

O Caminho da Sabedoria do Coração

Ensinaamentos do Lama Tilmann Lhundrup no Brasil, baseados no texto tibetano *O Ornamento Precioso da Liberação*, de Gampopa.

1:19:58s

Do dia 19/10 a 4/11/2005

Ensinaamentos ministrados na cidade de Brasília, de 25/11/2005 a 28/11/2005.

Local: Sociedade Teosófica

Horário: das 20h às 21:30h.

Apresentação geral de todos, seguida de agradecimentos.

Lama Lhundrup: Boa noite. Vou falar em francês porque é mais fácil para Maria Alice traduzir. É realmente um grande prazer estar aqui, uma felicidade enorme para o meu coração. Faz uma semana que estou no Brasil. Fizemos vários encontros amistosos e estou muito contente de conhecer todos vocês. Procuramos um bom título que pudesse explicar o Budismo nos dias de hoje, e o título que eu escolhi foi “O Caminho da Sabedoria do Coração”, pois ele resume verdadeiramente o ensinamento budista. Nós falamos do “Caminho da Sabedoria do Coração” porque no ensinamento budista o mais importante é unir, através da prática, a compaixão e a sabedoria, uma vez que uma não pode ser separada da outra.

Quando falamos da sabedoria, queremos dizer aquela que nos liberta de todo o sofrimento. Compaixão, por sua vez, é a energia do coração completamente livre do apego egoísta. Precisamos sempre praticá-las juntas. Perguntaram-me o que é o Budismo: uma religião, uma filosofia? Temos alguma dificuldade para classificá-lo. O Buda falou simplesmente de um Caminho, e não o comparou com nenhuma religião ou filosofia, nem falou em um bom pensamento, e sim em um Caminho para o Despertar, que é possível para todos nós porque já temos este potencial em nós. A mensagem do Buda é que cada um de nós, todos vocês que estão sentados à minha frente, eu também, todos nós, temos este potencial de se tornar um Buda, ao qual chamamos de “natureza de Buda”.

Buda quer dizer despertar do sono, alguém que acorda do sono da ignorância. O sono de que eu falo não é que estamos dormindo, e sim que está nos faltando clareza, consciência. Esse sono significa não estarmos em contato com todas as qualidades que estão adormecidas em nós. Às vezes, podemos perceber essas qualidades nos momentos em que estamos relaxados, livres do apego egoísta e assim podemos observar todas as nossas qualidades. Mas normalmente estamos num estado no qual essas qualidades ficam encobertas, escondidas pelos véus do apego egoísta. E quando esses véus se dissiparem completamente, todas as qualidades vão despertar em nós. Este caminho do agora até o Despertar é chamado “Caminho da libertação” ou “Caminho da Sabedoria do Coração”.

Não importa como chamamos este caminho, porque não é verdadeiramente um caminho, seria mais um retorno ao que existe de mais profundo em nós. Em certos momentos vemos a verdade, e depois ela desaparece. Em outros, percebemos o despertar e em outros vamos notar que estamos no sono da nossa ignorância. O Caminho é construído para encorajar estes momentos de clareza completa, livres dos véus.

Existe uma pergunta que me fazem sempre. Quando verei a verdade para sempre? Não será no início, nem será para sempre. Há momentos em que os véus são mais leves, pequenos, e em outros devemos retrabalhar o desapego para reencontrar o potencial.

Então podemos falar de duas maneiras: O despertar progressivo, que é ter freqüentemente, cada vez mais, momentos com uma visão direta, e o despertar que se faz com momentos de ignorância, clareza, depois ignorância, etc. E isso é o que nós chamamos de sabedoria, que é o

contrário da ignorância. Sabedoria é bem específico no Dharma. Nos ensinamentos budistas é ver a verdade da não presença do “eu”.

Nós estamos convencidos, vocês estão convencidos de que existe um EU. O EU no sentido da mente, algo mental que vai de hoje, amanhã até a morte, uma próxima vida, um próximo renascimento. É uma idéia de algo constante que vai diferenciar eu e você para sempre. O Buda iniciou com a hipótese de que o EU existe. Todos os seres que reencarnam, que nascem neste mundo, têm essa idéia de existir. Portanto, quando Ele meditou e todos os outros meditantes desde 2.500 anos atrás até hoje, quando olham realmente, não encontram este “eu”, esta alma, este “eu” que não muda.

Quando olhamos, o que encontramos é algo que muda constantemente, tudo que é individual muda o tempo todo. E isto nós chamamos de dimensão eterna. A dimensão da consciência pura é igual para todos, ela não é individual. Essa dimensão do espírito onde não existe apego egoísta não é diferente para todos. Procurando algo que dure para sempre e que seja pessoal, nenhum meditante encontrou até os dias de hoje. O que faz a diferença entre nós são os pensamentos, as emoções. A forma como vamos perceber o mundo externo com os nossos próprios olhos, é isso que faz a diferença. Isso muda o tempo todo. Quando olhamos, há uma corrente de pensamentos que se levanta, e existem também momentos de pausa, de não pensamentos, mas existe ainda um pensamento observador.

Quando existe ainda o pensamento do “eu”, a minha meditação é uma forma de ignorância, uma ignorância profunda. Acontece com pessoas muito inteligentes, é nossa dualidade profunda, nossa forma de funcionar sujeito e objeto.

O que chamamos de Sabedoria no ensinamento do Buda é a descoberta da não dualidade, quer dizer, nossa consciência continua funcionando sem precisar dizer “eu”. E funciona muito melhor porque não existe mais o véu pesado que sempre separa o eu e o outro. O apego egoísta pesa sobre nós o tempo todo, e é complicado funcionar dessa maneira. É por isso que comparamos ao sono, porque é um estado de consciência pesado em comparação ao estado completamente livre de apego. Em comparação com o estado livre deste apego, é um estado mental muito pesado, complicado. E por causa deste apego dualista - eu e o outro, eu e minhas emoções, eu e meus pensamentos - tem todas as emoções que se apresentam, como o desejo, o orgulho e o egoísmo, causando sofrimento.

O sofrimento é a tensão no espírito, e quando meditamos profundamente percebemos que é necessária essa tensão para viver de maneira dualista. Ela é constante e nos faz ter sempre os pensamentos eu e o outro, o que devo fazer, o que não devo fazer, fazendo nascer este jogo do apego e desapego, que é muito cansativo. O objetivo do Caminho da Sabedoria do Coração é sair desse jogo, e quando nos encontramos neste estado não dualista, existe uma compreensão bem maior de toda a sabedoria que está à nossa disposição. Normalmente pensamos que uma pessoa que não funciona desta maneira, sujeito e objeto, será como um vegetal. Precisamos olhar o eu e os outros, isso é necessário para presenciar a vida, é uma função. Mas é uma grande surpresa ver que se torna bem melhor quando funcionamos sem toda essa tensão, sem esta complicação intelectual. E existe uma razão, pois nos tornamos mais relaxados, o coração completamente aberto e as coisas se fazem facilmente sozinhas. Quando há essa abertura da mente, aparece um relaxamento profundo, e não existe mais medo. O medo maior é o de não existir, e normalmente não temos consciência dele, que está escondido.

Vocês vão poder constatar, ou talvez já saibam que quando relaxamos ou meditamos e tudo está calmo, há um certo momento em que sentimos um “ai”. Este é o medo de relaxar ainda mais profundamente e de entrar nesta dimensão onde o “eu” não existe. Descer, descer na meditação, é como dar um salto no nosso interior, e o nosso relaxamento não pode ir mais profundamente. Mas quando estamos bastante cansados, conseguimos relaxar profundamente, e cada vez antes de dormir nós precisamos relaxar, atravessando um momento de não dualidade, muitas vezes sem ter consciência, mas estes momentos estão sempre presentes.

