

# A Quietude Pacífica da Mente Silenciosa

## Índice

Nota da Tradução.....	1
Introdução do Editor.....	2
Capítulo Um: Budismo: Algo para todos.....	3
Capítulo Dois: Espiritualidade e materialismo.....	9
Capítulo Três: Experimentando a sabedoria silenciosa.....	15
Capítulo Quatro: A atitude é mais importante do que a ação.....	23
Capítulo Cinco: Uma introdução a Meditação.....	31
Capítulo Seis: Siga seu trajeto sem apego.....	38

## Nota da Tradução

Sentimo-nos muito felizes em completar este segundo trabalho de tradução deste grande mestre, Lama Yeshe. Esperamos que estes ensinamentos, os quais trazem uma abordagem muito prática, possam ser usados por muitos leitores da língua portuguesa, seja para desenvolver sua prática meditativa, seja para haver um dia a dia mais consciente.

Deixamos claro novamente que essa tradução foi realizada no português do Brasil, o qual difere em estilo, ortografia, gramática e lógica textual das outras variantes do mesmo idioma. Acreditamos que isso não causará nenhum empecilho ao entendimento pelos leitores de outros países de língua portuguesa. Gostaríamos apenas de ressaltar essas diferenças para que elas não sejam interpretadas como erros de linguagem.

Agradecemos ao Dr Nicholas Ribush, diretor do Lama Yeshe Wisdom Archive, pela confiança e oportunidade de realizar mais este trabalho. Agradecemos também a Roberto Scognamiglio pela ajuda na solução de nossos problemas de informática.

Possa o Dharma florescer também e cada vez mais em todos os países e em todas as línguas. Possam todos os seres se beneficiarem.

*Luciele M. Rech e Anna Luiza Rech*

*Pelo mérito de ter contribuído para a divulgação dos ensinamentos do Buda para o benefício de todos os seres sencientes, possam todos os nossos patrocinadores e suas famílias e amigos terem vidas longas e saudáveis, toda a felicidade e possam todos os seus desejos relacionados ao Dharma serem imediatamente realizados.*

## Introdução do editor

Sejam bem vindos à primeira reimpressão do quarto livro gratuito de ensinamentos de Lama Yeshe do Lama Yeshe Wisdom Archive. Como pensávamos, estamos tendo tantos problemas em manter este título impresso como tivemos com nossas publicações anteriores: *Tornando-se Seu Próprio Terapeuta*, *Faça da sua Mente um Oceano* e *A Essência do Budismo Tibetano*, todos reimpressos recentemente, os dois primeiros em uma edição conjunta. Esta reimpressão de *A Quietude Pacífica* juntamente com os recentemente publicados *Ego*, *Apego e Liberação* e *Amor Universal: O método de Yoga do Buda Maitreya*, somam quase 215.000 livros Yeshe por nós publicados, algo que alegra a todos nós. Mais uma vez ofereço sinceros agradecimentos a todos que tornaram isso possível.

Os seis ensinamentos contidos aqui vem da visita de Lama Yeshe à Austrália em 1975. Os primeiros três são uma série de palestras ministradas pelo Lama na Universidade de Melbourne em noites consecutivas. Na terceira noite ele achou que as pessoas já haviam ouvido o suficiente e ofereceu uma meditação guiada. Nós indicamos os intervalos claramente e sugerimos que, ao invés da leitura direta, você pause por alguns minutos depois que cada parágrafo para apenas pensar sobre que o Lama disse, como ele gostaria que fosse feito.

Os últimos três ensinamentos são palestras abertas ao público, realizadas em Sydney. Novamente elas são repletas de amor, introspecção, sabedoria e compaixão, e as sessões de perguntas e respostas que o Lama amou tanto são dinâmicas e informativas, como sempre. Esperamos que aprecie a leitura dessas palestras tanto quanto nos encantamos em trazê-las a você.

Mais uma vez agradeço a Wendy Cook e Linda Gatter por suas amáveis e úteis sugestões editoriais.

*Nicholas Ribush*

## **Budismo: Algo para todos**

Algumas pessoas pensam que sabem tudo sobre o Budismo e sobre os budistas, apenas porque leram um ou dois livros. Elas escolhem um livro: “Hummm, vamos ver o que este livro diz. Bem, de acordo com ele, parece que os budistas são muito extremistas. Eles acreditam em todo tipo de estranheza”. Escolhem outro livro: “Meu senhor, os budistas são completamente nihilistas”. Elas tiram todo tipo de conclusões erradas baseadas em informações extremamente limitadas, não vêem o todo. Isso é muito perigoso.

Talvez leiam algo da escola Madhyamaka de filosofia Budista, que é conhecida por sua abordagem intelectual rigorosa sobre a vacuidade, a natureza última da realidade e pode ser muito difícil de compreender. Isso pode conduzi-las a pensar: “Oh, os budistas não são religiosos, são ateus. Não acreditam em nada pensam que não existe nada. Como podem se considerar religiosos?”. Isso também pode ser muito perigoso.

Outros poderiam concluir: “Uau! Os budistas acreditam em três deuses. Dizem que Buda é um deus, o Dharma é outro e a Sangha é o terceiro. Devem ser super crentes. Isso é demais. No ocidente nunca ouvimos nada sobre três deuses, apenas um. Nós somos religiosos, mas temos somente um Deus. Não podemos nem mesmo concordar com os budistas sobre quantos Deuses existem”.

Se olhar para apenas um pequeno aspecto do Budismo, naturalmente pode parecer demais para você. Mas o Budismo não envolve apenas uma ou duas pequenas coisas, não é uma minúscula filosofia. O Buda explicou a natureza de cada fenômeno singular no universo.

Até o presente momento eu tive nove ou dez anos de experiência ensinando a filosofia budista aos ocidentais e investigando como ela pode se adequar às suas mentes, principalmente em cursos de meditação de um mês realizados no Mosteiro de Kopan no Nepal. Nesses cursos, tentamos explicar tudo, mas percebi que se falamos demais sobre o lado negativo das coisas, os alunos se apavoram. Nem todos, mas muitos. Eles dizem: “Estes lamas enfatizam demais o negativo. Por que não falam mais sobre o positivo? O Budismo trata somente de desilusão e sofrimento. Por que não nos ensinam essas coisas negativas dia após dia?”

Para o Budismo, o fato é que, antes de poder colocar-se no caminho positivo para a liberação, iluminação ou Deus, como quiser chamá-lo não importa; você deve saber como a sua mente negativa funciona.

Se você não compreender como as duas visões extremamente negativas de superestima e subestima funcionam em você, como poderá corrigir suas atitudes e colocar-se no caminho certo? Conseqüentemente, é crucial saber os aspectos negativos da sua natureza. Na verdade, se você compreender a evolução da sua mente negativa do início ao fim, você se sentirá muito confortável. Pelo contrário, se não souber como ela funciona, você acabará pensando que as ações negativas são positivas.

Além disso, se você tentar praticar o caminho para a liberação sem uma base sólida do que é positivo e do que é negativo, uma simples pergunta de alguém contestando o que você está fazendo pode tirá-lo completamente dos trilhos. Você pode ficar confuso e desistir. Esse é o sinal de uma mente fraca. Você deve ver a totalidade da evolução da mente negativa e da mente positiva.

Algumas pessoas supõem que o Budismo é, provavelmente, uma religião agradável, que fala sempre diplomática e docemente sobre coisas sagradas. Quando começamos a ensinar o Budismo aos iniciantes, não começamos falando sobre

coisas sagradas. A primeira coisa que explicamos é a natureza básica da sua mente presente, o que está acontecendo aqui e agora, não no Buda lá de cima.

Entretanto, neste momento, eu gostaria de dizer uma coisa sobre a natureza de Buda. Como eu mencionei antes, algumas pessoas com um conhecimento limitado do Budismo pensam que, enquanto o Cristianismo e outras religiões dizem que Deus é somente um, os budistas adoram três Deuses. Realmente, se você compreender a natureza verdadeira do Buda, do Dharma e da Sangha, você saberá que não há nenhuma separação entre eles. Buda é Buda, Buda é Dharma, Buda é Sangha. Aceitar o Buda, o Dharma e a Sangha como o refúgio não contradiz a unicidade de Deus.

Existem os que pensam que o Budismo é simplesmente uma filosofia intelectual e não inclui nenhuma prática religiosa. Isso tampouco é verdade. O Budismo contém a filosofia intelectual e a prática religiosa. Quando o Buda estava ensinando, ele ensinou seus alunos como indivíduos, dando a cada um aquilo de que necessitava. Ao oferecer soluções à mente negativa, ele revelava diferentes métodos, pois a mente negativa de cada pessoa é diferente. Às vezes explicava: “Sim, isto existe”, e em outro momento dizia: “Não, isto não existe”; elaborando a escola Budista de pensamento apropriada para o nível mental de cada pessoa.

Vendo isso, pessoas de mente limitada podem pensar que o Buda estava confuso, que suas explicações eram contraditórias. Mas o Buda não estava confuso. Ele era um professor sábio que podia ver que mentes diferentes passavam por problemas diferentes e, conseqüentemente, soluções diferentes eram necessárias. Por exemplo, um médico habilidoso pode recomendar que um paciente com febre faça jejum por dois dias e então dizer ao paciente que coma. Uma pessoa de mente limitada pode achar: “Esse médico é bobo. Um dia diz para não comer, no dia seguinte diz para comer. Ele está realmente confuso”. Mas, na verdade, o médico é sábio. Ele compreende a evolução da doença do paciente, assim prescreve tratamentos diferentes em momentos diferentes.

O Buda, médico supremo, tratou seus discípulos da mesma maneira. Ele ensinou os seres sencientes de acordo com o nível de suas mentes. Você não pode, de repente, começar a falar sobre complexidades intelectuais, visão iluminada a pessoas cujas mentes estão completamente confusas. Elas tem uma grande distância a percorrer, devem ser ensinadas o que suas mentes limitadas podem digerir. Se mesmo o Buda fosse ensinar-lhe coisas que sua mente não pudesse digerir, você se apavoraria. Em vez de se beneficiar, você iria se descontrolar. Você tem que saber disso.

Mesmo antes que o Budismo chegasse ao Tibete, já existiam muitas escolas, doutrinas e filosofias budistas diferentes. Ainda existem. Mas basicamente, elas não são, de forma alguma, contraditórias. Estão todas lá para o desenvolvimento gradual da mente humana. Na verdade, todas as várias doutrinas e filosofias existem para o desenvolvimento gradual da mente individual de cada pessoa.

Na escola inferior<sup>1</sup> da filosofia Budista, o Buda ensina que os fenômenos são auto-existentes. Na seguinte, ensina que não são completamente auto-existentes, que parte surge do objeto em si e parte surge da mente. Finalmente, ele explica que, na realidade, nada surge por parte do objeto, ele existe apenas nominalmente.

Você verá que algumas religiões não têm esses níveis diferentes de percepção, não tem uma variedade de abordagens para o desenvolvimento gradual da mente humana. No Budismo, quando sua mente está no nível inicial é indicado

---

<sup>1</sup>O termo inferior vem traduzido do inglês *lower*, mas não intende, de forma alguma, a denegrir as escolas de pensamento budista que buscam a liberação individual apenas.

que faça determinadas práticas. Quando, com aquelas práticas, sua mente se desenvolve um pouco mais, são ensinados os métodos do nível seguinte. Quando dominar aqueles, passa para técnicas mais avançadas. Dessa maneira, passo a passo, sua compreensão e percepção mudam e você progride ao longo do caminho. Assim, o Budismo é extremamente preciso. Quem quer que seja pode encontrar explicações e métodos filosóficos de prática específicos para adequar a seu nível mental individual.

No ocidente escolhemos um livro: “Oh, este parece bom. Eu gosto deste livro. Acho que vou praticar esta meditação”. Mas mesmo que as palavras sejam agradáveis e você goste das idéias, se você não está pronto para uma determinada prática, não tem como integrá-la a sua mente e, se tentar, pode ser que acabe pensando: “Oh, este método não funciona”. Mas o problema não é o método, é sua tentativa de implementar algo para o qual não está pronto. Você não sabe integrar a idéia à sua mente ou colocá-la na sua experiência. Esse é o problema.

Você pode encontrar idéias agradáveis em todos os livros do mundo, mas como essas idéias agradáveis se relacionam com a sua mente? Como você as coloca na sua experiência diária? Se puder, faz sentido que pratique-as.

Sua mente tornar-se-á macia e delicada, calma e tranquila, e sua vida será mais feliz. Você começará a provar o mel do Dharma. Senão, nenhum mel, apenas Coca-Cola. Muita Coca-cola, muito gás. Perderá o sono e ficará numa correria ao banheiro. Estou brincando. Não estou falando sobre o físico, esses são apenas exemplos para a mente.

O que quer que você encontre na filosofia e prática budistas existe exclusivamente para o tratamento psicológico da mente humana. O Buda nunca propôs qualquer filosofia incompreensível para que pudesse proclamar orgulhosamente: “Esta é minha doutrina”. Ele nunca propôs um único ponto filosófico que não fosse relacionado à mente humana ou que não se destinasse a ser integrado a ela. Jamais. O Budismo é uma maneira de viver sua vida que é relacionada à sua própria mente, à sua própria visão, à sua própria experiência. Portanto, tenha cuidado ao avaliar o budismo como: “Isto, isso ou aquilo”.

Por exemplo, após esta palestra, você irá para casa e dirá às pessoas: “O Budismo é isso, o Budismo é aquilo, porque esse lama tibetano disse isso”. Mas, por favor, não pensem que eu disse tudo sobre o Budismo nesta noite, eu apenas arranhei a superfície. O que estou dizendo aqui não é, de maneira alguma, a medida do Budismo.

Sendo que as escolas diferentes da filosofia Budista e suas visões são graduadas, diferentes escolas para diferentes mentes; como você sabe, quando você escolhe tal livro, que o que ele contém se adequa a sua mente? Naturalmente, nos ensinamentos do Buda há métodos para cada um de nós. Se você for sábio, você poderá certamente selecionar um livro que combine com você. No Budismo há algo para todos: algo que qualquer um pode compreender e se relacionar. E nada que seja difícil demais para qualquer um, que nenhuma mente humana possa compreender. O Buda deu os ensinamentos precisos que podem ser compreendidos pelo indivíduo de acordo com seu nível mental; métodos diferentes, percepções diferentes, filosofias diferentes, doutrinas diferentes.

Por exemplo, o Buda deu uma explanação geral de como o karma funciona na vida diária, que você não precisa ter um intelecto sofisticado para compreender. No seu primeiro ensinamento, sobre As Quatro Nobres Verdades, ele explicou o karma muito simplesmente. Primeiramente, ele explicou o sofrimento verdadeiro. Isso não é sensato? Se alguém descreve sua própria mente agitada, como surge,

como procede, que tipo de efeitos tem, como você pode recusar isso? “Oh, isso é demais para mim.” Impossível. Como você pode rejeitar alguém que diz como a sua mente é agitada de forma correta e detalhada, como está em conflito todos os dias de sua vida porque é dividida e não integrada? Se alguém lhe der uma explicação perfeita disso, como você pode dizer que é muito difícil de compreender?

Não tentamos ensinar as complexidades da filosofia Madhyamaka aos iniciantes. Podemos saber imediatamente quem está pronto para escutar ensinamentos sobre a vacuidade e quem não está. Mas podemos ensiná-los sobre os problemas que enfrentam diariamente em suas vidas e sobre a natureza do sofrimento verdadeiro de tal maneira que possam compreender a evolução da sua realidade diária.

Na verdade, o Buda ensinou sobre o sofrimento humano e a mente agitada em muitas maneiras diferentes. Para algumas pessoas ele deu explicações muito simples, a outras, que estavam mais avançadas intelectualmente, deu explicações mais sutis, mais técnicas. A própria maneira como ensinou sobre a natureza do sofrimento é fantástica, ele teve tantas abordagens diferentes para introduzir esse assunto à mente humana. Não é surpreendente? Como você pode negar sua mente agitada? “Eu não acredito que tenho uma mente agitada. Não quero ouvir isso”. Como você pode negá-lo? Cada dia de sua vida você está preso em seu corpo físico e tem de suportá-lo. Quando alguém lhe explica sua natureza, como você pode rejeitá-la? Talvez você irá argumentar que não tem uma mente agitada. Nesse caso, direi para verificar como você é quando se acorda pela manhã. Esteja ciente por apenas um dia e verá. Ou nem sequer por um dia. Apenas tente sentar-se quieto por uma hora em uma posição de pernas cruzadas. Seu ego irá se apavorar completamente. “Oh, meus joelhos doem”. A dor nos joelhos é tão passageira, sua mente agitada segue adiante, e adiante, e adiante todo o dia e toda a noite, por meses, por anos. Nunca para.

Em sânscrito, a palavra para o ensinamento do Buda é Dharma. Dharma é medicamento. Assim como toda doença física tem seu próprio remédio, o Buda prescreveu um método específico para cada doença mental. Isso é o que ensinou. Ele simplesmente não dava o mesmo ensinamento para todos, independentemente de quem eram ou de quais eram seus problemas. Conseqüentemente, você não pode simplesmente dizer: “Budismo é isto”. O Dharma não é apenas uma coisa.

Como eu mencionei antes, existem várias escolas de pensamento budista. As duas principais são a Hinayana e a Mahayana. A Mahayana, por sua vez, é dividida em Paramitayana e Vajrayana ou Tantrayana. Tantrayana, ou Tantra, contém também uma variedade de escolas. Basicamente, existem quatro, cada qual contém suas próprias técnicas específicas, mas eu não posso entrar nesses detalhes aqui. Não obstante, é importante saber que existe um trajeto muito organizado, passo a passo, pelo qual você pode gradualmente desenvolver sua mente até a iluminação. Já que o Budismo tibetano ainda não é perfeitamente estabelecido nesta parte do mundo, eu estou apenas mencionando isso para informá-los.

