

FAÇA DE SUA MENTE UM OCEANO

Aspectos da psicologia budista

Lake Arrowhead, Califórnia, julho de 1975.

Índice

Nota da Tradução.....	1
Introdução do Editor	2
Sua Mente É Sua Religião	4
A Abordagem Budista da Doença Mental	15
Tudo Surge da Mente.....	20
Faça da Sua Mente um Oceano.....	31

Nota da Tradução

Ao entrar em contato com os ensinamentos de Lama Yeshe na língua inglesa, surgiu imediatamente uma enorme vontade de divulgá-los e torná-los conhecidos a muitas pessoas. Entre amigos e familiares com os quais gostaríamos de dividir esse conhecimento precioso, esbarramos na dificuldade de entendimento que surge ao se ler um texto, para a maioria sobre um assunto novo, não disponível em sua língua nativa. Foi assim que nasceu a motivação para essa tradução dos ensinamentos que compõem "Faça da Sua Mente um Oceano", a qual esperamos ser a primeira de muitas.

Embora esse seja um texto fundamentado na filosofia budista, sua abrangência e utilidade prática transcendem qualquer questão religiosa ou filosófica, pois abrange temas e situações presentes no cotidiano de qualquer pessoa, independente de seu local de nascimento, cultura ou crença.

Queremos deixar claro que essa tradução foi realizada no português do Brasil, o qual difere em estilo, ortografia, gramática e até 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 esse trabalho.

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 Dra. 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

No primeiro livro do Lama Yeshe Wisdom Archive, *Tornando-se Seu Próprio Terapeuta*, mencionei as qualidades singulares dos ensinamentos de Lama Yeshe. *Faça da Sua Mente um Oceano* mostra novamente a qualidade única dos ensinamentos desse magnífico mestre.

As conversas que compõem este livro aconteceram durante a segunda viagem de Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche pelo mundo, em 1975. Tive a grande honra de acompanhar os lamas nessa turnê e estive presente em todas as palestras. O Budismo era desconhecido pela maior parte das pessoas presentes e a grande maioria nunca havia visto um lama tibetano até então, uma situação muito diferente da atual. Os ensinamentos são tão relevantes hoje quanto eram naquela época e demonstram a sabedoria e o brilhantismo atemporal do Lama.

Talvez "Uma Abordagem Budista à Doença Mental" seja o ensinamento que desperte maior interesse e que se originou a partir de um encontro do Lama com um grupo de psiquiatras do Hospital Prince Henry, um hospital de ensino ligado à Escola Médica da Universidade de Monash, que anteriormente havia sido vinculado à Universidade de Melbourne. O Hospital Prince Henry foi onde estudei clínica médica e trabalhei durante vários anos após a graduação. Assim, muitos dos psiquiatras com quem o Lama se reuniu naquela tarde

havam sido meus professores e ex-colegas e, além do mais, eu estava interessado em observar a sua reação à transformação da minha imagem (eu estava usando roupas de monge). O hospital foi demolido há alguns anos, a última vez que eu passei por lá era apenas um buraco no chão, uma prova de como muita coisa mudou desde aqueles dias. De qualquer forma, os médicos estavam muito felizes por encontrar e poder fazer perguntas ao Lama e esta troca histórica deixou claras as diferenças entre os conceitos ocidentais e os conceitos budistas de saúde mental.

Gostaria de agradecer a Rand Engel, Victoria Fremont, Christina Russo e Wendy Cook por sua imensa contribuição editorial, o que melhorou muito a forma e apresentação deste livro.

Sua Mente É Sua Religião

Quando falo sobre a mente, não falo apenas da minha mente, da minha experiência, mas da mente de cada um e de todos os seres vivos, de maneira universal.

Nossa forma de viver e de pensar está totalmente dedicada à busca do prazer material. Consideramos que os objetos sensoriais são de extrema importância e, de um modo materialista, nos dedicamos a tudo o que nos faça felizes, nos torne famosos ou populares. Mesmo que tudo isso venha da nossa mente. Estamos tão preocupados com os objetos externos que nunca olhamos para dentro, nunca questionamos porque os achamos tão interessantes.

Nossa mente é uma parte inseparável de nós mesmos enquanto vivemos. Por isso, estamos sempre oscilando para cima e para baixo. Não é nosso corpo que sobe e desce, é a nossa mente. Esta mente cujo modo de funcionamento não entendemos. Portanto, às vezes, temos de examinar não apenas o nosso corpo, mas a nossa mente. Afinal de contas, é a mente quem está sempre nos dizendo o que fazer. Temos que conhecer nossa própria psicologia ou, como na terminologia religiosa, a nossa natureza interior. De qualquer forma, independente do nome usado, devemos conhecer nossa própria mente.

Não pense que examinar e conhecer a natureza da mente é apenas uma experiência oriental. Isso é uma concepção errada. É para você também. Como você pode separar seu corpo, ou sua auto-imagem, de sua mente? É impossível. Você se acha uma pessoa independente, livre para viajar pelo mundo, desfrutando de tudo. Apesar do que pensa, você não é livre. Não estou dizendo que você seja controlado por outra pessoa. É a sua própria mente descontrolada, o seu próprio apego, que realmente o oprime. Se você descobrir como você oprime a si mesmo, fará essa mente descontrolada sumir. Conhecer sua própria mente é a solução para todos os seus problemas.

Um dia o mundo parece muito bonito, no dia seguinte parece o contrário, terrível. Como pode ser isso? Cientificamente, é impossível que o mundo possa mudar tão radicalmente. Sua mente é que cria essas aparências. E isso não é um dogma religioso, os seus altos e baixos não são um dogma religioso. Não estou falando de religião, estou falando da forma como você conduz sua vida diária, que é o que cria os altos e baixos. Outras pessoas e o ambiente não mudam radicalmente, é a sua mente que faz com que os enxergue assim. Espero que entenda isso.

Da mesma forma, uma pessoa pensa que o mundo é lindo e que as pessoas são amáveis e maravilhosas, enquanto outra pessoa acha que tudo e todos são horríveis. Quem tem razão? Como explicar isso cientificamente? Trata-se apenas da projeção da mente da pessoa sobre o mundo dos sentidos. Você pensa: "Hoje é assim, amanhã é assado; este homem é assim; aquela mulher é daquele jeito". Mas onde é que está aquela mulher sempre linda, invariável? Quem é aquele homem sempre bonito, imutável? Eles não existem, eles são simplesmente criações da sua mente.

Não espere que os objetos materiais possam satisfazê-lo ou tornar sua vida perfeita, é impossível. Você crê que estará satisfeito quando tiver todos os objetos materiais que deseja? Acha que dormir com centenas de pessoas diferentes irá satisfazê-lo? Essas coisas nunca poderão acontecer porque a satisfação vem da mente.

Se você não conhece sua própria psicologia, provavelmente vai ignorar o que acontece em sua mente até que entre em depressão ou fique completamente louco. As pessoas enlouquecem por falta de sabedoria interior, pela incapacidade de examinar sua própria mente. Não sabem se explicar a si mesmas, não sabem como falar consigo mesmas. Assim, ficam constantemente preocupadas com todos esses objetos externos, enquanto, por dentro, suas mentes se degradam até que caem em depressão. Desconhecem seu mundo interior e suas mentes ficam totalmente unificadas com a ignorância ao invés de estarem despertas e envolvidas em auto-análise. Examine suas próprias atitudes mentais. Torne-se seu próprio terapeuta.

Você é inteligente e sabe que os objetos materiais por si só não podem lhe trazer satisfação. Não precisa embarcar em alguma experiência emocional ou religiosa para examinar sua própria mente. Algumas pessoas pensam que esse tipo de auto-análise é algo espiritual ou religioso. Não é necessário classificar-se como um seguidor desta ou daquela religião ou filosofia. Mas se você quer ser feliz, você tem que analisar a forma como você conduz sua vida. Sua mente é sua religião.

Ao analisar sua mente, não racionalize ou pressione. Relaxe. Não desanime quando surgirem problemas. Simplesmente tome consciência deles e de onde eles vêm, conheça a raiz deles. Apresente o problema a si mesmo "Aqui está este tipo de problema. Como isso se tornou um problema? Que tipo de mente o tornou um problema? Que tipo de mente sente que é um problema?" Faça uma análise cuidadosa e o problema desaparecerá automaticamente. É tão simples, não é? Não precisa acreditar em nada. Não acredite em nada! Mesmo assim, você não pode dizer "Eu não acredito que tenho uma mente". Não se pode rejeitar a mente. Você pode dizer "eu rejeito as idéias orientais", eu concordo. Mas você pode rejeitar a si mesmo? Você poderia negar sua cabeça, seu nariz? Você não pode negar sua mente.

Portanto, trate-a com sabedoria e tente descobrir sua verdadeira fonte de satisfação.

Quando você era criança adorava sorvete, chocolate e bolo, e sempre queria mais. Pensava: "Quando eu crescer, eu vou comer todos os sorvetes, chocolates e bolos que quiser então eu vou ser feliz". Agora, que pode comer todo o sorvete, chocolate e bolo que deseja, fica entediado. Decide comprar um carro, uma casa, uma televisão, encontrar um marido ou esposa, e assim será feliz. E quando tem tudo isso, seu carro é um problema, sua casa é um problema, seu marido ou esposa é um problema, seus filhos são um problema. Então percebe "Ah, isso não é a satisfação".

O que, então, é satisfação? Passar por tudo isso mentalmente e verificar é muito importante. Examine sua vida desde a infância até o presente. Isso é meditação analítica "Antes minha mente era assim, agora minha mente é de outra maneira, ela mudou deste ou daquele jeito". Sua mente mudou tantas vezes, mas você chegou a alguma conclusão sobre o que realmente o faz feliz? Minha interpretação é que você está perdido. Você sabe o seu caminho pela cidade, como chegar em casa, onde comprar chocolate, mas ainda assim está perdido; não consegue encontrar o seu objetivo. Examine honestamente, não é assim?

O Buda diz que tudo que você precisa saber é o que você é e como você existe. Não precisa acreditar em nada. Basta compreender sua mente: como funciona, como surgem o apego e o desejo, como surge a ignorância e de onde vem as emoções. Basta conhecer a natureza de tudo isso, apenas isso pode lhe trazer felicidade e paz. Com esse conhecimento sua vida muda por completo. O que era interpretado como horrível pode tornar-se belo.

Se eu dissesse que vivemos somente para comer chocolate e sorvete, você me consideraria louco. "Não! não!" sua mente arrogante diria. Mas examine melhor o propósito da vida. Por que você está aqui? Para ser bem quisto? Para se tornar famoso? Para acumular posses? Para ser atraente para os outros? Não estou exagerando. Verifique por você mesmo e então verá. Através de um exame minucioso, você pode perceber que dedicar toda a sua vida para buscar a felicidade em chocolate e sorvete anula completamente o significado de ter nascido humano. Aves e cães têm objetivos semelhantes. Seus objetivos de vida não deveriam ser mais elevados do que os objetivos de cães e galinhas?

Não estou tentando decidir sua vida por você, mas você deve fazê-lo. É melhor ter uma vida integrada do que viver em desordem mental. Uma vida desordenada não vale à pena nem é benéfica para si mesmo e os outros. Você está vivendo para que? Chocolate? Bife? Talvez você pense: "Claro que eu não vivo para comer, eu sou uma pessoa culta". Mas a cultura também vem da mente. Sem a mente, o que é a cultura? O que é a filosofia? Filosofia é apenas

a criação da mente de alguém, alguns pensamentos colocados juntos numa determinada maneira. Sem a mente não há filosofia, não há doutrina, não há matéria universitária. Todas essas coisas são criadas pela mente.

Como se deve analisar a mente? Basta ver como ela percebe ou interpreta qualquer objeto que se apresente. Observe os sentimentos que surgem: agradáveis ou desagradáveis. Em seguida, verifique: "Quando vejo esta imagem, este sentimento surge, sinto tal emoção, eu discrimino de tal maneira. Por quê?" Assim se analisa a mente, é só isso. É muito simples.

Quando analisar a mente de maneira correta vai deixar de culpar os outros pelos seus problemas. Reconheça que suas ações equivocadas vêm de sua própria mente confusa e iludida. Quando está preocupado com objetos materiais externos, culpa os outros por seus problemas. Projetar essa ilusão sobre fenômenos externos o torna infeliz. Quando você começa a perceber a sua visão errônea, começa a perceber a natureza da sua própria mente e passa a pôr fim aos problemas para sempre.