Estamos sempre tão cansados e contentes de cair no sono que não temos a consciência clara para perceber este momento. O verdadeiro objetivo da meditação é de.....**Alice: falta algo a completar aqui.** Para sair do *Samsara*, sair do sofrimento e ficar em plena consciência, e em pleno dia sentir um relaxamento. Contatar e recontatar constantemente esta dimensão é que vai nos libertar do sofrimento. Este é o aspecto da sabedoria e por isso nós chamamos de Caminho da Sabedoria, que vai nos libertar totalmente. Uma bela coisa é que a sabedoria é sempre combinada com a união do amor e a compaixão. Como não existe mais o apego egoísta, então é claro que o coração estará sem tensão, e naturalmente disponível para todos os seres e todas as situações. Então, a isto nós chamamos de Sabedoria do Coração, essa disponibilidade completa para as situações, para os seres, graças a esse relaxamento profundo da mente.

Falei tudo isto para vocês porque é importante saber qual é o objetivo do caminho. Se não conhecermos o caminho, se não tivermos idéia para onde vamos ou qual direção tomar, é bastante provável que não cheguemos lá. Por exemplo: se quisermos ir até São Paulo, precisamos ter uma idéia de onde vamos. Podemos pedir algumas informações sobre o caminho para algumas pessoas, mas antes temos de nos colocar no caminho, na direção correta. Em sânscrito, todo caminho, toda prática, está circunscrita numa só palavra, que é o *Bodhichitta*. *Chitta* é o coração, que é ao mesmo tempo a mente. *Bodhi* é o despertar, “o coração do despertar”. Praticar o *Bodhichitta* é direcionar-se para o *Bodhichitta* absoluto e a sabedoria absoluta, mas fazendo pequenos passos no cotidiano. As diferentes etapas do caminho são a expressão da confirmação, ao mesmo tempo, da nossa atitude e da nossa visão das coisas. A atitude que deve mudar é não colocar mais o “eu” como o centro do mundo, mas colocar todos os seres no centro do nosso mundo. Nós estamos incluídos no meio de todos os seres, estamos unidos.

Existe uma razão para isto. Se cada ser lutar por si mesmo, haverá sempre um conflito, e se cada ser pensar por todos não existirá mais este conflito. Quando nós, eu, a minha pessoa que está aqui, começarmos a pensar em todos os outros, o coração se tornará bem mais leve.

O caminho de um praticante do Dharma é se direcionar para a verdade e a compreensão dessa verdade. Desenvolver esta dimensão vasta de trabalhar para todos os outros seres, aplicando em todas as situações cotidianas, como no trabalho, na família, desejando sempre que o resultado dos nossos atos seja para o bem de todos os seres.

Nós estamos falando de uma revolução interna. Porque normalmente, falando honestamente, costumamos nos colocar em primeiro lugar. Todos nós temos essa intenção do coração de querer ter compaixão, mas geralmente falta a aplicação. A primeira coisa sobre o caminho é aceitar as suas próprias dificuldades de ser pleno de amor e pleno de compaixão. Aceitar-se com esta dificuldade de se abrir para o outro. E talvez o segundo passo seja desenvolver a aspiração de tudo fazer para se abrir mais. A aspiração vai direcionar a nossa mente, e mantê-la o tempo todo vai nos? **Alice: ver o que houve aqui. A dúvida já estava no texto** caminho. A isto nós chamamos de *Bodhichitta* Relativa. Relativa quer dizer relacionada com a nossa situação de agora. A *Bodhichitta* relativa tem o aspecto da aspiração e aplicação no cotidiano. São alguns termos técnicos, mas que vão tornar mais fácil a nossa visão para compreender melhor o caminho. Primeiro, nós precisamos da aspiração para abrir o nosso coração e desenvolver esta disponibilidade para os outros. Em seguida, precisamos de meios para nos lembrar desta aspiração, para podermos aplicá-la nas situações cotidianas. Começa pela manhã, ao acordar, com as pessoas da nossa família, até a noite, antes de irmos dormir. Sempre guardar a aspiração presente e aplicá-la corretamente em cada situação da vida. E tudo isto com o desejo de se tornar um ser completamente desperto, para poder ajudar todos os seres.

Quando o coração despertado se torna forte, nós desenvolvemos o desejo de retornar a uma existência depois da outra, até que possamos ajudar todos os seres a se libertar. É esta a

aspiração de um Buddha, é a motivação mais vasta que encontrei no caminho espiritual, é a noção de utilizar esta existência para ajudar todos os seres, e de voltar infinitas vezes para poder ajudá-los.

Na tradição Budista, é isto que assinala a diferença entre o caminho da libertação individual e o caminho do *Bodhisattva*. É possível e desejável tomar este caminho da libertação individual e poder sair da ignorância. Mas você mesmo ser livre não representa a felicidade completa, porque todos os seres não estão ainda livres. Será uma libertação pessoal, mas incompleta, porque todos os seres não participam. Então, a visão que eu acho que vocês também têm é a de caminhar para uma libertação completa.

Para trilhar esse caminho, o Buda falou sobre as seis qualidades para se desenvolver. Todas essas qualidades nascem do Amor e da Compaixão. As qualidades da Generosidade, Disciplina, Paciência, Perseverança Entusiástica, Estabilidade meditativa e Sabedoria. Essas seis qualidades receberam muita atenção na descrição do Caminho do Coração. Então, eu me proponho a descrevê-las amanhã.

Hoje demos algumas explicações, fizemos uma volta no horizonte de todos os ensinamentos e gostaria de aprofundar alguns pontos. O que devemos reter são três fatores para tomar este caminho. Tomar uma decisão forte, decidir caminhar até o Despertar, até a verdade, e utilizar todos os meios para libertar a si mesmo e para libertar os outros seres. Essa decisão deve ser clara na nossa mente, para não haver dúvidas no nosso caminho. É como se nós decidíssemos ir a São Paulo (como estou chegando de lá) a pé, por exemplo. Precisariamos estar realmente decididos, porque neste caminho vamos encontrar muitos obstáculos, se não estivermos decididos. Os obstáculos vão nos fazer desviar e chegaremos num outro lugar. Para criar raízes fortes nesta motivação existe o que nós chamamos de “Tomar Refúgio”. É o momento no qual decidimos realmente trilhar este caminho. Tomar refúgio significa conectar-se a uma dimensão espiritual onde podemos encontrar mais força para continuar nesse difícil caminho. Este é o primeiro fator: uma decisão clara. O segundo fator é que normalmente precisamos de guias para pedir conselhos. Precisamos de guias autênticos, que conheçam o caminho e não vão nos enganar. Entre os guias existem os seres humanos e ainda há textos que podem ser úteis. Estudar bons textos pode ser útil, pode ser de grande ajuda.

Os livros sozinhos não são suficientes, porque muitas vezes trazem um conteúdo bastante vasto, e não sabemos como e o que aplicar em um determinado momento. Mas os guias que já foram para “São Paulo” conhecem o caminho, e poderão nos dizer o esforço que devemos fazer e em qual momento do caminho. Este é o segundo fator: procurar os guias que conhecem o caminho para o Despertar. E o terceiro fator vocês já sabem, é que devemos “ir”. É um esforço contínuo que devemos fazer. É uma prática contínua durante toda a nossa vida.

