

Uma Introdução Concisa para as Quatro Nobres Verdades, Explicada em Linguagem Comum Por Sangye Nyenpa Rimpoché



Prefácio

De acordo com o pedido que me foi feito para falar sobre os meus estudos dos pontos de vista budistas, sobre como pratico com base nelas e no que eu acredito, então gostaria de aproveitar esta ocasião para falar sobre o que penso. Com relação aos estudos budistas, inicialmente eu era um estudante.

Após meus estudos, tornei-me um professor de budismo e também trabalhei como representante da escola. Com base nessa experiência e que descobri que poderia realmente oferecer apenas um pequeno benefício para os outros.

Dentro das tradições budistas, temos muitas reflexões sobre a vida humana comum e o benefício associado com as formas de utilizar a própria vida.

Essas reflexões são as seguintes tornando-se benéfico explicá-los de forma geral.

Neste mundo, existem muitas sociedades e raças humanas diferentes. Mesmo no meio das sociedades, existem muitas maneiras diferentes de pensar. Portanto, acredito que, embora as religiões, raças e culturas sejam diversas, todos eles compartilham o mesmo objetivo.

Não importa que tipo de pessoa possa ser, todo mundo tem o desejo similar de atingir a alegria e em não querer sofrer. Em termos de visão mais ampla, existem muitas religiões no mundo e cada uma dessas religiões tem inúmeras visões distintas e formas de afirmar as suas posições filosóficas.

Mesmo dentro do budismo muitos debates ocorreram na Índia no passado. Havia também muitos debates entre os estudiosos individuais no Tibete sobre a maneira de praticar a visão budista e afirmar seus princípios filosóficos. Às vezes, porém esses tipos de debates não são muito relevantes. Dentro das sociedades, a prioridade é a necessidade de desenvolver um bom coração.

Tendo apresentado pela primeira vez a importância de gerar um bom coração como sendo a raiz de todos os pontos de vista budista, vou agora me aprofundar mais sobre isso.

Neste mundo, muitas guerras acontecem em nome de religiões e existem muitas disputas sobre economia e política.

Qual é a raiz de todos esses conflitos?

As principais causas que o caráter natural dos seres humanos é ser desonesto, falso, a ter fortes desejos egoístas e uma pequena inclinação para beneficiar os outros.

Como resultado, a infelicidade considerável acontece neste mundo. Isso se torna evidente quando se investiga isso através de raciocínio lógico. Há muitas religiões diferentes no mundo; sendo as principais o budismo, cristianismo, islamismo, judaísmo e hinduísmo. No entanto, porque há diferentes maneiras de fazer valer os pontos de vista dessas religiões, a pessoa tende a não aceitar a posição do outro.

No entanto, o único fundamento de todas essas religiões é amar, a bondade, a mente altruísta, uma mente voltada para despertar, ajudar os outros, evitando prejudicar os outros seres sencientes, em suma, uma atitude de beneficiar os outros, tanto quanto possível.

Estes são os fundamentos básicos presentes em todas as religiões.

Portanto, somos capazes de inferir que essas religiões têm o mesmo objetivo. Por exemplo, dentro do budismo, o professor da doutrina budista, o Abençoado (Buda Shakyamuni) e da mesma forma todos os líderes ensinaram os caminhos de não prejudicar os outros.

Os próprios professores já andaram por este caminho e eles nos ensinam seus seguidores, que este é o caminho que certamente temos de seguir.

No entanto, embora nós, os praticantes que contamos com as instruções do professor, às vezes somos incapazes de seguir essas instruções de forma exata e a nossa prática torna-se então distorcida e por isso não podemos segui-las autenticamente. Por estas razões, se somos seguidores religiosos ou não, todos nós partilhamos o mesmo objetivo. Se formos religiosos ou não, todos nós temos o sentimento inato dos passos que necessitamos realizar para alcançar alegria e evitar o sofrimento.

Quando pensamos no quadro budista, nós entendemos o fato de não querer o sofrimento e desejamos a felicidade. Portanto, é relevante neste momento refletir sobre a necessidade de como abandonar o sofrimento e como alcançar a felicidade.

A esse respeito em primeiro lugar, o professor (o Buda) ensinou as Quatro Nobres Verdades. Se alguém pergunta, será que temos em nós a capacidade de nos livrar de todo o sofrimento, a capacidade de abandoná-lo, a capacidade para que ele seja esgotado? A resposta é sim, temos.

