com energia os métodos para alcançar a iluminação.

CONCLUSÃO

As quatro preliminares comuns aparecem em todos os sistemas de instrução gradual. O nosso foi elaborado pelo inigualável Dagpo (Gampopa), que mesclou a corrente dos três santos homens de Atisha e a corrente Mahamudra Kagyupa em uma só.

Se não assimilamos estas quatro instruções com certa firmeza, todas as práticas de meditação propriamente ditas não farão outra coisa senão fortalecer os oito valores mundanos. A raiz de todo o Dharma é renunciar esta vida. Contudo, toda a nossa prática até o presente não eliminou o apego à vida. Nossa mente não se separou do desejo; não abandonamos o apego aos nossos parentes, amigos, companheiros e empregados; nossa atração pela comida, pela roupa e pela conversa não diminuiu em nada. Não captamos o significado essencial do Dharma; nossa prática e nossa existência seguem por um caminho equivocado.

Contamos os meses e os anos que levamos praticando o Dharma, sem observar se, com isso, diminuíram ou não as emoções conflitantes. Não examinamos nossos próprios defeitos, mas sim os dos outros. Vangloriamos-nos de nossas pequenas qualidades. Dissipamos a mente em diversões e em assuntos de dinheiro ou honra. Passamos o tempo falando de coisas fúteis. Pensamos que conseguimos conciliar as atividades religiosas e as mundanas, quando, na realidade, não atingimos nenhum dos dois objetivos. Desde o primeiro momento, esquecemo-nos da impermanência e ficamos sujeitos à nossa mentalidade desencaminhada.

O Vitorioso de Drikung disse que as preliminares são mais profundas que a prática principal. Inculcar um pouco estas quatro preliminares em nosso ser tem um resultado mais satisfatório que completar as sadhanas dos quatro tantras de uso corrente em nossos dias. Praticar o Dharma permitindo que o nosso ser permaneça na vulgaridade é desperdiçar nossa vida, um engano a nós mesmos e aos demais.

Em poucas palavras, se não geramos, ao mínimo que seja, uma atitude de renúncia, toda nossa meditação não terá mais efeito que o de espalhar excrementos pela montanha. Reflitamos sobre as misérias da existência cíclica e a incerteza da hora da morte e reduzamos nossos projetos, sejam quais for.

Diz-se que a fé de uma pessoa que entrou no santo Dharma diminui quando tropeça nos obstáculos de Mara. Os sinais de que se está sob a influência de Mara são: examinar os defeitos do guru ou amigo espiritual; encontrar sérios defeitos nos praticantes do Dharma em geral; estabelecer amizade com pessoas ordinárias; afrouxar a diligência na prática; abandonar-se aos prazeres sensoriais e não ter devoção aos Raros e Supremos.

Quando isso acontece, tem-se que pensar nas qualidades do guru e dos Raros e Supremos; considerar todo budista com pureza de pensamento - perceber defeitos nos demais é sinal de que nossos próprios atos são impuros: é como ver nossa cara suja refletida num espelho; não se associar com gente vulgar nem ouvir o que dizem e lembrar a natureza insatisfatória dos prazeres mundanos.

Sem fé, as boas qualidades não podem crescer. A fé tem que estar necessariamente no princípio de todo o Dharma. Podem se fazer muitas diferenciações da fé, mas todas incluem ter confiança e devoção sinceras.

Refletir sobre as vicissitudes da vida e da morte, as enfermidades e circunstâncias difíceis, assim como ler as biografias dos antigos mestres e as vidas anteriores de Buda contribuem para que nasça a fé. Revisando-as mentalmente todo dia, a fé se tornará cada vez mais forte.

Alguns parecem ter muita fé quando estão na companhia dos lamas, mas esquecem-na quando não estão com eles. Em certas circunstâncias, têm fé; depois, perdem-na. Quando obtêm os ensinamentos e as coisas que desejam, ou quando se vêm ameaçados pela enfermidade e os problemas, têm muita fé; depois, deixam de tê-la. Não têm confiança fervorosa num guru-raiz e num ensinamento profundo, de modo que, muitas vezes, deixam uns em favor de outros.