Não é suficiente praticar somente 30 minutos por dia, é apenas um bom começo. Devemos praticar em todas as situações do nosso dia-a-dia. Praticar é, em cada situação, estar em contato consigo mesmo. Observar a si mesmo, relaxar, deixar a mente aberta e pensar no bem de todos os seres. Então iremos praticar a generosidade, a disciplina, a paciência, a perseverança entusiástica, a estabilidade meditativa e a sabedoria. Precisamos de todas estas qualidades, e veremos que o caminho se torna mais fácil, porque finalmente todas essas qualidades já estão em nós, aqui, mas agora elas não têm toda a sua força, falta a motivação (*não existe ela em português*). Acho que isto basta como introdução para hoje, e gostaria muito de responder a algumas perguntas. Se vocês têm perguntas, elas são bem-vindas.

Pergunta: Na Índia existe uma história com o Ganges, que, quando as pessoas entram no rio e tiram as roupas, se purificam, e quando saem e vestem novamente as roupas tudo recomeça. Sinto a mesma coisa quando medito, pois ao terminar a meditação a agitação retorna.

Resposta: Esta resposta tem duas partes: a primeira é relacionada com o banho no Ganges, e a segunda com a dificuldade e a diferença entre a meditação e o cotidiano. Quanto ao Ganges, não é o fato de tomar banho, não é a água que vai nos purificar, senão todos os peixes já estariam despertados. O que nos purifica é o estado puro no momento de se banhar, é a tomada de consciência que vai nos purificar. E quanto à segunda parte da pergunta: nós todos temos esta dificuldade. Quando meditamos, tudo está muito bem, mas quando nos levantamos, saímos e voltamos para o dia-a-dia e encontramos as críticas, os momentos difíceis, aí tudo fica mal. No Dharma, nós chamamos estes momentos de “meditação entre as sessões”, e uma boa maneira de descrevê-los é a seguinte: na meditação, eu desenvolvo a luz da sabedoria, e nas situações do cotidiano precisamos pelo menos trazer uma lanterna de bolso. E somente os *Bodhisatvas* muito elevados que estão próximos do despertar é que não fazem mais diferença entre a meditação e o dia-a-dia. Para mim, também no início, a diferença era muito grande e agora é mais suave. E isso é sinal de que o caminho entre a meditação e a ação tem cada vez menos diferença, e é assim que o caminho se faz. Para falar de forma concreta, no início eu era capaz apenas de me conter e de não responder com cólera. Alguns anos mais tarde, na mesma situação eu tinha o coração aberto, pleno de pensamentos positivos, compaixão e amor, sem me deixar levar pela situação ou me sentir acusado.

Pergunta: É uma curiosidade sobre o retiro de três anos, três meses e três dias.

Resposta: Existe um grupo de 10 a 15 pessoas que vivem juntas durante três anos, três meses e três dias para meditar intensamente, e esse grupo não sai durante esse período. Esse grupo se prepara durante muitos anos antes. Durante o retiro, todos acordam às quatro e meia da manhã, para praticar durante umas 12 horas mais ou menos por dia, e também fazem meditação em grupo e vão dormir às 23 horas. Existe um programa a seguir, que muda durante os anos de retiro, a meditação muda. A idéia desses retiros é levar os praticantes a tocar a sabedoria e a compaixão profunda, por diferentes métodos. Nossa experiência de hoje é que depois de um retiro de três anos normalmente a compreensão não é ainda estável e é necessário ir mais longe. Por esse motivo propomos um segundo retiro depois do primeiro. Já faz 11 anos que cuido deste centro de retiro, e posso dizer que é possível para os ocidentais brasileiros, é um caminho possível. Precisamos nos dar os meios. Essa é uma formação e muitos deles vão servir o Dharma e se dedicar ao caminho espiritual para os futuros ensinamentos.

Vamos, então, finalizar com uma prática de meditação durante cinco minutos. Proponho uma dedicação em forma de pensamento, para que toda a força positiva que nós sentimos aqui seja oferecida, para que possa ser útil a todos os seres. Pensamos em todas as pessoas que não têm a chance de receber os ensinamentos espirituais e desejamos que todas elas possam entrar em contato com ensinamentos autênticos.

Obrigado pela atenção. Desejo a todos vocês uma boa noite.

BRASÍLIA, segunda noite, 26/10/2005.

Local: Sociedade Teosófica

[Instalação da sala de maneira mais descontraída, disposição das cadeiras em forma de círculo]

[Diversas informações foram dadas sobre nosso programa, seguidas de agradecimentos gerais]

Lama Lhundrup

Para começar esta noite, quero oferecer vocês uma oração do Buddha Sakyamuni. Normalmente, quando ensinamos de maneira formal, começamos sempre com esta oração em tibetano, para nos conectar com a linhagem de transmissão. Em seguida, vamos ler o livro de orações, de forma que hoje vamos compreender melhor a explicação de ontem. Vamos, juntos, fazer uma pequena meditação, ou melhor, uma contemplação: refletir sobre qual é a motivação mais profunda do nosso caminho espiritual. Entrar em contato com o que nos dá força para seguir o nosso caminho e contemplar o objetivo espiritual, isto é, aonde queremos ir. Vamos entrar em contato com o silêncio durante alguns instantes. [*Silêncio na sala durante alguns minutos*]
Obrigado.

É sempre um presente, quando um grupo de pessoas se encontra para entrar em contato com o seu lado mais profundo. Hoje quero compartilhar com vocês a primeira oração do livreto de orações, que resume a nossa motivação e a inspiração neste caminho que desejamos percorrer. Ontem esclareci um pouco sobre as palavras-chaves que explicam a nossa tradição. Buddha significa Ser Desperto. Dharma é a verdade, ou o caminho que nos conduz à verdade. E a suprema assembléia são os guias espirituais, que podemos também chamar de Sangha. Estas são as três fontes de refúgio, os três lugares de refúgio. Quando estamos percorrendo este caminho espiritual, nos apoiamos sobre a verdade e nos sentimos ajudados até o nosso despertar.

Na terceira e quarta linha, nós dizemos que, a partir de agora com o apoio desta força benéfica, positiva, da prática da generosidade e das outras Paramitas, iremos realmente até o despertar, e iremos também ajudar todos os seres. Vamos ler juntos em português e fazer algumas correções (3ª e 4ª linhas). “Perante o mérito resultante da minha prática da generosidade e das outras Paramitas”. Ontem expliquei que as Paramitas são as seis qualidades despertadas, as qualidades que são a expressão natural de um espírito aberto. A primeira é a generosidade. Para aqueles que desejarem nos acompanhar, vamos ler juntos, três vezes, em tibetano, e vocês podem ler conforme a transposição fonética.

Todos os praticantes das quatro escolas do budismo tibetano começam o dia recitando esta oração, e devem também recitá-la antes do início de cada prática. Essa oração foi formulada por um grande mestre indiano do século IX, chamado Shantideva. Ontem falei sobre a necessidade de dar uma direção clara para o nosso caminho espiritual. Isso está escrito nas duas primeiras linhas, e as outras explicam como aplicar essa aspiração, que é aspiração pelo despertar de todos os seres através da prática das seis paramitas: generosidade, paciência, disciplina, perseverança entusiástica, meditação profunda e sabedoria. A prática mais fácil é a da generosidade, por ser uma prática pontual. Quando expressamos um gesto de gentileza, de simpatia, realizamos um ato generoso e, em seguida, partimos para outra atividade, manifestando outro gesto, algo que pode ser constante. Por esse motivo, é uma prática na qual precisamos apenas de um pequeno esforço para realizá-la, mesmo com a presença das emoções (não vão nos atrapalhar). A prática da generosidade é sempre motivada pela compaixão e pelo amor. Mas, sem a sabedoria, a generosidade é inútil e até mesmo nefasta. Por exemplo: um alcoólatra me pede dinheiro para comprar bebida. Se eu der, a minha generosidade terá conseqüências graves. Outro exemplo: uma garota de 12 anos quer passar uma semana junto com um companheiro de 20 anos, em algum lugar. Será uma boa generosidade da mãe deixá-la ir?