Tudo isso é muito novo para você? Não é. Sempre que você for fazer qualquer coisa, faça primeiramente uma análise e então tome sua decisão. Você já faz isso, não estou sugerindo nada de novo. A diferença é que você não faz isso o suficiente. Você tem que fazer mais análise. Isso não significa sentar-se sozinho em algum canto contemplando o próprio umbigo, você pode verificar a mente o tempo todo, mesmo enquanto fala ou trabalha com outras pessoas. Você acha que analisar a mente é apenas para aqueles que estão interessados em temas orientais? Não pense assim.

Perceba que a natureza da sua mente é diferente daquela de carne e osso do seu corpo físico. A mente é como um espelho, refletindo tudo sem discriminação. Se tiver sabedoria analítica, poderá controlar o tipo de reflexão que permite que apareça no espelho da sua mente. Se ignorar completamente o que está acontecendo em sua mente, ela refletirá qualquer lixo que encontrar: coisas que o fazem psicologicamente doente. Sua sabedoria analítica deve distinguir entre os reflexos que são benéficos e aqueles que trazem problemas psicológicos. Finalmente, quando compreender a verdadeira natureza de objeto e sujeito, todos os seus problemas desaparecerão.

Algumas pessoas pensam que são religiosas, mas o que quer dizer ser religioso? Se você não examinar sua própria natureza, não tiver conhecimento e sabedoria, como pode ser religioso? Apenas a idéia de que se é religioso "Eu sou budista, judaico ou o que quer que seja", não é suficiente. Isso não o ajuda, assim como não ajuda os outros. Para realmente ajudar os outros, é preciso adquirir conhecimento-sabedoria.

Os maiores problemas da humanidade são de natureza psicológica e não material. Do nascimento à morte, as pessoas estão continuamente sob o

controle de seus sofrimentos mentais. Algumas pessoas nunca analisam suas mentes quando as coisas estão indo bem, mas quando algo dá errado, um acidente ou alguma outra experiência terrível, elas dizem imediatamente "Deus, por favor, me ajude". Elas se dizem religiosas, mas não o são. Tanto na felicidade quanto na tristeza, um praticante sério mantém a consciência constante de Deus e da sua própria natureza. Não está sendo realista ou mesmo remotamente religioso se, quando está se divertindo, cercado por chocolate e preocupado com os prazeres sensoriais mundanos, esquece de si mesmo e recorre a Deus somente quando algo terrível acontece.

Não importa qual das muitas religiões do mundo consideremos, suas interpretações de Deus ou do Buda e assim por diante são simplesmente palavra e mente, somente esses dois. Assim, as palavras não importam tanto. O que você tem que perceber é que tudo, bom e mau, toda a filosofia e a doutrina, surgem da mente. A mente é muito poderosa. Portanto, ela exige uma firme orientação. Um poderoso avião a jato precisa de um bom piloto, o piloto de sua mente deve ser a sabedoria que compreende a sua própria natureza. Dessa forma, você pode direcionar sua poderosa energia mental para beneficiar a sua vida ao invés de deixá-la correr descontroladamente como um elefante enfurecido, destruindo a si mesmo e aos outros.

Não é necessário que eu diga muito mais. Espero que entendam o que estou dizendo. Um pouco de diálogo seria mais útil neste momento. Façam perguntas, eu tentarei respondê-las. Lembrem-se que vocês não tem que concordar com o que eu digo. Devem entender a minha atitude, minha mente. Se não concordarem com o que eu venho dizendo, por favor, contradigam-me. Eu gosto que as pessoas discutam comigo. Eu não sou um ditador: "Deveriam fazer isso, devem fazer aquilo". Não posso dizer o que devem fazer. Posso fazer sugestões, o que eu quero é que analisem suas mentes. Se fizerem isso, estarei satisfeito. Então me digam se discordam do que falei.

P: *Como se analisa a própria mente? Como se faz?*

Lama: *Uma maneira simples de verificar a própria mente é investigar como você percebe as coisas, como você interpreta as suas experiências. Por que você tem tantos sentimentos diferentes sobre o seu namorado, mesmo no decorrer de um único dia? De manhã você se sente satisfeita com ele, à tarde sente-se indecisa, por que isso? Seu namorado mudou tão radicalmente da manhã para a tarde? Não, não houve nenhuma mudança tão radical, então por que você se sente tão diferente a respeito dele? Essa é a maneira de verificar.*

P: *Se você não pode confiar em sua mente para tomar uma decisão, pode deixar algo externo fazê-lo? Como se dissesse a si mesmo "se tal coisa acontecer, eu faço isso, se outra coisa acontecer, eu faço aquilo".*

Lama: *Antes de fazer qualquer coisa, você deve se perguntar por que está fazendo aquilo, qual é sua finalidade, qual o curso de ação que está tomando. Se o caminho à frente parecer problemático, talvez não deva tomá-lo; se parecer valer à pena, provavelmente pode prosseguir. Primeiro analise. Não aja sem saber o que o espera.*

P: *O que é um lama?*

Lama: *Boa pergunta. Do ponto de vista tibetano, um lama é alguém que é extremamente bem treinado no mundo interior e conhece não só a mente do presente, mas também a do passado e do futuro. Psicologicamente, um lama pode ver de onde veio e para onde está indo. Ele também tem o poder de controlar a si mesmo e a capacidade de oferecer aconselhamento psicológico aos outros. Os tibetanos consideram alguém assim como um lama.*

P: *Qual seria o equivalente a um lama no Ocidente?*

Lama: *Eu não sei se temos o equivalente exato aqui. Poderia ser algum tipo de combinação de psicólogo, sacerdote e médico. Mas como eu disse, um lama percebeu a verdadeira natureza de sua própria mente e da mente dos outros e pode oferecer soluções perfeitas para os problemas mentais alheios. Não estou criticando, mas duvido que muitos psicólogos ocidentais tenham o mesmo grau de compreensão da mente ou dos problemas emocionais que as pessoas vivenciam. Às vezes, eles oferecem explicações superficiais ou de má qualidade para os problemas que as pessoas estão enfrentando, tais como "Quando você era criança sua mãe fez isso, seu pai fez aquilo...". Eu discordo, não é verdade. Você não pode culpar seus pais pelos seus problemas dessa forma. Claro, fatores ambientais podem contribuir para as dificuldades, mas a principal causa está sempre dentro de você; o problema básico nunca é externo. Não sei, mas talvez os médicos ocidentais tenham muito receio de interpretar as coisas dessa forma. Além disso, eu conheci muitos sacerdotes, alguns dos quais são meus amigos, mas eles tendem a não lidar muito com o aqui e agora. Em vez de se concentrar em maneiras práticas de lidar com as incertezas do dia-a-dia, eles enfatizam considerações religiosas, como Deus, fé e assim por diante. Mas hoje as pessoas tendem a ser céticas e muitas vezes rejeitam a ajuda que alguns sacerdotes podem oferecer.*

P: *Como a meditação ajuda na tomada de decisões?*

Lama: *Meditação funciona porque não é um método que exige que se acredite em algo específico, mas sim que se coloque em prática por si próprio. Você analisa ou observa sua própria mente. Se alguém está lhe causando problemas e seu ego começa a doer, em vez de reagir, apenas analise o que está acontecendo. Pense em como o som é simplesmente algo que sai da boca da outra pessoa, entra nos seus ouvidos e causa dor em seu coração. Se pensar bem, verá o quão ridículo é ficar chateado por algo tão insubstancial. Então seu problema desaparecerá, puf! Simples assim. Ao praticar dessa forma, descobrirá através de sua própria experiência como a meditação ajuda e como ela oferece soluções satisfatórias para todos os seus problemas. A meditação não é feita de palavras, é sabedoria.*

P: *Lama, poderia falar um pouco sobre karma?*

Lama: *Com certeza, você é karma. É tão simples. Na verdade, o karma é uma palavra em sânscrito que, grosso modo, significa causa e efeito. O que isso quer dizer? Algo aconteceu em sua mente ontem, hoje você vivencia o efeito. Ou seu ambiente: você tem certos pais, vive uma determinada situação, tudo o que tem um efeito sobre você. Na medida em que você passa pela vida, tudo o que você faz, todos os dias, o tempo todo, gera uma corrente constante de causa e reação dentro da mente, isso é karma. Enquanto está nesse corpo, interagindo com o mundo dos sentidos, discriminando o que é bom e ruim, sua mente está automaticamente criando karma, causa e efeito. Karma não é apenas*

O karma explica como a vida evolui, em forma e sentimento, em cor e sensação, em discriminação; toda a sua vida, o que você é, de onde você vem, como você prossegue, o relacionamento com sua mente. Karma é a explicação científica da evolução na perspectiva budista. Assim, mesmo que karma seja uma palavra sânscrita, na verdade, você é karma, toda a sua vida é controlada pelo karma, você vive dentro do campo de energia do karma. Sua energia interage com outra energia, depois outra e outra e é assim que toda a vida se desenrola. Fisicamente, mentalmente, tudo é karma.

Portanto, o karma não é algo em que você tem que acreditar. Devido à natureza característica de sua mente e corpo, você está constantemente circulando através dos seis reinos da existência cíclica, acredite você em karma ou não. Quando se unem todos os fenômenos do universo físico: a terra, o mar, os quatro elementos, o calor e assim por diante, os efeitos surgem automaticamente, não há necessidade de uma crença para saber que isso acontece. É a mesma coisa no seu universo interior, especialmente quando em contato com o mundo sensorial, você está constantemente reagindo.

Por exemplo, ano passado você experimentou um chocolate delicioso com muito apego, mas desde então você sente falta desse chocolate, pois não teve a oportunidade de desfrutá-lo novamente. Você se lembra da sua experiência anterior com tal chocolate: "Oh, eu realmente adoraria um pouco daquele chocolate". Essa memória faz com que você deseje e anseie por mais. Tal reação à sua experiência anterior é karma, a experiência é a causa, o anseio que sente é o resultado. É realmente muito simples.

P: *Qual é o seu propósito na vida?*

Lama: *Você está me perguntando sobre o meu propósito na vida? Isso é algo que eu mesmo devo verificar, mas se eu tivesse de responder, eu diria que meu objetivo é me dedicar tanto quanto possível ao bem-estar dos outros e também ser de benefício para mim mesmo. Não posso dizer que estou sendo bem sucedido nisso, mas esses são meus objetivos.*

P: *A mente é diferente da alma? Quando você fala de resolver os problemas da mente, você quer dizer que a mente é o problema e não a alma?*

Lama: *Filosoficamente, a alma pode ser interpretada de várias maneiras. No cristianismo e hinduísmo, a alma é diferente da mente e é considerada como algo permanente e auto-existente. Na minha opinião, tal coisa não existe. Na terminologia budista, a alma, mente ou como quiser chamá-la, é impermanente, sempre em mutação. Eu realmente não faço distinção entre a mente e a alma, o que é óbvio é que, dentro de si mesmo, não existe nada que seja permanente ou auto-existente. Com relação aos problemas mentais, não acho que a mente seja totalmente negativa, é a mente descontrolada que causa problemas. Se você desenvolver o tipo certo de sabedoria e reconhecer a natureza da mente descontrolada, ela irá desaparecer automaticamente. Mas até que você o faça, a mente descontrolada vai dominá-lo por completo.*

P: *Eu já ouvi muitas vezes que muitos ocidentais são capazes de compreender intelectualmente a filosofia do Budismo tibetano, mas muitos têm dificuldade para colocá-la em prática. A filosofia do Budismo tibetano faz sentido para eles, mas não conseguem integrá-la às suas vidas. O que você acha que os impede?*

Lama: *Essa é uma ótima pergunta, obrigado. O Budismo tibetano ensina a superar a mente insatisfeita, mas, para fazê-lo, deve haver um esforço. Para empregar as nossas técnicas em sua própria experiência, deve ir devagar, de forma gradual. Não pode simplesmente partir para a prática mais profunda. É*

preciso tempo e se espera que existam problemas no início. Se relaxarmos, torna-se cada vez mais fácil.

