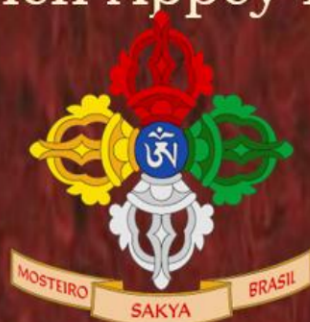


Transformando nossas mentes

AS QUATRO CONTEMPLAÇÕES QUE TRANSFORMAM A MENTE
E OUTRAS PRÁTICAS

Khenchen Appey Rinpoche



Transformando nossas mentes

AS QUATRO CONTEMPLAÇÕES QUE
TRANSFORMAM A MENTE
E OUTRAS PRÁTICAS

Khenchen Appey Rinpoche



Apresentação da edição em português

Este texto é parte integrante do primeiro volume de ensinamentos de Khenchen Appey Rinpoche, organizado pelo Chödung Karmo Translatios Group, publicado pela Vajra Books, com o título *Words of a Gentle Sage: Collected Teachings of Khenchen Appey Rinpoche*.

Khenchen Appey Rinpoche (1927-2010) foi um dos mais importantes mestres budistas dos tempos modernos. Discípulo de Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö e Deshung Anjam Rinpoche, Appey Rinpoche representa a geração da elite de professores totalmente treinados no Tibete, que foram capazes de manter, com sucesso, a linhagem de estudo e prática no exílio.

Entre suas muitas realizações estão a fundação do Sakya College em Dheradun, na Índia e da International Buddhist Academy em Kathmandu, no Nepal. Além da preservação e distribuição de manuscritos raros, ofereceu ensinamentos preciosos e de grande benefício para todos os que estão comprometidos com o caminho do Dharma, e contribuiu para a preparação de detentores de linhagens, agora capazes de transmitir os ensinamentos às novas gerações.

A tradução deste texto para a língua portuguesa, foi realizada pelo Wisdom Light Translation Group, vinculado ao Mosteiro Sakya do Brasil, em 2021.

Agradecemos a todos que contribuíram para que essa publicação se tornasse possível, e para que o Wisdom Light Translation Group cumpra seu compromisso de traduzir importantes ensinamentos e textos da tradição Sakya.

Transformando nossas mentes:

As quatro contemplações que transformam a mente e outras práticas

O tópico de hoje não é nem novo nem difícil de compreender: são as chamadas ‘quatro contemplações que mudam a mente’. Devemos memorizar diariamente, de modo tão preciso quanto possível, as palavras do Buda e dos estudiosos Indianos e Tibetanos para que as possamos recitar continuamente nas nossas mentes. Se as recitarmos diariamente, as nossas mentes serão transformadas. Portanto eu gostaria de falar um pouco sobre como fazer essas recitações ao invés de qualquer sequência particular de prática. Quando recitamos repetidamente os textos nas nossas mentes, não o devemos fazer apenas assumindo, “Isto é como deve ser feito”, mas devemos dizê-lo a partir do âmago dos nossos corações e mentes. Atualmente, nós habituámos as nossas mentes samsáricas a muitos tipos de falhas. Além do mais, as nossas mentes não possuem as qualidades que são descritas nos ensinamentos do Dharma, então são essas qualidades que necessitamos desenvolver. Por exemplo, precisamos de desenvolver bondade amorosa e compaixão. Existem muitos métodos para desenvolvê-las, mas inicialmente, temos que cultivar principalmente o estado mental de permanência em calma (*Shamata*). Através de tais métodos, podemos melhorar-nos. É difícil para os principiantes, então é útil se começarmos por estudar e contemplar [*N.T. os ensinamentos*]. De seguida se nos lembrarmos constantemente deles repetidas vezes, devido à natureza mutável da mente, ela será definitivamente transformada. E Buda disse num tantra:

A mente transformar-se-á de acordo com a quantidade de modificação que lhe aplicarmos.

As quatro contemplações que transformam a mente

Quando pensamos nessas quatro contemplações, isto é “a dificuldade na obtenção das libertações e das vantagens” e assim por diante, permite que se direcione a mente do seu núcleo para o Dharma.

