

法王如意宝·晋美彭措

心髓秘訣



SUA SANTIDADE
JIGME PHUNTSOK RINPOCHE

Meu Conselho do Coração e Instruções Secretas



འཇམ་མཁའ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



འཇམ་མགོན་ཆོས་འཕེལ་ལོ་སྟོན་པ་

Meu Conselho do Coração e Instruções Secretas

Uma palestra pública de Sua Santidade
Jigme Phuntsok Rinpoche
dada em Nova Escócia, Canadá, 1993

Moderador	01
Sua Santidade	
Cantando	03
Discurso	07
Um estado de grande fortuna	08
1 Ter nascido no continente de Jambudvīpa ao sul	09
2 Ter obtido uma existência humana preciosa	09
3 Ter nascido quando um Buda veio ao mundo	11
4 Ter os ensinamentos do Buda ainda presentes	12
5 Ter sido aceito por um professor espiritual qualificado	12
Três Níveis de Fé	14
1 Fé nítida	15
2 Fé ávida	27
3 Fé confiante	36
Tomar refúgio nas três jóias	38

MODERADOR:

Bem vindos à palestra pública de hoje que será dada por Sua Santidade Jigme Phuntsok Rinpoche. Sua Santidade nasceu em 1933 no nordeste do Tibete. Há aproximadamente dez anos atrás Rinpoche começou a oferecer ativamente ensinamentos budistas em uma área do Tibete, que naquele momento, havia experimentado várias décadas de declínio do budismo e sua prática. A ele é creditada a vasta propagação do Budismo na China,

sendo responsável por trazer dezenas de milhares de Tibetanos, assim como muitos Chineses Han para o Buddhadharma nos últimos anos.

Somos muito afortunados de tê-lo conosco esta tarde, quando sua chegada se deu através de uma série de sequências milagrosas e logísticas que, de outra forma, provavelmente não ocorreria. Apesar de toda a correria de última hora tudo isso resultou no fato de termos a oportunidade de convidá-lo para estar conosco aqui na Nova Escócia, uma oportunidade pela qual somos muito gratos. Portanto, estamos muito satisfeitos e honrados que Sua Santidade pôde aceitar nosso convite e esteja aqui conosco hoje para compartilhar seu maravilhoso ensinamento. Em nome de todos os que aqui estão reunidos hoje, estendemos a Sua Santidade nossas calorosas boas-vindas.

SUA SANTIDADE:

Cantando

*Corporificação de todos os budas do passado,
presente e futuro;*

*oceanos de mandalas de senhores que tudo
permeiam e famílias búdicas;*

*gloriosos e nobres mestres cuja bondade é
incomparável;*

preciosos gurus raiz—

*Eu me curvo aos seus pés perfeitamente
imaculados e me prostro em devoção.*

*Eu me refugio em vocês! Concedam suas bênçãos,
eu rezo!*

*Quem poderia se cansar de olhar seus rostos
nobres, tão claros e brilhantes como uma flor
desabrochando?*

*E as anteras radiantes de seus sinais e marcas
são como néctar para os olhos de todos os seres.*

*As pétalas da sua compaixão se estendem pelos
três mundos.*

*Ó Senhor dos Sábios, Lótus Branco, hoje descanse
seus pés de lótus no lago de lótus da minha
mente!*

*Em uma ilha em um lago em Oḍḍiyāna, do
coração de um lótus,*

*Você apareceu espontaneamente como uma
emanação dos budas,*

*Resplandecente com qualidades e marcas
maiores e menores -*

*Padmasambhava, proteja o lago de lótus da
minha mente!*

*Na expansão em que todos os fenômenos se
esgotam, você encontrou a sabedoria do
dharmakāya;*

*Na clara luz do espaço vazio, você viu os campos
de búdicos do saṃbhogkāya aparecerem;*

*Para trabalhar em benefício de todos os seres,
você apareceu para eles na forma nirmāṇakāya -*

*Soberano onisciente do Dharma, diante de você
eu me prostro.*

*A sabedoria de Manjushri, Leão da Fala, surgiu
em seu coração,*

*E você treinou nas infinitas aspirações de
Samantabhadra,*

*Realizando as ações iluminadas dos budas e de
seus herdeiros -*

*Guru Manjugoṣha, aos seus pés eu presto
homenagem!*

Você possui a forma perfeita da juventude,

E está adornado com a luz da sabedoria.

*Você dissipa as trevas da ignorância em todo o
mundo -*

Guru Manjugoṣha, a você eu presto homenagem!

Neste momento, do desejo de beneficiar os outros,

*Eu visualizo você sobre o jovem lótus do meu
coração,*

*Possa o som melodioso do seu discurso que é
como néctar,*

*Ó Manjushri, confira seu esplendor sobre minha
mente!*

SUA SANTIDADE:

Discurso

Começo prestando homenagem às minhas extraordinárias deidades. Minha palestra hoje será composta de alguns breves ensinamentos centrais e de acordo com a tradição budista.