Tem-se que evitar estas tendências e adquirir a firmeza de uma fé inabalável. Deixe de olhar o exterior, dirija-se ao seu interior. Quando as qualidades espirituais aparecerem em seu ser, compreenderá profundamente estes conselhos.

Então, sentirá certeza no Dharma e, ao considerar a bondade do seu guru, sentirá uma intensa devoção. Como consequência, todas as excelências do caminho aparecerão espontaneamente e sem esforço.

PRELIMINARES EXTRAORDINÁRIAS

I - O REFÚGIO E O ESPÍRITO DA ILUMINAÇÃO

VISUALIZAÇÃO (Árvore do Refúgio)

O lugar é uma terra pura de vasta extensão, o solo é fofo e esponjoso. No meio de verdes prados repletos de flores, há um lago cujas águas têm os oitos atributos⁵. Por lá se ouvem os agradáveis trinos das multidões de aves celestiais. No centro do lago, se ergue a árvore dos desejos, cujos ramos se inclinam com o peso de suas folhas, seus frutos e suas flores, feitos de pedras preciosas. De seu tronco, que tem uma só raiz, saem cinco ramos, um no meio e os outros nas quatro direções, formando um guarda-sol.

No ponto médio do galho central, encontra-se um trono precioso, sustentado por oito leões e coberto por telas divinas de inestimável valor, sobre o qual há um loto de mil pétalas e um disco de lua cheia. Em cima, está sentado seu guru-raiz, em essência, aparecendo na forma de Vajradhara. Sua cor é azul como o céu do outono; tem um rosto e duas mãos cruzadas sobre o coração, segurando um vajra de ouro com a direita e um sino de prata com a esquerda. Seu olhar é pacífico. Sua coroa, os brincos e o resto dos treze ornamentos pacíficos brilham. Veste uma mantilha de sedas multicoloridas e um saiote vermelho. Tem as pernas cruzadas na postura vajra. Seu corpo, que possui as marcas e sinais de perfeição⁶, reluz com esplendor, e sua mente contempla grande beatitude.

Sobre sua cabeça, por ordem, um em cima do outro, estão: Pema Ñinje Wangpo, Mipam Chodrub Gyamtso, DUDUL DORJE, Chokyi Jungne, JANGCHUB DORJE, Chokyi Dondrub, YESHE DORJE, Yeshe Ñingpo, CHOYING DORJE, Chokyi Wangchug, WANGCHUG DORJE, Konchog Yenlag, MIKYO DORJE, Sangye Ñenpa, CHODRAG GYAMTZO, Paljor Dondrub, Jampal Sangpo, TONGWA DONDEN, Rigpe Raltri, DESHIN SHEGPA, Kacho Wangpo, ROLPE DORJE, Yungton Dorje Pal, RANGJUNG DORJE, Orgyenpa Rinchen Pal, DRUBCHEN PAKSHI, Pomtrag Sonam Dorje, Drogon Rechen Sangye Drag, DUSUM KHYEMPA, Ñamme Dagpo, Jetsun Mila, Marpa Lotsa, Maitripa, Shawari, Nagarjuna, Saraha, Ratnamati e Vajradhara⁷.

Flutuando no espaço como cúmulos de nuvens, no alto e ao redor, estão os Seis Ornamentos de Jambudvipa⁸, Tilopa, Naropa, e os gurus e sábios mestres das escolas Drikung, Drugpa, Tsalpa, Taglung e as demais do Tibete e da Índia.

No ramo oriental (isto é, no da frente), sobre um assento que consiste de um loto, um disco lunar e um cadáver, está Vajravarahi. Encontra-se rodeada por Chakrasamvara, Hevajra e Guyasamaja; Mahamaya, Budakapala e Chatupita; Kalaari, Shanmuka e Vajrabairava; Kalachakra e os demais yidams e deidades dos quatro ou dos seis tantras, em uma grande multidão.