“A dificuldade na obtenção das libertações e das vantagens” refere-se ao facto de ser necessário deter um corpo humano para se praticar o Dharma. Visto ser difícil obter-se este tipo de corpo novamente no futuro, temos de decidir que faremos um uso pleno deste que detemos agora. Devemos memorizar e recitar o seguinte verso do *Guia para o Modo de Vida do Bodhisattva*ⁱ, começando com:

Confiando no barco que é o corpo humano ...

O significado deste exemplo é que se precisarmos de atingir a outra margem de um rio, tal deve ser feito enquanto se tem um barco. Do mesmo modo, visto determos agora um corpo humano, temos de tentar atravessar o oceano do samsara. Este é o significado de “a dificuldade na obtenção das libertações e das vantagens”.

Em relação à “morte e impermanência”, devemos contemplar do seguinte modo: “Eu preciso de praticar imediatamente o sagrado Dharma, porque a menos que eu o faça, não há certeza de que serei capaz de praticá-lo mais tarde! Não há certeza sobre a hora em que terei de morrer e partir!” Segundo o *Guia para o Modo de Vida do Bodhisattva*ⁱⁱ:

Visto que a morte virá rapidamente ...

Devemos memorizar este versículo e também recitá-lo verbalmente. O seu significado é, dado que morreremos muito em breve, precisamos de decidir utilizar todo o tempo que temos, de agora em diante, para a prática do Dharma. Mais tarde quando envelhecermos e enfrentarmos dificuldades tais como a doença e por aí adiante, será tarde demais.

Quanto ao “karma, causa e efeito”, quando analisamos as diferenças entre felicidade e sofrimento, vemos que elas são originadas pelas ações virtuosas e ações não virtuosas respectivamente. Então precisamos de praticar as ações virtuosas e abandonar as ações não virtuosas. É dito nas *Instruções ao Rei*:

Ó Grande Rei, quando chegar a hora da tua morte,
A riqueza e o séquito que reuniste nesta vida, não te acompanharão.

O karma que tu acumulaste será como uma sombra que acompanha o corpo.

Onde quer que vás, o teu karma seguir-te-á.

Ao contemplarmos “as desvantagens do samsara” faz-nos perceber que precisamos de atingir a libertação. Em relação à prática de atingir a libertação, se não desistirmos do apego ao samsara, então a aspiração de atingirmos a libertação não criará raiz. Precisamos de uma razão para desistirmos do apego ao samsara. Precisamos de entender os defeitos do samsara. Mas uma mera compreensão dos defeitos não é suficiente. Precisamos meditar sobre esses defeitos vezes sem conta, repetidamente. Meditando deste modo e desligando a mente do apego ao samsara é a contemplação “nos defeitos do samsara”. O Buda disse no *Sutra Lalitasvitarā*ⁱⁱⁱ:

*Sob as influências da existência, desejo e ignorância no samsara,
E condicionados pelo karma, ignorância e apego,
Giramos sem parar, sem pausas,
Como [sendo] os cinco tipos de seres samsáricos,
Como a rotação da mesa giratória do oleiro.*

Quando o Buda foi questionado sobre quais os defeitos do samsara, ele respondeu que existem dois defeitos. Eles são o sofrimento e a impermanência. O Buda ensinou que o sofrimento consiste em sensações

desagradáveis. E a impermanência refere-se ao fato que as sensações agradáveis de felicidade não são estáveis – elas mudam constantemente.

Nagarjuna^w disse:

Se a tua cabeça ou roupa fossem pegar fogo...

Isto significa que se a nossa cabeça ou roupa pegassem fogo de repente, nós abandonaríamos todas as outras atividades e lutaríamos para apagar o fogo. O nosso esforço para acabar com o samsara, no entanto, deve ser ainda maior do que aquele efetuado para apagar o incêndio. Sem preocupação com o nosso corpo e posses, precisamos de nos esforçar para abandonar o samsara.