Não importa se nos somos religiosos ou não, todos precisamos aplicar os ensinamentos das religiões.

Pode haver diferentes termos que são usados em diferentes religiões para os princípios básicos, mas esta explicação refere-se à prática comum a todas as religiões.

Ao explicar o sofrimento, pode-se dizer que há um tipo grosseiro de sofrimento que nós, simples seres sencientes, somos capazes de sentir e experimentar.

No entanto, os seres sencientes ordinários não pode sentir que há um tipo sutil de sofrimento dentro dessa consciência grosseira.

Existem dois tipos de sofrimento que pode ser experimentado um sutil e um grosseiro.

Quando falamos sobre o tipo grosseiro de sofrimento, ele está relacionado às doenças de nosso corpo.

Sabemos que estamos sofrendo. Quando experimentamos as dificuldades e infelicidade em nossa mente, nós também somos capazes de sentir que este é o sofrimento.

Além disso, se não formos capazes de realizar nossas necessidades pessoais, um grande sofrimento mental surgirá.

O sofrimento também é criado quando pensamos muito sobre aquilo que nos faz sofrer.

O que é geralmente chamado o tipo sutil de sofrimento também existe em nós, mas nós não somos capazes de senti-lo dentro de nossa consciência cotidiana.

De um modo geral, todos os seres sencientes têm cinco agregados: um agregado de forma, do sentimento, da percepção, do intelecto e da consciência. Assim que nascemos em qualquer mundo, naturalmente, teremos estes cinco agregados como o fundamento básico de nosso ser, que é o lugar decorrente onde se manifesta o tipo grosseiro de sofrimento.

Estamos falando agora sobre todos os tipos de sofrimento grosseiros.

Desde o início há uma fundação, uma única raiz, da qual todo o sofrimento grosseiro surge. Se não tivéssemos este fundamento (dos cinco agregados) o sofrimento grosseiro não poderia surgir em nós.

Existe também um tipo sutil de sofrimento associado a este fundamento. Quando o aluno sinceramente se envolve em muitos estudos sobre a consciência a mesma fica constantemente mais clara.

Devemos avaliar até que ponto somos capazes de ver o sofrimento sutil. Depois de estudar e contemplar a consciência atual, a qualidade de nossa mente será maior, a mente não continuará indomável como é agora. Quando a mente se torna clara e calma, seremos capazes de entender diretamente com base na nossa experiência, o que é o alicerce, de onde surge todo o sofrimento grosseiro e donde se processa o chamado "sofrimento sutil"

Portanto, a fim de compreender o tipo sutil de sofrimento, é primariamente necessário que nós treinemos nossa mente.

De onde o Buda começou quando ele ensinou o Dharma?

Do fato de que precisamos entender o sofrimento. Esta é a raiz. Não há sequer um único ser senciente que deseje o sofrimento. Por este motivo, que tipo de objetivo precisamos ter desde o início?

É muito importante no início, refletir sobre o fato de que nós não precisamos do sofrimento e que o sofrimento não é real. Portanto, devemos pensar: "Eu não quero sofrer e devo abandoná-lo".

Enquanto nós refletirmos sobre este pensamento, quando adotarmos uma atitude de querer ser libertado do sofrimento, então teremos que investigar que métodos existem para permitir-nos abandoná-lo imediatamente.

Não há métodos imediatos, mas ao mesmo tempo, precisamos abandonar esse sofrimento.

Depois de decidir que você não quer isso, você deve realmente investigar aonde este sofrimento inicialmente vem. Para isso é importante reconhecer o fundamento, a raiz nesse contexto e sobre a causa e a raiz do sofrimento, que e o aferramento as emoções negativas.

Estas emoções negativas que perturbam a nos e aos outros, são os pensamentos de ódio, raiva e inveja. Quando a mente se torna completamente grosseira e má ela também pode fazer com que a mente grosseira dos outros se torne má e infeliz.

Uma mente assim não tem paz e felicidade.