No ramo da direita (isto é, o que fica à sua esquerda), sobre um trono de leões com um loto e um disco lunar, está o nosso mestre, Sakyamuni, rodeado por

mil Budas da era afortunada⁹ e por todos os demais Budas das dez direções e dos três tempos.

No ramo posterior, encontram-se as doze seções das sagradas escrituras do Dharma e, em especial, as do Mahayana junto com os tantras do Mantrayana. Os textos mostram o vibrante colorido de suas lombadas douradas, enquanto as vogais e consoantes murmuram com sons próprios.

No ramo da esquerda (ou seja, o que fica à sua direita), estão os Senhores das Três Famílias e o resto dos Oito Filhos Prediletos, os bodisatvas das eras afortunadas, o Par Excelente, Ananda, os Dezesesseis Anciões¹⁰, e o resto da Shanga do Mahayana e do Hinayana, com uma infinidade de bodisatvas, shravakas e pratyekabudas.

Na parte inferior, estão Mahakala, Shri Devi e os Mahakalas de quatro e seis braços, como principais entre um número inconcebível de protetores de sabedoria, heróis e dakinis.

No chão, diante deles, encontra-se você, com seu pai à direita e sua mãe à esquerda, os principais entre todos os seres que lhe rodeiam preenchendo os confins do espaço. Acompanhando você estão, especialmente, seus inimigos odiosos, forças nocivas, seres vingativos, credores cármicos desde tempos sem princípio e todos os fantasmas, demônios e espíritos malignos agrupados em uma grande multidão.

Tomando você como líder, todos eles expressam, física, mental e verbalmente, sua veneração, juntando as mãos, adorando com devoção e recitando num murmúrio a oração do refúgio. Pensando em seu significado e sem se distrair com outras coisas, repita as palavras do refúgio cem, mil ou mais vezes¹¹.

Ao final, gere o espírito da iluminação. Em seguida, as divindades do refúgio, com os assentos, os tronos e tudo o mais, se dissolvem em luz e se fundem em você. Imagine que o Corpo, a Fala e a Mente de todos eles se tornam inseparáveis de seu corpo, de sua fala e de sua mente, e deixe a mente repousar em si mesma.

Dedique o mérito.

UMA BREVE EXPLICAÇÃO SOBRE O SIGNIFICADO DE SE BUSCAR REFÚGIO

As fontes de refúgio

Em circunstâncias mundanas, quando sentimos medo diante da violência ou do perigo, buscamos um refúgio seguro ou a proteção de alguém superior. Envenenados pelos inúmeros temores que nos assaltam ao longo desta vida, em vidas futuras e no estado intermediário, afundamo-nos irremediavelmente num mar de aflições da existência cíclica; mas nada pode nos proporcionar refúgio: nem nossos pais, nem amigos, nem parentes, nem deuses, nem magos poderosos. Tampouco somos capazes de evitá-los por nossos próprios meios. Se não encontramos um refúgio, estamos perdidos.

Ninguém pode nos resgatar do ciclo da existência, com exceção das Três Jóias. Para poder salvar os outros, é necessário salvar-se a si mesmo.

As Três Jóias são o Buda, o Dharma e a Sangha. No Mantrayana, acrescentam-se, ainda, as Três Raízes: o guru, raiz da benção; o yidam, raiz do ganho espiritual; e as dakinis e os protetores, raiz da atividade. Segundo o Mantrayana, estas três estão incluídas nas Três Jóias, e todos estão contidos no guru-raiz¹².

O Buda tem três kayas: o Dharmakaya, dotado do conhecimento da vacuidade e da multiplicidade¹³, o Sambhogakaya, possuidor das cinco certezas; e o Nirmanakaya, em seus três aspectos: supremo, de nascimento ou de ofício.

O Dharma tem dois aspectos: o Dharma das escrituras e o Dharma da realização. O Dharma das escrituras são os nomes, frases e letras da palavra suprema, assim como sua recitação verbal. O Dharma da realização consiste no Dharmadatu ou Tathatá, que é a base; a verdade da cessação, que é o resultado; e os fatores da iluminação, que constituem a verdade do caminho¹⁴.