O libertar dos quatro apegos

Então vamos agora considerar as instruções de “*O Libertar dos Quatro Apegos*”. Este é um ensinamento muito importante. A primeira linha diz:

Se tens apego a esta vida, não és um praticante do Dharma.

Precisamos de nos desligar do apego a esta vida através da recordação da morte e da impermanência. A palavra *Dharma* em sânscrito carrega consigo o significado de “mantendo” ou “segurando”. No mínimo, o ensinamento menor do Dharma tem de ser capaz de nos manter fora dos reinos inferiores. O ensinamento médio mantém-nos fora do renascimento no samsara, e o ensinamento do Dharma excelente do Mahayana pode manter-nos longe dos extremos de ambos o Samsara e o Nirvana. Portanto, é ensinado no Dharma que quaisquer ensinamentos que estudemos, contemplemos ou meditemos, se o fizermos por apego a esta vida, [então] não é o Dharma.

A segunda linha diz:

Se tens apego aos três reinos^v então não tens a convicção espiritual^{vi}.

É aqui ensinado que se alguém pratica o Dharma com a motivação de obter um corpo humano ou divino na próxima vida, então não tem a convicção espiritual. Esse não é o caminho para alcançar a libertação com base na convicção espiritual de deixar o samsara. Sendo assim, se estivermos motivados a praticar o Dharma de modo a evitarmos o renascimento nos reinos inferiores ou a fim de renascermos em reinos mais elevados nas nossas próximas vidas, então esse não é um caminho de libertação, mas sim [um caminho] de perpetuar o samsara. Então, no que respeita a tal motivação, diz-se que se alguém se apega ao samsara, então não tem a convicção espiritual. Contudo, uma vez que necessitamos alcançar o Estado de Buda, o renascimento nos reinos inferiores é um grande obstáculo na realização da budeidade. Portanto, a fim de conseguir isso, está correcto aspirar a obter um corpo nos reinos superiores e praticar a virtude.

A terceira linha diz:

Se tens apego ao teu próprio benefício, então não tens bodhicitta.

No Mahayana o principal objectivo é beneficiar os outros. Se nós beneficiarmos principalmente a nós mesmos, então não é o Dharma Mahayana e é um erro. Portanto precisamos de nos aplicar em muita contemplação sobre as falhas de agir para nosso próprio bem e os benefícios de agir para o bem dos outros. Além disso precisamos de cultivar a bondade amorosa, a compaixão, a bodhicitta e assim por diante. Visto que a raiz do samsara é o apego ao eu, como um antídoto para tal, precisamos cultivar a sabedoria que realiza a natureza última. Alternativamente, uma vez que a raiz do samsara são pensamentos

discursivos, precisamos de cultivar a visão¹ de modo a abandoná-los. A esse respeito, a última linha do ensinamento diz:

“Se houver apego, então não é a visão”

A “visão” é a mente que realiza a natureza última. Como esta natureza última não existe em nenhum lado ou com nenhuma forma², então não devemos ter qualquer tipo de apego. Por exemplo, se pensássemos “isto é o vazio”, então esta já não seria a visão. Seria apego. É ensinado que a visão tem de ser absolutamente livre de qualquer tipo de apego.

Quando a prática de “*O Libertar dos Quatro Apegos*” estiver bem estabelecida na nossa mente, [então] as nossas mentes serão capazes de serem transformadas em certa medida. Se, para além disso, nos envolvermos nas práticas tântricas de recitações e outras atividades virtuosas, estas tornar-se-ão práticas autênticas.

As quatro incomensuráveis³

Também é importante recordar as “Quatro incomensuráveis”. De acordo com a tradição de Atisha, primeiro contemplamos que todos os seres sencientes foram nossas mães em vidas passadas. Em seguida contemplamos a sua enorme bondade e a necessidade de retribuir essa bondade. Com isto em mente, recitamos “Possam todos os seres ter a felicidade e as causas da felicidade!” Aqui “Felicidade” inclui a felicidade dos reinos mais elevados que é sem problemas e a felicidade que não contradiz o Dharma, até à felicidade última da realização do Estado de Buda. A Bondade Amorosa é a motivação para praticar a virtude, a causa da nossa própria felicidade e [da felicidade] dos outros. Recita o seguinte

¹ N.T. *Visão [correta]*

² N.T. *Não tem natureza intrínseca*

³ N.T. *As quatro incomensuráveis qualidades – Metta, Karuna, Mudita e Upheka, ou seja Bondade Amorosa, Compaixão, Júbilo e Equanimidade.*

[verso] três vezes “Possam todos os seres sencientes ter a causa da felicidade”, trazendo este desejo para a tua mente.