Dúvidas e miséria constituem esta mente, escura e negativa. Diz-se que esta é a podridão de todo o nosso sofrimento. Em nosso mundo, mesmo os animais, que são seres não-humanos, têm desde o início um problema devido à noção de "eu", primeiro "eu" preciso de algo bom para mim. Por causa da noção de "eu", "eu" acho que ter grandes dificuldades e descontentamento não é o desejável, e quão grande seria ser alegre e feliz.

Portanto, há sempre um grande apego ao ego em suas mentes. Todos os distúrbios de todo o mundo saem desta fixação e apego.

Sempre que essas emoções negativas estiverem presentes elas tornaram a mente grosseira, então nenhuma felicidade ou alegria poderá ser gerada na mente. Podemos ser felizes por dias, semanas ou meses, mas durante o tempo que estivermos à mercê destas emoções negativas a felicidade será sempre transitória e, portanto, nunca estamos permanentemente alegres e felizes.

Dessa forma a alegria e a felicidade estarão sempre mudando. Porque a sua raiz é nada além de sofrimento, ele vai se transformar em sofrimento e, portanto, até essa alegria passageira é entendida como emoção negativa.

Para que nós tenhamos a autêntica felicidade, temos que abandonar o nosso auto - aferramento à fixação do ego, e ter uma mente altruísta, amor sincero para os outros.

Se geramos uma mente que ama, cuida os outros e os beneficia da mesma forma que nos cuidamos a nos mesmos então sim poderemos atingir a alegria e a felicidade.

Se este não for o caso, se a alegria e a felicidade pudesse ser alcançada perseguindo a abundância e a riqueza, a reputação, as realizações e o carisma, uma grande parcela do mundo deveria estar feliz.

No entanto, este não é o caso, porque mesmo milhões de pessoas tendo isso o seu sofrimento não diminui.

É por isso que a autêntica felicidade é ter um bom coração, uma mente que ama e cuida todos os seres sejam humanos e não humanos de mesma forma de como cuidamos de nos mesmos.

Portanto, devemos saber no presente contexto que a causa do sofrimento são as emoções negativas e o principal entre eles é o apego a um eu.

Além disso, a principal causa de sofrimento que eu apresentei que é o apego a um eu. Também existe o sofrimento criado no contexto da conduta do nosso corpo e da fala. Diz-se que pelo apego ao ego e que nos infringimos danos aos outros, sendo esta a fonte de todo o karma. Nestas palavras então já entendemos o sofrimento e as causas do sofrimento. Quando pensamos sobre o sofrimento e a sua causa, poderemos pensar que existem métodos ou meios ordinários em nosso mundo que nos oferecerão a possibilidade de esgotá-lo permanentemente. Porém não o há.

Por isso, é muito importante aplicar o método mais profundo, o que implica que nós abandonemos a nossa natural propensão a maldade e a nossa forma grosseira de pensar. Tendo uma conduta decidida, nossa confiança poderá crescer e o sofrimento ser esgotado.

Agora vou explicar a verdade sobre a cessação do sofrimento .

Se tivermos abandonado as aflições e auto-apego que são a causa da mente grosseira, o sofrimento vai ser completamente esgotado como resultado. Nós, então, seremos capazes de atingir a autêntica alegria e felicidade, e permanentemente acabar com o sofrimento, independentemente das circunstâncias. Diz-se que se pode definitivamente alcançar a alegria autêntica e felicidade permanente. Então, que tipo de método deve ser ensinado para esgotar o sofrimento e as emoções negativas que são a causa desse sofrimento?. Em seguida, falarei sobre a seqüência do método e de outras questões relacionadas, vou discutir a verdade do caminho. Dentro desse caminho, há muitos pontos de vista budista para estudar as opiniões e os conceitos filosóficos relativos aos veículos diferentes, o menor, o grande, e assim por diante.

Como há muitos, não podemos estudar todos e também não é realmente necessário. Precisamos condensá-los em uma essência. A essência de cada caminho que todos nós precisamos entender é geralmente chamado o ponto de vista budista.

Ele consiste de três seções.

A primeira é a renúncia.

Inicialmente, no entanto deve-se entender que o samsara é sofrimento.

Por mais que tentemos conseguir a alegria e a felicidade de forma permanente e duradoura, nunca seremos capazes de alcançá-la assim como não seremos capazes de eliminar o sofrimento, enquanto nós ficarmos dentro do samsara.