A generosidade que faz parte do caminho espiritual é aquela que pode ajudar alguém a percorrer o caminho até o despertar. Em primeiro lugar, necessitamos de alimentação, ter um

lugar para dormir, roupa para vestir. Esta é a generosidade material. E em seguida precisamos de proteção, ajuda social, saúde, que é chamada de generosidade de proteção, proteção contra os perigos temporais. Existe uma terceira forma de generosidade, que é dar o Dharma, ou seja, propiciar todos os meios para a pessoa seguir o caminho espiritual. Facilitar o contato com os ensinamentos autênticos, oferecer os meios, como, por exemplo, esse espaço que nos oferece a Sociedade Teosófica, para podermos realizar um encontro espiritual. Esse oferecimento é a generosidade espiritual, a generosidade do Dharma. Antes de começar a meditar, nós já podemos decidir praticar a generosidade dizendo: “Preciso começar por algum lugar”. Então, vou começar pela generosidade, utilizando todas as situações possíveis para praticar atos generosos. Graças a essa prática, durante meses e anos o nosso coração vai se abrindo e passaremos com mais facilidade para a segunda virtude, que é a qualidade da disciplina. Praticando pontualmente a generosidade, vamos desenvolver a força do amor e da compaixão, evitando assim os atos nefastos.

A primeira forma de disciplina é adotar a seguinte atitude: não matar, não roubar, não mentir, não ter uma atitude enganosa em relação a todos estes atos que causam sofrimento. E isso será graças à compaixão. Neste Caminho da Sabedoria do Coração, nós iremos não somente evitar praticar atos nefastos, como também realizar atos benéficos, e este é o segundo aspecto da disciplina, que não é muito conhecido no Ocidente. Esta deve ser a base da nossa vida, e quando esta base estiver bem sólida nós teremos uma atividade verdadeiramente direcionada para o bem de todos os seres. Existem atos que são benéficos para nós mesmos, como, por exemplo: aprender a acalmar nossa mente, gerar forças positivas e, em seguida, atos que serão benéficos aos outros. Exemplo: estudar um livro do Dharma todos os dias um pouco será benéfico para nós, além de ser uma boa disciplina. Ler um parágrafo para outra pessoa é também benéfico. Eu evito as palavras “negativo” e “positivo” porque no Dharma isso não existe. Só depois do ato praticado é que iremos verificar o resultado e somente neste momento veremos se o ato foi positivo ou negativo, se causou sofrimento ou não. Mas se já temos um pouco de sabedoria, poderemos ver antecipadamente (os resultados).

Vocês devem notar que a disciplina e a generosidade não dependem somente da meditação. Antes de tudo, devemos refletir sobre a causa e o efeito dos nossos atos. Investigamos se estamos motivados pelo desejo ou pela raiva. Se for assim, os efeitos das minhas palavras causarão confusão e sofrimento. Perceberemos que existe uma relação entre o nosso estado mental e o resultado das nossas ações. Essa observação cotidiana da causa e do efeito é o que precisamos desenvolver para praticar a disciplina. Quanto mais compreendermos essa relação entre causa e efeito, quer dizer, entre o ato e o resultado, mais poderemos ajudar os outros. Isto nos dará a base para desenvolver a terceira qualidade, que é a paciência.

A paciência é ainda mais difícil que a disciplina. A disciplina depende de nós mesmos, do nosso esforço, da nossa vontade de evitar os atos nefastos e praticar os atos benéficos. É algo que depende de nós, que de alguma forma está em nossas mãos. Já a paciência é algo que se relaciona com os outros: são os outros que vão colocar as dificuldades, independentemente da nossa vontade, da nossa escolha. Nós não decidimos. A primeira forma de paciência é quando alguém nos faz mal, algo que vem de fora, do exterior. Vocês sabem o quanto é difícil quando chegamos em casa cansados, queremos descansar e alguém vem nos atormentar. Esse é um exemplo que requer a primeira forma de paciência. Existe outra forma de paciência que está relacionada com a nossa prática espiritual. Exemplos: sentar para praticar e começar a sentir dor nas pernas, calor, barulho das crianças e dos vizinhos, música alta e mesmo assim continuamos sentados. Ou quando queremos receber ensinamentos e precisamos viajar, e

precisamos superar todas as dificuldades para nos deslocar, dificuldades para encontrar o Dharma.

Muitas dificuldades vão surgir quando desejamos praticar o Dharma. Existe uma forma de paciência relacionada com o Dharma, que é a paciência consigo mesmo. Por exemplo: gostaríamos de mudar rapidamente e, infelizmente, entra ano e sai ano e nos sentimos do mesmo jeito, nada de Despertar. Precisamos ter paciência com nossos próprios véus, com as nossas dificuldades de relaxar, de compreender. Paciência com nossos próprios medos. Temos muitos e gostaríamos de não tê-los. Esses medos se resumem no profundo medo existencial (do qual falamos ontem), que é o medo de não existir. Mas devemos ter muita paciência porque não podemos perder esse medo de uma hora para outra. Estas são, então, as três formas de paciência: com as dificuldades vindas do exterior, com as dificuldades sobre o nosso caminho e com a dificuldade de ter paciência conosco. É necessário ter paciência com as nossas dificuldades enquanto seres humanos, por não sermos um praticante ideal que compreende rapidamente. É graças a essa paciência que a quarta qualidade vai se desenvolver, que é a perseverança entusiástica. Ela é definida como a alegria de se engajar na realização de atos benéficos, e por isso é traduzida como “Perseverança Entusiástica”. Não é uma perseverança ordinária [*risos*], voltada para interesses pessoais. Mas sim uma perseverança com uma verdadeira vontade de ajudar os outros. Vontade de praticar, mesmo tendo obstáculos, como você, que está aqui hoje.

A perseverança de um Bodhisattva que está no Caminho do Despertar é diferente da perseverança comum, sobre a qual ouvimos falar normalmente. A primeira forma se chama Perseverança Entusiástica, que é semelhante a uma armadura, a armadura da compaixão. Significando que não vou abandonar meus esforços até que todos os seres sejam libertados. Não vou querer ser um Bodhisattva apenas durante dez dias, ficar de férias e depois voltar. Na recitação original, as pessoas falam: vou ser um Bodhisattva durante alguns *kalpas* e *néons* (**Alice, não está claro o que significam kalpas e néons**) e em seguida ter um *neon* de pausa e depois continuar. A perseverança é como um muro de estabilidade de engajamento que atravessa o *neon*. A força vem da compaixão pelos seres. Pelo nosso amor, não vamos deixar ninguém sem ser ajudado. Podemos comparar esse amor ao amor materno. Uma mãe não vai abandonar seu filho, e este é um ato de amor de uma mãe por todos os seres.