P: *Qual é a verdadeira natureza da mente e como reconhecê-la?*

Lama: *Há dois aspectos da natureza da mente, o relativo e o absoluto. O aspecto relativo é a mente que percebe e funciona no mundo sensorial. Também chamamos essa mente de dualista, por causa de sua percepção, que eu descrevo como "isto - aquilo"; sua natureza é totalmente agitada. No entanto, se transcendê-la, poderá unificá-la. Nesse momento percebe-se a verdadeira natureza absoluta da mente, que é totalmente além da dualidade. Ao lidarmos com o mundo dos sentidos no cotidiano da vida mundana, sempre aparecem duas coisas. Essa aparência de duas coisas cria um problema perene. É como com as crianças, só uma é calma, duas juntas sempre criam problemas. Da mesma forma, como os nossos cinco sentidos interpretam o mundo e fornecem informações dualistas à nossa mente, nossa mente se agarra a essa visão e automaticamente gera conflitos e agitação. Isso é o oposto da experiência de paz interior e liberdade. Portanto, ao ultrapassar isso, você experimentará a perfeita paz. O que eu disse é apenas uma simples introdução a um tema muito profundo. No entanto, se você tiver algum conhecimento desse assunto, a minha resposta pode ter sido satisfatória.*

P: *A mente sempre diz a verdade quando é examinada?*

Lama: *Não, não necessariamente. Às vezes, as concepções errôneas respondem. Você não deve ouvi-las. Ao invés disso, deve dizer a si mesmo: "não estou satisfeito com o que a mente diz, quero uma resposta melhor". Precisa continuar analisando mais profundamente até que a sabedoria responda. Mas é bom questionar, se você não faz perguntas nunca vai ter nenhuma resposta. Porém você não deve perguntar emocionalmente: "Oh, o que é isso, o que é isso, o que é isso? Eu preciso descobrir, eu preciso saber".*

Se você tiver alguma pergunta, escreva-a, pense com cuidado. A resposta certa virá aos poucos. Isso leva tempo. Se você não obtiver uma resposta hoje, coloque a pergunta na porta da geladeira. Se questionar fortemente, as respostas virão, às vezes até em sonhos. Por que você vai obter respostas? Porque a sua natureza básica é a sabedoria. Não pense que você é irremediavelmente ignorante. A natureza humana tem aspectos positivos e negativos.

P: Qual é a sua definição de um guru?

Lama: Um guru é uma pessoa que pode realmente mostrar-lhe a verdadeira natureza da sua mente e que conhece os remédios perfeitos para seus problemas psicológicos. Alguém que não conhece a própria mente nunca poderá conhecer a mente dos outros e, portanto, não pode ser um guru. Essa pessoa nunca poderá resolver os problemas de outras pessoas. Você deve ser extremamente cuidadoso ao tomar alguém como guru, existem muitos impostores por aí. Os ocidentais são confiantes demais, às vezes. Alguém aparece dizendo que é um lama, é um yogi, que pode dar-lhe conhecimento, e os jovens ocidentais pensam: “eu tenho certeza que ele pode me ensinar alguma coisa, vou segui-lo”. Isso pode realmente lhe causar problemas. Já ouvi falar de muitos casos de pessoas que foram enganadas por charlatães. Os ocidentais tendem a acreditar muito facilmente. Os orientais são muito mais céticos. Não se apresse. Relaxe. Faça a sua análise.

P: A humildade sempre acompanha a sabedoria?

Lama: Sim. É bom ser o mais humilde possível. Se você puder agir com humildade e sabedoria o tempo todo, sua vida será maravilhosa. Você respeitará todos.

P: Existem exceções a essa regra? Eu vi cartazes de um líder espiritual, onde se lê: “eu, a cujos pés todos se prostram”. Um sábio poderia fazer uma declaração como essa?

Lama: Bem, é difícil dizer. É melhor ser o mais cuidadoso possível. Nossas mentes são engraçadas. Às vezes somos céticos em relação a coisas que realmente valem a pena aceitar e aceitamos completamente coisas que deveríamos evitar. Tente evitar os extremos e seguir o caminho do meio, verificar com sabedoria onde quer que vá. Isso é o mais importante.

P: Por que existe essa diferença, que você mencionou, entre ocidentais e orientais?

Lama: A diferença pode não ser tão grande. Os ocidentais podem ser um pouco mais complicados intelectualmente, mas basicamente os seres humanos são todos iguais. No geral todos querem desfrutar e preocupam-se com os prazeres dos sentidos. O nosso caráter se diferencia intelectualmente. As diferenças em relação a seguir um guru são provavelmente devidas aos povos asiáticos terem mais experiência nisso.

P: *É mais difícil alcançar a sabedoria no ocidente do que no oriente, porque aqui somos cercados por muitas distrações, nossas mentes falam muito sobre o passado, o futuro e parece que estamos sob muita pressão? Será que devemos nos fechar em nós mesmos completamente?*

Lama: *Não posso dizer que adquirir sabedoria e conhecimento no ocidente é mais difícil do que no oriente. Na verdade, obter sabedoria, entendimento da sua própria natureza, é uma coisa individual. Não se pode dizer que é mais fácil no oriente ou no ocidente. Também não se pode dizer que para desenvolver o conhecimento-sabedoria, você deve renunciar à vida material do ocidente. Você não tem de desistir de tudo. Ao invés de abandonar tudo radicalmente, tente desenvolver a seguinte perspectiva: "eu preciso dessas coisas, mas não posso dizer que elas são tudo de que preciso". O problema surge quando a ganância e o apego dominam sua mente e você coloca toda a sua fé em outras pessoas e em bens materiais.*

Objetos externos não são o problema, o problema é a mente apegada que diz: "Não consigo viver sem isso". Você pode levar uma vida de luxo incrível, mas, ao mesmo tempo, ser completamente desapegado de suas posses. O prazer que você obterá delas será muito maior se você apreciá-las sem apego. Se você conseguir isso, sua vida será perfeita. Como ocidentais, vocês tem a vantagem de conseguir todas essas coisas sem muito esforço. No oriente, nós realmente temos que lutar para conseguir algum conforto material. Como resultado, há uma tendência muito mais forte ao apego às nossas posses, o que só resulta em mais sofrimento. De qualquer forma, o problema é sempre o apego. Tente ser livre do apego e ter tudo, simultaneamente.

Espero ter respondido às suas perguntas. Muito obrigado.

*Melbourne University
Melbourne, Austrália
25 de Março de 1975.*

Uma Abordagem Budista da Doença Mental

Eu nasci em Lhasa, a capital do Tibete, e fui educado na universidade Monástica de Sera, um dos três grandes mosteiros de Lhasa. Lá ensinavam como dar fim aos problemas humanos, não tanto os problemas que enfrentamos na relação com o mundo exterior, mas os problemas interiores, mentais, que todos enfrentamos. Foi isso o que estudei: psicologia budista, como tratar a doença mental.

Nos últimos dez anos venho trabalhando com ocidentais, realizando experiências para ver se a psicologia budista também se aplica à mente ocidental. A experiência tem se mostrado extremamente eficaz.

Recentemente recebi um convite de alguns estudantes para dar palestras e cursos sobre meditação. Por isso estou aqui.

Nós lamas consideramos muito importante saber que os problemas humanos surgem da mente e não do ambiente externo. Mas, melhor do que eu falar sobre coisas que vocês que possam achar irrelevantes, talvez seja mais proveitoso que vocês façam perguntas específicas de modo que eu possa abordar os temas de maior interesse.

Dr. Stan Gold: *Lama, muito obrigado por ter vindo. Eu poderia começar perguntando o que quer dizer com "doença mental"?*

Lama: *Quando falo de doença mental me refiro a mente que não vê a realidade, uma mente que exagera ou subestima as qualidades de uma pessoa ou objeto, o que sempre resulta em problemas. No ocidente isso não seria considerado como doença mental, mas a interpretação da psicologia ocidental é muito limitada. Considera-se uma pessoa emocionalmente perturbada como um problema. Mas o mesmo não acontece se a pessoa tiver uma incapacidade inata de enxergar a realidade, de entender sua verdadeira natureza. Não conhecer sua própria atitude mental é um problema enorme. Os problemas humanos são mais do que apenas aflição emocional ou relacionamentos perturbados. De fato, esses são problemas insignificantes. É como se existisse um oceano enorme de problemas, mas tudo que vemos são as pequenas ondas na superfície. Focamos nessas ondas: "Oh, sim, é um enorme problema", enquanto ignoramos a causa verdadeira, a natureza descontente da mente humana. É difícil perceber, mas consideramos os que ignoram a natureza da sua mente insatisfeita como doentes mentais, suas mentes não são sadias.*

P: *Lama Yeshe, como você trata a saúde mental? Como você ajuda os doentes mentais?*

Lama: *Sim, bom, ótima pergunta. Minha maneira de tratar a doença mental é tentar fazer a pessoa analisar a natureza básica de seu próprio problema. Tento mostrar-lhe a natureza verdadeira de sua mente para que ela possa compreender os problemas a partir da própria mente. Se a pessoa puder fazer isso, poderá resolver seus próprios problemas. Não acredito que possa resolver seus problemas simplesmente conversando um pouco com ela. Isso pode fazer com que se sintam melhor, mas é um alívio muito passageiro. A raiz do problema se encontra no fundo de sua mente e enquanto for assim, modificar as circunstâncias causará o surgimento de mais problemas. Meu método é fazer com que a pessoa analise a própria mente para, gradualmente, enxergar sua verdadeira natureza. Tive a experiência de aconselhar um pouco uma pessoa e mandá-la refletir. “Oh, que ótimo, meu problema sumiu, o Lama resolveu-o com apenas algumas palavras”. Isso é uma invenção. É apenas fingimento. Não existe como entender seus próprios problemas sem tornar-se seu próprio terapeuta. É impossível.*

P: *Como você ajuda as pessoas a compreenderem seus problemas? Como você faz isso?*

Lama: *Eu tento mostrar-lhes o aspecto psicológico de sua natureza, como analisar suas próprias mentes. Sabendo isso, podem analisar e resolver seus próprios problemas. Eu tento ensinar-lhes uma forma de abordar a questão.*

P: *Qual é precisamente o método que você ensina para visualizar a verdadeira natureza da mente?*

Lama: *É basicamente uma forma de verificar ou analisar a sabedoria, o conhecimento.*

P: *É um tipo de meditação?*

Lama: *Sim, uma meditação analítica, de verificação.*

P: *Como você faz isso? Como você ensina alguém a analisar?*

Lama: *Deixe-me dar um exemplo. Digamos que eu tenha um bom sentimento para com alguém. Devo questionar-me: “Por que eu sinto isso por esta*

peessoa? O que me faz sentir isso?”. Fazendo uma análise talvez eu descubra que ela foi legal comigo, ou talvez um outro motivo semelhante, ilógico. “Eu o amo tanto porque ele fez isto ou aquilo”. É o mesmo quando acontece o contrário, ter sentimentos ruins sobre uma pessoa “eu não gosto dele porque fez tal ou tais coisas”. Contudo, se você observar mais profundamente para ver se essas qualidades boas ou más realmente existem naquela pessoa, poderá chegar à conclusão de que a discriminação entre amigo ou inimigo fundamenta-se em um raciocínio muito superficial e ilógico. O seu julgamento está sendo baseado em qualidades insignificantes, não na totalidade da outra pessoa. Você vê alguma qualidade que nomeia como boa ou má, talvez algo a pessoa disse ou fez, e dá a ela uma proporção exagerada. Então sente-se agitado pelo que percebe. Através de uma análise, verá que não há nenhuma razão para discriminar dessa maneira, que isso o mantém preso, tenso e o faz sofrer. Com esse tipo de análise, verifica-se a própria mente e não a outra pessoa, para ver como se sente e determinar que tipo de mente discriminatória o faz sentir-se assim. Essa é uma abordagem fundamentalmente distinta da ocidental, que foca excessivamente em fatores externos e não o suficiente na parte desempenhada pela mente nas experiências individuais.