Tendo refletido sobre isto, é ensinado no início que a pessoa deve ser capaz de reconhecer que o samsara tem a natureza do sofrimento, que é defeituoso, e que por ser sua natureza o sofrimento, a pessoa nunca estará separada do sofrimento, permanecendo nele.

Renúncia

Não devemos pensar que a déia da renúncia é a necessidade de escapar do samsara e fugir dele. Então o que é a renúncia? Neste mundo, podemos pensar, existem diversas maneiras de realizar atividades na vida de um ser humano. Podemos ser políticos, comerciantes, chefes de família, seguidores de religiões com as nossas opiniões e princípios, etc. No entanto, qualquer tipo de tarefa que realizemos, devemos sempre fazê-lo de acordo com nossa capacidade.

Se pensarmos cuidadosamente sobre esta questão podemos entendê-la.

Com base nesta reflexão, temos métodos que nos permitirá diminuir o sofrimento do corpo e da mente. De modo geral, no trabalho que fazemos nos deparamos com dificuldades, estas dificuldades surgem porque o realizamos colocando nas nossas esperanças e objetivos, um apego muito grande.

Quando estamos trabalhando, se não formos capazes de atingir essas esperanças e objetivos pré-determinados, um sofrimento adicional é gerado.

Se realizarmos uma atividade adequadamente, com esperanças e objetivos apropriados, e sem grandes apegos, as dificuldades que muitos experimentam não serão capazes de surgir em nós. Isso nós sabemos com base em nossa própria experiência, e isso também é ensinado dentro da nossa religião.

Por exemplo: No budismo, há muitos tipos de praticantes de Dharma.

Muitos pensam assim: "porque eu sou um praticante budista, devo ser diferente do que outros", com este tipo de motivação em mente o estudante pensa que grandes metas devem ser atingidas.

Ao realizar a prática estudando os pontos de vista e princípios e meditando com base em tais esperanças, não seremos capazes de cumprir nossos desejos. Se temos grandes esperanças, nossa prática será fraca, e se não formos moderados com nossas esperanças e desejos, nossa mente se tornará infeliz.

Em vez de ganhar vantagem através do estudo e do treino do Dharma, uma grande quantidade de dano será causado.

Todo mundo tem essa experiência. Como mostrado no exemplo anterior, independentemente da atividade que fazemos se trabalharmos de acordo com nossas capacidades e confiança certamente as dificuldades irão diminuir

Por essa razão, é importante acreditar em si mesmo (a ser autoconfiante), isto é muito mais fácil do que acreditar nos outros.

Assim como nós inicialmente temos confiança, afeto e carinho por nós mesmos, também é bom ser capaz de conduzir a mente amorosa no caminho sublime, dirigindo este carinho aos outros. Todo mundo tem uma mente carinhosa. No entanto, mesmo se entendermos que para beneficiar a nos mesmos e aos outros é necessário nos tratarmos carinhosamente, se não o aplicarmos corretamente cometeremos erros. Então é fundamental que sua aplicação andem de mãos junto a um desejo sincero.

A qualidade especial que distingue os seres humanos de outros seres como os animais, é a capacidade de realizar atividades que geram benefícios vastos e extraordinários.

Mesmo quando considerarmos as más ações, uma única pessoa tem a capacidade de destruir o mundo inteiro.

Devido a isto, não devemos usar este poder humano de forma perversa, mas usá-lo corretamente.

Se, em uma base diária formos capazes de transformar a má vontade, a hipocrisia e uma mente que engana os outros em seus opostos, então uma boa mente, e a capacidade de realizar atos altruístas de forma sincera será a causa de diminuir as guerras, as dificuldades e o sofrimento neste mundo.

Quando somos capazes de experimentar isso diretamente, alegria e felicidade se tornarão abundante, em nossa vida e irão florescer e se expandir de forma natural.

No entanto, qualquer que seja a nossa tarefa se nossos objetivos estiverem permeados pelo intenso apego e muitas esperanças, a menos que trabalhemos de acordo com nossas capacidades, vamos encontrar muitas dificuldades.

Tendo reconhecido isto e trabalhado de forma adequada, se a prática também é feita de forma conveniente, o benefício será que vamos experimentar uma diminuição das dificuldades. Todos nós somos capazes de caminhar sobre esse caminho. Se tentarmos vamos certamente ser capaz de segui-lo.