Esta perseverança se traduz em diferentes atividades. Primeiro, é um trabalho com as nossas próprias emoções, quer dizer, trabalhar com as emoções nefastas, colocar toda a nossa atenção para gerar o melhor possível, para não criar atos nefastos e não se projetar para o exterior com sentimentos como o ciúme, o orgulho, o desejo, a ignorância, etc. Vamos assumir as nossas emoções, não vamos reagir aos outros, vamos assumir a responsabilidade perante nós mesmos. Esta é uma grande perseverança. Vocês sabem quantas emoções passamos durante um dia? Não estamos contentes com isto ou com aquilo, queremos isto ou aquilo, etc. Normalmente responsabilizamos os outros por tudo que nos acontece. Não falarei mais esta noite sobre este trabalho com as emoções porque existem inúmeros ensinamentos.

A chave para este trabalho com as emoções é sempre encontrar a Bodhicitta, que é o “amor e a compaixão para com os seres”. E, se não conseguimos encontrar o amor e a compaixão, vamos, em primeiro lugar, acalmar nossa mente através de vários métodos. Na calma do relaxamento, a Bodhicitta vai surgir. E o terceiro aspecto da perseverança entusiástica é nunca estar satisfeito. Isto é, um Bodhisattva, quando volta para casa, não vai dizer: “Hoje, eu já ajudei a muitas pessoas. Foi maravilhoso. Agora vou tirar umas férias”. Essa auto-satisfação tira a energia da prática. Devemos evitar este pensamento de que já fizemos o suficiente. É

isto que vai permitir a um Bodhisattva tornar-se um Buddha. Trata-se de uma atividade ilimitada. Outra qualidade de que nós realmente precisamos é a Estabilidade Meditativa, e ela precisa da ajuda da perseverança.

E já que começamos a falar da meditação vamos meditar um pouco: vamos sentar numa posição confortável, procurando deixar nossas costas retas, mas sem esforço. Entrar em contato com a terra, sentir os pés no solo, para quem estiver na cadeira. Se estivermos um pouco agitados, podemos colocar as mãos juntas para acalmar a nossa mente. Podemos também colocar as mãos sobre as coxas ou, se estivermos na cadeira, colocá-las nos joelhos. Em contato com o solo, com as costas retas, podemos sentir a nossa estabilidade, a nossa respiração: inspirando e expirando. Fiquem em contato com a respiração. Não há nada especial a fazer. Simplesmente estar presente, percebendo as sensações do nosso corpo, os sons, a respiração. Quando vierem muitos pensamentos, vamos tentar voltar ao presente. Não refletir. Vamos tentar deixar as preocupações de lado e simplesmente sentir a nossa respiração. Vamos fazer, juntos, 20 respirações. [*Silêncio na sala durante alguns minutos*] Dentro desta estabilidade, vamos desejar que todos os seres sejam felizes e livres do sofrimento. Com a expiração nós oferecemos o nosso amor e com a inspiração compartilhamos o sofrimento. [*Silêncio outra vez*]

Obrigado. Fiquem à vontade. Podem voltar para as cadeiras, ou vice-versa. Hoje, nós não vamos mais falar sobre meditação e sabedoria. Então eu os convido a fazer perguntas.

Pergunta: Gostaria que o senhor esclarecesse um pouco mais sobre a essência e o sentido da compaixão.

Lhundrup: A compaixão é muito bem definida como uma motivação (**a palavra elã não existe em português**) do coração, um desejo de que os seres sejam livres do sofrimento e das causas do sofrimento. Não é um sentimento emocional, não é algo sentimental. Somos tocados pelo sofrimento, temos uma abertura para desejar melhorar a situação e ver o que pode ser feito para eliminar esse sofrimento. A compaixão é uma qualidade transcendental e está sempre acompanhada da sabedoria. Por exemplo: sou médico, e quando entro no quarto de um paciente muito doente, sentir compaixão não significa que vou sofrer como ele, e sim que serei tocado realmente por esse sofrimento e pelo desejo de encontrar a solução e os meios de melhorar a situação do enfermo. Um Bodhisattva realizado saberá que o lado emocional é completamente ilusório. Ele vai estar consciente de todos os sentimentos que aparecem na sua mente e, sem se apegar, vai reconhecê-los, perceber que todos são sentimentos ilusórios. Ele é livre na sua compaixão, completamente livre das emoções. O amor faz um contraponto com a compaixão. O amor é a aspiração pela felicidade e o bem de todos os seres. A compaixão é o desejo de eliminar o sofrimento. A compaixão vai remover os obstáculos, e o amor vai encorajar as qualidades. Como vocês podem ver, não podemos separar o amor da compaixão. Trata-se do mesmo movimento do coração: ora a compaixão, ora o amor. Às vezes vem o sofrimento, e outras vezes a felicidade. O coração é que vai conduzir essas duas situações diferentes.

Pergunta: Um caso prático. Quando vejo uma pessoa batendo numa criança, tenho vontade de interferir, mas essa pessoa pode se voltar contra mim.

Lhundrup: Em primeiro lugar, devemos ter a sabedoria de perceber que os dois são infelizes, que os dois estão sofrendo. E em seguida, tentar encontrar a solução para eles. A motivação (**não existe elã em português**) do coração não é simpatizar com um ou com outro, mas ver até que ponto eles estão causando e criando sofrimento. A criança que está sofrendo a agressão criará ódio, rancor, raiva e isso vai fechar a sua mente. Já o que está maltratando vai gerar

para a sua vida futura, para seu karma, muitas situações difíceis. A resposta é ter a consciência bastante vasta e agir para fazer o que é necessário.

Pergunta: Qual a diferença fundamental entre perseverança entusiástica e paciência?

Lhundrup: A perseverança é nunca parar durante o caminho espiritual, prosseguir sempre nessa caminhada. E a paciência é saber aceitar todas as dificuldades que vão surgir no caminho. Graças à paciência, nós vamos poder perseverar no caminho.

Pergunta: Bodhicitta é um estado de plenitude total?

Lhundrup: Sim. Quando estamos na Bodhicitta, nos encontramos em um estado de plenitude total. Temos aqui uma pequena estátua do Buddha da Compaixão. Ele traz nas duas mãos (no nível do coração) uma jóia que realiza todos os desejos. É a Bodhicitta, a nossa própria mente desperta, que está no coração.

Pergunta: Qual é o significado do altar? É apenas um símbolo?

Lhundrup: É simbólico. O Buddha Sakyamuni foi quem começou a transmissão pura, que nós chamamos de Despertar. E para mim, quando ensino, é bom ter a presença simbólica do Buddha Sakyamuni para lembrar que não sou eu que ensino. As pessoas que ensinam o Budismo são como uma ferramenta. Não são eles que ensinam. É uma transmissão da verdade, que vem de longe e que atravessa séculos e épocas. E o que está na frente são oferendas que representam gestos de generosidade. Nós imaginamos que convidamos o Buddha para vir aqui e oferecemos a ele, como era de costume: água para lavar os seus pés; água para beber; flor para que seja bem-vindo na casa; incenso para criar um bom odor para purificar a atmosfera; luz para iluminar o ambiente; perfume para lavar o corpo; alimento — servir uma refeição; e em seguida a música. Este é o sentido externo destas oferendas. Existe um significado interno: as duas primeiras, as águas, foram acrescentadas mais tarde.

A flor representa a generosidade.

O incenso: a disciplina.

A luz: a paciência.

O perfume: a perseverança entusiástica.

O alimento é a alimentação espiritual, que vai nos mostrar o nosso caminho espiritual.

A música é a sabedoria, a festa, é o resultado.

Podemos notar que existe um significado quando o conhecemos, mas pode ser também uma representação externa.