P: *Então você acredita que o problema está dentro da pessoa e não concorda com o ponto de vista de que a sociedade torna as pessoas doentes?*

Lama: *Sim. Por exemplo, eu conheci muitas pessoas ocidentais que tiveram problemas com a sociedade. Estão bravas com a sociedade, com seus pais, com tudo. Quando compreendem a psicologia que ensino, pensam: “Ridículo! Eu sempre culpei a sociedade, mas realmente o verdadeiro problema estava dentro de mim o tempo todo”. Então elas se tornam seres humanos cordiais, respeitosos da sociedade, dos seus pais, seus professores e todas as pessoas. Você não pode responsabilizar a sociedade pelos seus problemas.*

P: *Por que as pessoas confundem as coisas dessa forma?*

Lama: *Porque não conhecem sua verdadeira natureza. O ambiente, as idéias e as filosofias podem ser causas contribuintes, mas, primeiramente, os problemas surgem da própria mente da pessoa. Naturalmente, a maneira como a sociedade é organizada pode deixar algumas pessoas agitadas, mas, no geral, são problemas de pouca importância. Infelizmente, as pessoas costumam exagerá-los e ficam perturbadas. Com a sociedade é assim, mas quem pensa que o mundo pode existir sem a sociedade está sonhando.*

P: *Lama, o que se encontra no oceano da natureza de uma pessoa?*

Lama: *Quando eu uso essa expressão quero dizer que os problemas das pessoas são como um oceano, mas só vemos as ondas superficiais. Nós não vemos o que se encontra abaixo delas. “Oh, eu tenho um problema com ele. Se eu me livrar dele resolverei meus problemas”. É como olhar dispositivos elétricos sem compreender o que é a eletricidade que os faz funcionar.*

P: *Que tipo de problemas nós encontramos abaixo das ondas?*

Lama: *Descontentamento. A mente descontente é o elemento fundamental da natureza humana. Nós vivemos descontentes conosco, vivemos descontentes com o mundo exterior. Esse descontentamento é como um oceano.*

P: *Você faz perguntas a outra pessoa sobre ela ou como ela se sente para ajudar-lhe a se compreender?*

Lama: *Às vezes sim, mas geralmente não. Algumas pessoas têm problemas bem específicos, nesses casos pode ajudar saber exatamente o que são os problemas para que possamos oferecer soluções precisas. Mas, geralmente, não é necessário porque, basicamente, todos os problemas são iguais.*

P: *Quanto tempo você fala com essa pessoa para descobrir sobre o problema e como tratá-lo? Como você sabe, na psiquiatria ocidental, passamos muito tempo com pacientes para ajudá-los a descobrir por si mesmos a natureza de seus problemas. Você faz a mesma coisa ou usa um método diferente?*

Lama: *Nossos métodos não requerem que passemos muito tempo com as pessoas individualmente. Nós explicamos a natureza fundamental dos problemas e a possibilidade de transcendê-los, então nós ensinamos técnicas básicas para lidar com problemas. Elas praticam essas técnicas e, depois de algum tempo, verificamos para ver como foi sua experiência.*

P: *Você está dizendo que, basicamente, todos têm os mesmos problemas?*

Lama: *Sim, certo. Oriente, ocidente, é basicamente a mesma coisa. Mas no ocidente, as pessoas precisam estar clinicamente doentes para que sejam consideradas como tal. Isso é muito superficial para nós. De acordo com a psicologia do Buda e a experiência dos lamas, as doenças são mais profundas do que a expressão dos sintomas clínicos. Enquanto o oceano de descontentamento estiver dentro de você, a menor mudança no ambiente pode*

ser o bastante para trazer um problema à tona. A nosso ver, o fato de ser suscetível a problemas futuros significa que sua mente não é saudável. Todos somos basicamente iguais no fato de termos uma mente descontente. Por consequência, uma mudança minúscula em nossas circunstâncias externas pode nos fazer adoecer. Por quê? Porque o problema básico está nas nossas mentes. É muito mais importante eliminar o problema básico do que passar todo o tempo lidando com problemas emocionais e superficiais. Essa abordagem não cessa nossa experiência contínua desses problemas, apenas substitui um problema, que acreditávamos ter resolvido, por um problema novo.

P: *O meu problema básico é o mesmo que o dele?*

Lama: *Sim, o problema básico de todos é o que chamamos de ignorância, não compreender a natureza da mente descontente. Enquanto você tiver esse tipo de mente, você se encontra no mesmo barco que os outros. Essa incapacidade de ver a realidade não é um problema exclusivamente ocidental ou oriental. É um problema humano.*

P: *O problema básico é não conhecer a natureza da sua mente?*

Lama: *Sim, certo.*

P: *E a mente de todos tem a mesma natureza?*

Lama: *Sim, a mesma natureza.*

P: *Todas as pessoas têm o mesmo problema básico?*

Lama: *Sim, mas existem diferenças. Por exemplo, há cem anos atrás as pessoas no ocidente tinham determinados tipos de problemas. Principalmente através do avanço tecnológico muitos destes problemas foram resolvidos, mas agora outros problemas surgiram no lugar deles. É isso que estou dizendo. Os novos problemas substituem os velhos, mas ainda são problemas, porque o problema básico permanece. O problema básico é como um oceano, esses problemas que tentamos resolver são justamente as ondas. É a mesma coisa no oriente. Na Índia, os problemas que as pessoas vivenciam nas vilas são diferentes dos problemas vivenciados por quem mora na capital, Nova Déli, mas são problemas mesmo assim. Oriente, ocidente, o problema básico é o mesmo.*

P: Lama, em meu entender, você disse que o problema básico é que os indivíduos perdem o contato com sua própria natureza. Como perdemos contato com nossa própria natureza? Por que isso acontece?

Lama: Uma razão para isso é que nos preocupamos com o que acontece fora de nós mesmos. Estamos tão interessados no que acontece no mundo sensorial que não paramos para analisar o que está acontecendo na nossa mente. Nós nunca nos perguntamos porque o mundo sensorial é tão interessante, porque as coisas são como são, porque nós reagimos a elas da maneira como reagimos. Não estou dizendo que deveríamos ignorar o mundo exterior, mas deveríamos passar pelo menos o mesmo tempo analisando a nossa relação com ele. Se pudermos compreender a natureza de ambos sujeito e objeto, poderemos por um fim nos nossos problemas. Você pode sentir que, em termos materiais, sua vida é perfeita, mas você pode ainda perguntar a si mesmo: "Isso realmente me satisfaz? Isso é tudo o que há?". Você pode analisar sua mente, "de onde a satisfação vem realmente?". Se você compreender que a satisfação não depende apenas das coisas externas, conseguirá apreciar suas posses materiais e a paz da mente.

P: A natureza da satisfação de cada pessoa é diferente ou é a mesma para as pessoas no geral?

Lama: Considerando-se um ponto de vista relativo, cada indivíduo tem o seu jeito de pensar, sentir e discernir; conseqüentemente, o prazer que cada pessoa sente é individual. Relativamente. Mas se você analisar mais profundamente, se você olhar os níveis de sentimento, felicidade e alegria profundos, mais duráveis e inalteráveis, verá que todos podem alcançar níveis idênticos de prazer. No mundo relativo e mundano em que vivemos, pensamos: "Meus interesses e prazeres são tais e tais, conseqüentemente eu tenho que ter isto, isso e aquilo. Se eu estiver em tais e tais circunstâncias, ficarei triste". Relativamente, nossas experiências são individuais, cada um de nós discerne do seu jeito. Mas, de um ponto de vista absoluto, podemos experimentar um nível idêntico de felicidade.

P: Lama, você resolve os problemas das pessoas aconselhando-as a retirar-se em meditação e afastar-se do mundo exterior? É dessa forma que você trata as pessoas?

Lama: *Não necessariamente. As pessoas devem estar totalmente cientes do que ocorre em suas mentes, assim como do modo como suas mentes se relacionam com o mundo exterior e de quais efeitos o ambiente exerce sobre elas. Você não pode isolar-se do mundo, você tem que enfrentá-lo, você tem que estar aberto a tudo.*

P: *O seu tratamento é sempre bem-sucedido?*

Lama: *Não, não necessariamente.*

P: *O que o faz fracassar em certos casos?*

Lama: *Às vezes há um problema na comunicação; as pessoas podem não entender o que estou dizendo. Talvez as pessoas não tenham paciência para colocar em prática os métodos que recomendo. Leva tempo para tratar a mente insatisfeita. Mudar a mente não é como pintar uma casa. Você pode mudar a cor de uma casa em uma hora. Demora muito mais do que isso para transformar a atitude da mente.*

P: *Quanto tempo? Meses? Anos?*

Lama: *Depende da pessoa e do tipo de problema. Se você tiver um problema com seus pais, talvez possa resolvê-lo em um mês. Mas mudar e eliminar a mente descontente inata pode levar muitos e muitos anos. As ondas são fáceis, o oceano é mais difícil. Obrigado, foi uma pergunta muito boa.*

P: *Você tem algum processo para selecionar as pessoas que você pode tentar ajudar?*

Lama: *Não, nós não temos nenhum processo de seleção.*

P: *As pessoas apenas procuram você?*

Lama: *Sim. Qualquer um pode vir. Independentemente de cor, raça, classe ou gênero, todos os seres humanos tem o mesmo potencial de resolver seus problemas. Não há nenhum problema que não possa ser resolvido pela sabedoria humana. Se você for sábio, você pode resolver todos eles.*

P: *E quanto às pessoas que não são tão sábias?*

Lama: *Você deve ensiná-las a serem sábias. A sabedoria não é intuitiva, você deve abrir a mente das pessoas para a sabedoria.*

P: *Você pode ajudar crianças a resolverem problemas dessa forma?*

Lama: *Isso é perfeitamente possível. Mas com crianças você não pode intelectualizar sempre. Às vezes você precisa mostrar-lhes coisas através da arte ou de seus atos. Às vezes não é assim tão sábio dizer-lhes para fazer isto ou aquilo.*

P: *Lama, que tipo de conselho você daria aos pais para ajudarem suas crianças a conhecer sua natureza interna?*

Lama: *Primeiramente, eu diria que é melhor não intelectualizar verbalmente com crianças. Agir corretamente e criar um ambiente calmo são métodos que tem muito mais probabilidade de ser eficazes. Com eles as crianças aprenderão automaticamente. Mesmo as crianças pequenas aprendem com as vibrações. Eu lembro que, quando eu era criança pequena e meus pais discutiam, eu me sentia terrível, era doloroso. Você não precisa dizer muito às crianças, mas comportar-se corretamente, pacificamente e delicadamente e criar um ambiente bom. Isso é tudo, especialmente quando forem pequenos demais para compreender a linguagem falada.*

P: *Qual a importância do corpo na felicidade humana?*

Lama: *Se você quiser ser feliz, é muito importante que seu corpo esteja saudável por causa da ligação entre seu sistema nervoso físico e sua mente. Uma perturbação em seu sistema nervoso causará uma perturbação em sua mente, as mudanças físicas produzem mudanças na mente. Há uma conexão forte entre os dois.*

P: *Você tem algum conselho sobre a dieta ou o comportamento sexual para manter o corpo saudável?*

Lama: *Ambos podem ser importantes. Naturalmente, nós somos todos diferentes, então não se pode dizer que a mesma dieta sirva para todos. Como indivíduos, nossos corpos estão acostumados a dietas específicas e mudanças radicais na dieta podem impactar nosso sistema. Também uma atividade sexual excessiva pode enfraquecer nossos corpos, que, por sua vez, podem*

enfraquecer nossas mentes, nosso poder de concentração ou a sabedoria penetrante.

P: *O que é uma "atividade sexual excessiva"?*

Lama: *Mais uma vez, isso depende do indivíduo. Não é o mesmo para todos. O poder do corpo varia para cada pessoa, verifique por experiência própria.*

P: *Por que estamos aqui? Qual a nossa razão para viver?*

Lama: *Enquanto estivermos apegados ao mundo sensorial e aos nossos corpos, teremos que seguir vivendo dentro deles.*

P: *Mas para onde eu estou indo? Eu tenho de ir a algum lugar?*

Lama: *Sim, claro, você não tem escolha. Você é impermanente, conseqüentemente você tem que ir. Seu corpo é composto dos quatro elementos que estão constantemente mudando: da terra, da água, do fogo e do ar. Quando estão equilibrados, você cresce corretamente e permanece saudável. Se um deles sair do equilíbrio pode causar o caos no seu corpo e acabar com a sua vida.*

P: *E o que acontece então? Nós reencarnamos?*

Lama: *Sim, reencarnamos. Sua mente, ou consciência, são diferentes de seu corpo físico, de sua carne e sangue. Quando você morre, você deixa seu corpo para trás e sua mente entra em um novo corpo. Desde tempos sem principio temos morrido e renascido em corpos diferentes, um após o outro. Isso é o que nós compreendemos. A psicologia do Buda ensina que, no nível relativo, a natureza característica da mente é completamente diferente daquela do corpo físico.*

P: *Nós vivemos a fim de melhorarmos continuamente? Quando alcançamos a velhice, somos melhores do que somos agora?*

Lama: *Você nunca pode ter certeza disso. Às vezes homens velhos são piores do que crianças. Depende de quanta sabedoria você tem. Algumas crianças são mais sábias do que adultos. Você necessita de sabedoria para fazer esse tipo de progresso durante sua vida.*

P: *Se você tiver uma maior compreensão de si mesmo nesta vida, será melhor na vida seguinte?*

Lama: *Sem dúvida nenhuma. Quanto melhor você entender a natureza da sua mente nesta vida, tanto melhor será a sua próxima vida. Mesmo nesta vida, se você compreender bem sua própria natureza hoje, no mês seguinte suas experiências serão melhores.*