Por exemplo, nestes dias nós temos modalidades de transporte avançadas, como carros e jatos rápidos, mas isso não significa que não exista mais lugar para a bicicleta. Na evolução do transporte humano, começamos com carros simples, depois vieram os carros e aviões e agora nós temos foguetes para ir à lua e assim por diante. Logo haverá algo superior até aos foguetes de hoje, não pense que são a invenção humana final. Não há limite para o quanto a mente humana pode se desenvolver. Hoje todos tem uma televisão, mas algumas décadas atrás, se você descrevesse um aparelho de televisão a alguém, não acreditariam que tal coisa

fosse possível. Hoje em dia, em países desenvolvidos pelo menos, muitas pessoas tem carro. Talvez com o tempo, todas essas pessoas terão seu próprio jato. Você vai dizer que isso não é possível, mas porque não? Essas coisas são fenômenos materiais e se a mente humana puser esforço nessa direção, tais coisas podem se realizar. Não é nada sobrenatural, apenas não aconteceu ainda.

De qualquer forma, o que estou dizendo é que, assim como nestas coisas materiais há níveis de desenvolvimento e as versões mais antigas não se opõem às mais adiantadas, também as filosofias, doutrinas, percepções e métodos contidos nos ensinamentos profundos do Buda existem para o desenvolvimento espiritual gradual de qualquer indivíduo e não se opõem ou contradizem umas às outras.

Naturalmente, se você pensar que o mundo material dos sentidos, que você percebe, é tudo que existe e que não há nenhuma possibilidade de realizar o que você imagina, que é tudo pura especulação mental, isso é ridículo. Mesmo o inventor do foguete teve que imaginá-lo em sua mente antes que pudesse criá-lo. Primeiramente ele sonhou, depois juntou os elementos materiais necessários para manufaturá-lo e então o foguete apareceu. Ele nunca poderia ter feito um foguete sem ter primeiro o criado em sua mente. Como podem ver, todas essas invenções modernas são resultado do poder da mente humana. Conseqüentemente, não pense que os sonhos nunca se tornam realidade. É possível.

Talvez seja o suficiente por hora. Basicamente, o Budismo Mahayana contém muitos métodos e técnicas, e cada uma é necessária para o desenvolvimento de cada mente humana. Não vou entrar em nada específico aqui, mas se tiverem quaisquer perguntas, ficarei contente em tentar responde-las.

**P:** Eu gostaria de perguntar sobre reencarnação. Alguns ocultistas acreditam que, se você nascer em um país ocidental, você nasce lá para aprender as lições que devem ser aprendidas no ocidente e aceitar um ensinamento oriental seria retroceder, porque você já teria estado no oriente muitas vezes antes. Esse pode ser um ponto de vista bobo, mas algumas pessoas pensam assim e eu gostaria de saber o que você pensa.

**Lama:** Bem, essa é uma boa pergunta, eu acho! Então, qual é sua conclusão? Que aqueles que nasceram no Ocidente são seres humanos avançados e que se aprendessem a filosofia oriental estariam descendo para o reino animal? Isso é o que parece. Mas é uma boa pergunta, algumas pessoas podem pensar assim. Eu concordo que pode haver alguém que diga: "Estou cansado do estilo de vida ocidental. Não aguento mais. Estou indo para o Oriente". Essa pessoa é radical demais e a forma como rejeita o ocidente e adota as idéias orientais dessa maneira pode ser vista como um retorno ao reino animal.

Mas outro ocidental pode pensar: "Eu tenho tudo. Sou bem educado, tenho uma esposa e uma família, um bom trabalho, uma casa, um carro e bastante dinheiro, mas ainda não estou satisfeito. Quando eu era criança, pensava que, se eu tivesse tudo isso, seria feliz, mas não sou. O dinheiro não é tudo. Preciso oferecer suporte à minha mente". Ele conhece toda a experiência ocidental do início ao fim, mas ainda não está satisfeito e quer aprender sobre a mente. Então, onde pode ir? Ele sabe que os psicólogos ocidentais não podem explicar a natureza da mente e como ela trabalha no momento atual. Mas ele precisa de satisfação agora. Ele quer ser capaz de enfrentar o mundo e apoiar sua mente sem medo. Ele olha à sua volta e chega à conclusão de que as formas orientais de pensamento podem o ajudar mais do que as ocidentais. Vir à filosofia oriental dessa maneira é um progresso, não uma regressão ao reino animal. Para algumas pessoas, isso é necessário.

Conseqüentemente, adotar o pensamento oriental pode ser positivo para algumas pessoas, enquanto para outras pode ser negativo.

**P:** Os cientistas dizem que existem seres inteligentes em todo o universo. A Terra é o único lugar onde as pessoas podem atingir a iluminação ou você acredita que existam seres inteligentes em outros planetas que podem atingir a iluminação em seu próprio plano físico?

**Lama:** Não é somente neste sistema solar que você pode atingir a iluminação. A ciência e o Buda relataram bilhões e bilhões de sistemas solares. O que o Buda descreveu há 2.500 anos e o que os cientistas de hoje descobriram concordam perfeitamente.

**P:** Você já foi reencarnado? Você teve vidas anteriores?

**Lama:** Sim, claro. Minha mente, mas não este corpo, veio das vidas anteriores. E eu existirei para sempre. Esta vida transformar-se-á numa vida passada das minhas vidas futuras. Nada pode deter a energia da consciência ou a mente. Conseqüentemente, matar-se não é a solução para uma vida difícil. É muito melhor simplesmente relaxar e esperar que a morte venha em seu próprio tempo.

**P:** O Budismo ensina o fim de uma determinada mente ou a transferência das mentes dura para sempre?

**Lama:** Alguns tipos de mente podem terminar mas não há nenhum fim à mente básica. A mente de momento a momento, as ondas sobre o oceano, podem cessar mas a energia do oceano da mente dura para sempre.

**P:** Isso significa que o mundo e o universo vão durar infinitamente?

**Lama:** Eu disse que é a mente que continua.

**P:** E quem é que mantém esta roda se movendo?

**Lama:** Quem mantém a roda da mente se movendo? A energia. Por exemplo, a energia da sua mente de ontem automaticamente move sua mente de hoje. É como seu corpo físico que, mesmo quando morre, a energia de seus elementos continua embora esteja sob outra forma.

**P:** Houve sempre o mesmo número de seres sencientes? Sempre haverá o mesmo número?

**Lama:** Neste sistema solar os números variam. Às vezes mais, às vezes menos; neste sistema solar os seres sencientes vêm e vão.

**P:** Isso significa que nós podemos encarnar em sistemas solares diferentes?

**Lama:** Sim, encarnamos em mundos diferentes. Às vezes temos corpos com forma, às vezes nossos corpos não tem forma.

Mas agora temos de encerrar. Se vocês tiverem mais perguntas, tragam-nas amanhã e nós podemos debater juntos.

*Prince Phillip Theatre  
Universidade de Melbourne  
4 de abril de 1975.*



## Espiritualidade e Materialismo

As pessoas frequentemente falam sobre a espiritualidade e o materialismo, mas o que esses termos significam realmente? Na verdade, esse não é um assunto simples, é vasto. Existem, provavelmente, incontáveis pontos de vista a respeito do que espiritualidade e materialismo na verdade são.

Superficialmente, podemos até concordar: “Isto é espiritual, aquilo é material”, mas se você olhar mais a fundo, acho que verá que, como indivíduos, cada um de nós tem um ponto de vista diferente.

Algumas pessoas pensam que a espiritualidade e o materialismo são completamente opostos, dois extremos inconciliáveis e que é impossível ser espiritualizado e materialista ao mesmo tempo. Outros consideram que aqueles que buscam o caminho espiritual apenas o fazem porque estão infelizes com suas vidas, fracassaram no mundo material e não conseguem encontrar uma maneira de ser feliz, não conseguem enfrentar a vida na sociedade normal e, conseqüentemente, alucinam que em algum lugar lá em cima há um deus em quem podem acreditar.

Uma outra concepção errônea comum é que, se você for uma pessoa que busca o lado espiritual, deve abandonar todo o conforto material, não pode simplesmente apreciar ambos. Esse tipo de contradição superficial é muito comum entre as pessoas desta Terra: “Se for isto, não pode ser aquilo, se for aquilo, não pode ser isto”. Se for um praticante espiritual rico, as pessoas dizem: “Como pode ser tão rico? Deveria ser espiritual”. Esse tipo de julgamento filosófico mostra uma completa falta de compreensão do que espiritual e materialista realmente são.

Minha opinião é que todas essas interpretações são concepções erradas, muito radicais; são idéias fixas.

Além disso, existem os que dizem: “Você é um praticante espiritual? Você deve ser um crente. Eu não acredito em nada”. Entretanto, algumas perguntas simples mostrarão que tem mais crenças do que a maioria das pessoas religiosas. Crença não é simplesmente intelectual. Enquanto você tiver apego às idéias, coisas materiais ou projeções do que é bom e do que é mau, a meu ver, você é crente. Quando diz: “Eu não acredito em nada”, simplesmente não é verdade. A crença não é somente o medo de que no céu acima haja um Deus que tem controle e que irá puni-lo. Se você realmente analisar a mente humana, jamais encontrará alguém que não acredite em nada. É impossível. Enquanto as pessoas tiverem apego a qualquer coisa e às idéias do bem e do mal, na minha opinião, elas são crentes.

Pessoas religiosas realmente sábias não possuem crenças extremas, como a alucinação de estar sob o controle de alguma força energética lá de cima. Portanto, não pense que aqueles que procuram o caminho espiritual estão todos alucinando, sendo crentes extremistas. O que eles são depende de como compreendem a natureza do caminho que estão seguindo.

Claro que sei que algumas pessoas, especialmente as criadas no ocidente, podem ter uma atitude materialista para com o caminho espiritual. No instante em que ouvem sobre o Budismo, ou alguma outra religião, ficam imediatamente atraídas a ela. Sem compreender a religião ou certificar-se de que se adéqua à sua natureza básica, se agarram a ela imediatamente: “Oh, isto é fantástico”. Isso é muito radical. É também muito perigoso. A meu ver, essa não é uma atitude espiritual. Apenas porque você ama alguma ideia, não significa que você a compreende ou que pode praticar ou experimentar tal filosofia. Você pode rotular qualquer idéia como boa, mas se não tiver nenhuma influência na sua vida diária, como pode dizer: “Eu amo esta idéia, eu sou espiritual”. Isso é ridículo.

Todas essas atitudes são muito perigosas. Os praticantes espirituais devem ser realistas com suas vidas cotidianas em vez de alucinarem: "Eu sou Jesus, olhem para mim", "Eu sou Buda, olhem para mim". Ter pontos de vista exagerados e concepções completamente erradas de suas próprias realidades, não tem nada haver com qualquer religião.

A religião não é apenas uma idéia seca, intelectual que o atrai. Preferivelmente, deve ser sua filosofia básica de vida; algo que você percebeu, através de sua experiência, como relacionado positivamente com a energia da sua composição psicológica. Se você ouvir uma idéia que pareça fazer sentido, primeiramente veja se você pode prová-la através da experiência. Somente então você deveria adotá-la como seu caminho espiritual.

Digamos que você encontre a filosofia budista pela primeira vez: "Oh, fantástico. Isto é tão bom". Então, como você considera essas idéias novas de forma materialista, você tenta fazer mudanças radicais à sua vida diária. Você não consegue, é impossível. Você só consegue mudar sua mente gradualmente. Para realizar o Dharma, você deve começar de onde está, baseando qualquer prática que fizer sobre esse fundamento. Mas abandonar sua natureza básica e tentar mudar a si mesmo de acordo com alguma idéia fantástica, como se estivesse mudando de roupa, isso é realmente alucinar. Isso é extremo demais. Pessoas que fazem isso não tem nenhuma compreensão da natureza do caminho espiritual. Isso é perigoso. Verifique, nós temos a tendência de julgar as coisas muito superficialmente.

Como eu disse, se nos perguntássemos qual é a natureza da espiritualidade e qual é a natureza do materialismo, cada um chegaria a uma resposta diferente. Não haveria nenhuma conclusão unânime. Isso é porque todos pensamos diferentemente e todos tivemos experiências diferentes na vida. Mesmo se você mostrar a um grupo de pessoas alguma substância material desconhecida e pedir que a identifiquem, elas o fazem baseadas em suas experiências precedentes e podem surgir muitas respostas diferentes. Por razões semelhantes, todos respondemos diferentemente quando nos pedem para definir a vida religiosa e materialista.

Meu ponto de vista é que seguir um caminho espiritual não significa, automaticamente, que você deve rejeitar as coisas materiais; e levar uma vida materialista não necessariamente o desqualifica do espiritual. De fato, mesmo se você for materialista, se realmente verificar a natureza da sua própria mente a fundo, encontrará uma parte dela que já é religiosa. Mesmo se declarar: "Eu não sou um crente", não obstante, dentro de sua mente existe a dimensão religiosa. Pode não ser intelectualizada, pode não ser sua filosofia consciente, mas há um córego espiritual de energia que corre constantemente em sua consciência. Na verdade, mesmo os aspectos intelectuais e filosóficos da religião também estão na sua psique, mas não vieram dos livros ou dos papéis, sempre estiveram lá. Então tenha cuidado. Suas percepções extremistas podem interpretar a espiritualidade e o materialismo como completamente contraditórios, mas eles não o são.

Na verdade, do ponto de vista da tolerância religiosa, o mundo é um lugar melhor agora do que era, até mesmo, a menos de um século atrás. Naquele tempo as pessoas tinham pontos de vista altamente radicais, especialmente no ocidente. Os praticantes religiosos tinham receio das pessoas que não eram religiosas e vice versa. Todos se sentiam muito inseguros. Era tudo baseado em concepções errôneas. Provavelmente tudo isso seja passado, mas é possível que algumas pessoas ainda se sintam assim. Certamente, muitos sentem que as vidas espiritual e material são totalmente incompatíveis. Não é verdade.

Portanto, siga o caminho do meio o máximo que puder. Evite o pensamento extremo: “Eu sou espiritual”, apegando-se firmemente a essa idéia, alucinando sobre o que acha que deva ser uma vida espiritual e, assim, negligenciando a natureza básica da sua vida diária: “Estou apreciando tanto minha vida espiritual, que nem mesmo quero fazer um chá”. Assim não há harmonia algum entre sua vida espiritual e as demandas da sua existência cotidiana. Se você realmente estivesse buscando uma vida espiritual, haveria mais harmonia e uma melhor cooperação entre as duas; em vez de uma barreira, haveria mais interesse e compreensão das necessidades da vida diária. Uma barreira entre as duas significa que há algo de errado com o que você está chamando de caminho espiritual, em vez de estar aberto ao mundo ao seu redor, você está fechado. Conseqüentemente, a comunicação se torna difícil. Se a religião que está praticando for um caminho verdadeiro e der respostas satisfatórias à sua mente descontente, você deveria estar melhor do que nunca ao lidar com a vida cotidiana e viver como um ser humano decente. Viver de acordo com idéias secas, alucinadas, não é realista; desse jeito você não pode, nem mesmo, tomar café da manhã. Verifique com cuidado para ver o que realmente compreende sobre a sua prática religiosa, talvez encontrará muita coisa que precise de correção.

Tudo o que o Buda disse, toda sua filosofia e doutrina, era para penetrar até a essência do nosso ser, para perceber a natureza da mente humana. Ele nunca disse que deveríamos apenas acreditar no que ele ensinou. Em vez disso, incentivou-nos a tentar compreender.

Sem compreensão, toda a sua experiência espiritual é uma fantasia, um sonho, uma alucinação. Assim que alguém questionar a sua crença, sua vida espiritual inteira desaba como um castelo de cartas. Suas idéias alucinadas são como papel, não como cimento. Uma pergunta: “O que é isto?” e a coisa toda desaparece. Sem compreender você não pode dar respostas satisfatórias sobre o que está fazendo.

Então, eu o incentivo a avaliar o todo. Aprecie sua vida material tanto quanto puder, mas, ao mesmo tempo, compreenda a natureza da sua apreciação: a natureza de ambos, do objeto que está apreciando e da mente que está vivenciando essa apreciação e como os dois se relacionam. Compreender tudo isso profundamente, isso é religião. Se não tiver nenhuma noção disso tudo, se enxergar somente o externo e nunca olhar para o que está acontecendo interiormente, sua mente ficará limitada e, a meu ver, materialista. Não é porque você possui os bens materiais, mas sim por sua atitude.

Digamos que eu dedique minha vida a um objeto: “Esta flor é tão bonita. Enquanto ela viver a minha vida vale a pena ser vivida. Se esta flor morrer, eu quero morrer também”. Se eu acreditar nisso eu sou estúpido, não sou? Naturalmente, a flor é apenas um exemplo, mas tal é a visão extrema da mente materialista. Uma abordagem mais realista seria: “sim, a flor é bonita, mas não durará. Hoje está viva, amanhã estará morta. Entretanto, minha satisfação não vem somente dessa flor e eu não nasci humano apenas para apreciar flores”.

Conseqüentemente, o que quer que você entenda por religião, por Budismo ou por idéias simplesmente filosóficas, deve ser integrado aos princípios da sua vida. Então você pode testar: “O descontentamento vem da minha própria mente ou não?”. Isso é o bastante. Você não precisa fazer mudanças extremamente radicais à sua vida, fechar-se do mundo, a fim de aprender que o descontentamento vem da sua própria mente. Pode continuar a levar uma vida normal, mas, ao mesmo tempo, tentar observar a natureza da mente descontente. Essa abordagem é tão realista,

tão prática e dessa forma você certamente começará a ter todas as respostas pelas quais procura.

Caso contrário, se aceitar alguma idéia radical e tentar desistir das coisas apenas no âmbito intelectual, tudo o que fará será perturbar sua vida. Para que o corpo humano exista você deve, pelo menos, conseguir almoçar ou tomar café da manhã ou algo assim. Então seja realista. Não é necessário fazer mudanças externas radicais. Apenas deve mudar internamente, parar de alucinar e enxergar a realidade.

Se você realmente verificar os dois extremos: a religião e o materialismo, são igualmente alucinação, ambos são projeções de uma mente poluída que faz julgamentos extremistas de valor. Esqueça que as pessoas dizem: “Oh, eu não acredito em nada... tudo em que acredito é que, esta manhã, eu tomei meu café e hoje fiz isso e aquilo. O que vejo e penso é real. Eu não alucino”. Se você questionar essas pessoas: “O que acha da cor vermelha?” você revelará, automaticamente, que ela está alucinando. Ela vê as formas e as cores do mundo dos sentidos, mas não tem nenhuma idéia de sua verdadeira natureza, que são simplesmente projeções da sua mente. Pergunte a ela: “De qual cor você gosta? Gosta de preto?”. “ Oh, eu não gosto de preto”. “E de branco?”. “Oh sim, eu gosto de branco”. Então, ela gosta de uma coisa mas não de outras; duas coisas. Isso mostra que sua mente é poluída. Em todo o caso, muitas coisas em nossa experiência de vida não são expressas verbalmente, mas estão lá obscurecidas em nossas mentes. Não importa se não dissermos em palavras.