Por essa razão, se trabalharmos continuamente de acordo com a nossa capacidade, em seguida, a tarefa vai florescer. Por que isso? Porque tendo essa motivação adequada, o grande benefício será que nossas atividades também irão aumentar e se expandir.

Isto está ligado à renúncia. Considerando e reconhecendo a natureza do samsara, uma vez que realizarmos uma tarefa, o sofrimento vai diminuir, mas se não conhecemos a natureza do samsara e temos muito trabalho, certamente haverá muitas dificuldades. Portanto, devemos primeiro analisar sem erro a natureza do samsara através do raciocínio. Uma vez que compreendemos isso muito bem, qualquer ação espiritual e mundana que realizamos pode combinar com a nossa capacidade. **Esse é o significado essencial para ser entendido.**

Em seguida, vou explicar as condições para conseguir o amadurecimento espiritual conhecida também como a **mente de iluminação**.

A mente da iluminação, bodhicitta, é comumente conhecido como "altruísmo". Para dar origem a uma mente boa que beneficiem os outros, primeiro é preciso beneficiar a nós mesmos, se somos capazes de melhorar a nós mesmos, seremos capazes de beneficiar os outros.

No entanto, se não podemos nos beneficiar a nós mesmos, não seremos capazes de beneficiar os outros.

O Buda disse que para você eliminar todos os seus sofrimentos mentais e atingir a felicidade você necessita gerar a alegria genuína, se você não confiar na bodhicitta, que é a mente altruísta, simplesmente falar sobre a compaixão, mas sem querer ajudar as pessoas indefesas, então não terá nenhum benefício substancial.

Ocasionalmente encontramos como a característica definidora de uma mente iluminada a idéia de abandonar o apego que temos por nós mesmos. Enquanto houver o apego e amor para nós mesmos, devemos também ser capaz de dá-la a outros, mesmo aos nossos inimigos.

A fim de ser acostumar com esta conduta devemos primeiro utilizá-la em especial com os nossos familiares. Há muitas histórias que contam sobre os inúmeros benefícios que obtemos ao oferecer de forma sincera nosso amor aos outros,, oferecimento este que aumenta a nossa própria felicidade.

Porque isto é muito importante, vou discutir aqui o propósito deste grande força da mente.

Neste mundo os seres sencientes são ilimitadas e para ser capaz de erradicar todos os sofrimentos e para levá-los a felicidade, a motivação certa e as práticas corretas são necessárias.

A este respeito, não deveríamos ter esperanças nem temporárias nem permanentes Se alguém realmente quer ajuda, não deveria como uma retribuição por esses atos, desejar ser retribuído pelo que fez no futuro, No contexto de diferenciar a bodhicitta, a mente altruísta, eu vou falar sobre duas coisas:

A bondade amorosa e compaixão.

A mente de amor é o sentimento que temos quando queremos que todos os seres sencientes atinjam não só a felicidade, mas a felicidade juntamente com suas causas, esta é a bondade amorosa.

A mente compassiva é o sentimento muito forte que surge quando queremos que todos os seres sencientes estejam livres dos sofrimentos físicos e mentais juntamente com suas causas. Esta é a compaixão.

Tais sentimentos às vezes existem, às vezes não, mas eles sempre deveriam estar presentes. Geralmente, no interior do grande veículo (mahayana) diz-se que todos os seres sencientes têm sido nossos pais, e por isso que a grande bondade permeia tudo. Então o caminho para gerar a mente iluminada é ensinado em primeiro lugar.

Independentemente do fato de todos os seres sencientes terem sido nossos pais ou não, manter em nossa prática principal um estado de espírito onde a bodhicitta que ama mais os outros do que nos mesmos vai ser muito importante.

Pois bem, como deveria uma prática a mente da iluminação?

Há duas etapas. A primeira é a motivação pela qual se pensa: "Eu vou estabelecer cada ser senciente no estado livre de sofrimentos e de felicidade completa." Isso é chamado de "*smon pa'i sems*" - bodhicitta da aspiração.

Mas ter esta aspiração sozinha não leva os seres ao benefício final nem os liberta do sofrimento.

Na verdade, a pessoa precisa aplicá-la, a fim de alcançar a felicidade. O pensamento: "Eu vou praticar isto", é chamado de "*jung pa'i sems*" - bodhicitta da aplicação.