P: *Lama, o que significa o nirvana?*

Lama: *Nirvana é uma palavra sânscrita que significa liberdade ou liberação. Liberação interna. Quer dizer que o seu coração foi liberado da mente descontrolada, indômita e insatisfeita; que seu coração não está amarrado ao apego. Quando você percebe a natureza absoluta da sua mente, você livra-se das amarras e é capaz de sentir prazer sem depender dos objetos do sentido. Nossas mentes estão amarradas à concepção de ego e, para afrouxar estas ligações, nós temos que perder nosso ego. Isso pode parecer estranho, que você deva perder seu ego. É algo que certamente não discutimos no ocidente. Pelo contrário, nós somos ensinados a construir nossos egos; se você não tiver um ego forte, você está perdido, não é humano, é fraco. Essa parece ser a opinião da sociedade. Entretanto, do ponto de vista da psicologia budista, a concepção de ego é nosso maior problema, o rei dos problemas; outras emoções são como ministros, o ego é um rei. Quando você ultrapassa o ego, o depósito das ilusões desaparece, a mente agitada e amarrada desaparece e você alcança um estado mental prazeroso e duradouro. Isso é o que chamamos nirvana, liberdade interior. Sua mente deixa de estar condicionada, amarrada a algo, como se encontra agora. Neste momento nossa mente é dependente de outros fenômenos, quando esses outros fenômenos partem, levam a nossa mente consigo. Nós não temos nenhum controle, nossa mente é conduzida como um animal com uma corda amarrada no focinho. Não somos livres, não temos nenhuma independência. É claro que pensamos que somos livres, pensamos que somos independentes, mas não o somos, não somos livres interiormente. Cada vez que a mente descontrolada surge, sofreremos. Conseqüentemente, a liberação significa a liberdade da dependência de outras circunstâncias e a experiência do prazer estável, duradouro, em lugar dos altos e baixos de nossas vidas. Isso é nirvana. É claro que essa é uma explicação breve, nós poderíamos falar sobre o nirvana por horas, mas não agora. Entretanto, se você compreender a natureza da liberdade interior, perceberá que os prazeres transitórios dos sentidos não são nem um pouco satisfatórios, que não são a coisa mais importante. Você perceberá que por ser humano você tem a habilidade e os métodos para*

alcançar um estado permanente de alegria duradora, incondicional. Isso dará a você uma nova perspectiva de vida.

P: *Por que você acha que os métodos da psicologia budista proporcionam ao indivíduo uma maior possibilidade de sucesso em conseguir a felicidade duradora visto que outros métodos tem uma grande dificuldade em fazer isso e às vezes não o fazem jamais?*

Lama: *Não estou dizendo que, porque os métodos budistas funcionam, não precisamos de nenhum outro. As pessoas são diferentes, os problemas individuais requerem soluções individuais. Um único método não funcionará para todos. No ocidente, não se pode dizer que o cristianismo oferece uma solução para todos os problemas humanos, conseqüentemente não necessitamos de psicologia ou do Hinduísmo ou de alguma outra filosofia. Isso é errado. Nós necessitamos de uma variedade de métodos porque pessoas diferentes tem personalidades diferentes e problemas emocionais diferentes. Mas a pergunta real que temos de fazer sobre qualquer método é se ele pode, realmente, acabar por completo com os problemas humanos para sempre. Na verdade o próprio Buda ensinou uma variedade surpreendente de remédios psicológicos para uma vasta variedade de problemas. Algumas pessoas pensam que o Budismo é um assunto bem pequeno. Na verdade, o Buda ofereceu bilhões de soluções aos incontáveis problemas que as pessoas enfrentam. É quase como se uma solução personalizada fosse dada a cada indivíduo. O Budismo nunca diz que há apenas uma solução para cada problema, que “isto é a única maneira”. O Buda deu uma variedade incrível de soluções para cada problema humano imaginável. Nem todo problema específico é resolvido necessariamente de uma vez. Alguns problemas tem que ser superados gradualmente, por níveis. Os métodos budistas também levam isso em consideração. Esse é o motivo pelo qual precisamos de várias abordagens.*

P: *Às vezes vemos pacientes que são tão perturbados que necessitam de grandes doses de vários medicamentos, ou de muito tempo, antes que alguém possa sequer se comunicar com eles. Como você se aproxima de alguém com quem você sequer consegue comunicar-se intelectualmente?*

Lama: *Primeiramente tentamos lentamente tornarmo-nos amigos a fim de ganhar sua confiança. Então, quando melhoram, começamos a nos comunicar. Naturalmente nem sempre funciona. O ambiente também é importante: uma casa tranquila no campo, um lugar calmo, retratos apropriados, cores terapêuticas, esse tipo da coisa. É difícil.*

P: *Alguns psicólogos ocidentais acreditam que a agressividade é uma parte importante e necessária da natureza humana, que a raiva é um tipo de força positiva, mesmo que às vezes traga problemas às pessoas. Qual a sua opinião sobre a raiva e a agressão?*

Lama: *Eu incentivo as pessoas a não expressarem sua raiva, não a deixarem vir à tona. Em contrapartida, peço às pessoas que entendam o motivo por que ficaram bravas, a causa e como surgiu esse sentimento. Quando você percebe essas coisas, ao invés de manifestá-la externamente, você digere sua raiva. No ocidente, alguns povos acreditam que você começa a se livrar da raiva expressando-a, que você acaba com a raiva quando ela extravasa. Realmente, nesse caso o que acontece é que você deixa uma marca em sua mente para ficar outra vez irritado. O efeito é justamente o oposto do que se acredita. Parece que a raiva sumiu, mas na verdade você está coletando mais raiva em sua mente. As marcas que a raiva deixa em sua consciência simplesmente reforçam sua tendência a responder às situações com mais raiva. Mas não permitir que a raiva extravase não significa que você a está suprimindo, a acumulando. Isso é também perigoso. Você tem que aprender a investigar a natureza mais profunda da raiva, da agressão, da ansiedade ou o que quer que cause seus problemas. Quando você observar a natureza mais profunda da energia negativa, verá que é realmente, completamente insubstancial, que é apenas mente. Conforme sua expressão mental muda, a energia negativa desaparece, digerida pela sabedoria que compreende a natureza do ódio, da raiva, da agressão e assim por diante.*

P: *De onde veio o primeiro momento de raiva; a raiva que deixou uma marca após a outra?*

Lama: *A raiva vem do apego ao prazer dos sentidos. Verifique. Esta psicologia é maravilhosa, mas pode ser difícil de compreender. Quando alguém se aproxima de algo a que você está muito apegado, você se apavora. O apego é a fonte da raiva.*

Dr. Gold: *Bem, Lama, muito obrigado por ter vindo e por ter nos visitado. Foi muito, muito interessante.*

Lama: *Muito obrigado, eu estou feliz por ter conhecido todos vocês.*

Hospital Prince Henry
Melbourne, Austrália
25 de março de 1975.

Tudo Surge da Mente

O Budismo pode ser compreendido em muitos níveis diferentes. As pessoas que seguem o caminho budista, o fazem gradualmente. Assim como se passa gradativamente pela escola e pela universidade, graduando-se ano após ano, os praticantes do Budismo seguem passo a passo ao longo do caminho para a iluminação. No Budismo, entretanto, falamos sobre níveis diferentes da mente de forma que “superior” e “inferior” referem-se aos diferentes níveis de progresso espiritual.

No ocidente, há uma tendência de se considerar o Budismo como religião, no sentido ocidental do termo. Isso é um equívoco. O Budismo é completamente aberto, podemos falar sobre qualquer coisa. O Budismo tem sua doutrina e filosofia, mas incentiva a experimentação científica interior e exteriormente. Não pense que se trata de um sistema de crenças limitado e fechado. Não o é. A doutrina budista não é uma invenção histórica derivada da imaginação e especulação mentais, mas sim uma explicação psicológica exata da verdadeira natureza da mente.

Ao observar o mundo exterior, você tem uma forte impressão da sua substancialidade. Provavelmente não percebe que essa forte impressão é meramente uma interpretação do que é visto pela sua mente. Você pensa que existe uma forte realidade sólida e, talvez, quando olha para dentro de si, sente um vazio. Esse é também um mal-entendido: a forte impressão de que o mundo aparenta existir verdadeiramente fora de você é, na verdade, uma projeção da sua própria mente. Tudo que você experimenta: sentimentos, sensações, formas e cores, surgem da sua mente.

Se você levanta uma manhã com a mente nebulosa e o mundo ao seu redor parece ser escuro e nebuloso, ou se você levanta com a mente clara e seu mundo parece bonito e luminoso, compreenda que essas impressões diferentes têm origem em sua própria mente e não das mudanças no ambiente externo. Ao invés de interpretar equivocadamente o que quer que enfrente na vida com conceitos errôneos, perceba que não se trata da realidade exterior, mas apenas da mente.

Por exemplo, quando todos neste auditório olham para um único objeto, como eu, Lama Yeshe, cada um de vocês tem uma experiência totalmente distinta mesmo que, simultaneamente, estejam todos olhando para a mesma coisa. Essas experiências diferentes não partem de mim, elas vêm das suas mentes. Talvez você pense “Oh, como ele pode dizer isso? Nós todos vemos a mesma face, o mesmo corpo, as mesmas roupas”, mas isso é apenas uma interpretação superficial. Analise mais a fundo. Verá que a maneira como você me percebe, a forma como se sente é individual e que, nesse nível, cada

um é diferente. Essas várias percepções não surgem de mim, mas de suas próprias mentes. É isso que quero que compreendam.

Então pode surgir a questão “Oh, ele é apenas um lama, tudo que sabe é sobre a mente. Ele não sabe sobre os avanços científicos poderosos como satélites e a outras tecnologias sofisticadas. Não há como dizer que essas coisas são fruto da mente”. Mas verifique. Quando digo “satélite”, você tem uma imagem mental do objeto que lhe foi dito ser um satélite. Quando o primeiro satélite foi feito, seu inventor disse: "Criei esta coisa que orbita a Terra, chama-se satélite”. Então todos que o viram pensaram “Ah, isso é um satélite”. Mas “satélite” é apenas um nome, não é?

Antes que o inventor do satélite realmente o criasse, ele especulou e o visualizou em sua mente. Baseado nessa imagem, entrou em ação para materializar sua criação. Depois disse a todos: “Isto é um satélite”. Assim, todos pensaram “Nossa, um satélite, como é bonito, como é maravilhoso”. Isso demonstra como somos ridículos. As pessoas dão nomes às coisas e nos agarramos ao nome, acreditando que seja o objeto real. É a mesma coisa, independentemente das cores e formas às quais nos detenhamos. Analise bem.

Se você puder compreender o que estou explicando aqui, você verá que, certamente, os satélites e assim por diante surgem a partir da mente e que sem a mente não há uma única existência material manifesta em todo o mundo sensorial. O que existe sem a mente? Observe as coisas que encontra no supermercado: tantos nomes, tantas comidas, tantas coisas diferentes. Primeiro as pessoas criaram este nome, esse nome, aquele nome, assim então, isto, aquilo, este, esse e aqueles todos se mostram a você. Se todos esses milhares de artigos do supermercado, como também os jatos, foguetes e satélites forem manifestações da mente, o que então não surge da mente?

Se você analisar o modo pelo qual a sua mente se expressa, seus vários pontos de vista e sentimentos, sua imaginação, perceberá que todas as suas emoções, a maneira como vive sua vida, a maneira como se relaciona com os outros, tudo vem de sua própria mente. Se não compreender como funciona a sua mente, você continuará tendo experiências negativas como raiva e depressão. Por que eu chamo uma mente deprimida de negativa? Porque uma mente deprimida não compreende como ela mesma funciona. Uma mente sem compreensão é negativa. Uma mente negativa o põe para baixo porque todas as suas reações são poluídas. Uma mente com compreensão funciona claramente. Uma mente clara é uma mente positiva. Qualquer problema emocional que você enfrente surge da maneira como sua mente funciona. O seu problema básico reside na forma como você, erroneamente, se identifica. Você normalmente se olha com pouca consideração, se vê como um ser humano de baixa qualidade, enquanto o que realmente deseja é se realizar

para que sua vida tenha mais qualidade, para que seja perfeita? Você não quer ser uma pessoa de pouco valor, ou quer? Para corrigir seu ponto de vista e tornar-se uma pessoa melhor, você não precisa pressionar-se ou pular de uma cultura para outra. Tudo que precisa fazer é compreender sua verdadeira natureza, a maneira como você já é. Isso é tudo. É tão simples.

Não estou falando sobre a cultura tibetana, algum tipo de experiência oriental. Falo da sua experiência. Na verdade, não importa de quem eu esteja falando, somos todos basicamente iguais. Como seríamos diferentes? Todos temos uma mente, todos percebemos as coisas através dos sentidos, todos somos iguais ao querer desfrutar o mundo sensorial e, igualmente, todos nos aferramos a esse mundo sem conhecer a realidade do seu mundo interior ou exterior. Não existe diferença se seu cabelo é comprido ou curto, se você é negro, branco ou vermelho, não importa a roupa que veste. Somos todos iguais. Por quê? Porque a mente humana é como um oceano e somos muito semelhantes na maneira como evoluímos nesta Terra.