A Sangha consiste na Sangha autêntica - os bodisatvas sem retorno - e a provisória - os shravakas, os pratyekabudas e os arahats.

Posto que o Buda foi quem mostrou o que se deve adotar e o que se deve rejeitar, temos que tomar o Buda por mestre. Uma vez que seus ensinamentos são a matéria para a prática, temos que tomar o Dharma como caminho. Devido ao fato de que o caminho não nos é familiar, necessitamos seguir os conselhos e os contínuos exemplos dos seres excelsos sobre o que temos de praticar. Por isso, temos que tomar a Sangha por companheiros.

Ao chegar ao final do caminho, o Dharma e a Sangha deixam de ser necessários, e nossa mente se unifica com a de todos os Budas. Portanto, o refúgio supremo é somente o Buda.

O modo correto de buscar refúgio

Nestes tempos de especulação filosófica, há muito debate sobre a autêntica natureza do refúgio, e acerca do que é e do que não é um refúgio. No entanto, para aqueles que se dedicam somente a praticar e a implantar tendências virtuosas, o que os move são a fé e a aspiração, e não lhes cabe este tipo de especulação.

Em sentido provisório, certos objetos de referência podem servir para gerar fé. Nos sutras, fala-se do "Buda situado em frente". Isto significa uma imagem ou uma estupa. Por dedução, podemos também meditar em que os textos dos sutras e dos tantras, por um lado, e a comunidade de indivíduos com votos monásticos, por outro, são verdadeiramente o Dharma e a Sangha, e, deste modo, buscar refúgio com fé e reverência.

Buscar refúgio no estilo hinayânico ou no estilo mundano não é a forma mais correta de fazê-lo, e não produzirá benefícios consideráveis. O principal é fazê-lo pensando que todos os seres, infinitos como o espaço, se entregam com confiança ao refúgio a partir do momento presente e até que cheguem à iluminação. Esta é a forma de buscar refúgio de acordo com o Mahayana.

Diz-se nas escrituras que a forma correta de buscar refúgio tem quatro características:

1 - Compreender as qualidades dos Raros e Supremos tal e qual se explicam nos sutras.

2 - Valorizar a superioridade do Buda, do Dharma e da Sangha sobre os mestres não budistas, os caminhos errôneos e os seguidores de doutrinas heréticas.

3 - Comprometer-se sinceramente a buscar refúgio baseando-se nesta apreciação.

4- Não buscar mais refúgio que as Três Jóias, mesmo às custas da própria vida.

Ao buscar refúgio não é suficiente repetir as palavras do lama de uma forma mecânica. É necessário entregar-se aos Raros e Supremos com plena confiança. Se temos confiança, sua compaixão não pode deixar de nos proteger.

Quando amadurecem nesta vida os efeitos inevitáveis do nosso mau carma, é como se a compaixão dos Raros e Supremos houvesse desvanecido. Mas se temos fé e confiança, ela certamente nos protegerá em vidas futuras. Se, quando acontece uma coisinha desagradável, dizemos que os Raros e Supremos não têm compaixão ou colocamos nossas esperanças na adivinhação, na magia e no tratamento médico, isto indica que nossa atitude é indecisa. Se há ocasiões em que a compaixão dos Raros e Supremos não se manifesta, a culpa é nossa por não fazermos uso da prece, e não porque os Raros e Supremos careçam de graça ou qualidades.

Medite com fé, recordando as qualidades das Três Jóias a todo momento, e apresse-se na oração. Não acumule más ações falando sem sentido e criticando os outros. Renda culto e veneração aos símbolos do Corpo, Palavra e Mente de Buda¹⁶, assim como àqueles que vestem os hábitos amarelos, considerando que são realmente os Raros e Supremos. Restaure velhas imagens, textos e stupas, e construa outros novos. Não os coloque no chão nem em lugares onde possam se danificar. Que tampouco lhe ocorra trocar uma imagem por comida ou usá-la como mercadoria de penhor. É inadmissível, inclusive, passar por cima de um pedacinho de "tsatsa" ou de uma só letra impressa.

Recordando a bondade dos Raros e Supremos, ofereça cultos, louvores e outras devoções, física, verbal e mentalmente.