A segunda é a compaixão incomensurável. Pensa no sofrimento dos reinos inferiores e superiores. As causas do sofrimento são as ações não virtuosas, as aflições e o apego ao eu. Com isso em mente, desejamos “Possam todos estar livres do sofrimento e das suas causas!”

A terceira é júbilo incomensurável. Aqui fazemos o desejo “Possam todos estar livres do sofrimento, terem felicidade, e não estarem separados dessa felicidade!”

A quarta é equanimidade para com todos os seres sencientes – em vez de termos apego a alguns e aversão a outros. Fazemos o desejo “Possam todos os seres sencientes, que foram nossas mães em vidas passadas, alcançar um estado de espírito equânime!”

Estas quatro práticas são chamadas de “incomensuráveis” porque quando meditamos nelas, por uma vez que seja, é acumulada uma quantidade de mérito incomensurável. Por exemplo, uma contemplação sobre a bondade amorosa acumulará uma quantidade incomensurável de mérito. Iremos acabar acumulando mais mérito pela prática destas contemplações que por praticar uma generosidade ampla e fazer grandes ofertas.

Entre as quatro incomensuráveis, a compaixão é sempre especialmente importante. È ensinado que uma excelente compaixão é o principal factor impulsionador entre todos os ensinamentos de Dharma Mahayana. De modo a cultivá-la, devemos contemplar do seguinte modo:

Nenhum ser senciente tem liberdade genuína. Nós estamos à mercê das nossas mentes, que por sua vez são oprimidas pelas aflições. Ficando sobre o poder das aflições, todos os seres sencientes não têm outra escolha que não seja experienciarem o sofrimento ^{vii}. Somos oprimidos pelos sofrimentos e não temos nenhuma independência real. Como é triste [constatar] que todos são oprimidos pelos sofrimentos e aflições! Como é triste [constatar] que

todos os seres sencientes tenham que inevitavelmente experienciar, contra a sua vontade, todos os tipos de sofrimento!

Porque os seres sencientes têm já acumulado [neles] as causas e condições, eles têm de experienciar o sofrimento dos infernos quentes e frios. E isso não acontece apenas uma vez; têm de repetidamente experimentá-las por um número incomensurável de vezes. Como é terrível! Os fantasmas famintos terão de experimentar os sofrimentos da fome e sede um número incomensurável de vezes. Como é lamentável! Os animais têm de experienciar o sofrimento de se comerem uns aos outros um número incomensurável de vezes. Como é horrível! Os humanos também têm de experienciar o sofrimento do nascimento, doença, morte e por aí adiante, não apenas uma vez mas um número incomensurável de vezes. Como é triste! Alguns deuses experienciam grande sofrimento na hora da morte. Porque todos os deuses têm de renascer nos três reinos inferiores quando morrem e seguem para a vida seguinte. Como é verdadeiramente lamentável!

Uma vez que todos os seres sencientes têm de permanecer no samsara por muito tempo, é ensinado que se alguém fosse colher todo o sangue que outros tenham retirado do nosso próprio corpo, e todas as lágrimas derramadas, valeria um oceano. Se fôssemos acumular toda a carne e os ossos de todos os corpos que já tivemos, seria igual a uma montanha. Pensa como é lamentável que todos estes seres sencientes estejam a sofrer deste modo! De modo a abandonar o samsara, temos de praticar o Dharma que o Buda ensinou. É difícil entrar em contacto com este Dharma; E mesmo se formos afortunados em fazê-lo, estamos sob o poder das aflições. Como isto é terrivelmente triste!