Portanto, ele deve um treino na mente de amor e compaixão. É uma prática do grande veículo e é muito importante!

Para nós, de acordo com os budistas, se essa base está faltando, não há nenhuma chance de estudar e aceder aos pontos mais profundos do dharma de budha. Praticar de esta forma o Dharma de Buda é uma única oportunidade de alcançar o maior resultado em um curto espaço de tempo. Se este não for o caso e se não formos capazes de seguir uma prática de forma regular, não vamos alcançar os nossos objetivos e os resultados não vão acontecer.

Precisamos aplicar este conhecimento na nossa vida diária e parar para pensar.

Por exemplo:

De um modo geral, quando entramos em contato com algo agradável a sensação agradável surge. Quando vemos um objeto indesejável, a aversão aparece. Se não examinamos estes sentimentos, eles seguramente permanecerão. Além disso, quando vemos um estranho desenvolveremos um sentimento neutro. Este é sentimento usual e comum do mundo.

Também no budismo nos perguntamos:

O que faz a mente infeliz?

Existem dois tipos de pensamentos discursivos apego e aversão. Geralmente diz-se no budismo que existem muitos pensamentos discursivos e entre eles apego e aversão, e que Ambos são a grande causa de todas as dificuldades, ou seja os pensamentos de apego e aversão são consideradas como a raiz de todos os conflitos e dificuldades.

Para dar um exemplo:

O fato de chamar uma pessoa que nos não gostamos de "inimigo" e uma pessoa que nós gostamos "amigo" é o apego.

O "eu é muito precioso para nós. Quando não concordamos com alguém, nós o chamamos de inimigo

Enquanto concordamos, chamamos-lhe amigo.

Todas as dificuldades têm como base estes dois conceitos amigos e inimigos.

Além disso, se uma pessoa infeliz encontra um feliz, Ambos podem se tornar inimigos.

Se um inimigo encontrar o meu amigo, meu amigo também poderá se tornar meu inimigo e os dois terão muito sofrimento Que nunca vão se esgotar. Quando investigamos de uma forma mais detalhada poderemos observar que a causa de que esse conceito "amigo e inimigo" surge do que chamamos "eu".

É difícil eliminar completamente os inimigos do mundo exterior.

Um sábio indiano disse o seguinte: "eu preciso vagar pelo mundo, mas quando todas aquelas pedras e espinhos perfurem meus pes sentirei muita dor. Por causa disso, para andar com facilidade, devo cobrir a terra inteira com couro? Não há couro suficiente no mundo para carregar!

Então, qual seria o melhor método? Se eu levar dois pedaços pequenos de couro como solas, seria semelhante a que cobrisse o mundo inteiro com couro."

O que isso significa? Isso significa que nós não podemos lidar com todos os inimigos e amigos do mundo todo. Nesse caso, qual é a utilidade de combater os nossos inimigos e agradar a todos os nossos amigos? Se superarmos a apreensão em relação aos inimigos e amigos, apreensão que tem como fundamento nossos conceitos individuais e dito então que a nossa mente vai ser feliz.

A visão autêntica

Devemos investigar as emoções negativas que são o apego, a aversão, e os pensamentos discursivos.

Por exemplo: devemos investigar minuciosamente os sentimentos como a ira, o orgulho e a inveja que são a causa de uma mente infeliz. As causas de grande sofrimento são só as emoções negativas que estão presentes no fluxo mental do ser humano. Devemos compreender que "Estes são meus inimigos"!

A partir do momento em que vemos o inimigo, é que a mente torna se infeliz. Mesmo se olharmos as roupas ou os sapatos, etc. Também torna a mente infeliz e, honestamente, isso é um erro. Por que e assim?

A raiva que está em nossa mente é o inimigo. A raiva e emoções negativas são nossos inimigos.

Um sábio indiano deu este exemplo:

"Sempre que o inimigo atira pedras em mim ou me bater na cabeça com um pedaço de pau, para ser honesto eu teria que ficar irritado com a pedra ou com o pau que me fere e não com a pessoa. Entretanto, como é que nós não podemos ficar zangados somente com o pau ou as pedras? Quando o inimigo nos ataca usando as pedras e a vara, a vara e as pedras não têm culpa, eles mesmos não têm controle. O esforço do adversário quando ele nos atinge é o culpado já que ele é o único que tem o controle sobre as pedras

Enquanto o inimigo bate com base no seu esforço eu me zango com ele, que atinge a minha pessoa, mas na verdade ele também não tem culpa. Então como é isso?