Muitas vezes não temos certeza do que queremos realmente. Nós somos radicais demais, doentes mentais. Um pensamento instável surge em nossas mentes e já agarramos aquela idéia e agimos por ela. Uma outra idéia surge, nós a agarramos e agimos de alguma outra maneira. Eu chamo isso de esquizofrenia, não fazer uma análise. As idéias vem e vão. Em vez de agarrar-se a elas, verifique-as. Algumas pessoas tem idéias fixas: “Isto é absolutamente bom. Isto, eu odeio”. Ou alguém diz que algo é bom e você automaticamente contradiz: “Não. Não. Não. Não. Não”. Em vez de apenas rejeitar o que as pessoas dizem, questione porque o dizem. Tente compreender porque você não concorda. Quanto mais nos amarramos com idéias fixas, tanto mais problemas criamos para nós mesmos e para os outros. Alguém muda algo e nos apavoramos. Em vez de se apavorar, verifique porque estão mudando aquilo. Quando compreender suas razões, não ficará tão contrariado. Idéias fixas do tipo: “Minha vida deveria ser exatamente assim” apenas causam problemas. É impossível estabelecer, decisivamente, a maneira como sua vida deve ser.

A mente de todos, a natureza básica de todos, está constantemente mudando, mudando, mudando. Você deve aceitar isso e trazer alguma flexibilidade às suas idéias de como as coisas deveriam ser. As idéias fixas tornam a vida difícil. Por que enrijecemos idéias como: “Eu quero que minha vida seja exatamente assim”? Porque “Eu gosto”. Esse é o motivo: porque gostamos das coisas dessa maneira. Nenhum de nós quer morrer, mas podemos consertar isso para que a morte não ocorra? Gostaríamos de viver para sempre, apreciando a vida na Terra. Podemos dar um jeito para que isso aconteça? Não, é impossível. Sua natureza básica: sua mente, seu corpo, o mundo, está mudando automaticamente. Querer que as coisas sejam exatamente de uma determinada maneira é apenas causar problemas para si mesmo.

Quando você enrijece uma idéia, você se agarra e acredita nela. A psicologia do Buda nos ensina a abandonar esse tipo de apego, mas não abandonar de uma

forma emocional, de rejeição, mas para seguir o caminho do meio, entre os dois extremos. Se você puser sua mente, sabiamente, nesse espaço do meio, encontrará a felicidade e a alegria. Você não precisa se esforçar muito: automaticamente descobrirá um ambiente calmo, sua mente estará equilibrada e você viverá na paz e na alegria.

Eu acredito que já é o suficiente por enquanto. Talvez até demais. Em todo caso, não importa o quanto falamos, nunca esgotaremos esse assunto. Então, se vocês tiverem quaisquer perguntas, façam-nas por favor. Eu acho que seria melhor neste momento.

**P:** Qual é o benefício de tornar-se monge?

**Lama:** A meu ver, a vida de um monge oferece mais flexibilidade e poucas idéias fixas. Se você se casar, por exemplo, se escolher um de todos os infinitos átomos que existem, e dedicar sua vida àquela pessoa, parece limitado para mim. Quando você se torna um monge, você dedica sua vida a todos os seres vivos. Em vez de estar preso a apenas um átomo, sua mente é mais igual. Mas é claro que não estou dizendo que essa é a única maneira. Se você for sábio pode fazer qualquer coisa.

**P:** Então você não está sugerindo que todo mundo vá para um mosteiro?

**Lama:** Depende da pessoa. O mundo contém tantos objetos de agitação. Se a mente de uma pessoa é muito pequena e ela acha difícil viver no mundo, talvez seja melhor que ela entre num mosteiro. Mas se a pessoa puder viver em harmonia com o mundo e, em vez de ser incomodado pelas condições do casamento, puder controlar sua mente perfeitamente e beneficiar sua esposa, pode ir por essa rota. Você não pode fazer uma afirmação fixa, é uma coisa individual.

**P:** O que é iluminação?

**Lama:** Falando simplesmente, a iluminação é um estado além da mente descontrolada, agitada, descontente. É um estado de perfeita liberdade, de alegria duradoura e de compreensão completa da natureza da mente.

**P:** As pessoas falam sobre ver luz na mente. O que isso significa?

**Lama:** No geral, a luz é o oposto da escuridão, mas talvez eu devesse explicar do ponto de vista psicológico. Quando sua mente é muito limitada, cheia de idéias que se aferram, formas, cores e coisas assim, ela tende a ser escura e lenta em sua natureza. Quando essas coisas desaparecem, surge a luz. Isso é tudo. É apenas a visão da mente. Então não se preocupe. Na verdade você vê luz todos os dias da sua vida. Mesmo quando está tudo escuro, você está vendo a luz preta. Mas, qualquer que seja a luz que você vê, branca, preta, qualquer cor, ela não é algo que vem de fora de você, e sim da sua própria mente. É muito importante que você investigue esse argumento: qualquer luz que você vê vem da sua própria mente. Quando alguém o irrita e você enxerga vermelho, isso vem da sua própria mente. É uma projeção da sua própria mente, não vem de alguma fonte externa. Isso é interessante. O objeto de cada percepção mental diferente tem uma cor associada a ele. Cada visão da mente é sempre associada com cor. Verifique você mesmo. Experimente com isso.

**P:** Eu acho que compreendo o que você está dizendo sobre objetos visuais, mas e sobre conceitos intelectuais, como a linguagem e a gramática, coisas que somos ensinados na escola?

**Lama:** Isso também surge da sua própria mente. A linguagem surge de seu som natural, interno. E, sem som, não há gramática. Primeiramente há as vogais: a, e, i, o, u. Sem esses sons você não pode formular frases. As vogais são colocadas em meio às consoantes e surge a linguagem. A gramática é criada pela mente superficial, as mentes das pessoas fazem a linguagem. Qualquer linguagem é o resultado das pessoas quererem expressar determinados pensamentos que estão em suas mentes e sua finalidade é a comunicação. A linguagem é, na verdade, um símbolo para o significado. As pessoas querem comunicar-se umas com as outras, então criam a linguagem como uma forma de fazê-lo. Mas se você se apegar demais à linguagem em si, vai acabar sem nada. A linguagem é produzida pela atitude supersticiosa do apego a uma comunicação superficial. Se você quiser ir além da comunicação superficial, deve ir além das idéias, das palavras e da gramática. Se você pensa que as palavras são os únicos meios de comunicação, você nunca transcenderá a visão superficial. Nunca compreenderá a realidade.

**P:** Mantras são sons. Qual é a sua finalidade?

**Lama:** Na verdade, os mantras são diferentes dos sons comuns. Eles ajudam a levar a mente para além da percepção superficial. Nossas mentes estão preocupadas com percepções mundanas e são divididas por uma enxurrada constante de pensamentos. Se feita corretamente, a recitação do mantra integra automaticamente nossas mentes e cria um ambiente calmo, pacífico dentro delas. Depende do quão bem você faz sua recitação. Às vezes você não alcança o nível de integração mental, outras vezes alcança. Entretanto, uma vez que você conseguiu atingir a mente perfeitamente integrada da unicidade, já não precisa contar ou recitar mantras. Também há mantras diferentes para finalidades diferentes. Todos tem problemas diferentes, há um mantra para cada ocasião.

**P:** Eu compreendo que você está dizendo que nós deveríamos todos desejar a iluminação, mas o Buda não dizia que todo o desejo deveria ser renunciado?

**Lama:** Bem, é possível se tornar iluminado sem desejar isso. O principal é não se apegar demais. Se você se agarrar com apego à idéia da iluminação, ela pode se tornar negativa em vez de positiva. Você está certo. O Buda disse para não se apegar, nem mesmo à idéia de nirvana ou de iluminação. Tente ser livre, mas apenas aja conscientemente e corretamente com ciência das ações do corpo, palavra e mente em cada momento.

**P:** Você mencionou o reino animal. Uma vez que se é um animal, está preso lá para sempre? Os animais podem tornar-se iluminados?

**Lama:** Não há sofrimento permanente em lugar algum, mesmo no reino animal. As vidas dos animais também são impermanentes, constantemente mudando, mudando, mudando. Às vezes mudam para melhor, às vezes para pior. Quando mudam em um sentido positivo, essa mente pode então continuar a desenvolver-se mais. Para que os animais atinjam a iluminação, eles eventualmente precisam nascer como humanos, mas para fazê-lo eles não precisam desejar a iluminação necessariamente. Se viverem em um ambiente bom e pacífico, livre da raiva e da agressão, suas mentes podem gradativamente desenvolver-se de forma que o karma para tornar-se humano amadureça. Mas os animais que continuamente acumulam raiva e apego tornam suas mentes mais e mais confusas e podem renascer em lugares piores do que o reino animal.

**P:** Às vezes quando eu estou meditando e tentando focar em um objeto, outros objetos aparecem na minha mente e me distraem. Como posso impedir que isso aconteça?

**Lama:** Depende da sua habilidade. Se estiver tentando se concentrar em uma coisa e outra surgir; se você conseguir fazer o objeto que o distrai desaparecer sem prestar atenção a ele, é o melhor. Mas olhar para o objeto e tentar rejeitá-lo não é a solução. O surgimento de tais objetos é a sua mente pregando truques em você. São manifestações da memória de suas velhas, descartáveis experiências. Assim, em vez de rejeitá-los, o que você pode fazer é investigá-los penetrando em sua natureza. Quando você se concentra unicamente na natureza dos objetos, os mesmos desaparecem, porque eles surgem da mente. Em todo caso, as percepções da mente sempre mudam, então as distrações nunca durarão muito.

Obrigado. Se vocês não tiverem mais perguntas podemos parar por aqui esta noite e eu os vejo amanhã.

*Teatro Príncipe Phillip  
Universidade de Melbourne  
4 de abril de 1975.*

## Vivenciando a Sabedoria Silenciosa

Quando sua percepção sensorial entra em contato com os objetos dos sentidos e você vivencia um prazer físico, aproveite esse momento o máximo possível. Mas, se a experiência do contato de sua percepção sensorial com o mundo dos sentidos o amarra, se quanto mais você observa o mundo sensorial, mais difícil ele se torna, ao invés de ficar ansioso: "Eu não posso controlar isso", é melhor fechar os seus sentidos e silenciosamente observar a própria percepção deles.

Da mesma forma, se você estiver preso pelos problemas que as idéias criam, em vez de tentar cessar esses problemas se atendo a alguma outra idéia, o que é impossível, investigue silenciosamente como as idéias lhe causam problemas.

Em certos momentos uma mente silenciosa é muito importante, mas "silenciosa" não significa fechada. A mente silenciosa é uma mente alerta, desperta. Uma mente que procura a natureza da realidade. Quando os problemas no mundo dos sentidos o incomodam, a dificuldade surge da sua percepção sensorial e não dos objetos externos que você percebe. E quando os conceitos o incomodam, isso também não surge de fora, mas da sua mente que se agarra a conceitos. Portanto, em vez de tentar cessar os problemas emocionalmente, agarrando-se a novos objetos ou idéias, verifique silenciosamente para ver o que está acontecendo em sua mente.

Não importa o tipo de problema mental que você vivencie, em vez de ficar nervoso e temeroso, sente-se, relaxe e fique o mais silencioso possível. Dessa maneira você vai conseguir, automaticamente, enxergar a realidade e compreender a raiz do problema.

Quando vivenciamos problemas, interiores ou exteriores, nossa mente limitada, inábil, só os faz piorar. Quando alguém com uma doença de pele sente prurido e se coça, sente um alívio temporário e pensa que houve melhora. Na verdade, o coçar o deixou pior. Nós somos assim, fazemos a mesma coisa todos os dias de nossas vidas. Em vez de tentar cessar os problemas dessa forma, deveríamos relaxar e confiar em nossa mente hábil, silenciosa. Mas silenciosa não significa escura, inoperante, lenta ou dormente.

Então, agora, apenas feche seus olhos por cinco ou dez minutos e olhe de perto para o que você considera que seja o seu maior problema. Desligue sua percepção sensorial o máximo que puder, permaneça em silêncio absoluto e com o conhecimento-sabedoria investigue sua mente a fundo.

Onde você mantém a idéia de "meu problema"? Está em seu cérebro? Em sua boca? Em seu coração? Em seu estômago? Onde está essa idéia? Se você não puder encontrar o pensamento de "problema", não intelectualize, simplesmente relaxe. Se os pensamentos tristes, ou as idéias más surgirem em sua mente, apenas observe como elas vem e vão. Não reaja emocionalmente.

Praticando dessa maneira, você pode ver como a mente fraca, inábil, não consegue enfrentar problemas. Mas sua mente silenciosa, de sabedoria habilidosa, pode enfrentar qualquer problema corajosamente, pode dominar o problema e controlar todos os estados emocionais e agitados da mente.

Não pensem que o que estou dizendo é uma idéia Budista, idéia de algum lama tibetano. Ela pode se tornar a vivência verdadeira de todos os seres vivos em



todo universo.

Eu poderia dizer-lhes muitas palavras, muitas idéias, na minha palestra de hoje, mas eu acho que é mais importante partilhar com vocês a experiência silenciosa. Isso é mais realista do que qualquer quantidade de palavras.

Quando você investiga sua mente de forma minuciosa, você pode ver claramente que os pensamentos tristes e felizes vêm e vão. Além disso, quando você investiga profundamente, eles desaparecem por completo. Quando você se preocupa com uma experiência, você pensa: “Eu nunca vou esquecer essa experiência”, mas quando você verifica habilmente, ela desaparece automaticamente. Essa é a experiência silenciosa da sabedoria. É muito simples, mas não apenas acredite em mim, experimente você mesmo.

Na minha experiência, uma palestra silenciosa vale mais a pena do que muitas palavras e nenhuma vivência. Na mente silenciosa você encontra a paz, a alegria e a satisfação. A alegria silenciosa interior é muito mais durável do que o prazer de comer chocolate e bolo. Esse prazer é apenas um conceito também.

Quando você desliga a sua percepção sensorial superficial e investiga sua natureza interior, você começa a despertar. Por quê? Porque a percepção sensorial superficial o impede de ver a realidade de como o pensamento discursivo vem e vai. Quando você desliga seus sentidos, sua mente torna-se mais consciente e funciona melhor. Quando seus sentidos superficiais estão ocupados, sua mente fica escura, preocupada com a maneira como os sentidos estão interpretando as coisas. Então você não consegue ver a realidade. Conseqüentemente, quando você é amarrado por idéias e pelo mundo dos sentidos, em vez de se incomodar, pare sua percepção sensorial e preste atenção, silenciosamente, à sua mente. Tente estar totalmente desperto em vez de ficar obcecado com apenas um átomo. Sinta a totalidade em vez das particularidades.

Você não pode determinar por si mesmo a maneira como as coisas devem ser. As coisas mudam por sua própria natureza. Como você pode amarrar qualquer idéia? Você percebe que não pode.

Quando você investiga a maneira como pensa: “Por que eu digo que isto é bom? Por que eu digo que aquilo é ruim?”. Você começa a ter respostas reais sobre como a sua mente funciona de verdade. Você pode ver como a maioria das suas idéias são bobas, mas como sua mente as faz importantes. Se você verificar corretamente, poderá ver que essas idéias não são realmente nada. Verificando assim, você acaba com nada em sua mente. Deixe sua mente repousar nesse estado de nada. É tão calmo, tão alegre. Se você puder sentar todas as manhãs, com a mente silenciosa, por apenas dez ou vinte minutos, você vai gostar muito. Você conseguirá observar o movimento das suas emoções momento a momento sem ficar triste.

Você também verá o mundo exterior e as outras pessoas de uma forma diferente. Você não as verá como estorvos em sua vida e elas nunca o deixarão inseguro. Conseqüentemente, a beleza vem da mente.

Então, essa era a experiência do silêncio. Mas se houverem perguntas, teremos uma sessão de perguntas e respostas. Você pode discutir o que eu estive dizendo através da sua própria experiência. Observar e investigar sua mente é simples, muito simples. Constantemente, onde quer que você vá, a qualquer momento, você pode vivenciar essa energia. Está sempre com você. Mas o

chocolate não está sempre com você; quando você o quer, não tem e quando não o quer, lá está ele.

A alegria da experiência silenciosa vem da sua própria mente. Conseqüentemente, a alegria está sempre com você. Quando quer que você precise, ela está sempre lá.

De qualquer forma, se houver perguntas, perguntem por favor, embora uma resposta da mente silenciosa seja sempre melhor do que muitas palavras. Existem tantos pontos de vista e tantas filosofias, em vez de ajudar, às vezes causam mais confusão. Algumas palavras em inglês podem significar mais de vinte coisas.

**P:** Qual é a melhor forma de atingir a iluminação por si próprio? Onde se encontra a iluminação?

**Lama:** Lidando com a sua própria mente. Conhecendo a natureza da sua própria mente. Essa é a melhor coisa. Se não você apenas coleta idéias. Idéias demais: "Esta idéia, esta religião, esta idéia religiosa". Tudo o que faz é coletar idéias, mas não tem nenhuma compreensão de como elas se relacionam com a sua própria mente. Logo, você acaba sem nada. A melhor coisa, a solução real para os seus próprios problemas, é enfrentá-los para tentar compreender sua natureza. Se você conseguir fazer isso, os problemas desaparecem por si sós. Você pode descobrir isso através de sua experiência pessoal. Se você lê livros que contêm idéias fantásticas, religiões e filosofias, mas não sabe colocar aquelas idéias em prática; se você não tiver a chave, as idéias transformam-se em problemas. A melhor coisa que pode fazer é tentar compreender sua própria natureza. Isso é melhor do que tentar descobrir mais sobre mim, por exemplo: "O que é este lama?" É impossível cessar os problemas dessa forma. Mas através da observação constante de sua própria vida cotidiana, como sua mente interpreta sua família e amigos, como sua mente interpreta o que você sente. Verificando sempre, perceberá que o que torna a vida complicada são suas próprias concepções errôneas. Compreenderá que seus problemas vêm de você. Agora você está começando a aprender. Quanto mais você aprende, mais progresso faz e se aproxima da liberação. Não há progresso sem compreensão. É por isso que o Buda disse que tudo que você deve fazer é entender, então progredirá ao longo do caminho. Se você não tiver nenhuma compreensão, mesmo que aprenda incontáveis idéias intelectuais, elas serão apenas idéias e você estará desperdiçando sua vida.