Quando o Buda perguntou a Avalokiteshvara: “Como praticas a compaixão para com todos os seres sencientes?” Ele respondeu: “Eu cultivo a compaixão pensando: ‘Estes seres sencientes dos reinos superiores estão a acumular causas de sofrimento e aqueles seres

sencientes dos reinos inferiores estão a experienciar os sofrimentos resultantes. Não importa em qual dos três reinos do samsara se nasça, neles não há felicidade”^{viii}.

Dragpa Gyaltsen, disse que não obstante em que reino superior ou inferior tenha nascido, só alguém que tenha a convicção de que não há bem-estar e felicidade nesses reinos, [só então] é que estará capacitado para praticar o Dharma. Contempla que, não importa quais seres sencientes que observes, se são de um estatuto social elevado ou baixo, no oriente, sul e por aí adiante, ninguém está bem e feliz. Cultiva a compaixão desse modo!

Em suma, quando olhas para os seres sencientes, não obstante quão fortes pareçam ser, debes ter compaixão por eles, porque eles estão na realidade num estado de sofrimento miserável, atormentados que estão pelo sofrimento!

Contudo este é um modo generalizado de contemplar a compaixão. A compaixão no Mahayana não é esta mera contemplação de compaixão, mas em vez disso tem de se ter a seguinte motivação: “Embora todos os seres sencientes precisem de felicidade, eles não são felizes. Portanto eu serei responsável pela felicidade de todos os seres e pelas causas da sua felicidade! Eu serei responsável pela libertação do seu sofrimento e das causas do seu sofrimento!”

Bodhicitta

No que respeita à explicação da bodhicitta podemos perguntar como alcançar os objetivos acima mencionados. Eles podem ser atingidos se alcançarmos o estado de Buda. O objetivo real é todos os seres sencientes serem felizes e estarem livres de sofrimento. O instrumento para atingir este objetivo é a Bodhicitta, que é o desejo “Eu preciso de atingir o estado de Buda para o benefício deles!” Quer nos envolvamos numa atividade ou não, temos de manter sempre em mente um certo objetivo, e não pode ser nenhum outro além destes quatro: 1) bem-estar nesta vida, 2) bem-estar na próxima vida, 3) atingir o estado de um arhat ou, 4) atingir o

estado de Buda. Entre estes, não há nenhum outro além do inigualável estado de Buda para atingir o benefício próprio e o dos outros.

Portanto, precisamos de desejar “Eu tenho de absolutamente atingir o estado de Buda!” Este desejo não é uma motivação para atingir o estado de Buda em proveito próprio, mas antes uma resolução de atingir o estado de Buda em benefício dos outros seres sencientes – esta é a “Bodhicitta de aspiração”. A intenção “Eu preciso de acumular virtude de modo a alcançar o estado de Buda!”, é a “Bodhicitta de aplicação”. Ambos estes tipos de Bodhicitta são importantes. Por exemplo, mesmo se alguém não tivesse acumulado mais que uma acção virtuosa, essa virtude singela torna-se uma atividade de Dharma do Mahayana se for imbuída com a Bodhicitta. Portanto, se temos implantado um forte registo de Mahayana na nossa mente, é cem por cento seguro e certo que atingiremos o estado de Buda mais tarde ou mais cedo.

Além disso, não é apenas suficiente gerar a Bodhicitta: precisamos também dos votos de Bodhicitta. Os que nunca receberam estes votos têm de os tomar à frente do seu guru raiz. Se não temos um guru, está autorizado tomarem-se os votos em frente duma estátua de Buda, pensando que essa estátua é o Buda, que ele está a conceder os votos, e que estamos a repetir as palavras cerimoniais depois dele. Gera a Bodhicitta pensando da seguinte maneira: “Tal como os Budas e Bodhisattvas do passado geraram Bodhicitta, possa eu também fazê-lo!” Se recitar este verso três vezes, decidindo que o vamos por em prática, então obteremos os votos.