A observação superficial do mundo sensorial pode levar a crer que os problemas das pessoas são diferentes, mas se você analisar mais profundamente verá que são fundamentalmente os mesmos. O que faz os problemas das pessoas parecerem únicos é a diferença na interpretação das suas experiências.

Essa forma de analisar a realidade não é necessariamente um exercício espiritual. Não é preciso acreditar ou negar que se tem uma mente. Tudo que se deve fazer é observar como ela funciona e como você age sem preocupar-se demasiadamente com o mundo ao seu redor.

O Buda nunca pôs muita ênfase nas crenças. Ao invés disso, nos levou a investigar e tentar compreender a realidade do nosso próprio ser. Nunca reforçou que tínhamos de saber o que ele era, o que um Buda é. Tudo que quis foi que compreendêssemos nossa própria natureza. Isso é muito simples, não? Você não precisa acreditar em nada. Simplesmente fazendo o esforço certo, compreenderá as coisas com suas próprias experiências, e desenvolverá gradualmente todas as percepções. Mas talvez você tenha uma pergunta: e as montanhas, as árvores e os oceanos? Como podem vir da mente? E eu pergunto: qual é a natureza de uma montanha? Qual é a natureza de um oceano? As coisas necessariamente existem como você as vê? Quando vê montanhas e oceanos, eles parecem, na sua visão superficial, montanhas e oceanos. Mas a natureza deles é realmente outra. Se cem pessoas olharem para uma montanha ao mesmo tempo, todos verão aspectos diferentes, cores diferentes, características diferentes. Então qual visão da montanha está correta? Se você puder responder a isso, poderá responder à sua própria pergunta.

Concluindo, estou dizendo que sua visão diária, superficial do mundo sensorial não reflete a realidade verdadeira deste. A maneira como você interpreta Melbourne, sua imaginação de como Melbourne existe, não tem nada a ver com a realidade de Melbourne, muito embora você possa ter nascido e passado a vida inteira em Melbourne. Faça uma análise. Ao dizer tudo isso, não estou fazendo uma afirmação definitiva, mas estou oferecendo-lhe uma sugestão de como olhar as coisas de uma forma nova. Não estou tentando impor minhas idéias a você. Tudo que estou fazendo é recomendar que deixe de lado sua mente costumeiramente preguiçosa, que examina apenas a fachada do que vê e verifique com uma mente diferente, uma mente nova. A maioria das decisões que sua mente vem tomando desde que você nasceu “isto é certo, isto é errado, esta não é a realidade” tem sido equivocadas. Uma mente possuída por equívocos é uma mente incerta, nunca segura de qualquer coisa. Basta uma pequena mudança nas circunstâncias externas e ela enlouquece, mesmo as coisas pequenas a deixam maluca. Se pudesse contemplar a cena toda, veria o quão absurdo isso é. Mas não vemos a totalidade, a totalidade é grande demais para nós.

A mente sábia, o conhecimento-sabedoria ou a consciência universal, jamais se desestabiliza com coisas tão pequenas. Vendo a totalidade, nunca presta atenção às minúcias. Alguma energia vinda daqui se batendo com alguma outra energia vinda de lá nunca perturbam o sábio, pois ele já espera que essas coisas aconteçam, faz parte da natureza das coisas. Se você tiver o conceito errôneo de que sua vida será perfeita, sempre ficará chocado com a natureza de altos e baixos que ela tem. Se você esperar que sua vida seja feita de altos e baixos, sua mente será muito mais calma. O que é perfeito no mundo externo? Nada. Então, como a energia de seu corpo e mente é inextricavelmente ligada ao mundo exterior, como você pode esperar que sua vida siga perfeitamente? Você não pode.

Muito obrigado. Espero que vocês tenham compreendido o que eu disse e que eu não tenha criado mais conceitos errôneos. Temos que encerrar agora. Obrigado.

*Latrobe University
Melbourne, Austrália
27 de março de 1975*

Faça da Sua Mente um Oceano

Olhe para sua mente. Se você acredita fervorosamente que toda a sua satisfação vem dos objetos materiais e dedica sua vida inteira a buscá-los, você está sob o controle de um grave equívoco. Essa atitude não é simplesmente algo intelectual. Quando você ouve isso pela primeira vez, pode pensar “Oh, eu não tenho esse tipo de mente, eu não acredito completamente que os objetos externos me trarão felicidade”. Mas verifique mais a fundo no espelho da sua mente. Você descobrirá que adiante do intelecto tal atitude está certamente presente e suas ações diárias mostram que, bem no fundo, você realmente acredita nesse equívoco. Dedique um momento agora e analise se dentro de você não há a influência de tal mente inferior. Uma mente que tem tanta confiança no mundo material é limitada, não tem nenhum espaço. Sua natureza é doente, insalubre ou, na terminologia budista, dualística.

Em muitos países as pessoas têm receio daqueles que agem de forma diferente, tal como aqueles que usam drogas. Leis são criadas contra o uso de drogas e são elaborados controles aduaneiros para impedir o tráfico para o país. Examine isso mais atentamente. O uso de drogas não depende da droga em si, mas da mente das pessoas. Seria mais sensato ter receio da atitude psicológica, da mente poluída, que faz as pessoas usarem drogas ou comportarem-se de forma autodestrutiva. Ao invés disso, no entanto, fazemos muito alarde em torno das drogas em si, ignorando por completo o papel da mente. Esse também é um equívoco, muito pior do que as drogas que algumas pessoas usam.

Os conceitos errôneos são muito mais perigosos do que apenas algumas drogas. As drogas por si só não se propagam, mas os conceitos errôneos podem se espalhar por toda parte e causar dificuldade e agitação em um país inteiro. Tudo isso vem da mente.

O problema é que não compreendemos a natureza psicológica da mente. Prestamos atenção somente às substâncias físicas usadas pelas pessoas, não tomamos consciência das idéias estúpidas e da poluição por conceitos errôneos que cruzam as fronteiras o tempo todo.

Todos os problemas mentais surgem da mente. Precisamos tratar a mente ao invés de dizer às pessoas “Oh, você está infeliz porque se sente fraco. O que você precisa é de um carro novo e possante...” ou algum outro tipo de posse material. Dizer às pessoas para comprar algo que as faça feliz não é um conselho sábio. O problema básico da pessoa é seu descontentamento mental e não a falta de bens materiais. Quanto à

abordagem dos problemas mentais e como tratar os pacientes, há uma grande diferença entre a psicologia do Buda e o que é praticado no ocidente.

Quando o paciente retorna e diz “Bem, eu comprei o carro que você recomendou, mas eu ainda estou infeliz”, talvez o doutor diga: “Você deveria ter comprado um mais caro” ou “Você deveria ter escolhido uma cor melhor”. Mesmo que ele saia e faça isso, ainda voltará infeliz. Não importa quantas mudanças superficiais são feitas ao ambiente de uma pessoa, seus problemas não acabarão. A psicologia budista recomenda que, ao invés de constantemente substituir uma condição agitada por outra, trocando um problema por outro, desista dos carros por completo e veja o que acontece. Esconder um problema atrás de outro não resolve nada, é meramente uma mudança. Embora uma mudança possa muitas vezes levar a pessoa a pensar que está melhorando, ela não está. Na realidade ainda está enfrentando a mesma situação. É claro que não devem interpretar as minhas palavras de forma literal. Estou apenas tentando ilustrar como as pessoas tentam resolver problemas mentais com meios físicos.

Reconheça a natureza da sua mente. Como seres humanos, procuramos constantemente a satisfação. Conhecendo a natureza da mente, podemos obter a satisfação interior, talvez para sempre. Mas você deve perceber a natureza da sua própria mente. Vemos o mundo dos sentidos claramente, mas somos completamente cegos para o nosso mundo interior, onde funcionamos com conceitos errôneos que nos mantêm sob o controle da infelicidade e insatisfação. Isso é o que devemos descobrir. É crucial, portanto, certificar-se de que você não está agindo sob o equívoco de que somente os objetos externos podem lhe dar a satisfação ou dar valor a sua vida. Como eu disse antes, essa opinião simplesmente não é intelectual. A grande raiz dessa ilusão tem um alcance profundo em sua mente. Muitos de seus desejos mais intensos estão escondidos muito além do seu intelecto. Aquilo que se encontra além do intelecto é geralmente muito mais forte do que o próprio intelecto.

Algumas pessoas podem pensar: “Minha psicologia básica é saudável. Eu não tenho fé nos bens materiais, eu sou um estudante de religião”. Simplesmente ter aprendido alguma filosofia ou doutrina religiosa não faz de você uma pessoa espiritualizada. Muitos professores de universidades podem dar explicações intelectuais claras sobre o Budismo, o Hinduísmo e o Cristianismo, mas isso não os torna pessoas espiritualizadas. Servem mais como guias turísticos para os espiritualmente curiosos. Se você não puder pôr suas palavras em prática, seu aprendizado não ajuda nem você mesmo, nem os outros. Há uma grande diferença entre poder explicar a religião intelectualmente e transformar esse conhecimento em experiência espiritual. Você deve adaptar o que aprendeu à sua própria experiência e compreender os resultados que as várias ações trazem. Uma xícara de chá é provavelmente

mais útil do que uma bolsa de estudos de uma filosofia que não dá suporte sua mente porque você não possui a chave, ao menos ela mata sua sede. Estudar uma filosofia sem função é um desperdício de tempo e energia.

Espero que você compreenda o que a palavra “espiritual” realmente significa. Significa pesquisar, investigar a verdadeira natureza da mente. Não há nada espiritual no mundo exterior. Meu rosário não é espiritual, minhas vestes não são espirituais. Espiritual significa a mente e pessoas espirituais são as que buscam sua natureza. Com isso passam a entender os efeitos de seu comportamento, das ações de seu corpo, discurso e mente. Se você não compreender os resultados kármicos do que você pensa e faz, não há nenhuma maneira de tornar-se uma pessoa espiritual. Apenas conhecer uma filosofia religiosa não é o bastante para fazê-lo espiritual.

Para entrar no caminho espiritual você deve começar a compreender sua própria atitude mental e como sua mente percebe as coisas. Se você se apegar até aos menores átomos, a sua mente limitada e desejosa tornará impossível que você aprecie os prazeres da vida. A energia exterior é tão incrivelmente limitada que, se você se permitir ser vinculado a ela, sua própria mente se tornará tão limitada quanto ela. Quando sua mente é mesquinha, as coisas pequenas agitam-na muito facilmente. Faça da sua mente um oceano.

Ouvimos pessoas religiosas falar muito sobre moralidade. O que é moralidade? A moralidade é a sabedoria que compreende a natureza da mente. A mente que compreende sua própria natureza automaticamente torna-se moral ou positiva e as ações motivadas por tal mente tornam-se também positivas. Isto é o que chamamos de moralidade.

A natureza básica da mente limitada é a ignorância, conseqüentemente ela é negativa. Se você conhece a natureza psicológica da sua própria mente, a depressão é dissipada espontaneamente. Ao invés de serem inimigos e desconhecidos, todos os seres vivos se tornam seus amigos. A mente limitada rejeita, a sabedoria aceita. Analise sua própria mente para ver se isso é ou não verdadeiro. Mesmo se pudesse desfrutar de cada prazer possível que o mundo dos sentidos pode oferecer, ainda assim não estaria satisfeito. Isso demonstra que a satisfação vem de dentro, não de qualquer coisa externa.

Às vezes nos maravilhamos com o mundo moderno “Que avanços fantásticos a tecnologia científica tem feito, que maravilha! Nunca tivemos essas coisas antes”. Mas pare e olhe novamente. Muitas das coisas que achávamos fantásticas não muito tempo atrás estão se virando contra nós. As coisas que desenvolvemos para nos ajudar na vida agora estão nos machucando. Não olhe apenas para seu entorno imediato, mas analise tão extensamente quanto possível. Você verá a verdade do que estou dizendo. Quando criamos coisas materiais, pensamos: “Oh, isto é útil”. Mas gradualmente essa energia exterior se volta para dentro e destrói. Tal é a

natureza dos quatro elementos: terra, água, fogo e ar. Isso é o que a ciência budista nos ensina.