**P:** Parece que para alcançar o resultado desejado da meditação, você precisa de um determinado tipo de ambiente. Quais as implicações que isso traz para aqueles que vivem em um mundo de concreto, barulhento, "das nove às cinco", ou sem contato com outras pessoas interessadas no caminho espiritual? Você acredita que substâncias psicodélicas como o LSD podem ser importantes ou úteis para essas pessoas?

**Lama:** Bem, é difícil dizer. Eu nunca tomei nada assim. Mas os ensinamentos budistas falam sobre como as substâncias materiais afetam o sistema nervoso humano e sobre o relacionamento entre o sistema nervoso e a mente. Estudamos esse tipo de coisa na filosofia budista. Pelo que eu aprendi, eu diria que usar drogas vai contra o que o Budismo recomenda. Entretanto, meu próprio ponto de vista é que as pessoas que estão completamente preocupadas com o mundo sensorial e não tem idéia das possibilidades de desenvolvimento mental possivelmente poderiam se beneficiar da experiência com drogas. Como? Se as pessoas cuja

realidade está limitada à carne e ao osso deste corpo humano tiverem essa experiência, talvez pensem: “Uau! Eu pensei que este mundo físico era tudo que existisse, mas agora posso ver que é possível para minha mente ir além dos limites do meu corpo”. Em alguns casos, a experiência com drogas pode abrir a mente da pessoa para a possibilidade de desenvolvimento mental. Mas, uma vez que você teve essa experiência, é errado continuar a usar alucinógenos, pois a experiência da droga não é compreensão real, não é uma percepção apropriada. A mente ainda é limitada porque a matéria em si é muito limitada; são altos e baixos, altos e baixos. Além disso, se usar muitas drogas você pode danificar seu cérebro. Assim, esse é apenas meu ponto de vista pessoal.

**P:** Eu preciso de alguma coisa?

**Lama:** Eu espero que precise de alguma coisa. Não, você definitivamente necessita de alguma coisa. Mas é você quem deve verificar do que você precisa. Suas necessidades vem de dentro de você, não de fora. Ainda assim, muitas vezes dizemos: “Eu preciso disso, eu preciso daquilo” e durante toda nossa vida acumulamos tanta coisa. Mas, quando verificamos realmente o porquê e como de nossas necessidades, podemos acabar descobrindo que não precisamos de quase nada.

**P:** Você está dizendo que a educação ocidental é um desperdício de tempo?

**Lama:** Não, não é isso que estou dizendo. Depende da pessoa. Depende de como você aprende, não da educação em si. Como você aprende é o que é importante.

**P:** Você poderia explicar novamente como achamos as respostas dentro de nós mesmos?

**Lama:** Deixe sua percepção sensorial obcecada descansar por um instante e permita que sua mente silenciosa venha à tona. Então faça a pergunta. Você descobrirá que a resposta para sua pergunta aparecerá espontaneamente dentro da quietude tranquila de sua mente silenciosa.

**P:** Você está dizendo que temos que iluminar a nós mesmos?

**Lama:** Sim, isso é exatamente o que estou dizendo.

**P:** Então porque precisamos seguir um mestre?

**Lama:** Precisamos de alguém para nos ensinar como encontrar as respostas dentro de nós, como canalizar nossa energia para que a resposta correta apareça. Na maioria das vezes a resposta está aqui, mas a estamos procurando lá, no sentido completamente oposto.

**P:** O que o Budismo tibetano tem que outras escolas budistas não tem?

**Lama:** Primeiramente, eu diria que todas as escolas do Budismo ensinam fundamentalmente a mesma coisa: uma abordagem para o desenvolvimento da mente humana. Mas, individualmente, pensamos: “Eu sou cristão, eu sou judeu, eu

sou aquilo, mas não temos realmente nenhuma idéia de como colocar nossa religião em pratica, não sabemos o método. Entretanto, isso depende completamente da pessoa. Além disso, o Budismo tibetano não contradiz as outras escolas: Zen, Hinayana e assim por diante. Basicamente, são todas iguais. Naturalmente, vemos as coisas somente de fora, assim nossos julgamentos são muito superficiais. Perguntamos a alguém: “Qual é a sua religião?” A pessoa diz: “Eu sou isto...” Então verificamos para ver se a pessoa está feliz ou não. Se achamos que ela está infeliz, dizemos: “Ah, ela está infeliz, essa religião deve ser horrível”. Nossa avaliação é muito limitada. Devemos ter cuidado para não fazer isso. Por exemplo, esta noite estive falando sobre muitas coisas. Se amanhã alguém lhe perguntar: “O que você realmente sente sobre o que o Lama disse ontem à noite?” tenha cuidado para não responder como se o seu ponto de vista fosse definitivo. Todos aqui terão uma opinião diferente. Interpretamos as coisas através de nosso ponto de vista limitado, assim pode ser perigoso dizer: “Esta religião é aquilo; aquela religião é isso”.

**P:** Bem, como você sabe se o que está pensando é certo ou não?

**Lama:** Observe com cuidado. Não se contente com a maneira como sua percepção superficial interpreta as coisas. É isso que venho dizendo. Você tem mil mentes funcionando dentro de você. Cada minuto, cada dia, essas mentes estão lhe dizendo: “Isto é bom, não, tente isso, talvez isso seja bom...” Surgem muitas mentes diferentes: “Eu quero isso”, um minuto depois: “Não, eu quero aquilo”. Você fica tão confuso. Observe, em vez de imediatamente se agarrar ao que sua mente quer, no momento em que o quer. Sua mente esquizofrênica muda de opinião a cada minuto, diferentes idéias se apressam para dentro dela, cada uma gerando tanto entusiasmo que você se agarra a ela imediatamente. Isso é o que causa problemas. Então, em vez de dizer: “Ah, fantástico”, no momento em que surge uma idéia, dê um passo para trás e observe. Verifique o porquê e como dessa idéia.

**P:** Como você verifica?

**Lama:** Profundamente, com sabedoria. Verificar idéias não é como uma inspeção de alfândega de aeroporto. Isso é tão superficial. A mente verificadora é a sabedoria penetrante que vê o coração de todos os fenômenos completamente. A sabedoria vê muito mais do que apenas a forma e a cor.

**P:** Você pensa que apenas verificando interiormente se pode encontrar uma solução para qualquer problema?

**Lama:** Claro... se você tiver bastante sabedoria. Mas quando tiver, você deve certificar-se de que a solução que você encontrou se ajusta ao problema. Isso depende da natureza do problema, não somente da solução em si. Mesmo que o método esteja certo, deve esperar o momento certo para colocá-lo em ação. O sincronismo é muito importante. Se você se emocionar: “Ah, existem tantas pessoas, tantos problemas”, e se apressar no seu carro tentando ajudar a todas as pessoas, acabará gerando mais problemas e tendo um colapso nervoso.

**P:** Como se perde a consciência de Buda?

**Lama:** O Buda não perdeu a consciência. Onde a perderia? Como poderia a

consciência do Buda se perder? O Buda não perdeu nada.

**P:** Mas nós não estamos numa situação de ter perdido a iluminação que tivemos uma vez?

**Lama:** Não, isso é um conceito errado. Uma vez que se atinge o estado de Buda não tem como descer. Você permanece completamente em satisfação eterna. Não é como os altos e baixos da experiência com drogas. Quando a energia da droga se dissipou, você desce. A iluminação não é assim, é completamente indestrutível, alegria eterna.

**P:** Com as obrigações do trabalho e da família, eu acho difícil de manter minha prática espiritual.

**Lama:** Muitas pessoas acham. As condições dificultam. As mentes de nossos bebês são muito suscetíveis ao ambiente. Um ambiente agitado torna nossa mente agitada. Você pode observar por si mesmo, o efeito que diferentes situações têm sobre sua mente. Mas quando alcançamos a liberação, ou liberdade interna, transcendemos as circunstâncias. Quando nós alcançamos além da mente condicionada, não importa onde estivermos, as circunstâncias externas não poderão nos afetar. Estamos completamente no controle porque entendemos a realidade da nossa mente e do ambiente. Até que o façamos, as circunstâncias são mais poderosas que nossas mentes e somos facilmente controlados pelo ambiente.

**P:** Se alguém acreditar que já tem uma solução satisfatória para os problemas, que benefício haverá na meditação?

**Lama:** Se alguém acredita que tem uma solução para seus problemas sem meditação, talvez esteja alucinando. Estou brincando. Sua pergunta é muito importante. Você tem que saber o que a meditação significa. Meditação não é apenas sentar num canto sem fazer nada. Meditação significa usar a sabedoria do intelecto e não se contentar com meras percepções superficiais. Meditação significa ver além da visão superficial. Isso é o que chamamos de meditação. Conseqüentemente, se alguém não alcançou a sabedoria penetrante que compreende que a natureza da realidade e de sua percepção inteira é uma alucinação, será impossível resolver realmente todo o problema. Ele pode pensar que tem a solução, mas está sonhando.

**P:** A vida começa na concepção?

**Lama:** Sim, na concepção. Antes de você sair do útero da sua mãe, mesmo quando se é do tamanho de poucas células. Sua consciência já existe. Naturalmente, é difícil lembrarmos disso porque nossas mentes são muito limitadas, mas é verdade que nossas mentes e nossos corpos estiveram conectados desde o momento de nossa concepção.

**P:** Qual é a melhor maneira de controlar as emoções?

**Lama:** Como eu venho dizendo, com a mente silenciosa. Quando você sente emoções fortes surgirem, em vez de se ocupar, em vez de fazer algo nervosamente,

relaxe. Tente ficar em silêncio. Há muitas maneiras de fazer isso. Em vez de deixar que suas emoções corram desenfreadamente com sua mente, incapaz de esquecer-se do que o está incomodando, sente-se, relaxe e foque sua mente na sua respiração: observe exatamente como o seu fôlego flui para o seu sistema nervoso na inspiração e sai dele na expiração. Isso é muito simples. Quando você se concentra na sua respiração, se acalma automaticamente. Essa é a experiência de viver, não tem nada a ver com crença religiosa. Você está observando sua própria natureza. Enquanto estiver vivo, estará respirando. Assim, simplesmente foque sua atenção totalmente na ida e vinda da sua respiração e em como se sente. Se puder fazer isso, suas emoções irão acalmar-se automaticamente e suas fixações desaparecerão. É muito simples e muito prático. Eu posso garantir que se você prestar atenção à sua respiração por apenas vinte e um ciclos suas emoções nervosas desaparecerão. Eu não estou inventando ou exagerando isso. São as experiências das pessoas. E para que aprecie os benefícios dessa técnica, você não tem que se identificar com nenhum grupo religioso.

**P:** O que acontece durante uma iniciação?

**Lama:** Idealmente, a mente do guru e a mente do discípulo se fundem no mesmo nível. Além disso, receber uma iniciação não necessita que se encontre fisicamente com o guru. Se você puder elevar sua mente até um determinado nível, você pode iniciar-se por si próprio. Isso é possível.

Se não houver nenhuma outra pergunta, podemos parar aqui. Muito obrigado a todos. Obrigado.

*Teatro Prince Phillip  
Universidade de Melbourne  
6 de abril de 1975.*

## **A Atitude é Mais Importante Que a Ação**

Hoje em dia, mesmo que muitas pessoas percebam as limitações do conforto material e estejam interessadas em seguir um caminho espiritual, poucas reconhecem o verdadeiro valor de se praticar o Dharma. Para a maioria, a prática do Dharma, da religião, da meditação, do yoga, ou como quer o chamem, é ainda superficial: elas apenas mudam o que vestem, o que comem, o jeito que caminham e assim por diante. Nada disso tem haver com a prática do Dharma.

Antes de começar a praticar o Dharma, você deve investigar profundamente porque o está fazendo. Deve saber exatamente qual problema está tentando resolver. Adotar uma religião, ou praticar a meditação, apenas porque seu amigo o está fazendo não é uma razão suficientemente boa.

Mudar de religião não é como tingir tecidos, como imediatamente tornar branco algo que era vermelho. A vida espiritual é mental, não física. Ela exige uma mudança de atitude mental. Se você abordar a sua prática espiritual da forma como faz com as coisas materiais, jamais desenvolverá a sabedoria, será apenas uma encenação.

Antes de partir para uma longa jornada, você deve planejar sua trajetória com cuidado, estudando um mapa. Se não, você irá se perder. Do mesmo modo, seguir cegamente qualquer religião é muito perigoso. De fato, os erros no trajeto espiritual são muito piores do que aqueles cometidos no mundo material. Se você não compreender a natureza do caminho para a liberação e praticar incorretamente, não apenas não chegará a lugar algum, mas acabará indo no sentido oposto.

Conseqüentemente, antes que você comece a praticar o Dharma, deve saber onde está, sua situação atual, a natureza característica de seu corpo, de sua palavra e de sua mente. Assim, poderá ver a necessidade de praticar o Dharma, a razão lógica para fazê-lo. Poderá ver seu objetivo mais claramente, com sua própria experiência. Se você iniciar sem uma visão clara do que está fazendo e de onde está tentando chegar, como poderá dizer se está no caminho certo? Como poderá saber se errou? É um erro agir cegamente, pensando: "Bem, deixe-me fazer alguma coisa para ver o que acontece". Essa é uma receita para o desastre.

O Budismo está menos interessado no que você faz do que no porque você o faz - na sua motivação. A atitude mental por trás de uma ação é muito mais importante do que a ação em si. Você pode parecer humilde, espiritual e sincero para quem o vê de fora, mas se o que o impulsiona interiormente for uma mente impura, se agir por ignorar a natureza do caminho, todos os seus esforços espirituais o conduzirão a lugar nenhum e serão uma completa perda de tempo.

Muitas vezes suas ações parecem religiosas, mas quando verifica sua motivação, a atitude mental subjacente, descobre que são o oposto do que aparentam ser. Sem verificar você não pode jamais ter certeza se o que está fazendo é Dharma ou não.

Você pode ir à igreja no domingo ou ao seu centro de Dharma toda semana, mas essas ações são Dharma ou não são? Isso é o que você precisa verificar. Olhe para dentro e defina que tipo de mente o motiva a fazer essas coisas.

Muitos países têm suas próprias culturas histórico-religiosas, mas é um erro pensar que apenas seguir esses costumes torna suas ações espirituais. Primeiro de tudo, o que é cultura, o que é costume social? As convenções sociais não têm nada

a ver com a compreensão-conhecimento-sabedoria universal. E a nível individual, não importa de onde você venha - do ocidente ou do oriente - as tradições da sua sociedade de comer, beber, dormir e outras atividades mundanas não tem nada a ver com religião.

Se você pensa que elas tem, a sua compreensão é bem primitiva. Eu não quero dizer que sua religião é primitiva. Eu quero dizer que o seu entendimento da sua religião é primitivo - seja você um budista, um hinduísta, um cristão ou de qualquer outra religião, sua visão de sua religião é um total mal-entendido. Se você vai a sua igreja ou ao templo apenas por costume: "Eu vou porque todos vão" - isso é bobo e ilógico. Não faz nenhum sentido. Você não sabe o que está fazendo ou porque.

Se você for praticar o Dharma, meditar, seguir o caminho espiritual, faça isso com compreensão. Se não compreender o que está fazendo ou porque, não o faça.

Por exemplo, quando o Buda formulou as regras de conduta monástica, o Vinaya, ele disse: "Se a sua motivação para se tornar um monge ou monja é simplesmente para obter alimentos, roupas e abrigo, você não poderá ser ordenado". Veja por que você se tornou um membro da sua própria religião à luz do que disse o Buda.

Frequentemente adotamos uma fé ou outra por motivos temporários de reputação ou de conforto, ou porque: "Eu gosto de suas idéias". Como você sabe que gosta de suas idéias? O que delas você gosta? Você realmente as verificou? Você verificou para ver se tais idéias se adéquam à sua vida diária? Elas lhe trarão realizações espirituais e uma mente tranqüila eternamente? Ou apenas soam boas? "Eu gosto de suas idéias, elas parecem boas". Como elas parecem ser boas? Você tem que verificar.

Nossa mente gananciosa e superficial está sempre olhando apenas o lado de fora. Nunca procuramos ver como as idéias que ouvimos se adéquam à nossa vida diária. É por isso que há sempre uma brecha grande entre nós - seres humanos - e a teoria e a prática da religião. Então, qual é a finalidade deste caminho? É completamente inútil. Nosso ego está ainda submerso em sua ilusão materialista. Algumas pessoas entram em uma comunidade espiritual porque: "É tão fácil. Dão-me ótima comida e eu não preciso trabalhar". Isso é tão mesquinho. Mesmo assim, muitas pessoas são desse jeito. Eu não estou criticando ninguém em especial. Estou apenas generalizando. Isso é apenas um exemplo simples. Você encontrará pessoas como essas em todas as religiões.

Portanto, quando decidir praticar qualquer religião, você tem que saber o porquê. Não é simplesmente aprender o que essa religião diz. Você tem que verificar com sua própria mente: "Por que eu aceito as idéias dessa religião?". Isso é o que você precisa analisar. Caso contrário, você pode estudar a filosofia da sua religião profundamente e ter a cabeça repleta de idéias bonitas, mas ainda não ter nenhum indício de como essas idéias se relacionam com sua vida. Isso é um entendimento completamente equivocado da finalidade da religião.

Se você pensa que praticar a religião significa simplesmente aprender idéias novas, seria melhor que você comesse um doce. Pelo menos você teria um pouco de satisfação. Aliviaria sua sede por alguns instantes. Se você passar meses e anos estudando novas idéias, coletando informação, você estará desperdiçando seu tempo. Tudo se transforma em lixo. Não estou criticando a religião, estou criticando sua mente primitiva.



Agora, você pode estar pensando: “Este lama é do Tibete. Ele que é primitivo. Ele deve estar brincando, me chamando de primitivo”. Bem, você pode ser altamente competente na condução da sua vida moderna, do século vinte, mas, em termos de psicologia espiritual, talvez você seja bem primitivo. Isso é possível. No mundo industrializado é muito difícil viver a experiência dos ensinamentos. A vibração materialista dos objetos mundanos é muito forte.