I

Um estado de grande fortuna

PARA COMEÇAR, todos nós devemos reconhecer que, neste exato momento, nos encontramos em um estado de grande boa fortuna. O que é esta grande fortuna que estou falando, você poderia perguntar.

1

Ter nascido no continente de Jambudvipa ao sul

Em primeiro lugar, temos muita sorte de ter nascido neste mundo que, segundo a cosmologia budista, é conhecido como o continente de Jambudvipa ao sul e, por si só, é totalmente dotado de grande fortuna. Por que dizemos que Jambudvipa é unicamente um lugar de grande sorte? É porque embora existam outros continentes igualmente cheios de grande prazer e experiências agradáveis nos quais os seres humanos possam renascer, lugares como o continente oriental de Purvavideha, o continente ocidental de Aparagodaniya e o continente norte de Uttarakuru, como descritos em Abhidharma; tais outros lugares não são dotados de condições favoráveis para praticar o Budadharma. Por esse motivo, o continente de Jambudvipa é superior a qualquer outro continente no qual possamos renascer.

2

Ter obtido uma existência humana preciosa

Em segundo lugar, é extremamente precioso e excelente, por si só, obter um renascimento humano no

reino de Jambudvīpa em função de todas as vantagens e liberdades que isso oferece. Em outros reinos como o reino dos infernos, o reino dos fantasmas famintos, o reino animal ou o reino dos asuras, o sofrimento imposto é insuportável e, por isso, não há absolutamente nenhuma oportunidade de praticar o Dharma.

Mesmo que alguém nasça no reino dos deuses de rara beleza e êxtase sensual ainda não tem oportunidade de praticar o Dharma porque está deveras consumido pela experiência do prazer. Portanto, por este motivo, um renascimento humano é mais precioso do que um renascimento como um Deus.

Além disso, Buda Shakyamuni apresentou ensinamentos em três veículos correspondentes aos votos do Pratimoksha, do Bodhisattva e do Vajrayana. Somente alguém que tenha obtido um precioso renascimento humano é capaz de praticar esses ensinamentos e alcançar sua realização. Alguém que tenha nascido no reino dos deuses ou outros dificilmente teria a oportunidade de praticar qualquer um desses ensinamentos e não seria capaz de realizar a conquista da prática espiritual em sua vida. Por essas

razões, um renascimento humano é absolutamente o mais sublime e mais precioso do que qualquer outro tipo de renascimento.

Portanto, como seguidores do Buda, sempre consideramos que um renascimento humano oferece a existência mais rara em todos os reinos do samsara. Como todos obtivemos esta existência tão preciosa, deveríamos realmente ter uma sensação de grande alegria.

3

Ter nascido quando um Buda veio ao mundo

Além disso, é ainda mais raro nascer em uma época em que um Buda tenha existido neste mundo. Por que? Uma era que existiu um Buda no mundo é chamada de era brilhante e uma era na qual nenhum Buda aparece no mundo é chamada de era sombria. Em relação a esses dois tipos de eras: há muito mais eras escuras do que as brilhantes e as eras brilhantes ocasionais são intercaladas entre muitas eras escuras. Portanto, como eras brilhantes são muito raras de encontrar, nascer em uma época em que um Buda tenha existido no mundo,

se conectar diretamente com seus ensinamentos e colocá-los em prática é extremamente raro.

4

Ter os ensinamentos do Buda ainda presentes

Como o Buda existiu no mundo, ensinou o precioso Dharma aos seres vivos e porque esses ensinamentos do Dharma ainda estão presentes, estamos vivendo em condições muito preciosas.

Sempre que pensarmos em nossa atual situação, em que Buda girou a roda do Dharma três vezes e todos esses ensinamentos ainda estão acessíveis, devemos realmente sentir uma grande alegria.

5

Ter sido aceito por um professor espiritual qualificado

Mesmo com todas essas condições favoráveis, por exemplo, o Buda ter existido neste mundo, ensinado o Dharma e todos os seus ensinamentos ainda estarem presentes no mundo, ainda precisamos de um professor espiritual qualificado que possa explicar

esses ensinamentos. Sem um professor qualificado, é impossível aprender e praticar os ensinamentos confiando apenas em nossos próprios esforços. De fato, infelizmente também é raro encontrar um Lama de quem se possa receber os ensinamentos do Buda e possa nos orientar a colocar os ensinamentos em prática.

Portanto, apenas resumindo brevemente essas condições favoráveis nas quais nos encontramos: 1) ter nascido como humano e possuir todos os dotes e liberdades do continente sul de Jambudvipa, 2) ter nascido num tempo em que o Buda surgiu no mundo, tenha ensinado o Dharma e que esses ensinamentos não tenham desaparecido e ainda estejam disponíveis para nós, 3) poder encontrar-se com professores espirituais qualificados que possam explicar esses ensinamentos. Portanto, entre todas essas eras afortunadas, nossa situação atual é tão rara e afortunada quanto o desabrochar de uma flor de udumbara. Toda vez que pensarmos sobre isso deveríamos criar um forte senso de alegria e gratidão.