Seu corpo não é nenhuma exceção a essa regra. Enquanto seus elementos estão cooperando um com o outro, seu corpo cresce lindamente. Mas após algum tempo os elementos se voltam contra si próprios e acabam por destruir sua vida. Por que isso acontece? Devido à natureza limitada dos fenômenos materiais: quando seu poder se esgota, desmoronam, como os edifícios velhos que vemos ao nosso redor se desintegrando. Quando nossos corpos se tornam doentes e decrépitos é um sinal de que nossas energias internas estão em conflito, desequilibradas. Essa é a natureza do mundo material, não tem nada a ver com fé. Enquanto continuarmos a nascer em carne, sangue e ossos do corpo humano iremos enfrentar circunstâncias más, quer acreditemos ou não. Essa é a evolução natural do corpo mundano.

A mente humana, entretanto, é completamente diferente. A mente humana tem o potencial para o desenvolvimento infinito. Se você puder descobrir, mesmo minimamente, que a verdadeira satisfação vem da sua mente, você perceberá que pode estender essa experiência ilimitadamente e que é possível encontrar a satisfação eterna.

Na verdade é muito simples. Você pode verificar agora mesmo. Onde você experimenta a sensação de satisfação? Em seu nariz? Seu olho? Sua cabeça? Seu pulmão? Seu coração? Seu estômago? Onde está essa sensação de satisfação? Na sua perna? Sua mão? Seu cérebro? Não! Está em sua mente. Se você disser que está em seu cérebro, por que não pode dizer que está em seu nariz ou sua perna? Por que você faz essa distinção? Se sua perna dói, você sente dor na perna, não dentro de sua cabeça. Em todo o caso, qualquer que seja a dor, o prazer ou outra sensação que você sente, é tudo uma expressão da mente.

Quando você diz: “Eu tive um dia bom hoje”, demonstra que você está mantendo em sua mente a memória de um dia ruim. Sem a mente que rotula, não existe experiência boa ou má. Quando você diz que o jantar desta noite foi bom, significa que está mantendo a experiência de um jantar ruim em sua mente. Sem a experiência de um jantar ruim, é impossível chamar o jantar de hoje de bom.

Da mesma forma “eu sou um bom marido”, “sou uma esposa má” são também meramente expressões da mente. Alguém que diz “eu sou mau” não é necessariamente mau, alguém que diz “eu sou bom” não é necessariamente bom. Talvez o homem que diz “eu sou um marido muito bom” o faz porque está dominado pela mente negativa e perturbadora do orgulho. Sua mente mesquinha, presa à crença errônea e concreta de que é bom, na verdade causa muita dificuldade para sua esposa. Ele é, então, um bom marido? Mesmo que forneça o alimento e a roupa para sua esposa, como pode ser um

bom marido quando dia após dia ela tem que conviver com sua arrogância? Se você puder compreender os aspectos psicológicos dos problemas humanos, pode realmente desenvolver a verdadeira bondade amorosa para com os outros. Apenas falar sobre a bondade amorosa não o ajuda a desenvolvê-la. Algumas pessoas podem ter lido centenas de vezes sobre a bondade amorosa das suas mentes, porém serem exatamente o oposto. Não se trata apenas de filosofia, de palavras e sim de saber como a mente funciona. Somente então você pode desenvolver a bondade amorosa, somente então poderá tornar-se uma pessoa espiritual. Caso contrário, embora você possa estar convencido de que é uma pessoa espiritual, você é apenas intelectual, como o homem arrogante que acredita que é um bom marido. É uma ilusão criada pela sua mente.

Vale à pena dedicar a sua preciosa vida humana para controlar sua mente de elefante enfurecido e direcionar sua poderosa energia mental. Se você não aproveitar sua energia mental, a confusão continuará a se alastrar em sua mente e sua vida será desperdiçada completamente. Seja tão sábio com sua própria mente quanto possível. Isso dá sentido à sua vida.

Eu não tenho muito mais a dizer, mas se houver qualquer dúvida, por favor, façam-na.

P: *Eu compreendo o que você disse sobre o fato de que conhecer a natureza da própria mente traz felicidade, mas você usou o termo “eterno” que implica que, se você compreender sua mente completamente, você pode transcender a morte do corpo físico. É isso mesmo?*

Lama: *Sim, é isso mesmo. Mas isso não é tudo. Se você souber como, quando a energia física negativa surge, você pode convertê-la em sabedoria. Dessa maneira sua energia negativa se digere e não termina por obstruir seu sistema nervoso psíquico. Isso é possível.*

P: *A mente é corpo, ou o corpo é mente?*

Lama: *Que você quer dizer?*

P: *Porque eu percebo o corpo.*

Lama: *Porque você o percebe? Você percebe este rosário (mostrando-o)?*

P: *Sim.*

Lama: *Isso o faz uma mente? Porque você o percebe?*

P: *É isso que estou perguntando.*

Lama: *Bem, essa é uma boa pergunta. Seu corpo e sua mente são muito fortemente conectados, quando algo afeta seu corpo, afeta também sua mente. Mas isso não significa que a natureza relativa do seu corpo físico, de sua carne e osso, é mente. Você não pode dizer isso.*

P: *Quais são os objetivos do Budismo: iluminação, fraternidade, amor universal, superconsciência, percepção da verdade, a conquista do nirvana?*

Lama: *Tudo isso: superconsciência, o estado da mente inteiramente desperta, amor universal e uma imparcialidade ou equanimidade baseados na percepção de que todos os seres vivos, em todo universo, são iguais ao desejarem ser felizes e evitar sentirem-se infelizes. Neste momento, nossas mentes dualísticas, equivocadas, discriminam “Este é meu amigo próximo, eu quero mantê-lo para mim e não compartilhá-lo com outros”. Um dos alvos do Budismo é alcançar o oposto disso, o amor universal. Naturalmente, o objetivo final é a iluminação. Resumindo, o objetivo dos ensinamentos do Buda sobre a natureza da mente é atingirmos todas as realizações que você mencionou.*

P: *Mas qual é considerado o objetivo mais elevado ou o mais importante?*

Lama: *Os objetivos mais elevados são a iluminação e o desenvolvimento do amor universal. A mente limitada tem dificuldade em vivenciar tais realizações.*

P: *Nas pinturas tibetanas, como as cores correspondem aos estados da meditação ou aos diferentes estados psicológicos?*

Lama: *Os diferentes tipos de mente percebem cores diferentes. Dizemos que quando estamos irritados enxergamos vermelho. Esse é um bom exemplo. Outros estados da mente visualizam suas próprias cores respectivas. Em alguns casos, em que as pessoas estão perturbadas emocionalmente e incapazes de exercer seu papel em suas vidas diárias, cercá-las com determinadas cores pode ajudar a acalmá-las. Se você pensar nisso, descobrirá que a cor vem realmente da mente. Quando você fica irritado e enxerga vermelho, essa cor é interna ou externa? Pense nisso.*

P: *Quais são as implicações práticas, na vida diária das pessoas, de se dizer que, a fim de se ter a noção de que algo é bom, você deve também ter em sua mente a noção do que é ruim?*

Lama: *Eu estava dizendo que, quando se interpretam as coisas como boas ou más é uma interpretação da própria mente. O que é ruim para você não é necessariamente ruim para mim.*

P: *Mas o meu ruim é ainda meu ruim.*

Lama: *Seu ruim é ruim para você porque sua mente o chama de ruim.*

P: *Posso ir além disso?*

Lama: *Sim, você pode ir além disso. Você deve perguntar e responder à pergunta “Porque eu chamo isto de ruim?”. Você deve questionar o objeto e o sujeito, as situações externas e internas. Dessa forma você pode perceber que a realidade está em algum lugar no meio, que no espaço entre os dois está uma mente unificada. Isto é sabedoria.*

P: *Que idade você tinha quando entrou no mosteiro?*

Lama: *Eu tinha seis anos.*

P: *O que é nirvana?*

Lama: *Quando você transcende a concepção errônea, a mente agitada, e alcança a sabedoria inteiramente integrada e eterna, você alcança o nirvana.*

P: *Cada religião diz que é o único caminho à iluminação. O Budismo reconhece todas as religiões como vindas da mesma fonte?*

Lama: *Há duas maneiras de responder a essa pergunta, a absoluta e a relativa. As religiões que enfatizam a obtenção da iluminação estão provavelmente falando sobre a mesma coisa, mas diferem em sua abordagem e em seus métodos. Eu acho que isso é útil. Mas algumas religiões podem ser baseadas em conceitos errôneos. No entanto, eu não as repudio. Por exemplo, há alguns milhares de anos algumas tradições Hinduístas antigas acreditavam que o sol e a lua eram deuses, algumas delas ainda existem. Do meu ponto de vista, essas concepções são erradas, mas ainda digo que são boas. Por quê? Porque mesmo que, filosoficamente, estejam incorretas, ainda ensinam uma moralidade básica para ser um bom ser humano e não prejudicar o próximo. Isso dá a seus seguidores a possibilidade*

de alcançar o ponto onde descobrem por si mesmos: “Oh, eu acreditava que o sol era um deus, mas agora eu vi que estava errado.” Conseqüentemente, existe o bem em cada religião e não devemos julgar: “Isto é totalmente certo, aquilo é totalmente errado”.

P: Até onde você sabe, como é a vida para as pessoas do Tibet nos dias de hoje? São livres para seguir sua religião budista como antes?

Lama: Eles não são livres e são proibidos completamente de qualquer prática religiosa. As autoridades chinesas são totalmente contra qualquer coisa ligada à religião. Os mosteiros foram destruídos e as escrituras sagradas foram queimadas.

P: Mas mesmo que seus livros tenham sido queimados, as pessoas de mais idade ainda mantém o Dharma em seus corações e mentes, ou esqueceram-se de tudo?

Lama: É impossível esquecer, separar suas mentes de uma sabedoria tão poderosa. Então o Dharma permanece em seus corações.

P: Todas as religiões, por exemplo, o Hinduísmo, ensinam seus seguidores a evitar ações maléficas e a praticar o bem e que assim os bons resultados kármicos virão. Como, de acordo com o Budismo, essa acumulação de karma positivo ajuda a alcançar a iluminação?

Lama: O desenvolvimento mental não ocorre através de uma mudança radical. Impurezas são eliminadas ou purificadas muito lentamente. Há uma evolução gradual. Isso leva tempo. Algumas pessoas, por exemplo, não conseguem aceitar o que o Budismo ensina sobre o amor universal, que você deve desejar que os outros tenham a felicidade que deseja para si mesmo. Elas sentem que “É impossível amar a todos como amo a mim mesmo”. Leva tempo para que concebam o amor universal ou a iluminação porque suas mentes se preocupam com conceitos errôneos e não há espaço para a sabedoria. Mas lentamente, lentamente, com a prática da sua religião, as pessoas podem ser conduzidas a aperfeiçoar a sabedoria. Essa é a razão porque digo que uma variedade de religiões é necessária à raça humana. A mudança física é fácil, mas o desenvolvimento mental leva tempo. Por exemplo, um médico pode dizer a uma pessoa doente “Sua temperatura está muito elevada, portanto evite comer carne e coma apenas biscoitos secos por alguns dias”. Então, quando a pessoa começa a se recuperar, o

médico lentamente reintroduz o alimento pesado em sua dieta. Dessa maneira o médico gradualmente conduz a pessoa ao estado saudável.

P: *Quando monges e freiras tibetanos morrem, seus corpos desaparecem, eles levam seus corpos consigo?*

Lama: *Sim, carregam-nos para suas vidas seguintes em seus jola (bolsa de ombro dos monges)... estou brincando! Não, isso é impossível. Porém, há determinados praticantes cujos corpos são digeridos em sabedoria e desaparecem realmente. Isso é possível. Mas não levam seus corpos consigo fisicamente.*

P: *Já que nossas mentes podem nos iludir e sem um professor não podemos descobrir a verdade, os mosteiros budistas são projetados de modo que cada monge puxe consigo seus colegas para a etapa seguinte do conhecimento, em uma forma de corrente? É isso o que está fazendo agora? E você ensina a fim aprender?*

Lama: *Sim, os mosteiros são mais ou menos assim e é também verdade que aprendo conforme ensino. Mas precisamos de professores porque o conhecimento dos livros é apenas informação seca e se deixada como tal pode ser tão relevantes quanto o vento que assobia através das árvores. Precisamos de uma chave para colocá-la em prática, para unificar esse conhecimento com nossas mentes. Então o conhecimento transforma-se em sabedoria e na solução perfeita aos problemas. Por exemplo, a Bíblia é um livro excelente que contém muitos valiosos métodos, mas, se você não tiver a chave, o conhecimento que está na Bíblia não é incorporado ao seu coração. Só porque um livro é excelente não significa necessariamente que, lendo-o, você ganhará o conhecimento que ele contém. A única maneira de isso acontecer é se, primeiro, sua mente desenvolver sabedoria.*

P: *Você disse que a iluminação é um processo gradual, mas certamente você não pode ser iluminado e ignorante ao mesmo tempo. Isso não significa que, conseqüentemente, a iluminação é instantânea?*

Lama: *Naturalmente, você está certo. Você não pode ser iluminado e ignorante ao mesmo tempo. Atingir a iluminação é um processo gradual, mas uma vez alcançada não há retorno. Quando você alcança o estado mental inteiramente desperto, no momento em que você vivencia isso, você permanece iluminado para sempre. Não é como uma experiência com uma*

droga alucinógena, quando você está alto é divertido, e então o efeito da droga termina e você retorna ao seu estado depressivo normal.