Recordando sua compaixão, leve outros a buscar refúgio e fale a eles sobre as grandes qualidades das Três Jóias.

Recordando os benefícios de se entregar ao refúgio, medite nele continuamente, dia e noite.

Recordando os problemas da existência cíclica, nunca abandone as fontes de refúgio, mesmo que lhe custe a vida.

Tendo presente sua convicção, aconteça o que acontecer - felicidade ou sofrimento, ascensão ou queda - confie sempre nos Raros e Supremos sem se desencorajar.

Resumindo, tendo se refugiado no Buda, não dependa de deuses mundanos. Tendo se refugiado no Dharma, abandone toda atitude prejudicial aos seres viventes. Tendo se refugiado na Sangha, não se associe com companheiros que professam crenças heréticas ou que simpatizem com elas¹⁷.

Se isso é feito corretamente, a maior parte do caminho gradual dos sutras e dos mantras está contida na prática de buscar refúgio. Aqueles que não fazem com que a prática do refúgio passe a ser nem que seja uma mínima parte de sua vida, por maior que seja sua veemência ao falar da vacuidade, não estão fazendo mais do que tomar um caminho falso, que conduz a um grande abismo.

RESULTADOS

Quando o buscar refúgio se converte numa prática constante e inseparável de nós, passamos a ser budistas. Nossos pequenos vícios se purificam e os maiores diminuem. Não nos vemos prejudicados por nenhum obstáculo de origem humana ou não humana. Nossos votos, recitações e qualquer outra fonte de virtude se tornam cada vez mais frutíferos. Se nos entregamos com confiança aos Raros e Supremos com retitude de coração, não renasceremos nos reinos inferiores, ainda que nos vejamos empurrados a eles.

O sutra Saddharmapundarika diz: "Todos os devotos praticantes que adotem meus ensinamentos, inclusive aqueles que apenas simulam uma vida de virtude, atingirão o perfeito nirvana sem resíduos nesta mesma boa era; nem um sequer ficará para trás".

Desta forma, tratamos das particularidades da prática do refúgio e dos grandes benefícios que a acompanham.

O ESPÍRITO DA ILUMINAÇÃO

Criar o espírito da iluminação está diretamente relacionado com a busca do refúgio. Num sentido geral nossa mente pode ter-se encaminhado até o Dharma; mas, se andamos no caminho ou não, depende de nós que o espírito da iluminação nasça ou não em nosso interior. Seja qual for nosso grau de virtude, se adotarmos o método para chegar à iluminação, podemos dizer que nos encontramos no caminho do Dharma.

Qualquer virtude tem um mérito indescritível quando está baseado no espírito da iluminação. Até os aspectos mais comuns se convertem nos meios de alcançar o estado de Buda. Assim, lemos no sutra "Se desejais a completa e perfeita iluminação, não tereis que aprender muitos ensinamentos, apenas um. Qual? O espírito da iluminação".

OS ASPECTOS DO ESPÍRITO DA ILUMINAÇÃO

O espírito da iluminação tem dois aspectos: o relativo e o absoluto. Juntos constituem a raiz das oitenta e quatro mil sessões do Dharma, o que torna difícil dar uma explicação de suas particularidades. Quando nos dedicarmos à meditação, não teremos necessidades de muitas explicações. Não obstante, quem deseja ter um conhecimento mais amplo deverá ler as seis obras capitais da escola Kadampa e outros textos.

Em poucas palavras, a essência do espírito da iluminação relativo é a compaixão; a essência do espírito da iluminação absoluto é a sabedoria que percebe o estado natural. Agora bem, a aparição e um, depende do outro. Como diz Padampa, "Enquanto não se vai desenvolvendo a compaixão, não aparecerá a realização. O peixe nada na água, não em terra seca". Significa que sobre a base do aspecto relativo aparecerá o absoluto, a realização inequívoca do estado natural. Nesse momento brotará com força a compaixão genuína até aos seres que não percebem a verdade e, com ela, a capacidade de utilizar o corpo, a palavra e o pensamento para o bem dos demais.