Pergunta: Platão disse que havia um mundo superior das idéias e um mundo inferior, que é este aqui. Buddha disse que este mundo aqui é uma ilusão. Como é o mundo superior para o Buddha?

Lhundrup: É uma longa explicação. Ele empregou uma representação induísta, na qual o mundo é representado pelos seis reinos de existência, mas esses seis mundos são ilusórios. É a relação entre manifestação e vacuidade, uma explicação muito vasta e profunda.

Pergunta: Nós somos a projeção do mundo lá de cima?

Lhundrup: Não. Somos a projeção da nossa própria mente. Precisaríamos de mais tempo para responder a esta pergunta.

Pergunta: Quando falamos sobre a Paramita da Generosidade, falamos também dos atos nefastos. Será que existe alguma forma de evitar esses atos nefastos?

Lhundrup: Se deixarmos o nosso orgulho de lado, vamos conseguir escutar os outros. Neste mundo existem muitos ensinamentos para nos mostrar como evitar os atos nefastos. Em seguida, podemos testar e descobrir o que é, e o que não é nefasto. Escutando os outros, evitamos muitos atos nefastos. Caso contrário, cometeremos muitos erros. Se instalamos no nosso caminho essa compreensão sobre o funcionamento da nossa mente, mesmo sem ensinamentos nós saberemos quando vai ser benéfico ou não. Mas precisamos conhecer bastante a nossa mente e a dos outros, e é por isso que os guias espirituais são muito importantes. Por meio do conhecimento, eles podem nos mostrar quais atitudes devemos escolher.

Para finalizar esta noite, vamos fazer a oração de dedicação.

Agradeço a atenção de todos. Se vocês acharem que este livreto será útil, podem guardá-lo. Se não quiserem levá-lo com vocês, podem deixar aqui na sala.

[Nota ao leitor: A palavra *Boddhicitta* é pronunciada “*Bodichita*”]

BRASÍLIA - dia 27/10/05

Horário: 20h as 22h.

Introdução; agradecimentos; oração para o mestre; oração do Buddha Shakyamuni.

Depois destas orações, convido vocês a lermos juntos o livreto de orações. Na primeira oração, não vamos repetir as explicações que já foram dadas. Desta vez vamos repetir três vezes cada frase em português, porque é importante praticar na nossa língua. O Tibetano é um veículo abençoado, porque tem sido usado por milhões de praticantes, durante muitos anos. Mas se não compreendemos o sentido, não será muito útil. Todos juntos, vamos fazer a oração do refúgio, três vezes.

Hoje nós vamos acrescentar a segunda oração, que é também muito conhecida. Ela fala sobre as quatro qualidades ilimitadas. A primeira frase é a expressão do amor. A segunda é a expressão da compaixão. Vocês lembram que ontem alguém pediu para explicar a diferença entre amor e compaixão? É exatamente isto. A terceira é a Alegria Ilimitada. É uma alegria autêntica, é algo que sentimos em nosso interior. E a última frase fala sobre a “Qualidade de Equanimidade”: é a mente livre da atração e aversão. A sabedoria está escondida na equanimidade. Vamos ler três vezes cada frase – todos juntos.

Com estas duas pequenas orações, nós temos o necessario para encontrar o estado de motivação correto para meditar. Alguém que deseja praticar a meditação em casa, e que está neste Caminho da Sabedoria do Coração, o caminho budista, fará estas duas orações antes da meditação, e depois reservará um tempo para meditar sobre o sentido destas orações. E assim vamo-nos preparando para meditar não somente para o nosso próprio bem.

Na prática budista meditamos por duas razões: para nós mesmos e para o bem dos seres. Se meditarmos simplesmente para o nosso bem estar, a nossa meditação será limitada: não iremos muito longe. Ficaremos relaxados, será agradável, mas não vamos desenvolver a força para abrir realmente o nosso coração. Para abrir realmente o nosso coração, precisamos desenvolver a motivação para sairmos do nosso egoísmo, e oferecer a força desta meditação

para que todos os seres possam também encontrar o caminho para se libertarem do sofrimento.

A meditação é a fonte de um bem estar pessoal, nós nos sentimos bem melhor e com certeza ela pode curar muitas doenças e nos ajudar a sair dos problemas psicossomáticos. Mas na meditação budista estes são efeitos secundários, e não o objetivo. O primeiro efeito que procuramos desenvolver na meditação é de encontrar a clareza da nossa mente. Esta qualidade de olhar a nossa própria mente e observar o que acontece dentro de nós é a fonte da sabedoria, e se não desenvolvermos esta capacidade de observar, e permanecermos na agitação, não poderemos ver a relação entre causa e efeito. Não poderemos conhecer a natureza da nossa própria mente.

Há muitas pessoas que pensam que meditamos para esvaziar a nossa mente, mas este não é o objetivo da meditação budista. Às vezes os nossos pensamentos são muitos, e às vezes poucos. Mas isto não faz diferença, e nem identifica se que estamos ou não fazendo uma boa meditação. Podemos ter muitos pensamentos e a nossa mente estar clara, e podemos estar em silêncio, e a nossa mente estar opaca como uma ovelha. O meu Lama denominava este estado de “calma mental escura”, e é como uma armadilha para a meditação. Precisamos ter uma mente viva, e com uma qualidade de curiosidade, nos interessar pelo funcionamento da nossa mente. Desejar saber por que uma emoção aparece e desaparece. Como funciona? Saber se poderemos podar as raízes desta confusão que se manifesta constantemente.

Normalmente a meditação se faz com um guia para nos dar as instruções. Depois vamos para casa aplicá-las, e algum tempo depois voltamos para reencontrá-lo e explicar a nossa experiência, o que vivenciamos, e o Lama nós dará mais instruções para o próximo passo. No retiro de tres anos vou todas as semanas para verificar o que está acontecendo nas experiências de cada um.

O discípulo sempre encontra obstáculos e armadilhas. Há momentos em que não sabemos mais o que fazer, como seguir adiante, e neste momento precisamos de um guia que conheça realmente o caminho e diferentes experiências meditativas, e o Lama vai nos orientar. Quando aprendemos realmente a meditar no nosso cotidiano iremos sentir a diferença: de estar bem, menos agitados, mais conscientes da impermanência. Não vamos mais nos apegar às nossas agitações mentais, vamos ter mais paciência com as dificuldades, uma mente mais clara e a memória mais afiada. Alguém que medita vai se lembrar o que pensou vários dias atrás. Ele poderá fazer a conexão entre um pensamento, uma palavra de agora e o resultado mais tarde: ele verá a relação. E é por isto que meditamos, para poder ir mais longe e ver quem medita? **(Alice, a frase anterior não está clara)**. No início, que pode levar muito tempo, temos esse sentimento de que sou “eu” que medito. Então, podemos investigar se existe um “alguém” que medita. Mas essa é uma atitude sutil e precisamos de certa clareza mental.

Eu vos convido a fazer uma pequena pausa. Vamos meditar juntos, podem vir para frente e sentar no chão. Vamos nos instalar confortavelmente: as costas retas, os pés no chão. Tentemos sentir o nosso ventre (barriga). Vamos dirigir a atenção para o nosso ventre. Vamos manter os olhos abertos, e ter a respiração como nosso guia principal. Se tivermos muitos pensamentos que nos levam para fora, voltamos a atenção para nossa respiração. Podemos contá-la, ou vocês podem também ler as quatro qualidades ilimitadas. *(Silêncio durante alguns minutos)*.