Para a prática da Bodhicitta, existem duas meditações “igualar a si mesmo e aos outros” e “trocar a si mesmo com os outros”. Em primeiro lugar, ao meditar sobre igualar a si e aos outros, contempla que nós e os outros seres sencientes, somos todos iguais por desejar atingir a felicidade e ser livres do sofrimento. Esta é a prática de nos igualarmos com os outros. A prática de nos trocarmos com os outros é a contemplação que doamos, tanto a nossa felicidade como as nossas virtudes, e tomamos sobre nós próprios o sofrimento e as não virtudes dos outros.

As palavras seguintes podem ser recitadas em conjunto com a nossa prática de bondade amorosa, compaixão e bodhicitta:

Eu vou gerar a Bodhicitta!

A fim de beneficiar plenamente a mim e aos outros –

Eu vou gerar a Bodhicitta!

Se repetirmos estas palavras, e as dissermos [com sinceridade] como vindas do nosso coração, e acumularmos umas poucas de centenas de milhar de vezes, as nossas mentes transformar-se-ão definitivamente. É benéfico praticar deste modo. Em particular, a prática de trocar a si mesmo pelos outros é a prática maior do Mahayana. Se não praticarmos a troca de si mesmo pelos outros, não atingiremos nem felicidade temporária genuína, nem alcançaremos o derradeiro estado de Buda. Sendo assim, devemos colocar ênfase especial a esta prática na nossa meditação.

Valorizar a si mesmo é ignorar os outros e considerar-se [como] o mais importante. Valorizar os outros é ignorar a si mesmo e considerar os outros seres sencientes [como] mais significativos. De modo a praticar isto, contempla vezes sem conta a necessidade de abandonar a autovalorização e adopta a prática de valorizar os outros. Além disso, esta contemplação precisa de ser baseada em raciocínio lógico. Como é que funciona? Nesta prática, considera repetidamente que tu és menos importante e os outros são superiores. Para compreender porque é esse o caso, considera todos os problemas e falhas que vêm pela autovalorização, e como todas as qualidades positivas provêm de beneficiarmos os outros. O pensamento “ Eu preciso trabalhar em meu próprio benefício” é a própria causa do sofrimento; e a mentalidade “Eu preciso trabalhar para benefício de outros seres sencientes” é a própria causa da felicidade. Shantideva disse “A mentalidade ‘Eu preciso de trabalhar em meu benefício próprio’ é uma mentalidade demoníaca, enquanto pensar em como beneficiar os outros é uma espiritualidade divina”.

Precisamos de contemplar que se trabalharmos em nosso benefício, continuaremos a vaguar no samsara, mas se trabalharmos em benefício dos outros, atingiremos o estado de Buda. Este é o ponto vital no cultivo da Bodhicitta. Portanto, quando realmente cultivarmos a Bodhicitta, devemos recitar o seguinte verso cinco, cem ou mais vezes:

*Que penoso ver os seres sencientes neste estado lamentável!
Possam os sofrimentos de todos os seres sencientes, nossas mães,
amadurecer em mim!*

Contempla: “Possam o sofrimento de todos os seres sencientes por todo o espaço infinito, que foram nossas mães em vidas passadas, amadurecer em mim!” e beneficiá-los tanto quanto possível.

Então pensa, “Ofereço toda a minha felicidade e virtude aos outros com o desejo que eles sejam felizes!” Repete cinquenta, cem ou mais vezes, tantas quanto possível. [Então] contempla continuamente: “A partir de agora, eu darei o meu corpo e riqueza, e todas as virtudes que acumular durante os três tempos⁴ a todos os seres sencientes! Mesmo que acumule só uma virtude, possa ser, mais tarde, em benefício de todos os seres sencientes!” Isto deve incluir não apenas as pessoas mundanas e comuns como nós, mas em particular os que estão envolvidos em sérios atos não virtuosos, como é frequentemente o caso de políticos poderosos e por aí fora. Tais indivíduos terão certamente de ir para reinos inferiores depois da morte. É com esses seres em mente que formulamos o desejo, “ Que possa ser em benefício desses seres! Que possa ser a causa para que todos os seres sencientes estejam temporariamente livres de sofrimento, e finalmente alcancem o estado de Buda!”