É possível que, desde que você iniciou em sua jornada espiritual até agora, não tenha chegado a lugar algum, que você não seja nem minimamente espiritualizado. Analise bem. Se sua viagem espiritual for simplesmente de agarrar-se a idéias intelectuais, você definitivamente não chegou a lugar algum, você não é de modo algum religioso - mesmo que se intitule seguidor dessa ou daquela religião. Se isso for o que você declara, verifique porque o diz.

É muito interessante verificar idéias de pessoas diferentes sobre o que constitui a prática religiosa. Cada indivíduo tem sua própria opinião pessoal. Não há um consenso. As mentes limitadas das pessoas têm uma visão limitada da religião e do seu valor. Conseqüentemente, dizem: “Esta religião é fanática, esta religião é isso, essa religião é aquilo...”. Você não pode dizer isso. Não é a religião, é a opinião dos seguidores.

Quando dizemos: “Esta religião se corrompeu”, o que realmente queremos dizer é que nós nos corrompemos, nos falta conhecimento-sabedoria. Dizemos: “Esta religião costumava ser assim; agora se corrompeu”, mas fomos nós que nos corrompemos. Você não pode dizer que a religião se corrompeu. A religião é conhecimento-sabedoria. Como pode o conhecimento-sabedoria se corromper?

Mesmo assim, você dirá: “Eu pratico a religião, eu medito. Eu faço isso, eu faço aquilo. Eu oro. Eu leio livros de Dharma”. Qualquer um pode dizer: “Eu pratico isso, eu pratico aquilo”. Mas como o que você o diz que faz se relaciona com a sua mente? Isso é o que você tem que verificar. Sua prática resolve seus problemas mentais e traz perfeitas realizações e conhecimento-sabedoria universal? Se sua resposta for “sim”, então ok.

É estranho, mas é uma verdade que, frequentemente, uma vez que aceitamos algum ponto de vista religioso, nos transformamos em fanáticos completos. “Essa é a única maneira. Todos os outros caminhos são errados”. Entretanto, isso não significa que nossa religião é uma religião fanática, significa simplesmente que nos tornamos fanáticos religiosos. Nossas mentes fecham-se e tudo que podemos ver é nossa própria visão limitada. Conseqüentemente, dizemos: “Isso é aquilo”. Mas mesmo no Budismo, existem muitas maneiras diferentes de praticar. A prática religiosa é uma coisa altamente individualizada.

Realmente, de acordo com a compreensão ocidental habitual do que constitui a religião, o Budismo não deve ser considerado como tal. A maioria das pessoas têm uma idéia razoavelmente fixa do que é a religião e, de acordo com essa idéia, o Budismo não se encaixa. É claro que o Budismo tem seus aspectos religiosos, mas tem também características filosóficas, psicológicas, científicas, lógicas e muitas outras. Além disso, o Buda deu muitos níveis diferentes de ensinamentos, de acordo com os vários níveis intelectuais de seus muitos alunos. Ele mesmo disse que às vezes seus ensinamentos parecem ser contraditórios. “Eu digo a alguns alunos: “Isso é assim” e digo a outro: “Isso é assado”. Depende do que cada indivíduo necessita. Conseqüentemente, jamais quero que meus seguidores digam: “Isso está correto porque o Buda disse assim”. Isso é totalmente errado”.

Você deve verificar. É sua responsabilidade saber se algo é certo ou errado. Você não pode apenas dizer: “Isso é verdadeiro porque o Buda disse, porque Deus disse”. O Buda mesmo deixou isso muito claro.

Ele explicou: “Eu ensino a mesma coisa de formas diferentes porque as mentes das pessoas são diferentes. Já que uma explicação não serve a todos, apresento meus ensinamentos em uma ordem gradual, sistemática”. Por exemplo, enquanto o Buda ensinou aos alunos mais avançados que não existe alma, ele ensinou aos mais simples que havia uma. Por que ele deu ensinamentos tão contraditórios? Era a fim de impedir que os novatos caíssem em um extremo nihilista. Mais tarde, quando estavam prontos, ele também ensinaria que realmente não existe algo como uma alma permanente, auto-existente.

A conclusão é que o Buda ensinou de acordo com a psicologia individual das pessoas. Cada ensinamento deve ser levado pessoalmente. Se você olhar a maneira como o Budismo é praticado em países diferentes, verá que cada um tem suas práticas particulares, mas não se pode julgar todo o Budismo pelas práticas de um grupo individual. Por exemplo, os budistas tibetanos oferecem muitos incensos e lamparinas de manteiga. Vendo apenas isso pode levá-lo a pensar que essas são práticas essenciais e que não há outra forma de praticar sem o oferecimento dessas coisas. Mas o grande iogue tibetano Milarepa viveu nas montanhas sem alimento ou roupa, sem falar em incenso ou lamparinas de manteiga, e ele certamente conseguia praticar.

Conseqüentemente, a maneira de praticar a religião não é de acordo com o costume ou através da mudança simplesmente superficial. É inteiramente relacionada à sua atitude psicológica mental.

Existe uma história tibetana que ilustra esse ponto. Antigamente um iogue famoso chamado Dromtönpa viu um homem caminhando em torno a uma estupa e lhe disse: “Caminhar ao redor da estupa é muito bom, mas não seria melhor se você praticasse o Dharma?” e saiu andando.

O homem ficou um pouco confuso e pensou: “Talvez ele quer dizer que caminhar em torno da estupa é uma prática simples demais para mim e que seria melhor que eu estudasse os textos”.

Algum tempo depois, Dromtönpa viu-o lendo livros atentamente e disse: “Estudar textos é bom, mas não seria melhor se você praticasse o Dharma?” e saiu outra vez.

O homem ficou um pouco mais confuso e pensou: “O que, de novo? Deve haver algo errado comigo”. Assim perguntou a outras pessoas: “Que tipo de prática o iogue Dromtönpa faz?” Então ele percebeu: “Ele medita. Ele deve querer dizer que eu devo meditar”.

Algum tempo depois, Dromtönpa o encontrou novamente e pediu: “O que você tem feito nestes dias?” O homem disse: “Eu tenho feito muita meditação”.

Então Dromtönpa disse-lhe: “Meditação é muito bom, mas não seria melhor se você praticasse o Dharma?”

Agora o homem ficou completamente exasperado: “Praticar o Dharma! Praticar o Dharma! O que você quer dizer com “Praticar o Dharma”?”.

Então o grande iogue Dromtönpa respondeu: “Desvie sua mente do apego à vida mundana”.

Você pode caminhar ao redor de objetos sagrados, ir a igrejas, mosteiros e templos, meditar em algum canto não fazendo nada, mas Dromtönpa estava dizendo que, se você não mudar sua atitude mental, seus velhos hábitos de apego e de se agarrar aos objetos dos sentidos, não importa o que você faça, não encontrará a paz da mente, suas práticas serão ineficazes. Se não mudar sua mente, não importa quantas mudanças externas você faça, jamais progredirá ao longo do caminho espiritual. As causas da agitação permanecerão dentro de você.

Nos dias de hoje, muitas pessoas se interessam por meditação e, com certeza, muitas pessoas se beneficiam com sua prática. Porém, se você não mudar a agitada natureza básica da sua mente e pensar apenas de maneira arrogante: “Eu estou meditando”, sempre haverá algo de errado com a sua meditação. Não pense que a meditação é sempre certa, independentemente de como a faz. É uma coisa individual e se o beneficia ou não depende do que você compreende e da maneira que você pratica.

Entretanto, se além de apenas conhecer a teoria, as idéias secas de seu caminho espiritual, você puser o que sabe em ação em sua vida diária tão sinceramente quanto puder, sua prática de Dharma, a religião, a meditação ou como quer que você queira chamá-la será fantasticamente útil, muito poderosa. Por outro lado, se você tiver algum tipo de idéia fixa que não tem nada haver com a verdade: “Isso é religião” - você estará correndo muito rapidamente no sentido oposto, sua mente continuará poluída por pensamentos de “Eu sou isso, eu sou aquilo”. Você deve verificar. É muito perigoso.

Assim, o Buda disse que as pessoas cujas mentes são fracas e para as quais falta confiança para encarar a vida e se voltam para a religião buscando uma maneira de tornar suas vidas mais fáceis, não se qualificam para tornarem-se monges ou monjas. Ele deixou isso muito claro, apontou diretamente para a mente. É o mesmo para nós: se nos juntarmos a uma comunidade religiosa a fim de ganhar a vida, melhorar nossa reputação ou encontrar outros benefícios materiais estaremos sonhando. É completamente irrealista. Esse jamais será o caminho para a satisfação. Se tivermos esse tipo de mente inferior, primitiva espiritualmente, nunca resolveremos nossos problemas ou obteremos realizações mais elevadas. Isso é impossível.

Portanto, como eu disse no início, o Budismo não está interessado nas ações que você executa ou no seu aspecto externo, mas no seu estado mental. É sua atitude mental psicológica que determina se suas ações se tornam o caminho à realização interior e à liberação ou a causa de sofrimento e confusão.

O Buda disse: “Não se apegue a minha filosofia e doutrina. O apego a qualquer religião é simplesmente outra forma de doença mental”.

Nós vemos pessoas em toda a Terra lutando umas com as outras em nome da religião, guerreando, tomando territórios e matando umas às outras. Todas essas ações são totalmente sem fundamento. A religião não é terra, não é propriedade. As pessoas são muito ignorantes. Como essas coisas podem ajudar? A religião deveria trazer paz interior e uma vida melhor, mas em vez disso as pessoas a usam para criar mais raiva e confusão. Nada disso tem a ver com religião alguma, não apenas com o Budismo.

A prática do Dharma é um método para livrar-se do apego totalmente. Mas tome cuidado. Você pode dizer: “Eu não estou mais interessado no desenvolvimento material. Ele é errado”, mas então sublima todos seus desejos materialistas em sua

religião. Em vez de erradicar seu apego profundamente enraizado, você canaliza-o para algo mais aceitável. Mas ainda é a mesma ilusão. Você vê que as posses não trazem felicidade, mas então se agarra a sua religião. Então, quando alguém diz “sua religião é um lixo”, você se apavora.

Uma outra história tibetana mostra a falta de conexão entre o conhecimento intelectual e o hábito enraizado. Uma vez um monge perguntou a um de seus amigos: “O que você tem feito esses dias?” e o amigo respondeu: “Eu tenho feito muita meditação sobre a paciência”.

Então o monge disse: “Bem, grande meditador da paciência, vai comer merda!”

Seu amigo ficou imediatamente perturbado e replicou raivosamente: “Vá você comer merda!”.

Isso mostra como somos. A meditação sobre a paciência deveria cessar a raiva, mas quando o monge testou seu amigo, o meditador ficou irritado com a mínima provocação. Ele não havia integrado a idéia de paciência à sua mente. Então, qual é a razão? É como se você passasse sua vida inteira fazendo roupas de frio, muita, muita roupa. Então um dia você apanha uma nevasca e morre congelado. Esse tipo de coisa é comum. Nós todos já ouvimos sobre milionários que morrem de fome. Assim, nessa última história, o meditador pôs toda sua energia em sua prática a fim de se liberar da raiva e do apego, mas quando confrontado com uma situação real da vida, não pôde controlar sua mente.

Se você realmente praticar a religião de forma sincera, com compreensão, encontrará a liberdade completa e quando encontrar problemas, não haverá problema algum. Este tipo de experiência mostra que você alcançou seu objetivo, que realmente botou o seu conhecimento-sabedoria em ação.

Quando estamos felizes, superficialmente felizes, falamos sobre a religião com muita energia: “Isso é ótimo, tão bom, blá, blá, blá” - discutimos todos os tipos de idéias com grande entusiasmo, mas no momento em que algo terrível acontece, no momento em que encontramos dificuldades, não temos nada. Nossa mente está completamente vazia: sem compreensão, sem sabedoria, sem controle. Esse tipo de experiência nos mostra como o nosso entendimento da religião é primitivo, o entendimento do Budismo, do Dharma, da meditação ou do que quer que o chamemos é realmente primitivo.

Se você tiver a compreensão certa e colocar-se no caminho certo com a atitude mental correta, sem sombra de dúvida conseguirá colocar um fim em todos os problemas psicológicos. Consequentemente, se você quiser ser um verdadeiro praticante da religião, um meditador de verdade, em vez de se alucinar com uma mente poluída pela teoria e pelas idéias, tente desenvolver uma compreensão limpa, clara, desobstruída, realista e agir gradualmente no caminho da liberação. Se você fizer isso as realizações certamente virão.

Se uma pessoa faminta se esbaldar com alimentos muito gordos, seu estômago entrará em choque. Em vez de beneficiar-se, ele se destruirá. Antes de verificar para ver o que é o melhor nesse exato momento, ele apenas toma a idéia de que “o alimento gordo é bom para você” e se enche com o melhor alimento disponível. Só porque o alimento é bom não significa que é bom para você. Depende do indivíduo.

Da mesma forma, antes que você inicie qualquer tipo de prática espiritual,

você precisa verificar o que é apropriado para você em sua situação atual. Você precisa estar ciente de seus problemas mentais e estilo de vida, examinar os muitos métodos diferentes que existem, e então tomar uma decisão consciente baseada em sua situação atual de qual abordagem o serve naquele momento. Antes que você se dedique a qualquer prática, verifique para ver se ela é realmente certa para você ou não.

As práticas não são boas ou más em si. Um método que seja fantasticamente bom para uma pessoa pode ser um veneno para outra. Algo pode ser ótimo na teoria, mas pode tornar-se um veneno quando em contato com seu sistema nervoso, com seu corpo, palavra e mente.

Se você compreender sua própria mente, pode definitivamente colocá-la no lugar certo e obter o controle sobre ela. Com compreensão é fácil. Mas se você não compreender a chave, não pode forçá-la. O controle tem que surgir naturalmente. Não existe controle mental imediato.

Portanto, minha conclusão é que a atitude mental correta é muito mais importante do que a ação. Não traga seu modo de vida materialista para a sua prática do Dharma. Isso não funciona. Antes de meditar, verifique e corrija sua motivação. Se você fizer isso, sua meditação se tornará muito mais fácil e proveitosa, e sua ação correta trará realizações. Você não precisa ter fome de realizações, se agarrando: "Ah, se eu fizer isso eu terei realizações fantásticas?". Você não precisa de expectativas, as realizações virão automaticamente. Quando você colocar sua mente no caminho certo, as realizações virão por si sós.

Você também não deve se agarrar à sua fé de forma que, se alguém disser: "Sua religião é ruim", você revide com raiva. Isso é totalmente irrealista. A finalidade da religião é livrá-lo da mente agitada, descontrolada. Conseqüentemente, se alguém disser que sua religião é ruim, por que ficar irritado? Você deveria tentar se livrar desse tipo de mente o máximo possível. Quando você se livra da mente iludida, automaticamente surge a paz interior, as realizações, o nirvana, Deus, o Buda, o Dharma, a Sangha ou como quer que queira chamá-lo, existem tantos nomes. É uma coisa natural.

Algumas pessoas pensam: "Eu amo a religião. Tem tantas idéias maravilhosas". Você ama as idéias, mas se você nunca relacionar os ensinamentos da sua religião à sua mente, nunca colocá-los em prática, de que adianta? Seria melhor que você tivesse menos idéias. Idéias demais criam conflito dentro de sua mente e geram dor de cabeça. Se tudo que lhe interessar forem as idéias religiosas, se você estiver agarrado às idéias lá de cima enquanto sua vida acontece aqui embaixo, existe um grande distanciamento entre seu corpo, palavra e mente aqui na Terra e suas grandes idéias lá no céu. Então, por causa desse hiato, as duas coisas começam a incomodá-lo: "Ah, agora a religião não é assim tão boa. Minha cabeça dói. Pensei que a religião fosse fantástica, mas agora está me causando mais problemas". Tudo o que você pode fazer é se queixar. Mas o problema vem de você. Em vez de unir as duas coisas, a religião e a sua vida, você criou uma separação.

É por isso que o Buda chamou a mente dualista de negativa. Ela sempre gera perturbação mental. Faz com que você lute consigo mesmo. A mente que ultrapassa a dualidade transforma-se na mente de Buda, na sabedoria final, na consciência absoluta, na paz perfeita, na consciência universal - são muitas as maneiras de chamá-la.

Você pode ver como sua mente dualista funciona em sua vida diária. Sempre

que você encontra algo de que gosta, você começa automaticamente a olhar em volta para ver se há qualquer coisa melhor. Há sempre um conflito em sua mente: “Isso é bom, mas e aquilo?”. A indústria publicitária se baseia em explorar essa tendência humana universal e o mundo do desenvolvimento material cresceu exponencialmente porque uma mente está sempre competindo com a outra.

Todavia, isso é tudo que tenho para dizer, mas se tiverem quaisquer perguntas, por favor, perguntem.

**P:** Quando eu verifico vejo que as coisas estão vindo das emoções como a ganância ou o medo, mas o que fazer a respeito disso? Eu sei de onde estão vindo, mas elas ainda continuam surgindo. Como devo lidar com isso?

**Lama:** Essa é uma boa pergunta. É que você vê a emoção superficial, mas não vê realmente de onde está vindo a energia que faz com que ela surja. Você não vê a origem profunda daquela emoção. É como se você visse uma flor, mas não conseguisse ver sua raiz. Você diz que sabe de onde as emoções estão vindo, mas, na verdade, não sabe. Se você realmente compreendesse a raiz dos problemas eles desapareceriam por si sós.

Entretanto, quando você está numa situação onde se vê psicologicamente incomodado como você descreve, em vez ficar obcecado com como se sente, foque, preferivelmente, em como surge a mente incomodada. Se você verificar corretamente, com o conhecimento-sabedoria introspectivo, essa mente incomodada desaparecerá por si só. Você não precisa afastá-la à força. Apenas observe. Seja sábio e relaxe. A sua pergunta é boa, muitas pessoas têm essa experiência. Lide com isso dando menos atenção à emoção superficial e a qualquer que seja o objeto sensorial que a precipitou. E, em vez disso, dê atenção à sua mente para determinar o que realmente faz surgir tal emoção.