P: *E nós podemos atingir isso nesta vida, a iluminação permanente, enquanto estivermos vivos, antes da morte?*

Lama: *Sim, isso é possível. Nesta vida... se você tiver bastante sabedoria.*

P: *Oh... se você tiver bastante sabedoria?*

Lama: *Sim... é esse o truque: se você tiver bastante sabedoria.*

P: *Por que precisamos de um professor?*

Lama: *Por que você precisa de um professor de inglês? Para comunicação. É a mesma coisa com a iluminação. A iluminação também é comunicação. Mesmo para atividades mundanas como fazer compras precisamos aprender a língua de modo que possamos nos comunicar com os vendedores. Se precisamos de professores para isso, naturalmente precisamos de alguém que nos guie ao longo de um caminho que lida com tantas coisas que desconhecemos, como vidas passadas e futuras e níveis profundos de consciência. Essas são experiências inteiramente novas, você não sabe para onde está indo ou o que está acontecendo. Precisa de alguém que se certifique de que está no caminho certo e não alucinando.*

P: *Quem ensinou o primeiro professor?*

Lama: *A sabedoria. O primeiro professor era a sabedoria.*

P: *Bem, se o primeiro professor não teve um professor humano, por que qualquer um de nós precisa de um?*

Lama: *Porque não há começo, e não há fim. A sabedoria é sabedoria universal; sabedoria é consciência universal.*

P: *Gerar o amor universal o levará a iluminação ou primeiro deve-se alcançar a iluminação e então gerar o amor universal?*

Lama: *Primeiramente você gera o amor universal. Então sua mente alcança a percepção do equilíbrio, onde você não enfatiza nem este nem aquele. Sua mente alcança um estado de harmonia. Na terminologia budista, você ultrapassa a mente dualística.*

P: *É verdade que a mente pode somente levá-lo até um ponto do caminho espiritual e que aí, para se ir adiante, você deve abdicar da mente?*

Lama: *Como você pode abdicar da sua mente? Eu estou brincando. Não, é impossível abandonar a própria mente. Enquanto você for um humano, vivendo o que chamamos de vida normal, você tem a mente, quando você alcança a iluminação, você ainda tem a mente. Sua mente está sempre com você. Você não pode se livrar dela simplesmente dizendo "Eu não quero ter uma mente". Karmicamente, sua mente e seu corpo estão presos um ao outro. É impossível renunciar a sua mente intelectualmente. Se sua mente fosse um fenômeno material, talvez você poderia, mas não o é.*

P: *Os lamas ficam fisicamente doentes, e se sim, que método usam para superar a doença? Você usa poder de cura?*

Lama: *Sim, às vezes usamos poder de cura, às vezes usamos o poder do mantra, às vezes meditamos. Em outras momentos nós fazemos puja. Você sabe o que é isso? Algumas pessoas pensam que é apenas cantar e tocar sinos, mas é muito mais do que isso. Puja é uma palavra sânscrita cujo significado literal é "oferenda", mas o significado interpretativo é sabedoria, um estado de mente desperta. Assim, se sua sabedoria estiver soando "ting, ting, ting", isso é bom, mas se sua sabedoria não está soando e o único "ting, ting, ting" que você escuta é o externo, então isso não é puja.*

P: *O que você está dizendo não fica muito longe da filosofia materialista ocidental. Nossos problemas não são tanto com objetos em si, mas com nossa atitude em relação a eles.*

Lama: *Quando você diz atitude, está se referindo à tendência mental de se apegar ou não se apegar aos objetos materiais?*

P: *Bem, os objetos externos existem, mas existem fora de nós e nossa consciência percebe-os no mesmo plano. Acredito que quando morremos, os objetos permanecem, mas não para nós, não para o indivíduo.*

Lama: *Concordo com você. Quando morremos, os objetos externos ainda estão lá, mas nossa interpretação deles, nossa projeção, desaparece. Sim, é isso mesmo.*

P: *Então como isso pode ser tão radicalmente oposto à filosofia materialista? Por que você diz que o mundo externo é ilusório se, depois que nossa consciência parte, o mundo material permanece?*

Lama: *Digo que o mundo material é ilusório porque os objetos que você percebe existem somente na visão de sua própria mente. Olhe para esta mesa: o problema é que você pensa que quando você desaparecer seu ponto de vista desta mesa ainda existirá, que esta mesa continuará a existir apenas da maneira como você a viu. Isso não é verdade. Sua visão da mesa desaparece, mas uma outra visão da mesa continua a existir.*

P: *Como podemos reconhecer o professor certo?*

Lama: *Você pode reconhecer seu professor usando sua própria sabedoria e não apenas seguindo alguém cegamente. Investigue potenciais professores ao máximo possível. “É este o professor certo para mim ou não?” Analise bem antes de seguir os conselhos de qualquer professor. Em tibetano nós temos um aviso de não aceitar um professor da forma como um cão pega um pedaço de carne. Se você der a um cão faminto um pedaço de carne, ele engolirá sem hesitação. É crucial que você examine os possíveis líderes espirituais, professores, mestres, gurus ou como quer que você o chame, com muito, muito cuidado antes de aceitar sua orientação. Lembre-se o que eu disse antes sobre as concepções errôneas e doutrinas poluídas que são mais perigosas do que as drogas? Seguir as concepções errôneas de um falso guia espiritual pode trazer um efeito desastroso e fazer com que você desperdice não somente esta vida, mas muitas outras também. Ao invés de ajudá-lo, pode causar-lhe um dano enorme. Por favor, seja muito sábio ao escolher seu guia espiritual.*

P: *Já que você é um monge budista do Tibete, gostaria de saber se já ouviu falar de Lobsang Rampa, que escreveu muitos livros detalhados sobre o Tibete sem nunca ter estado lá? Ele é falecido, mas disse que o espírito de um lama tibetano entrou nele e dessa forma pode escrever o que escreveu. Isso é possível e, se não, como ele pode ter escrito aqueles livros?*

Lama: *Eu não acho que este tipo de possessão seja possível. Além disso, você deve verificar o que ele escreveu mais com mais cuidado, há muitos erros*

em seus livros. Por exemplo, quando fala sobre os lamas que abrem o olho da sabedoria diz que isso é feito por cirurgia. Isso não está certo. O olho da sabedoria é uma metáfora para a visão extraordinária e é aberto pelos lamas que tem a chave da sabedoria. Além disso, aqueles que têm realizações não falam sobre elas e aqueles que falam sobre suas realizações não as têm.

P: *Lama, o que você quer dizer com mente dualística, e o que você quer dizer com análise?*

Lama: *Desde que você nasceu até o presente, duas coisas sempre perturbaram sua mente, há sempre duas coisas, nunca uma só. Isso é o que queremos dizer com mente dualística. Sempre que vê uma coisa, sua mente automaticamente, instintivamente, compara-a a outra coisa “E aquilo?” Essas duas coisas perturbam seu equilíbrio. Essa é a mente dualística funcionando. Agora, quanto a sua outra pergunta. Quando eu digo para analisar, quero dizer que você deve investigar sua própria mente para ver se ela é saudável ou não. Cada manhã verifique seu estado mental para certificar-se de que durante o dia você não perderá a cabeça. Isso é tudo que quero dizer por “análise”.*

P: *Se tudo for determinado karmicamente, como sabemos se nossa motivação está correta, ou temos a possibilidade de uma escolha não-condicionada?*

Lama: *A motivação pura não é determinada pelo karma. A motivação pura vem de compreensão-conhecimento-sabedoria. Se não houver compreensão em sua mente dificilmente sua motivação será pura. Por exemplo, se eu não compreender minha própria natureza egoísta, não posso ajudar os outros. Enquanto eu não reconhecer meu comportamento egoísta, eu sempre responsabilizarei os outros por meus problemas. Quando conheço minha própria mente, minha motivação torna-se pura e eu posso sinceramente dedicar as ações de meu corpo, discurso e mente ao bem-estar dos outros. Obrigado, essa foi uma pergunta maravilhosa, e eu acho que a motivação pura é um bom lugar para encerrar. Muito obrigado. Se tivermos a motivação pura, dormiremos bem, sonharemos e desfrutaremos bem, então muito obrigado.*

Assembly Hall
Melbourne, Australia
27 de março de 1975.

Lama Yeshe Wisdom Archive

O LYWA (Lama Yeshe Wisdom Archive) é a coletânea dos trabalhos de Lama Thubten Yeshe e Lama Thubten Zopa Rinpoche. O arquivo foi fundado em 1996 por Lama Zopa Rinpoche, seu diretor espiritual, com a finalidade de disponibilizar de várias formas os ensinamentos que o arquivo contém. A publicação de livros contendo os ensinamentos editados, para distribuição gratuita, é uma dessas formas.

Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche começaram a dar ensinamentos no Mosteiro de Kopan, Nepal, em 1970. Desde então, seus ensinamentos são gravados e transcritos. No momento temos mais de 10.000 horas de áudio digital e cerca de 60.000 páginas de transcrições originais em nossos computadores. Diversas gravações, a maioria contendo ensinamentos de Lama Zopa Rinpoche, continuam sem transcrição, pois o Rinpoche continua a ensinar e o número de gravações do Arquivo aumenta na mesma proporção. A maior parte das transcrições ainda não foram analisadas ou editadas.

Nós, do LYWA, realizamos todos os esforços para organizar as transcrições do material que ainda não foi transcrito nem editado, e realizamos normalmente diversas outras tarefas. Para tudo isso nós precisamos de sua ajuda financeira. Contate-nos para obter mais informações.

Lama Yeshe Wisdom Archive

PO Box 356, Weston, MA 02493, EUA

Telefone (781) 259-4466, Fax (678) 868-4806

info@LamaYeshe.com

www.LamaYeshe.com

Como Lidar com os Ensinamentos do Dharma

O Buddhadharma é uma verdadeira fonte de felicidade para todos os seres sencientes. Os livros, como este que você tem em mãos, ensinam-nos a por em prática os ensinamentos e a integrá-los à nossa vida, através do que, obtemos a felicidade que procuramos. Portanto, tudo que contém ensinamentos do Dharma, os nomes dos mestres ou as imagens sagradas são mais preciosos que os outros objetos materiais e devem ser tratados com respeito. Para não criar o karma de não encontrar o Dharma novamente nas vidas futuras, não ponha seus livros (ou quaisquer objetos sagrados) no chão

ou abaixo de outras coisas; não passe por cima deles nem os utilize para finalidades mundanas, como para calçar mesas que estejam desequilibradas. Esses objetos devem ser mantidos em um local limpo, alto, separado dos escritos mundanos, e, ao serem transportados, devem estar envolvidos em tecido. Essas são apenas algumas considerações.

Se você precisar eliminar materiais do Dharma, não os jogue simplesmente no lixo, pois é preciso queimá-los de uma forma especial. Em resumo: não os queime juntamente com o lixo, mas separadamente. À medida que eles se queimam, recite o mantra OM AH HUM. Enquanto a fumaça sobe, visualize-a penetrando todo o espaço, carregando a essência do Dharma a todos os seres sencientes dos seis reinos samsáricos, purificando suas mentes, aliviando seus sofrimentos e dando a eles toda a felicidade até que alcancem a iluminação. Algumas pessoas podem achar essa prática incomum, mas está de acordo com a tradição. Muito obrigado.

Dedicação

Pelos méritos criados pela preparação, leitura e pelo pensamento de compartilhar este livro com outras pessoas, possam todos os mestres do Dharma serem saudáveis e terem longas vidas; possa o Dharma se espalhar por todo o alcance infinito do espaço; possam todos os seres sencientes alcançarem rapidamente a iluminação. Que em todos os reinos, países, áreas ou locais em que este livro se encontre, não haja guerras, seca, fome, doenças, ferimentos, desarmonia ou infelicidade. Que haja apenas grande prosperidade; que todas as necessidades sejam atendidas e que todos sejam guiados somente por mestres qualificados de forma perfeita no Dharma; que todos desfrutem da felicidade do Dharma; tenham amor e compaixão por todos os seres sencientes, e que só se beneficiem, sem jamais se prejudicarem mutuamente.