É afirmado num sutra:

⁴ N.T. Três tempos: passado, presente e futuro.

Possam, este Dharma que conheço e esta virtude, sem excepção, tornarem-se a causa que sustenta todos os seres sencientes, e a causa para os seus benefícios!

Em suma, precisamos de pensar, “Possam, todo o meu conhecimento, e qualquer virtude que acumule, ser em benefício de todos os seres sencientes. “

Como lidar com emoções difíceis

Gostava de adicionar mais um ponto. No que respeita à nossa mentalidade regular, quando estamos com raiva, prejudica não só a nós mesmos como aos outros. Portanto é uma acção que arruína ambos, a nós mesmos e aos outros. Se cultivarmos a paciência, irá beneficiar a ambos, a nós mesmos e aos outros. Se a cultivarmos vezes sem conta, e nos tentarmos lembrar dela quando ficamos zangados, seria muito benéfico. O nosso professor, o Buda, disse: “Mesmo que alguém me matasse, eu não expressaria aversão pelo meu corpo. Eu não pronunciaria palavras de aversão, e também nunca me ocuparia com pensamentos não virtuosos.”

Se alguém roubasse todas as nossas posses, o que deveríamos pensar nessa altura? É dito num sutra que devemos pensar: “Eu doeivos [as minhas posses], que esta seja a minha doação.” Em suma, é ensinado que deveríamos pensar que estamos a praticar a generosidade. Então, se alguém estiver a usar as nossas posses, como devemos pensar nessa altura? Pensa “Que seja benéfico!”

O *Guia para o Modo de Vida do Bodhisattva* diz que, quando percebemos que estamos prestes a morrer, discriminamos entre amigos e inimigos. Querendo prejudicar os inimigos, ficamos zangados, e querendo beneficiar os nossos amigos, ficamos apegados, e assim por diante. Deste modo acumulamos muitas falhas. O facto é que todos vamos morrer, incluindo os nossos amigos e inimigos. Por esta razão

devemos contemplar que não é sensato desenvolver apego ou aversão pelos seres sencientes.

Em qualquer caso, não se devem manter alguns seres próximos e outros à distância. Isto é especialmente importante no Mahayana. É ensinado que devemos evitar apego e aversão, não discriminando os outros como estando próximos ou distantes de nós.

Em todos os momentos, devemos acumular tanto mérito quanto possível ao Guru e às Três Jóias, especialmente às representações das Três Jóias, e evitar ações prejudiciais com a melhor das nossas habilidades. De igual modo, devemos ajudar os outros seres sencientes a fazer o mesmo.

Não faças dos outros seres sencientes objecto do teu desejo, aversão, ignorância orgulho e outras aflições. Em vez disso, eles devem-se tornar o objecto das nossas virtudes tais como compaixão, bondade amorosa, bodhicitta e assim por diante. O Buda é como um campo onde a fé e assim por diante, podem ser cultivadas. E da mesma forma os seres sencientes são os campos de cultivo da compaixão, bondade amorosa e assim por diante. Portanto precisamos de pensar em ambos como as fundações para a acumulação de mérito.

É ensinado num sutra que se alguém deseja atingir o estado de Buda, existe uma única prática do Dharma que é indispensável. Qual é ela? É o cultivo de uma atitude de equanimidade para com todos os seres sencientes. Desenvolvemos essa atitude de equanimidade cultivando o desejo de beneficiar todos os seres sencientes, sem discriminar entre alto, baixo, bom ou ruim e assim por diante. Resolvemos que não ficaremos com raiva de nenhum ser senciente, e que não vamos discriminar entre os seres, pensando nalguns como próximos e outros como distantes.