A primeira coisa na meditação é aceitar tudo o que acontece em nós: aceitar que estamos cansados, agitados, que temos muitos pensamentos que não gostamos de ter, que estamos um pouco perdidos. A prática da meditação nos ajuda a relaxar e a nos sentir mais à vontade em uma situação difícil que não conseguimos controlar. Normalmente queremos controlar tudo. Temos esta necessidade, e até na meditação desejamos manter o controle. No trabalho, em casa, com nosso ser amado, desejamos controlar a nossa relação amorosa. Mesmo quando estamos na praia, deitados numa cadeira tomando sol, também queremos controlar este momento de descanso, de alegria. A meditação vai amenizar essas tendências.

Quando queremos controlar, é neste momento que os problemas começam. Será que podemos controlar os pensamentos que aparecem? Para fazê-lo precisamos ficar preocupados o tempo todo, e no instante em que relaxamos aparece um espaço, perdemos o controle, e vamos descobrir que os pensamentos aparecem e desaparecem sozinhos. Podemos chamar este processo de “fogos de artifício” do nosso karma. Vamos deixar que se acalmem sozinhos, como todo fogo de artifício. Conforme cresce a nossa confiança a mente se acalma, e quando a nossa mente estiver calma ela será uma boa ferramenta à nossa disposição. Com a mente calma, podemos utilizá-la para fazer descobertas. Fazer uma investigação mais profunda e desenvolver a abertura em nosso coração.

A definição budista para meditação é: “a mente que permanece no que é benéfico”. Benéfico é o que nos conduz ao Despertar, e também ao Despertar de todos os seres. Poder ficar num estado mental benéfico é meditar, e por este motivo, dizemos que podemos manter esse estado de meditação no cotidiano. Por exemplo, dirigindo o carro, a nossa mente pode permanecer em uma abertura de coração, entoando mantras, desejando o bem para os seres. É por isso que alguém completamente fascinado pelo computador não está meditando. Essa pessoa pode ficar horas na frente do computador, e isto não vai libertá-la, ela não atingir o Despertar. Não devemos confundir a concentração do mundo ordinário com a meditação que vai nos levar à libertação.

Quando era jovem, eu pratiquei muito esporte. Experimentei muitos momentos de concentração nos jogos, mas isto não me levou à libertação, porque a motivação era diferente. Queria vencer e ter um corpo forte. Não havia nenhuma idéia de desejar o bem a todos os seres. A meditação é desenvolver e se firmar nas qualidades que vão nos conduzir à libertação. E a primeira qualidade é a Sabedoria.

A meditação que liberta é uma meditação sábia, no sentido de compreender a diferença entre uma meditação que vai nos estabelecer neste funcionamento atual, como somos agora, e a meditação que vai mudar a nossa vida. Na meditação Budista, quando encontramos um relaxamento completo, vai se abrir um espaço. Vamos utilizar essa clareza e abertura para fazer uma busca interior. Esta é a fase de desenvolver a “visão penetrante”, que é uma visão intuitiva. E isto somente será possível com a nossa mente calma e clara, para poder conduzir a nossa atenção. Procuremos: onde está a nossa mente? Será que está no nosso corpo, no nosso cérebro, ou fora do nosso corpo? Será que tem uma forma, pequena ou grande? Aonde vão os nossos pensamentos? Será que estão guardados em algum lugar? Tentemos encontrar esse centro do nosso pensamento. Será que ele tem uma realidade estável, sólida? E acontecerá o mesmo com as nossas emoções? Por exemplo: lembro de certo momento em que alguém fez mal para mim, e a raiva apareceu. Onde estava esta raiva nesta pessoa que está enraivecida? A cada vez que fazemos estas perguntas, nós não encontramos “a coisa”. É estranho, porque existe algo, mas quando olhamos este algo desaparece. Quando fazemos esta busca de maneira relaxada, experimentamos a abertura da nossa mente, e começamos a nos acostumar com esta abertura, que é indefinida.

Vamos praticar um pouco. Permaneçam como estão. Escutamos quem está meditando? Quem está escutando?(*dois minutos de intervalo*). Já é suficiente, não precisamos olhar muito tempo, senão ficaremos tensos. Nós olhamos, existe um pensamento que surge, e é justamente até este momento.....não precisamos responder (*Alice, esta última frase não está clara*). Para meditar desta maneira precisamos ter coragem, porque não temos certeza de ter boas respostas. Mas temos certeza de que quando entramos neste espaço, ele não nos faz mal. Pelo contrário, nos faz bem. Por exemplo: estou na frente da câmera, e não gosto de ser filmado, não gosto da câmera. Mas me olho com este pensamento do “eu”. E quem está na frente desta câmera? E assim relaxamos, porque não há ninguém na frente da câmera. Eu estou falando agora, mas às vezes preciso lembrar disto. (*Alice, o último parágrafo não está claro*)

A primeira etapa é a calma, e a segunda é o questionamento. Este questionamento vai nos abrir, vai trazer algumas respostas e nos relaxar completamente. Nós chamamos de “visão direta” esse estado de abertura. É uma visão na qual tenho a certeza de que não há ninguém meditando, nunca houve um pensamento sólido, e é esta a “dimensão da não-dualidade”. É uma descoberta que nos liberta, é um estado livre do apego egoísta, e vai podar as raízes de todas as emoções. Mas precisamos repetir esta experiência diversas vezes, para poder eliminar completamente as raízes. Este é o começo da terceira fase da meditação, que nós chamamos “a meditação do Mahamudra”, um momento de grande abertura chamado Sabedoria, e que corresponde à sexta paramita.

Na sabedoria, diferenciamos a sabedoria mundana da sabedoria que liberta. Por exemplo, a sabedoria de um professor, um médico, um psicoterapeuta, é a sabedoria mundana que ajuda este mundo. Ela é muito útil e importante, e há muitos Bodhisattvas que fazem de tudo para adquirir esta sabedoria neste mundo. Podemos ser realmente muito benéficos assim, mas não poderemos encontrar a libertação. Precisamos encontrar a outra sabedoria, da não-dualidade, que nos liberta da ilusão de existir como “eu”. É uma sabedoria libertadora, e nos ajuda a mostrar o caminho para os outros seres. Porque saber fazer para si mesmo é uma coisa, e desenvolver a capacidade de ajudar os outros a se libertarem é uma outra estória.

Assim, expliquei para vocês as seis paramitas. Nós começamos o caminho com a Generosidade, que é mais fácil de praticar. Encontramos aqui e ali várias situações, e oferecemos o que é necessário e benéfico. E em seguida vamos estabelecer uma base saudável para a nossa vida, nos abster de atos nefastos e ajustando-nos de maneira benéfica. Realizar atos benéficos de maneira contínua, para nós e para os outros, é o que chamamos de disciplina. E sobre a base da disciplina desenvolvemos a paciência, que é a capacidade de enfrentar as dificuldades da vida. Vamos desenvolver o entusiasmo do coração, que é a Perseverança Entusiástica, a qual vai nos conduzir neste caminho, sem interrupções, e poderemos realmente libertar aos outros e a nós mesmos. Precisaremos da Estabilidade mental, que é a quinta paramita. E sem a capacidade de estar realmente presentes, sem distrações, não poderemos nos realizar (despertar), e com a estabilidade vamos mirar um único objetivo, que é desenvolver a Sabedoria. E com somente um pouquinho de sabedoria, poderemos praticar a generosidade, a disciplina e a paciência.