Se ele no consegue controlar a sua raiva. Embora ele use a vara de para bater em minha cabeça, ele foi obrigado a fazê-lo involuntário pela raiva.

Mesmo, também assim se eu realmente fico com raiva, deveria estar zangado com a raiva que existe na minha mente.

Por quê? Assim como a vara não tem nenhum poder sobre si mesma, da mesma forma, eu não tenho controle sobre a raiva, porque em sua essência, todo o conflito foi instigado pela raiva.

Por estas razões, as diversas guerras no mundo e toda a infelicidade é devido à existência de danos emocionais causados pelas constantes emoções negativas. Devido a essa mente grosseira, nós sempre agiremos sem controle. Não é necessariamente verdade que todas as pessoas sempre estejam agindo de forma errada (porque eles normalmente cometem erros quando são possuídos por emoções aflitivas).

O Buda dá um exemplo:

Quando as pessoas que estão num sanatório batem no médico, ele não fica com raiva. Ele sabe que essas pessoas estão loucas. Por quê? Porque ele conhece a natureza de um louco.

Ao pensar, "não é culpa dele", desenvolve a mente bondosa. Dessa forma, aqueles que pensam em acordo com essa visão autêntica, quando as dificuldades ocorrem para eles, eles entendem que o encontro das dificuldades têm a natureza do samsara que somente é sofrimento.

Então, quando eles entendem este pensamento, não irão responder com mais raiva a aqueles que estão com raiva evitando assim causar danos extras. Eles sabem que quando responder com carinho a natureza do amor e da compaixão surgirão de forma espontânea.

Por causa disso, agora vou explicar a visão autêntica.

De modo geral, quando se vive de acordo com o entendimento correto, ganhamos muitos benefícios, mesmo em nossas vidas diárias. Para os trabalhadores sociais e aqueles que fazem o trabalho ambiental é indispensável.

É também dentro de uma família extremamente importante. Tudo o que fazemos mantendo esta visão trará um grande benefício. Dentro da visão autêntica em termos de prática espiritual, se formos capazes de segui-lo, não importa se formos um empresário, um político, ou mesmo um economista, as dificuldades certamente irão diminuir, e com base nesta visão também poderemos beneficiar os outros. Quando experimentamos um tipo de sofrimento mental seguindo a visão autêntica certamente que o sofrimento vai diminuir e poderemos colher inúmeros benefícios.

Se formos religiosos, após o aparecimento das dificuldades podemos ir imediatamente a um templo, para realizar homenagens oferecer lamparinas de luz, e assim por diante. Podemos falar sobre nossos problemas para os deuses, Ou então vamos ver um Lama e falamos para ele. Fazendo isso, tentamos trazer um fim para os nossos sofrimentos, mas este não é o método adequado. Ainda há grandes dificuldades em nossa mente. Aqueles que têm grandes dificuldades mentais vão para o psicólogo e dizem: "Estou mentalmente perturbado, por favor, me de alguns conselhos."

O Dr. vai dar conselhos mas é difícil que todos sejam beneficiados. Alguns poderão se beneficiar a partir desta instrução quando feita de forma verdadeira, porém o conselho e as instruções mais profundas são aquelas mencionadas anteriormente.

Devemos estudá-los até que nos familiarizemos com elas. Se formos capazes de ir cada vez mais fundo, as dificuldades que poderão se apresentar sejam elas internas ou externas estarão sempre sendo observadas desde o ponto da visão autêntica. Estando familiarizado com a visão autêntica ainda que estejamos diariamente envolvidos em atividades, se sempre mantermos o entendimento correto poderemos perceber que as dificuldades não serão capazes de aparecer desde o início. Todo o significado da bodhicitta, da renúncia, e da visão autêntica explicado acima é dirigido para isso.

Não é apenas a visão budista, eu acredito que é algo necessário para todos os que realizam um trabalho agradável e desagradável neste mundo. A vida humana tem um enorme potencial. Qualquer tarefa que realizemos se formos assistentes sociais ou empresários, o mais importante e possuir uma boa intenção, ser honesto e justo.