*Sociedade Teosófica - Adyar Theatre  
Sydney  
7 de abril de 1975.*

## Uma Introdução à Meditação

Desde o começo da evolução humana neste planeta, as pessoas tem feito o seu melhor para serem felizes e aproveitarem a vida. Durante esse período, desenvolveram um número incrível de métodos diferentes para a busca desses objetivos. Entre esses métodos encontramos diversos interesses, diversos trabalhos, diversas tecnologias e diversas religiões. Desde a manufatura de um doce minúsculo à mais sofisticada nave espacial, a motivação subjacente é encontrar a felicidade. As pessoas não fazem essas coisas por nada. Em todo o caso, estamos todos familiarizados com o curso da história humana. Por trás de tudo isso está a busca constante da felicidade.

Entretanto, e nesse ponto a filosofia Budista é extremamente clara, não importa quanto progresso seja feito no desenvolvimento material, você nunca encontrará a felicidade e a satisfação duradouras, é impossível. O Buda afirmou isso categoricamente. É impossível encontrar a felicidade e a satisfação somente através de meios materiais.

Quando o Buda fez essa afirmação, ele não estava apenas mostrando um tipo de teoria intelectual cética. Ele havia aprendido isso através de sua própria experiência. Ele tentou de tudo: “Talvez isto me faça feliz, talvez aquilo me faça feliz, talvez esta outra coisa me faça feliz”. Ele tentou de tudo e chegou a uma conclusão, então delineou sua filosofia. Nenhum de seus ensinamentos é uma teoria seca, intelectual.

Naturalmente, sabemos que os avanços tecnológicos modernos podem resolver problemas físicos, como os ossos quebrados e a dor corporal. O Buda jamais diria que esses métodos são ridículos, que não precisamos de médicos ou da medicina. Ele nunca foi tão radical.

Entretanto, qualquer sensação que sentimos, dor ou prazer, é extremamente passageira. Sabemos disso através de nossa própria experiência, não é apenas teoria. Temos experimentado os altos e baixos de nossa existência física desde o momento em que nascemos. Às vezes somos fracos, às vezes somos fortes. Isso sempre muda. A medicina moderna pode definitivamente ajudar a aliviar as doenças físicas, mas ela nunca será capaz de curar a mente descontente, indisciplinada. Nenhum remédio conhecido pode trazer a satisfação.

A matéria física é impermanente por natureza. É passageira, nunca perdura. Conseqüentemente, tentar alimentar o desejo e satisfazer a mente descontente com algo que está mudando constantemente é irremediável, impossível. Não existe nenhuma maneira de satisfazer a mente descontrolada, indisciplinada através de meios materiais.

A fim de fazer isso, precisamos da meditação. A meditação é o remédio certo para a mente descontrolada, indisciplinada. A meditação é o caminho para a satisfação perfeita. A mente descontrolada é doente por natureza, o descontentamento é um tipo de doença mental. Qual é o antídoto certo para isso? É o conhecimento-sabedoria, compreender a natureza dos fenômenos psicológicos, conhecer como o mundo interior funciona. Muitas pessoas compreendem como uma máquina funciona, mas não têm idéia sobre o funcionamento da mente. Pouquíssimas pessoas entendem como funcionam seus mundos psicológicos. O conhecimento-sabedoria é o remédio que traz tal entendimento.

Toda religião promove a moralidade de não roubar, não dizer mentiras e assim por diante. Fundamentalmente, a maioria das religiões tenta conduzir seus seguidores à satisfação duradoura. Qual é a abordagem budista para cessar esse tipo de comportamento descontrolado? O Budismo não lhe diz apenas que engajar-se em ações negativas é ruim. O Budismo explica como e porque é ruim fazer tais coisas. Apenas dizer-lhe que algo é ruim não o impede de fazê-lo. É ainda apenas uma idéia. Você tem que pôr tais idéias em prática.

Como você põe as idéias religiosas em prática? Se não houvesse nenhum método para fazê-lo, nenhuma compreensão de como a mente trabalha, você poderia pensar: "Sou uma pessoa má", mas você ainda não conseguiria se controlar, não conseguiria impedir-se de realizar ações negativas. Você não pode controlar sua mente por simplesmente dizer: "Eu quero controlar minha mente". Isso é impossível. Mas existe um método psicológico eficaz para alcançar tais idéias. É a meditação.

A coisa mais importante da religião não é a teoria, mas as boas idéias. Elas não trazem muitas mudanças para sua vida. O que você precisa saber é como relacionar essas idéias à sua vida, como colocá-las em prática. A chave para isso é o conhecimento-sabedoria. Com o conhecimento-sabedoria a mudança vem naturalmente. Você não tem que se espremer, se empurrar ou se bombardear. A mente indisciplinada, descontrolada surge naturalmente e, conseqüentemente, do mesmo modo surge o seu antídoto, o controle.

Como eu disse, se você vive em uma sociedade industrializada, sabe como as coisas mecânicas funcionam. Mas se tentar aplicar esse conhecimento à sua prática espiritual e fizer mudanças radicais à sua mente e comportamento, terá problemas. Você não pode mudar sua mente tão rapidamente quanto pode mudar as coisas materiais.

Quando você medita, faz uma investigação penetrante na natureza de sua própria psique para compreender os fenômenos de seu mundo interior. Por desenvolver gradualmente sua técnica de meditação, você torna-se mais e mais familiarizado com como sua mente funciona, com a natureza da insatisfação e assim por diante e começa a resolver seus próprios problemas.

Por exemplo, para manter sua casa arrumada e organizada, você necessita disciplinar suas ações até certo ponto. Da mesma forma, já que a mente insatisfeita é desordenada por natureza, você precisa de um determinado grau de compreensão e disciplina para endireitá-la. É aqui que entra a meditação. Ela o ajuda a compreender sua mente e colocá-la em ordem.

Mas a meditação não significa apenas sentar em algum canto sem fazer nada. Há dois tipos de meditação, a meditação analítica e a meditação concentrativa. A primeira envolve a auto-observação psicológica, a segunda envolve o desenvolvimento de uma concentração uni-focada.

Talvez você diga: "Concentração? Eu não tenho nenhuma concentração", mas isso não é verdade. Sem concentração você não poderia sobreviver nem um único dia, nem mesmo poderia dirigir um carro. Toda mente humana tem pelo menos um nível superficial de concentração. Mas para desenvolvê-la ao seu potencial infinito, precisa de meditação - muita meditação. Por esse motivo todos devemos trabalhar a concentração que já temos.

É claro que, quando você perde o controle da sua mente, quando começa a



ficar irritado ou sobrecarregado por alguma outra emoção, perde até mesmo a pouca concentração que já tem, mas ainda assim, a concentração uni-focada não é algo que não exista dentro de você. Não é impossível atingi-la, além do alcance, lá em cima no céu sem conexão com você. Você não tem que abordar a concentração como algo distante. Não é assim. Você já possui alguma concentração, apenas precisa desenvolvê-la. Então você poderá endireitar sua mente desordenada, dualista. A mente dualista não é integrada. Enquanto ela permanecer assim, ela continuará insatisfeita por natureza e, mesmo que pensar que é física e mentalmente saudável, você estará mentalmente doente.

Nós temos a tendência de interpretar a insatisfação apenas superficialmente. Dizemos: “Nunca estou satisfeito”, mas não compreendemos realmente o que a insatisfação é ou como funciona profundamente. Alguém sugere: “Você está insatisfeito porque você não teve leite suficiente de sua mãe”, e pensamos: “Ah, sim, provavelmente é esse o motivo”. Esse tipo de explicação para os problemas mentais está totalmente enganado, é uma concepção completamente errônea. Além disso, a insatisfação não vem das nossas fontes inatas, internas. Pode também vir de uma filosofia ou de uma doutrina.

De onde quer que ela venha, a insatisfação é um problema psicológico profundo e não necessariamente algo do qual se esteja conscientemente ciente. Você pensa que é saudável, mas então como pode ser que uma pequena mudança em suas circunstâncias faça com que você se apavore? É porque a semente dos problemas se encontra no fundo do seu subconsciente. Você não está livre dos problemas. Você apenas não tem consciência do que está em sua mente. Estar nesta situação é muito perigoso.

A meditação analítica, a verificação de sua própria mente, não é algo que exija uma grande fé. Você não precisa acreditar em nada. Apenas coloque-a em prática e experimente-a com sua própria mente. É um processo extremamente científico. O Buda ensinou que é possível para todas as pessoas alcançar o mesmo nível de visão, não materialmente, mas interiormente, em termos de realização espiritual. Através da meditação, todos podemos alcançar o mesmo objetivo percebendo a natureza última de nossa mente.

Muitas vezes percebemos que as pessoas tem receio de pessoas de outros países ou de outras religiões, elas desconfiam, sentem-se inseguras: “Eu não tenho certeza sobre ele”. Isso acontece porque não nos compreendemos uns aos outros. Se nós realmente compreendêssemos e nos comunicássemos uns com os outros, nossos medos desapareceriam. Nossa compreensão do que outras religiões ensinam e como elas afetam o desenvolvimento humano é muito limitada. Consequentemente, ficamos inseguros ao interagir com seus seguidores.

Não pensamos nada a respeito de um restaurante grande, que tenha um cardápio extenso. Pessoas diferentes apreciam comidas diferentes para aproveitarem suas vidas e fiquem satisfeitas. É a mesma coisa com a religião. Caminhos diferentes são necessários para as diferentes mentes das pessoas. Se você compreender isso, não se sentirá incomodado com os praticantes de outras religiões. Você irá aceitá-los como são.

Nosso problema é que não nos aceitamos como somos e não aceitamos os outros como são. Nós queremos que as coisas sejam diferentes do que são porque não entendemos a natureza da realidade. Nossa visão superficial, idéias fixas e concepções errôneas impedem que vejamos a realidade do que somos e de como

existimos.

Com a meditação você pode descobrir como até mesmo as ações do corpo e da palavra são motivadas psicologicamente de modo descontrolado. Essa descoberta o conduz ao controle natural de todas as suas ações. Uma compreensão de seus impulsos psicológicos é tudo de que você precisa para tornar-se seu próprio psicólogo. Assim não precisará recorrer aos outros como um bebê: “Eu estou bem? Você acha que estou ok?”. É infantil estar sempre perguntando a alguém se você está bem. Isso torna toda a sua vida como a de uma criança e você se sente sempre inseguro. Depender de outra pessoa para dizer-lhe que está bem apenas torna a sua vida mais difícil. Em todo o caso, na metade das vezes você não acreditará no que a outra pessoa diz, então por que fazê-lo? Tudo isso se transforma em uma piada ridícula.

Você deve conhecer cada aspecto da sua própria vida. Sua vida será mais integrada e você verá as coisas mais claramente. Uma visão parcial da vida só pode deixá-lo inseguro.

Existem muitos tipos de impulsos psicológicos levando você a fazer o que faz. Alguns deles são positivos, outros negativos. Em vez de simplesmente fazer o que quer que seus impulsos ditem, é melhor dar um passo para trás e se perguntar: “Por quê?”

Por exemplo, quando você tem uma dor de cabeça, em vez de se perguntar: “O que é esta dor de cabeça?”, pergunte: “Por que eu tenho dor de cabeça? De onde ela veio?”. Investigar a fonte da dor de cabeça é mais interessante do que simplesmente tentar descobrir o que ela é. Às vezes apenas compreender sua fonte pode fazê-la sumir. Apenas imaginar o que ela é pode nunca levar à sua compreensão. Tudo o que você vê é a sensação superficial, não sua origem ou raiz profunda.

Às vezes as pessoas pensam: “Estou envelhecendo a cada dia. Como será possível desenvolver a mente?” Se você pensa que sua mente envelhece e se degenera como seu corpo o faz, está errado. A maneira como a mente e o corpo funcionam e se desenvolvem é diferente.

A meditação não é necessariamente algum tipo de atividade sagrada, quando você medita não tem que imaginar coisas sagradas lá em cima no céu. Examinar simplesmente sua vida, desde o momento em que você nasceu até agora, olhar o tipo de trajetória que você fez e que tipo de impulsos psicológicos o tem impelido - isso é meditação. Observar sua mente é muito mais interessante do que assistir televisão. Uma vez que você tenha visto sua mente, você achará a televisão tediosa. Verificar em detalhe o que você tem feito desde que nasceu - não tanto suas ações físicas, mas os impulsos psicológicos que o guiam para fazê-las - é extremamente interessante e é o modo para se familiarizar com a forma como seu mundo interior funciona.

Analisar sua própria mente com seu conhecimento-sabedoria o tornará mentalmente saudável. É assim que você descobre que o seu prazer não depende do chocolate. Você pode estar feliz e satisfeito sem chocolate. Normalmente você tende a acreditar: “Enquanto eu tiver chocolate estarei feliz. Eu não posso ser feliz sem ele”. Você cria sua própria filosofia de vida com este tipo de determinação que vem do apego. Então, quando o chocolate desaparece, você fica nervoso: “Ah, agora estou tão infeliz”. Mas não é a ausência do chocolate que o está fazendo infeliz, são as suas idéias fixas. É a maneira como sua mente o engana e leva a

acreditar que sua felicidade depende dos objetos externos. São seus impulsos psicológicos que o tornam mentalmente doente. As pessoas ficam com saudade de casa (do inglês homesick), não ficam? Bem, aqui está um novo tipo de doença: saudade de chocolate (choc-sick). Eu espero que entendam o que estou dizendo.

Naturalmente, isso é apenas um exemplo de como nossa mente tem idéias fixas. Em nossa vida, nos fixamos em milhares de idéias dessa maneira: "Se tiver isso, serei feliz; se tiver aquilo, serei feliz. Não posso ser feliz se não tiver isso. Não posso ser feliz se não tiver aquilo". Nos fixamos nisso, nos fixamos naquilo, mas a vida é uma mudança constante, funcionando como um relógio automático. Você pode ver a impermanência simplesmente com a observação.

As idéias fixas nos sacodem, elas tornam nossa mente desconfortável, agitada e dividida. De acordo com o Buda, colocar uma fé forte nos objetos materiais, pensando: "Somente isso me fará feliz" é uma completa fantasia.

Quando você compreender seu relacionamento com o chocolate, você saberá que é impermanente. O chocolate vem, o chocolate vai, o chocolate desaparece. Isso é natural. Quando você compreender que é natural, você não terá medo. Se não, seu apego ao chocolate é uma rejeição à ordem natural. Como você pode rejeitar o mundo? "Eu quero permanecer com 16 anos para sempre". Não importa o quanto você deseje que as coisas permaneçam as mesmas, você está pedindo o impossível. É uma concepção completamente errônea. Do ponto de vista budista, você está sonhando. Independentemente de você ter fé na religião ou rejeitá-la, você está sonhando.

Se você tiver a tendência psicológica de manifestar idéias, você é um crente. Mesmo que diga orgulhosamente: "Eu sou cético. Eu não acredito em nada", isso não é verdade. Verifique: você é um crente. Apenas duas ou três perguntas provarão isso. Você acredita que algumas coisas são boas? Você acredita que algumas coisas são ruins? Claro que sim. Essas são crenças. Se não, o que é crença?

A crença é algo que você cria com sua própria lógica, independentemente de se estar certo ou não. Todos têm alguma razão para pensar: "Isto é bom, aquilo é ruim". Mesmo se for completamente ilógico é razão suficiente para que algumas pessoas concluam: "Uau! Eu gosto disto". Por causa disso, por causa daquilo, elas pensam: "Sim". Essa é a idéia fixa, essa é a crença.

Eu não estou sendo cínico. Essa é minha própria experiência. Eu conheci muitos ocidentais céticos e verifiquei. Intelectualmente eles dizem: "Eu não acredito em nada", mas faça duas perguntas a eles e você estará imediatamente exposto às muitas crenças que eles têm. Isso é experiência de vida, não alguma filosofia abstrata.

Entretanto, a função da meditação é reintegrar a mente dividida, para tornar a mente fragmentada inteira. A meditação traz a satisfação à mente insatisfeita e destrói a idéia, ou a opinião, de que a felicidade depende apenas das circunstâncias.

É importante saber disso. As pessoas fracas não conseguem encarar os problemas. A meditação é uma maneira de ajudá-las a tornarem-se fortes o bastante para enfrentarem seus problemas em vez de fugirem para longe deles. Ela permite que você encare os problemas e lide com eles habilmente.

De acordo com a filosofia do Buda e com a experiência de gerações de praticantes budistas, você não pode cessar os problemas simplesmente porque

alguém diz: “Você tem este problema por causa disso, aquilo ou aquele outro”. Alguém interpreta algo para você, diz algumas palavras e de repente você vê a luz: “Ah, sim, obrigado, meu problema está resolvido”. Isso é impossível. A raiz dos problemas é demasiado profunda para que algo assim funcione. Essa é uma abordagem muito superficial para erradicar os problemas.

A raiz dos problemas não é intelectual. Se o fosse, se os problemas surgissem apenas das idéias, talvez uma sugestão para que você mude sua maneira de pensar e todos os seus problemas se acabem, pudesse funcionar. Entretanto, para superar a mente insatisfeita, indisciplinada e colocar um fim aos problemas psicológicos, você precisa se tornar o psicólogo. Ou seja, você precisa transformar-se em conhecimento-sabedoria.

Para se liberar, você deve conhecer a si mesmo, e conhecer a si mesmo é uma realização fantástica. Então, não importa aonde você vá - no alto do céu ou embaixo da terra - você terá as soluções dos problemas consigo.

O chocolate, por outro lado, não pode estar sempre com você. Em todo o caso, você sabe pela sua própria experiência que, não importa aonde vá, contanto que você traga sua mente insatisfeita junto com você, estará sempre infeliz. O lugar não é o problema. É a sua mente. Mesmo se você for à lua, você não poderá escapar de seus problemas. Sua mente insatisfeita ainda estará lá. Qual, então, é a razão de ir à lua se levar sua mente insatisfeita consigo? Nós pensamos: “Uau! A lua! Fantástico!”. Não é fantástico, é apenas outra ilusão.

Se você verificar mais profundamente, descobrirá que o que quer que você normalmente acredite ser fantástico- os prazeres dos sentidos e assim por diante- não é, de forma alguma, fantástico. Você está apenas correndo em círculos, é a mesma velha ilusão, repetindo-se constantemente. Sua mente muda e você pensa: “Eu estou feliz”. Você fica entediado, você muda outra vez, e assim vai, e a pouca felicidade que experimenta nunca dura. Para experimentar a satisfação duradoura, a liberdade e a apreciação, você deve trazer sua própria sabedoria ao jogo e tentar estar totalmente consciente e ciente de seu próprio comportamento e dos impulsos que o levam a agir, sua motivação para fazer o que faz.