Com isto concluo aqui a explicação das Seis Paramitas. Hoje temos ainda um pouco de tempo para as perguntas, e amanhã quero oferecer a cerimônia do refúgio, que é quando decidimos realmente tomar este caminho de dar uma direção mais clara à nossa vida. Nesta cerimônia dizemos que tomamos refúgio no Buddha Desperto, no Dharma - na verdade, e também nos ensinamentos que ensinam a verdade. Não tomamos refúgio nos dogmas. Não precisamos ter fé em algo que não conhecemos. Dirigimo-nos simplesmente a uma compreensão cada vez

mais profunda da verdade. Tomamos refugio na Sangha, que são os guias autênticos que conhecem o caminho, e que podem nos ajudar. Caminhamos em direção a este refúgio sabendo que existe em nós mesmos um Buddha, Dharma e Sangha. Em cada um de nós já existe este potencial da natureza de Buddha. Quando tomamos refúgio no Buddha, é uma confirmação de que este potencial está em nós, e a confiança de que tenho a possibilidade de atingir o Despertar. Tomamos refúgio no Dharma, na verdade que já está em nós. A verdade é esta capacidade de poder compreender tudo, sair do apego egoísta e permanecer no amor e na compaixão. Hoje estivemos na maravilhosa igreja ecumênica “Templo da Boa Vontade”, e eu li que “A Verdade é o Amor Ilimitado”. Tomar refúgio no Dharma é isto, é desenvolver a abertura da nossa mente.

O Dharma e a Sangha já existem em nós. É um potencial que está esperando para ser desenvolvido. É a capacidade de poder ajudar aos outros. Nosso mestre Lama Guendune Rinpoche insistia muito que tomar refugio não se limita a uma cultura ou a uma religião. É algo universal, é a decisão de tomar um caminho autêntico, que nos leva ao Despertar. Por esta razão, existem muitos padres, pastores e adeptos do islamismo que também tomaram refúgio, porque tomamos a direção do despertar, em direção à união. É plenamente possível tomar refúgio sozinho, em casa. Não precisamos fazê-lo na frente de um Lama, e por isto fizemos o livreto de orações. A razão pela qual fazemos de acordo com a tradição budista tibetana, com uma pequena cerimônia, é para reforçar a motivação na nossa mente. Isto é particularmente importante depois da morte, porque quando o nosso corpo e a nossa mente se separarem, se a tomada de refúgio estiver bem sedimentada, e se a utilizarmos todos os dias, ela vai surgir depois da nossa morte como um dos primeiros pensamentos, e teremos a possibilidade de nos direcionar para o Despertar. E por este motivo a fazemos com um testemunho, que o Lama vai nos explicar, para desenvolvermos a motivação e a compreensão adequada, e assim a nossa tomada de refúgio será mais profunda. Se tem alguém que deseje tomar refúgio, os outros podem ficar na sala, olhar e participar da cerimônia. Amanhã darei mais explicações, e agora passaremos às perguntas.

Pergunta: Esta apresentação que foi feita sobre as Paramitas, me pareceu que uma depende da outra. É como uma escada, e é aplicado no caminho do Bodhisattva ou nos vários estágios do desenvolvimento humano?

Lhundrup: Esta é uma boa pergunta. Esta escada vai se transformar numa espiral, porque a sabedoria e a meditação vão reforçar a generosidade e a paciência. Enfim, uma vai reforçar a outra, e todas funcionam juntas: uma depende da outra. Elas podem ser aplicadas em todos os caminhos espirituais, e a única diferença é que um Bodhisattva vai sempre querer voltar durante um número ilimitado de vidas, para ajudar os outros. Esta é a diferença com as pessoas que, quando terminam sua vida, vão dizer: para mim já está bom, vou terminar por aqui, quero ir para as Terras Puras e não voltar. O que é normal também, não tem problema.

Pergunta: Como é o contato e a experiência do mundo ocidental com o budismo? Como é esta interação? A Europa, por exemplo, onde os aspectos mundanos são mais visíveis.

Lhundrup: Os ocidentais são bem preparados, e ao mesmo tempo mal preparados para esse encontro. Durante estes dias, falei sobre coisas profundas, e com um público asiático não poderia ter falado sobre essas coisas sutis. Porque recebemos uma longa educação sobre palavras e conceitos sutis. Isto surpreende os Lamas Tibetanos, porque quando vieram para o ocidente, puderam ensinar sobre a Sabedoria para pessoas como nós, por exemplo. Mas não estamos prontos para o relaxamento. Temos a tendência de nos preocupar muito, vemos obstáculos onde eles não existem, e fazemos muitas experiências que deixam muitas dúvidas na nossa mente. Temos dificuldade em confiar nos ensinamentos, nas pessoas, numa tradição

e todos os seus valores. E toda essa dúvida nos torna instáveis. Temos muito trabalho por fazer. Mas se mantivermos este contato, teremos a chance de encontrar um mestre autêntico. Poderá funcionar para nós como para um asiático. O trabalho é diferente, mas funciona igualmente.

Pergunta: Para encontrarmos a Alegria Autêntica, (na quarta linha do livreto), precisamos do sofrimento? Não sei se foi explicado, mas eu entendi assim, que precisa haver sofrimento.

Lhundrup: Ainda não falei sobre este assunto. Talvez o nosso maior mestre neste mundo seja o sofrimento. A Alegria autêntica não é uma palavra que descreve a Libertação, e a Alegria desta libertação está livre de toda tensão e sofrimento.

Pergunta: Foi colocado que, durante a meditação, devemos nos questionar. Por que devemos fazer perguntas?

Lhundrup: O objetivo dessas perguntas é de nos mostrar que convivemos habitualmente com várias dúvidas (em nosso inconsciente), e que não conseguimos confirmá-las ou prová-las. Estas são perguntas específicas, dadas pelo Mestre, ou mesmo que não recebamos a orientação de um mestre, ela poderá aparecer por si mesma durante a meditação. Fiquei muito surpreso comigo, porque sou muito curioso e as perguntas apareceram naturalmente. O meu mestre me encorajou a não questionar muito, e sim utilizar a força da compaixão e a devoção e, me abrir diretamente. Se não possuo muita sabedoria, com a força da compaixão e a devoção é possível encontrar esta abertura da não-dualidade. Existem três grandes forças que nos libertam: a Sabedoria, a Compaixão e a Devoção. Com a força da verdadeira compaixão, o amor vai nos tirar desse apego egoísta, e entraremos na dimensão não-dualista, o que vai gerar compreensão, e isto vai destruir as dúvidas inconscientes. O que acontece com as pessoas preguiçosas é que elas desenvolvem a compaixão, mas não gostam de atacar as dúvidas fundamentais, que mostram a nossa existência original. E mesmo tendo muito amor e compaixão, permaneceremos no Samsara. O significado da palavra “Samsara” é o mundo do apego egoísta, é um estado de existência interno, e não fora de nós, em alguma parte do Universo.

Pergunta: Considerando todas as religiões em geral, ainda mais aqui no Brasil: o que seria ideal para uma escola? O que seria melhor ensinar para as crianças sobre o lado espiritual?

Lhundrup: O Ideal seria que os professores fossem Despertos (*risos na sala*). Mas para responder mais concretamente, como fazer? Estamos refletindo sobre isto há alguns anos, e desenvolvendo uma maior compreensão, para poder tomar ações concretas. O que é muito importante é realmente desenvolver as seis paramitas. Trabalhar profundamente, e estimular de várias maneiras a idéia de estabelecer e desenvolver as qualidades, ao invés de dar mais atenção às dificuldades. É a mesma coisa para a psicoterapia. Começamos há cinco anos uma troca entre professores do Dharma, alunos e pais, com adolescentes e crianças.

Vamos fazer a oração de dedicação juntos.

Boa noite.