Na tradição do Mahayana, a prática real a ser realizada são as seis perfeições (pāramitā). Devemos tentar praticá-las, entre uns e outros, tanto quanto pudermos. Então, precisamos fazer orações de aspiração e doar nosso corpo, riqueza e todas as virtudes que acumulamos ao longo dos três tempos para todos os seres sencientes. Nós tomamos a decisão de, daqui por diante, evitar cometer quaisquer transgressões na nossa

disciplina ética; não importa quais os danos que enfrentarmos, cultivaremos a paciência; iremos treinar em todos os tipos de concentração meditativa; e iremos desenvolver todas as formas de sabedoria. É assim que devemos fazer orações de aspiração, repletas de bodhicitta para todas essas atividades. Um sutra resume o propósito das seis perfeições. Isto é importante, e seria bom que memorizássemos estas palavras:

Por que precisamos de praticar as seis perfeições? Ao praticarmos as seis perfeições, elas permitem domar os seus factores opostos correspondentes. Por exemplo, a mesquinhez é superada pela prática da generosidade, e assim por diante. Em última análise, é necessário atingir o estado de Buda perfeito. Temporariamente, elas beneficiam a si mesmo e aos outros, e nós experienciaremos resultados kármicos inesgotáveis e agradáveis em todas as vidas futuras.

Finalmente, é importante dedicar as tuas virtudes. Se elas não estiverem correctamente dedicadas, e acontecer ficarmos com raiva mais tarde, as nossas virtudes são destruídas. Da mesma forma, podemos praticar a virtude da generosidade, mas também se nos arrependermos e pensarmos que fomos muito generosos, ou pensarmos: "Eu fiz bem" e ficarmos orgulhosos. Em ambos os casos, o mérito está perdido. Esses lapsos acontecem, mas se dedicarmos o nosso mérito com a motivação de atingir o estado de Buda, a fim de beneficiar todos os seres sencientes, então esses lapsos não serão capazes de destruir as virtudes, e elas tornar-se-ão o caminho do Mahayana. Além disso, é ensinado que precisamos fazer o máximo de dedicações que pudermos e que devem ser da melhor qualidade possível.

Se fizermos essas dedicações abundantes, então as nossas virtudes tornar-se-ão as causas e condições para a obtenção dos melhores resultados. Portanto, as dedicatórias [do mérito] são importantes.

Se tu te lembrares de fazer diariamente as práticas descritas acima, sem apego aos resultados, então a tua mente definitivamente mudará e melhorará. Essa é minha esperança. Não consegui falar muito hoje, mas tudo o que eu disse foi no melhor das minhas capacidades. Portanto, alguns de vocês compreenderão estes ensinamentos. Aqueles que não o conseguirem, devem sempre pensar positivamente sobre o Dharma e não ter dúvidas sobre o que verdadeiramente ele trata.

ⁱ Shantideva, Capítulo 7, versículo 14 - Todo o versículo diz: “Confiando no barco que é o corpo humano, atravesse o grande rio do sofrimento! Uma vez que é tão difícil encontrar este barco de novo no futuro, Ó tolo, não gastes [N.T. *desperdices*] o teu tempo a dormir.”

ⁱⁱ Shantideva, Capítulo 7, versículo 7 - Todo o versículo diz: “Visto que a morte virá rapidamente, então reúne as acumulações [de mérito e sabedoria]! Mesmo se nessa altura abandonares a preguiça, será tarde demais, e então, o que farias?”

ⁱⁱⁱ Derge Kangyur, vol. 46, p. 88 a2.

^{iv} *Carta a um amigo*, v. 104. Todo o versículo diz: “Se a tua cabeça ou roupa fossem pegar fogo, não pares para o extinguir! Em vez disso, esforça-te para impedires renascimentos futuros. Não há propósito superior a este.”

^v Os três reinos são os reinos do desejo, o reino da forma e o reino sem forma.

^{vi} O termo tibetano (*nges 'byung*) que aqui é traduzido como “convicção espiritual” é geralmente traduzido como “renúncia”, mas o significado é a determinação de alcançar a libertação do samsara.

^{vii} Isto significa que todos os seres sencientes experienciam sempre os três tipos de sofrimento (ou seja, o sofrimento do sofrimento, o sofrimento da mudança e o sofrimento omnipresente da condicionalidade).

^{viii} No samsara não felicidade verdadeira ou genuína, que não seja contaminada pelas aflições mentais.