Se não formos constantemente honestos e justos, mas nos comportamos de uma forma enganosa e hipócrita, não haverá fim para nossas dificuldades.

Por isso é dito:

"Por nascer como um ser humano e que você tem um grande potencial".

O que é este grande potencial? É o potencial para realizar vastas atividades beneficiando os outros e a grande capacidade de alcançar a verdadeira alegria e felicidade.

Geralmente falamos sobre as quatro atividades mundanas de comer, dormir, andar e sentar que compartilhamos também com os animais. Qual é então a característica especial que distingue os seres humanos?

É a de ter a capacidade de se preocupar com a felicidade e o sofrimento dos outros e não pensar apenas em si mesmo.

Ter sempre uma mente amorosa é muito importante para outros.

Não há ninguém que não tenha auto-apego. Abandonar o "eu" não é fácil. Porém não é necessário abandonar o que conhecemos por "eu", mas sim transformá-lo em algo útil e bom.

Podemos comparar a própria riqueza em relação com a riqueza dos grandes empresários?

Ser alegre e feliz está intimamente associado com o que nos fazemos a nós mesmos, podemos ter riquezas enquanto não cairmos sob o poder de nossa própria possessão.

Caso contrário, se nós somos escravos de nossas posses, e se quisermos que elas permaneçam provavelmente a nossa vida humana ficará estragada porque o que vai acontecer e que a nossa existência neste mundo será a de servir somente a estas riquezas. Tanto nossos negócios, como as atividades mundanas devem ser de ajuda aos outros, nossas atividades devem contribuir para colaborar com a redução dos problemas de nossas comunidades. É para nos tornarmos uma pessoa realmente significativa nosso trabalho deve estar permeado pela habilidade da visão autêntica

O Budha Diz: que é difícil obter um corpo humano precioso. Isto é apenas um fato

Geralmente, obter um corpo humano não é difícil, mas o que é difícil e que seres humanos obtenham a habilidade e o poder que os habilitará a ser capaz de realizar enormes benefícios sem incomodar os outros.

Em suma, os meus pensamentos de hoje são assim. Aqueles que estudam ou que são budistas puderam tirar bastantes benefícios destas ideias.

Quem não são ainda acho que os pensamentos são valiosos e poderão usá-los para si mesmos. Neste discurso, eu acredito que há poucas palavras que descreve o benefício de seguir um caminho espiritual, e este caminho não necessariamente tem de ser o Buddha Dharma.

Se a gente sempre tem um bom coração em qualquer circunstância e somos capazes de realizar boas atividades em benefício dos outros, nosso auto-apego é muito pequeno

Se formos capazes de praticar bem baseada na visão autêntica que eu estava falando antes, com base e acho que a mente desperta, nós definitivamente não necessitaremos de uma religião como o budismo.

Se não formos capazes de praticar bem com base em religiões, é um grande erro. Só ir a um templo para suplicar as divindades é inútil. Não há necessidade de fazê-lo. Primeiro, trabalhem no seio das sociedades, tendo uma boa base, uma boa motivação e um bom coração. Com base nisso, se executamos tarefas religiosas não só traremos benefícios para os outros senão também para nós mesmos. Se nos faltar uma boa motivação, qualquer que seja a religião que seguimos, eles serão meros nomes e rótulos.

Se formos capazes de cultivar um bom caráter humano, uma mente boa, e a combinamos com nossas práticas religiosas então é dito que isto e a prática da religião genuína.

Dessa forma, se formos capazes de viver de acordo com o caminho autêntico, não importa qual religião seguimos, cristianismo, hinduísmo, budismo, para mencionar apenas alguns, todas elas se tornaram uma só.

Sobre tal fundamento, se formos capazes de estar conectado com o Ser Autêntico e ter a visão e o pensamento em conformidade, cultivando um bom caráter humano, então seguir qualquer religião que seja é bom

Espero e aspiro que todos vocês possam ir e se unir com esta prática que tem o significado essencial na vida de cada ser humano

Esta palestra foi dada por Sangye Nyenpa Rimpoche para várias famílias cristãs, em Berlim, na Alemanha, sobre os métodos benéficos que se podem praticar diariamente com base nas opiniões, os meios e o caminho de Buda Dharma relacionadas com as Quatro Nobres Verdades
No ano de 2010