Se você fizer isso tornará sua vida humana poderosa, preciosa, realmente vantajosa. Se não, bem, é incerto se sua vida terá valor ou não.

Não é simples? Quão difícil é verificar sua mente? Você não tem que ir a um templo, não tem que ir a uma igreja. Em todo o caso, sua mente é o seu templo, sua mente é a sua igreja. Esse é o lugar onde você integra sua mente com o seu próprio conhecimento-sabedoria. É muito simples. E você não pode rejeitar o que estou dizendo: “Eu não preciso compreender meus próprios impulsos psicológicos”. Você não pode dizer isso. É da sua própria mente que estamos falando. Você tem que conhecer os seus próprios fenômenos psicológicos. Eles são parte de você. Tem que saber quem você é, sua própria natureza. O Buda nunca afirmou: “Você tem que conhecer o Buda”. Sua ênfase era: “Você tem que conhecer a si mesmo”.

Geralmente nós compreendemos que observar nosso próprio comportamento significa prestar atenção ao que fazemos fisicamente, mas os impulsos psicológicos não se traduzem necessariamente em ação. Para observar esses impulsos, que não se manifestam externamente e são, conseqüentemente, obscurecidos da visão, nós precisamos meditar. Quando meditamos profundamente, integramos ou unificamos a nossa mente, controlando desse modo, automaticamente, a agitação que se surge normalmente da visão dualista projetada por nossa percepção. Ou seja, nós

podemos transcender nossa percepção. Todos nós podemos alcançar esse nível.

Portanto, verifique seu próprio potencial para compreender seus impulsos psicológicos e desenvolver a satisfação e a alegria eternas. Pela verificação você poderá alcançar conclusões. Sem verificar, nunca alcançará a conclusão inteira e sua vida se tornará insossa, incerta, insegura.

Por que não estamos em paz? Porque não estamos satisfeitos. Do ponto de vista budista, a mente insatisfeita é a culpada, é o problema real. A natureza da insatisfação é a agitação, ela funciona para perturbar a paz da nossa mente.

Analisando as coisas materiais em detalhe, as pessoas descobrem de onde elas vem e do que são feitas. Se você puser esse tipo de esforço em investigar seu mundo interior, encontrará a satisfação verdadeira.

Talvez isso seja suficiente e, se vocês não tiverem perguntas, eu direi simplesmente boa noite e muito obrigado.

*Anzac House  
Sydney  
8 de abril de 1975.*

## ***Siga o Seu Caminho Sem Apego***

Aqueles que praticam a meditação ou a religião não devem agarrar-se com apego a idéia alguma. As idéias fixas não são fenômenos externos. Nossas mentes freqüentemente se agarram às coisas que parecem boas, mas isso pode ser extremamente perigoso. Nós aceitamos muito facilmente as coisas que ouvimos como boas: “Ah, meditação é muito bom.” Naturalmente, meditação é bom se você compreender o que é e praticar corretamente. Você, definitivamente, pode encontrar respostas às perguntas da vida. O que estou dizendo é que, o que quer que você faça no reino da filosofia, da doutrina ou da religião, não deve se agarrar às idéias. Não seja apegado ao seu caminho.

Novamente, não estou falando sobre objetos externos. Estou falando sobre fenômenos internos, psicológicos. Estou falando sobre desenvolver uma mente saudável, desenvolver o que o Budismo chama de compreensão-sabedoria indestrutível.

Algumas pessoas apreciam a meditação e a satisfação que ela traz, mas se agarram ao mesmo tempo, fortemente, à sua idéia intelectual: “Ah, a meditação é tão perfeita para mim. É a melhor coisa do mundo. Eu estou tendo resultados. Estou tão feliz!”. Mas como reagem se alguém menosprezar sua prática? Se não ficarem chateados, isso é fantástico. Mostra que estão fazendo sua prática religiosa ou sua meditação corretamente.

Da mesma forma, você pode ter uma devoção tremenda a Deus ou ao Buda ou a algo baseado na compreensão profunda e na sua vasta experiência e estar cem por cento certo do que você está fazendo, mas se você tiver o menor apego as suas idéias, se alguém disser: “Você é um devoto do Buda? O Buda é um porco!”, ou: “Você acredita em Deus? Deus é pior que um cão!”, você irá perder a cabeça completamente. As palavras não podem fazer do Buda um porco ou de Deus um cão, mas mesmo assim o seu apego, sua mente idealista enlouquecem. “Ah, estou tão magoado! Como você pode dizer tais coisas?”.

Não importa o que qualquer um diga - o Buda é bom, o Buda é mau - a natureza característica absolutamente indestrutível do Buda permanece intocada. Ninguém pode realçar ou diminuir seu valor. É exatamente o mesmo quando as pessoas dizem que você é bom ou mau, independentemente do que dizem, você permanece o mesmo. As palavras dos outros não podem mudar sua realidade. Consequentemente, por que você tem altos e baixos quando as pessoas o elogiam ou o criticam? É por causa de seu apego, sua mente agarrada, suas idéias fixas. Certifique-se de que isso esteja claro.

Verifique. É muito interessante. Verifique sua psicologia. Como você responderia se alguém dissesse que todo o seu caminho está errado? Se você verdadeiramente compreender a natureza de sua mente, nunca reagirá a esse tipo de coisa, mas se não compreender sua própria psicologia, se você alucinar e se magoar facilmente, rapidamente encontrará a sua paz mental perturbada. São apenas palavras, idéias, mas você fica chateado muito facilmente.

Nossas mentes são incríveis. Nossos altos e baixos não têm nada a ver com a realidade, nada a ver com a verdade. É muito importante compreender a psicologia disso.

É comum para nós pensarmos que nossos próprios caminhos e idéias são

bons, de valor e perfeitos, mas por focalizar excessivamente nisso, nós subconscientemente subestimamos outros caminhos e idéias.

Talvez eu pense: “O amarelo é uma cor fantástica”, e explico-lhe em grande detalhe como o amarelo é bom. Então, por causa de todas as minhas razões lógicas, você também começa a pensar: “Amarelo é bom, o amarelo é a cor perfeita”. Mas isso faz com que automaticamente surja uma opinião contraditória na sua mente: “O azul não é tão bom, o vermelho não é tão bom”.

Existem duas coisas em conflito uma com a outra. Isso é comum, mas é um erro, especialmente em se tratando de religião. Nós não deveríamos permitir tais contradições em nossa mente de forma que, aceitando-se uma coisa, rejeitamos automaticamente a outra. Se você verificar, verá que não é que você esteja cegamente seguindo algo externo, mas que sua mente é demasiado radical em uma direção. Isso automaticamente gera o outro extremo em oposição e o conflito entre os dois desequilibra sua mente e perturba sua paz interior.

É assim que surgem os partidários religiosos. Você diz: “Eu pertenço a esta religião”, e quando se encontra com alguém que pertence à outra religião, se sente inseguro. Isto significa que seu conhecimento-sabedoria é fraco. Você não compreende a natureza verdadeira da sua mente e se agarra a um ponto de vista extremo. Não permita que sua mente fique poluída dessa maneira, certifique-se de que esteja mentalmente saudável. Apesar de tudo, a finalidade da prática da religião, do Budismo, do Dharma, da meditação ou como quer que você queira chamá-lo, é para que leve sua mente completamente além das atitudes mentais doentias, contraditórias.

O Buda mesmo estimulou os estudantes que ele ensinava a praticar sem apego. Embora ensinasse um método preciso, um método universal incrível, ele fez seus estudantes prometerem que não se apegariam aos seus ensinamentos ou às suas realizações, à sua liberdade interior, a um nirvana ou à própria iluminação.

Conseguir a liberação do apego é algo muito difícil, especialmente em uma sociedade materialista. É quase impossível lidar com as coisas materiais sem apego e isso faz com que você traga uma atitude de ganância às questões espirituais. Mas mesmo que seja difícil, você necessita verificar como a psicologia do Buda lhe oferece uma saúde mental perfeita, livre dos extremos disso ou daquilo.

Em nossa vida ordinária, samsárica, mundana, ficamos facilmente apegados e nos agarramos às coisas de que gostamos, ninguém nos diz para evitar o apego. Mas o Buda, mesmo oferecendo a seus estudantes o método mais elevado para alcançar o objetivo mais elevado, sempre aconselhou seus estudantes a nunca se apegarem a nenhum deles. Ele disse: “Se você tiver o mínimo de apego a mim ou a meus ensinamentos, não estará apenas psicologicamente doente mas também destruirá toda a possibilidade de alcançar a iluminação completa e perfeita”.

Além disso, ele jamais disse às pessoas para tenderem ao seu caminho ou que seguir o seu caminho seria bom e seguir outros caminhos seria ruim. Na verdade, um dos votos de bodhisattva que ele fez seus seguidores tomarem era a promessa de não criticar os ensinamentos de outra religião. Verifique porque ele o fez, isso mostra como ele entendeu perfeitamente a psicologia humana. Se fôssemos nós, estaríamos dizendo: “Eu estou ensinando o mais elevado, o mais perfeito método a vocês. Todos os outros não são nada”. Nós lidamos com o caminho espiritual exatamente na mesma maneira competitiva com que fazemos com as buscas materiais e, se continuarmos a agir dessa maneira, nunca seremos

mentalmente saudáveis ou descobriremos o nirvana ou a calma iluminação duradoura. Qual, então, é o motivo da nossa prática espiritual?

Verifique. Mesmo nas suas atividades e nos relacionamentos da vida samsárica e mundana, no momento em que você tem uma idéia ou escolhe algo: "Isso é tão bom", uma contradição surge automaticamente na sua mente. Quando você estiver amando de forma mundana, egoísta, verifique para ver se sua mente é ou não muito radical, descobrirá que ela é.

Da mesma forma você deve também evitar os extremos ao praticar seu caminho espiritual. Naturalmente, isso não deve impedi-lo de praticar o Dharma, ou a meditação. Você ainda tem que agir. Apenas pratique de acordo com o seu próprio nível de entendimento.

Isso também não significa que a sua mente deve estar fechada para outras religiões. Você pode estudar qualquer religião, você pode verificá-la. O problema é que, quando você escolhe uma religião específica, você se torna demasiado radical em relação às suas idéias e então subestima as outras religiões e filosofias. Isso acontece porque você não sabe a finalidade da religião, porque ela existe ou como praticá-la. Se você soubesse, jamais se sentiria inseguro em relação a outras religiões. Não conhecer a natureza de outras religiões ou de sua finalidade o faz ter medo dos praticantes de outros caminhos. Se você compreender que as mentes de pessoas diferentes necessitam de métodos e soluções diferentes, verá porque existe a necessidade de tantas religiões.

Realmente vale a pena que você entenda essa psicologia básica. Então, mesmo na sua vida diária, quando as pessoas dizem que você é bom ou mau, você não terá altos e baixos. Saberá que não é o que as pessoas dizem que faz de você bom ou mau. Se, entretanto, você se encontrar tendo altos e baixos de acordo com o que as pessoas dizem, deve reconhecer que isso está acontecendo porque sua mente está poluída, você não está vendo a realidade. Por causa disso, seus julgamentos relativos, mundanos estão etiquetando as coisas como boas e más e sua mente passa por altos e baixos de acordo com isso. Seus altos e baixos surgem da sua mente que o faz acreditar que aquelas coisas são realmente boas ou más. Por esse motivo você passa por altos e baixos.

Se você se recusar a acreditar na visão superficial, não existirá mais motivo para que tenha altos e baixos quando alguém diz "bom" e "mau". As palavras não são realidade, as idéias não são realidade. Esqueça a natureza última da sua mente. Se você compreender, mesmo que somente sua natureza relativa, não há forma alguma com que alguém possa fazê-lo passar por altos e baixos pelo que disser. Mesmo com esse nível mais superficial de compreensão você descobrirá um nível de verdade dentro de si.

Muito do nosso sofrimento surge porque entramos em conflito a respeito da reputação. Em vez de nos preocuparmos com a realidade do que somos, nos preocupamos com o que as outras pessoas pensam de nós. Nós olhamos muito para fora. Isso é incrível. No que diz respeito ao Budismo essa é uma mente doente; totalmente, clinicamente doente.

Certamente os psicólogos ocidentais não consideram que isso seja uma doença mental. Sua terminologia é diferente. Por que há essa diferença? É porque a abordagem do Buda nos ensina a procurar o objetivo mais elevado - a paz mental duradoura, interna, indestrutível - e somente quando alcançarmos esse nível de mente, o Budismo não nos considerará doentes. Até então, nossa mente é passível



de altos e baixos e, por conseqüência, é doente e precisamos de mais remédios: a meditação, o Dharma ou como quer que você queira chamá-lo. Essa é a psicologia verdadeiramente profunda.

Os psicólogos ocidentais estão satisfeitos com o conceito de que você não está clinicamente doente se estiver bem o suficiente para conduzir sua vida diária, se comunicar com amigos e assim por diante. Eles dizem assim: "Ok, você pode ir agora!". Eles ficam satisfeitos facilmente. Mas o psicólogo supremo, o Buda, olha mais a fundo. Ele vê o que está acontecendo no inconsciente profundo. Os psicólogos ocidentais se orgulham do que alcançaram, mas dizem que, mesmo tendo feito muitos progressos em relação ao entendimento da natureza inconsciente da mente, eles ainda tem um longo caminho a percorrer. Eu li isso em um livro de psicologia.

Em todo o caso, a realidade é que você se agarra a qualquer idéia que considerar boa, assim, mesmo que os ensinamentos de seu caminho espiritual sejam de fato bons, tente praticá-los sem apego.

Às vezes você vê as pessoas, cuja opinião é muito radical, nas ruas distribuindo literatura religiosa. Mesmo se você esteja ocupado, apressando-se para algum lugar, elas o param: "Aqui, leia isto". Elas querem tanto espalhar suas idéias que pregam até mesmo em shopping centers e centros comerciais. Isso é muito radical. Não é necessário fazer isso. A mente precisa de tempo para absorver qualquer idéia. Se você quiser realmente ensinar algo a alguém, você terá que esperar até que a pessoa esteja pronta e então fazê-lo. Se a mente de alguém não estiver pronta, você não deve tentar incutir suas idéias religiosas nessa pessoa, não importa o quanto fortemente você acredite nelas. É como dar a uma pessoa que esteja morrendo uma jóia preciosa.

Muitas religiões ensinam a importância do amor universal, mas a pergunta é, como desenvolver isso dentro de si mesmo. Você não pode realizar o amor universal simplesmente recitando: "Amor universal, amor universal, amor universal". Portanto, como se chegar a tal realização?

De acordo com o Buda, a primeira etapa é desenvolver uma mente equilibrada em relação a todos os seres vivos. Antes que você possa alcançar o amor universal, deve estar em equilíbrio com todos os seres no universo. Conseqüentemente, a primeira coisa a fazer é treinar o equilíbrio e você estará sonhando se pensar que você poderá desenvolver o amor universal sem ele.

De outra maneira, você pensa de que o amor universal é uma idéia maravilhosa, mas é ao mesmo tempo fanático pela religião que adotou. Você tem a idéia fixa: "Esta é minha religião". Quando aparece alguém de outra fé, se sente incomodado. Surge um conflito em sua mente. Então, onde está seu amor universal? Embora você pense que é fantástico, não pode manifestá-lo porque sua mente está desequilibrada. Para que o amor universal surja em sua mente, você terá que desenvolver o sentimento de equilíbrio para com todos os seres do universo.

Mas é mais fácil dizer do que fazê-lo, então talvez eu deva explicar como desenvolver o equilíbrio. Nós o fazemos sentados em meditação. Visualize na sua frente uma pessoa que o deixe agitado, alguém de quem você não gosta. Visualize atrás de você a pessoa por quem tem mais apego. E visualize ao redor de você as pessoas a quem se sente indiferente, os quais não são amigos, parentes ou inimigos. Observe essas três classes de pessoa - amiga, inimiga e desconhecida - e medite. Veja como se sente em relação a cada uma. Quando você olha para seu

caro amigo, surge um sentimento de apego, você quer ir naquela direção. Quando você olha para a pessoa que o ofende e incomoda, quer se afastar, você rejeita aquela pessoa.

Essa é uma maneira muito simples de verificar como se sente em relação a pessoas diferentes. Não é complicado. Apenas visualize-as e veja como se sente. Então se pergunte: "Por que me sinto diferente em relação a pessoas diferentes? Por que quero ajudar à pessoa de que gosto e não à pessoa que odeio?". Se você for sincero, descobrirá que suas respostas são reações completamente insensatas de uma mente iludida.

O que isso significa é que você não compreende realmente a natureza impermanente das relações humanas. Aqueles que conhecem a natureza real, verdadeira, da mente humana, compreendem que os relacionamentos são completamente mutáveis e que não existe algo como um relacionamento permanente. Isso é impossível. Mesmo que você queira isso. Mas verifique toda a história da vida na terra, do tempo que ela começou até agora: onde está esse relacionamento permanente? Quando existiu um relacionamento permanente? Ele deveria ainda estar aqui. Mas não está porque não existe algo assim.

Além disso, seu julgamento das pessoas como amigo, inimigo e estranho é um total engano. Primeiramente, ele se baseia em razões completamente ilógicas. Quaisquer que sejam as suas razões, os seus sentimentos de: "Eu gosto dele, eu não gosto dela", são totalmente ilógicos. Eles não têm nada haver com a verdadeira natureza do sujeito ou do objeto.

Pelo julgamento que você faz das pessoas, seria como se você tivesse duas pessoas sedentas pedindo por água à sua porta e então, arbitrariamente, escolhesse uma delas: "Você pode entrar" e rejeitasse a outra: "Você vá embora". Isso é exatamente como você é. Se verificar realmente com o conhecimento-sabedoria introspectivo, verá que seu julgamento de bom e de mau vem do interesse apenas em seu próprio prazer egoísta e nunca no prazer do outro.

Verifique: visualize todos os seres vivos do universo ao seu redor e perceba a igualdade, exatamente como você, todos querem a felicidade e não querem a infelicidade. Consequentemente, não há nenhuma razão em se fazer uma distinção psicológica entre o amigo e o inimigo, querendo ajudar ao amigo com extremo apego e querendo desistir do conflito, do inimigo gerador de conflitos com desagrado extremo. Esse tipo de mente é completamente irrealista, porque, como a mente humana insatisfeita passa por altos e baixos, esses tipos de relacionamento mudam naturalmente.

Mesmo se quiser se sentir irritado com o outro, é com a mente iludida da pessoa que deveria se chatear e não com o seu corpo físico. A mente dela é descontrolada, ela não tem escolha. Quando o ataca, ela está sendo guiada pelo apego descontrolado ou pela raiva. É com isso que você deveria se irritar.

Se alguém o atropelar, você não fica irritado com o carro, ou fica? Fica irritado com o motorista. É exatamente a mesma coisa. O motorista interior é a mente insatisfeita da pessoa, não os sintomas das suas emoções. Consequentemente, não é com seu inimigo em si, mas com as ilusões dele que você deveria se irritar. O que uma pessoa diz ou faz é simplesmente sintomático do que está em sua mente.

De qualquer maneira, essa é a abordagem para desenvolver o equilíbrio.

Quanto mais você a praticar, tanto mais perceberá que, na realidade, não há motivo para distinguir os seres sencientes em amigo, inimigo ou estranho baseando-se nos extremos de apego ou ódio. Apenas uma mente doente o faz. E quando você experimentar o equilíbrio, ficará espantado com a mudança na sua visão de seus inimigos. A pessoa que o deixava agitado e o incomodava parecerá completamente diferente - não porque ela mudou, mas porque sua mente mudou. Você mudou a sua percepção. Isso não é um conto de fadas, é a realidade.

Quando você muda sua atitude, sua visão do mundo dos sentidos muda também. Quando sua mente está nebulosa, o mundo ao seu redor parece nebuloso. Quando sua mente está clara, o mundo ao seu redor parece bonito. Você sabe disso por sua própria experiência. Sua visão do mundo vem da sua mente. Ela é uma reflexão da sua mente. Não há nada permanente, perfeitamente bom no mundo. Onde você poderia encontrar tal coisa? É impossível.

Você deve conhecer sua própria psicologia, como sua mente funciona, como você discrimina entre seres sencientes por causa das razões irrealistas, ilógicas. Portanto, você precisa meditar. Para que o amor universal surja em sua mente, você terá que desenvolver um sentimento de equilíbrio para com todos os seres do universo. Uma vez que você desenvolveu o equilíbrio, você não terá que preocupar-se com o amor universal. Ele surgirá automaticamente. É assim que a psicologia humana funciona. Não é algo que se possa forçar: "Oh, amor universal. Eu me transformo em você e você transforma-se mim". O que é isso? Não pense assim.

Quando sua mente estiver equilibrada, com um sentimento igual por todos os seres vivos, você será automaticamente feliz. Você não terá que dizer: "Eu preciso da felicidade". Você será automaticamente calmo e feliz e, além disso, seu corpo e sua palavra gerarão uma vibração calma que beneficiará aos outros automaticamente, além do que se pode expressar em palavras. Onde quer que você vá, essa vibração estará com você. Mas é impossível alcançar esse nível sem meditação. Sem meditar você não pode se liberar de nenhum apego, nem espiritual, nem material, que dirá experimentar o amor universal.

A forma Mahayana de trazer a mente à iluminação é gradual. Como vimos, a fim de desenvolver o amor universal, nós, primeiramente, temos que desenvolver o equilíbrio. Baseado nisso, geramos a mente de iluminação dos bodhisattvas, a Bodhicitta, e assim, nosso dever é realizar as seis perfeições da caridade, da moralidade, da paciência, do esforço, da concentração e da sabedoria.

Todas as religiões enfatizam a importância da caridade, mas a abordagem do Buda difere da maioria por que explica principalmente o aspecto psicológico da doação e não está tão interessada nos aspectos externos dela. Por quê? Porque a perfeição da doação só é realizada quando liberamos completamente a mente do apego avarento e isso é algo puramente mental.

Muitas pessoas pensam, com arrogância e orgulho, que são religiosas porque doam muitas coisas materiais, mas isso é muito superficial. Tais pessoas não tem idéia alguma sobre a essência da caridade, apenas uma noção vaga de que a caridade é algo bom. Não sabem realmente o que é. Dedicar-se à prática da caridade dos bodhisattvas é extremamente difícil, tem que ser feito sem nenhum traço de avareza.

Muitas pessoas doam com orgulho e apego. Isso não é caridade, é apenas ego e, basicamente, não é virtude. A prática da caridade dos bodhisattvas - ou, de

fato, qualquer das seis perfeições - deve incluir as outras cinco. Ou seja, a caridade deve ser praticada junto com a moralidade, a paciência, a energia, a concentração e a sabedoria, especialmente esta última. Precisamos ter uma compreensão profunda da vacuidade no que chamamos de círculo dos três: a vacuidade do objeto que estamos doando, da ação de doar e do receptor do nosso presente. Se doarmos sem tal compreensão, nossa doação não é nem benéfica nem perfeita e, além disso, pode trazer uma reação conflituosa.

Por exemplo, se não estivermos livres do apego, poderemos doar algo a alguém hoje e amanhã estarmos pensando: "Eu não deveria ter doado aquilo, agora eu o necessito". Esse tipo de doação não tem nada a ver com religião.

Podemos ver as pessoas fazendo caridade e pensar no quanto maravilhosamente generosas elas são, mas tudo o que vemos é a ação externa. Não vemos sua motivação interior, que pode ser totalmente descontrolada e egoísta. A definição real da doação religiosa é criada de acordo com a atitude mental do doador, não de suas ações físicas.

Se a sua doação enfraquecer suas atitudes perturbadoras negativas e trazer mais paz e compreensão a sua mente, trata-se de doação religiosa. Mas se servir meramente para aumentar suas ilusões, seria melhor que você não a fizesse, não importa como aparente exteriormente. Por que fazer algo para agravar sua mente já agitada? Seja realista. Saiba o que está fazendo.

Se você fizer sua prática espiritual com compreensão, será realmente de valor e eficaz e trará os resultados que você procura. Mesmo sentir-se simplesmente em equilíbrio com todos os seres - não os discriminando em amigo, inimigo, e estranho - pode trazer-lhe muita felicidade e a livra-lo da insegurança.

Frequentemente, nos sentimos incomodados com os outros, mas temos que perceber que vê-los como inimigos vem de nós mesmos, não deles. Não existe um inimigo por natureza. Nós o criamos. Não existe algo permanentemente maléfico. Algo de verdadeiramente maléfico é a mente negativa, que projeta algo maléfico. Uma mente positiva classificará a mesma coisa como boa. As coisas sempre mudam, o maléfico permanente é totalmente inexistente.

Também, quando estamos deprimidos, pensamos: "Eu sou mau, sou negativo, sou pecador", mas isso é um completo absurdo, um extremo exagero. Nós temos o positivo e o negativo dentro de nós; é simplesmente uma questão de qual é mais forte em determinado momento. Isso é o que devemos verificar. Conseqüentemente, sempre que nossa mente nos causa problemas, é um sinal de que estamos pensando em extremos.

É aqui que entra a meditação. Meditação significa investigar a mente para ver o que está acontecendo. Quando a fazemos corretamente, nós purificamos e trazemos paz para nossa mente desequilibrada. Essa é a função da meditação. Essa é a função da religião. Portanto, devemos meditar o mais corretamente possível.

Uma coisa a ser evitada no caminho espiritual é se agarrar a qualquer idéia que aparecer. Em vez disso, tente encontrar a chave para confrontar as idéias com as suas experiências. Testar seu significado é muito mais importante do que as idéias em si. Por exemplo, nós não devemos fazer caridade com o que pertence a outras pessoas, como nossa família e amigos. Eu já ouvi falar muito sobre jovens que pegam os pertences de seus pais, como as jóias das suas mães, e os doam aos

mendigos nas ruas. Isso é estranho, não é caridade. E já me perguntaram se é certo roubar dos ricos para dar aos pobres. Isso também não é caridade.

A compreensão comum de caridade é darmos as coisas aos outros, mas, como você pode ver, o ponto de vista budista é que a doação material não é necessariamente caridade. A caridade verdadeira tem a ver com a mente, doar mentalmente. A prática da doação é o treinamento da mente para superar a sua mesquinhez. O apego mesquinho está na mente, conseqüentemente, o antídoto deve também ser mental.

Outra coisa é que, quando se fala em doar, às vezes somos radicais. Não verificamos para ver se o receptor necessita do que estamos doando, apenas doamos sem hesitação. Entretanto, às vezes pode não ser benéfico e nesses casos é melhor não doar. Se o que você doar criar problemas e, em vez de ajudar, o receptor sofrer danos, isso não é caridade. Você pensa que sua ação é positiva, mas ela é negativa.

Se você verificar profundamente o que é a caridade verdadeira, vai provavelmente descobrir que, durante toda a sua vida, você nunca executou nenhum ato de caridade. Você verificou realmente as necessidades do receptor? Você criou a motivação correta antes de doar? Você executou a ação com meditação sobre o círculo dos três? E se você doar com orgulho, então não importa qual seja o seu grande presente, ele terá sido desperdiçado, sua doação terá sido uma piada.

Assim, você pode ver como a caridade perfeita pode ser difícil. Não estou sendo negativo. Estou sendo realista. Certifique-se de que o que quer que você faça valha à pena. Se você praticar com compreensão, a prática poderá ser poderosa, psicologicamente eficaz e ter um significado real e, sem dúvida, trará as realizações pacíficas que você deseja. Pelo contrário, se você fizer suas práticas por obrigação e sem compreensão, tudo que você conseguirá é ficar deprimido.

Portanto, não pense que a caridade é algo físico, ela é mental. A caridade é desviar a mente e libertá-la do apego avarento. Isso é fantástico. Isso é meditação, um estado mental psicológico e muito eficaz.

Você também deve evitar fazer caridade com coisas que machucam os outros. Por exemplo, você não deve doar esforços de guerra. Às vezes pode ser que peçam para que você doe dinheiro às pessoas que estão lutando em nome da religião, mas como pode o apoio à guerra ser religioso? É impossível. Você tem que verificar com cuidado para que sua doação não cause dano.

É extremamente difícil praticar o Dharma de forma que diminua suas ilusões, mas se você puder fazê-lo, valerá a pena, realmente estremececerá seu ego. Mesmo um pequeno ato de doação caridosa, motivado pela intenção de realizar a calma iluminação duradoura, pode ser incrivelmente eficaz e realmente destruir seu apego.

Existem três tipos de caridade: a doação de objetos materiais, a doação de conhecimento-sabedoria e salvar os outros do perigo. Você deve fazer o qual você puder, com tanta compreensão quanto possível, de acordo com a sua habilidade.

O objetivo final da caridade é a iluminação perfeita, assim você deveria dedicar seus atos de caridade a esse objetivo. Mas nós não fazemos isso, fazemos? Se alguém estiver com frio, nós o jogamos um cobertor: " Tá bem agora? Ok, bom", e o deixamos assim. Se alguém estiver com sede, nós lhe damos uma bebida: " Passou a sede? Ok, bom" e é isso. Nossos objetivos são tão momentâneos e

cegos que a nossa doação se torna uma ilusão material. Nossa compreensão da caridade é demasiado superficial. Em vez disso, nós devemos ajudar os outros com necessidades momentâneas, compreendendo que, a fim de alcançar a iluminação, eles precisam de um corpo e uma mente saudáveis, e doar a fim de ajudar a sua prática do Dharma, dedicando nosso mérito à iluminação de todos os seres sencientes.

Não estou sendo negativo, estou falando sobre como nós somos. E estou certo de que, se você praticar corretamente, poderá definitivamente alcançar a calma iluminação duradoura. Mas mesmo esquecendo-se disso, se você praticar bem hoje, amanhã estará automaticamente mais calmo. Se você meditar corretamente pela manhã, todo o seu dia será mais tranquilo. Você pode facilmente experimentar a verdade disso. Entretanto, alcançar a iluminação através da meditação, praticar as seis perfeições e avançar através dos dez estágios dos bodhisattvas é um processo gradual.

Quando nos tornamos iluminados, já não teremos sentimentos de parcialidade. Se o Buda tivesse uma pessoa raivosamente esfaqueando seu braço direito e outra devotadamente unguindo seu braço esquerdo com óleo aromático, ele não teria ódio para com aquele e anseio para com este. Ele sentiria amor igual pelos dois: o amor que os seres iluminados sentem pelos outros é universal e completamente imparcial.

Nosso amor, entretanto, é completamente egoísta. Nós nos apegamos às pessoas que são agradáveis conosco e não gostamos daquelas que nos tratam mal. Nossas mentes são extremamente desequilibradas.

Minha conclusão é que nós não devemos ser apegados a nada, nem mesmo à nossa religião, muito menos às coisas materiais. Devemos praticar nosso caminho espiritual, compreendendo sua realidade e como ele se relaciona conosco como indivíduos. Essa é a maneira de descobrir o amor universal, livre de sentimentos partidários de insegurança como: “Eu sou budista”, “eu sou cristão”, “eu sou hinduísta”, ou o que quer que seja. Não importa o que sejamos, cada um de nós tem que encontrar o caminho ao qual nos adaptamos como indivíduos.

Algumas pessoas gostam de arroz, outras de batata, outras gostam de outras coisas. Deixe as pessoas comer o que gostem, o que quer que satisfaça seu corpo. Você não pode dizer: “eu não gosto de arroz, ninguém deve comer arroz”. É a mesma coisa com a religião.

Se você tiver esse tipo de compreensão, nunca será contra qualquer religião. Pessoas diferentes precisam de caminhos diferentes. Deixe-os fazer o que precisam fazer. Mas infelizmente, nossas mentes limitadas não são tão relaxadas assim. Nós pensamos: “A minha religião é a melhor, a única. Todas as outras são erradas”. Ter preconceitos tão fixos significa que estamos doentes. Não são as religiões que estão erradas, são seus seguidores. Conseqüentemente, se você quiser ser psicologicamente saudável, compreenda seu caminho e aja corretamente que as realizações virão voluntariamente.

Agora, antes que eu termine, eu quero deixar claro uma coisa. Não estou criticando ninguém. Não estou subestimando a prática de ninguém. Mas nos dias de hoje, a maioria de nós cresce em sociedades que não nos oferecem muitas oportunidades para o estudo sério e a prática da religião. Conseqüentemente, é importante que, quando você praticar o Dharma, você o faça corretamente e não torne sua prática apenas uma busca mundana. O mundo moderno pensa que o

desenvolvimento material é extremamente importante e presta pouca atenção ao desenvolvimento de uma mente tranqüila. Naturalmente, se alguém realmente lhe perguntar: "Você pensa que as buscas espirituais são importantes?", você irá dizer "Sim, mas...". Há sempre "mas, mas, mas" envolvidos. Isso mostra quem somos realmente.

**P:** Se não houverem muitos monges quando e onde nascemos, isso é o resultado de um karma ruim?

**Lama:** Eu acredito que não. É como se dissesse que é karma ruim não ser um monge. Não é assim. Você não tem que ser um monge ou uma monja para ter conhecimento. Não pode dizer que as pessoas que usam as vestes são mais elevadas do que aquelas que não as usam. Não pode julgar as coisas dessa maneira. Depende inteiramente do indivíduo. Talvez você possa dizer, entretanto, que seria um karma individual ruim estar numa situação onde você não consiga entender sua própria mente e atitudes mentais ou descobrir a verdadeira paz interior e a satisfação.

**P:** Lama, quando estamos fazendo meditação, como sabemos que o pensador e o pensamento são o mesmo? Que o pensador é o pensamento, que o pensador não está separado do pensamento?

**Lama:** Relativamente, o pensador não é o pensamento. O pensador é apenas um "nome" e, naquele momento, o pensamento é apenas o "funcionamento". Mas se você puder se integrar completamente ao pensamento quando meditar, será uma experiência boa. Entretanto, do ponto de vista da verdade relativa e da compreensão científica, a pessoa e o pensamento são diferentes. Você não é pensamento. Mesmo se em meditação você se sentir unificado por completo com seu pensamento, você e o pensamento não são a mesma coisa. Embora em um nível absoluto haja uma unidade, relativamente, há uma diferença. Mas quando você medita, se sentir a unicidade completa com todos os fenômenos universais, se sentir que seu ser físico é como um único átomo, mas sua natureza está totalmente unificada com a energia do universo inteiro, essa será uma experiência boa.

Também, quando você está tentando se concentrar em uma coisa e outros pensamentos ficam surgindo, em vez de rejeitá-los, tentando empurrá-los para longe, pense: "Vocês são bem-vindos", e investigue-os com o conhecimento-sabedoria penetrante e introspectivo, olhando para a realidade natural dos seus pensamentos. Os pensamentos são bobos, quando você os olha, eles desaparecem. Eles estão apenas brincando, quando você os analisa, desaparecem. Até agora, quanto mais você tentar afastá-los tanto mais eles ficam voltando para você. Tente dar boas-vindas a eles.

Na verdade, assistir seus pensamentos é muito mais interessante do que assistir televisão. A televisão é entediante, é a mesma coisa repetidamente. Quando você observa sua mente, coisas incrivelmente diferentes aparecem. Você tem uma coleção surpreendente de memórias, após todos estes anos, até as memórias da infância vem à tona. A televisão nunca é tão interessante.

Quando você compreender a maneira como sua mente funciona, isso será o começo do controle. Você parará de se chatear quando pensamentos aparecerem, psicologicamente saberá o que eles significam. Alguém que não tem nenhuma idéia

do que a mente é ou de como funciona fica chocado quando a mente inconsciente se manifesta de repente no nível consciente: “Ah! O que é isso?”. Quando você compreende sua mente e o que está nela, você espera que esse tipo de coisa aconteça. Você compreende a natureza de sua mente e tem uma solução para seu lado escuro. Se você pensa que você é completamente puro e então, de repente, surge uma mente feia, você se apavora. Entretanto, você também deve compreender que você não é completamente negativo. Sua mente tem uma natureza positiva e uma negativa. Mas é tudo relativo, indo e vindo como nuvens no céu. Mas no fundo, sua verdadeira, real natureza permanece completamente pura, inalterada como o próprio céu. Conseqüentemente, ser humano é ser poderoso. Temos a habilidade de fazer grandes coisas porque nossa natureza fundamental é positiva.

Muito obrigado.

*Sociedade Budista Chinesa  
Sydney  
24 de abril de 1975.*