II

Três Níveis de Fé

TOTALMENTE DOTADO dessas vantagens e todas as condições favoráveis devemos, antes de tudo, desenvolver profunda fé para alcançar a iluminação.

Vamos então considerar o que é exatamente a fé? A partir da perspectiva budista podemos, inicialmente, dizer que existem três tipos de fé: fé nítida, fé ávida e fé confiante. Fé nítida é a fé baseada em forte atração e é inspirada por pensar no Buda; fé ávida é a fé que nos leva a tentar emular, sendo inspirada pelo pensar

no Dharma; fé confiante é a fé inspirada no pensar na Sangha. É necessário ter todos esses três níveis de fé em nossa mente.

1 *Fé nítida*

Fé nítida é um sentimento de tremenda alegria e felicidade que ocorre quando pensamos no Buda.

O motivo pelo qual sentimos tremenda alegria e felicidade quando pensamos sobre o Buda é que este possui incontáveis e incomparáveis qualidades nobres, neste mundo, mesmo quando comparado a Ishvara, Indra, Brahma e muitos outros. Por exemplo, se um bodhisattva no primeiro bhumi ou acima descrevesse as qualidades de sabedoria do Buda, ele ou ela ainda não seria capaz de descrevê-las completamente mesmo que falasse ininterruptamente por centenas e milhares de anos.

Embora o Buda possua inúmeras qualidades nobres, que somos incapazes de conhecer plenamente, devemos estar cientes acerca que tais qualidades incomuns são de grande benefício para nós. O que

elas são? Buda ensinou aos seres vivos os métodos para alcançar um estado temporário de felicidade bem como os caminhos para alcançar o estado de Buda - um estado que contém todas as habilidades milagrosas. De todas as qualidades, suas atividades em dar tais ensinamentos aos seres vivos são as mais supremas. Essas são as qualidades das quais devemos estar cientes, pois independentemente de quantas nobres qualidades Buda possua, se elas não forem benéficas para nós não haveria razão para nos deleitarmos com elas. Por exemplo, existem muitos reis ou governantes neste mundo. Se eles não podem nos trazer nenhum benefício, pensar neles não nos traz alegria. Mas, se alguma de suas ações nos beneficiasse grandemente pensar nelas nos traria muita alegria. Portanto, devemos estar cientes das nobres qualidades do Buda pois são de grande benefício para nós, então podemos desenvolver sincera alegria e deleite nele.

Quais são, então, as nobres qualidades do Buda que nos trazem tão grande benefício? Destas, existem três categorias principais: as qualidades de sabedoria, as qualidades de compaixão e as qualidades de poder.

1) Sabedoria

Se o Buda não soubesse como libertar os seres sencientes, tão ilimitados quanto o espaço, do sofrimento e colocá-los em permanente estado de paz e felicidade, o Buda seria de pouco ou nenhum benefício. Todavia, o Buda é capaz de libertar os seres sencientes do sofrimento porque ele possui a qualidade da sabedoria onisciente.

2) Compaixão

Que o Buda tenha a qualidade da sabedoria onisciente, a compaixão também é indispensável. Sem compaixão, os métodos empregados para o bem dos seres sencientes não seriam de verdadeiro benefício. Por exemplo, mesmo que uma pessoa seja muito instruída, se tiver má vontade em relação aos outros ou um caráter rude e ofensivo, não importa o quão experiente ele ou ela seja, não serão realmente benéficos para outros. Portanto, é preciso possuir a qualidade da compaixão.

Que tipo de compaixão o Buda possui? Tomemos o exemplo do amor de uma mãe por seu filho único. Multiplique seu amor por centenas e milhares de vezes

e ainda fica aquém do amor que Buda tem por todos os seres vivos. Como chegamos a essa conclusão? Tanto durante seu estágio causal como durante o período de sua plena iluminação, o Buda sempre dedicou seu corpo e sua vida ao bem-estar dos outros.

De que maneira o Buda dedicou seu corpo e vida durante seu estágio causal a fim de beneficiar os outros? No famoso Deer Park onde o Buda proferiu o primeiro giro da Roda do Dharma, em Varanasi, ele entregou sua própria cabeça em muitas vidas, por inúmeras eras com o intuito de trazer benefícios e felicidade aos seres vivos. Isso foi dito por ele próprio depois que ele alcançou o Estágio Búdico. A dedicação de seu sangue e carne para o bem-estar de outros aconteceu não apenas em Varanasi. Em muitos lugares de todo o mundo, o Buda, inúmeras vezes entregou sua carne e sangue para o benefício dos seres vivos.

Além disso, nunca houve um tempo ou situação em que o Buda tenha demonstrado compaixão tendenciosa e desigual. Se o Buda tivesse expressado compaixão por aqueles que estavam próximos a ele, como os que se sentiam atraídos por ele ou o respeitavam, e não pelos outros, isso então mostraria que sua compaixão

era tendenciosa. A compaixão do Buda nunca foi desta forma, mas universalmente igual para com todos os seres.

Então, como descrever a compaixão universal do Buda? Certa vez, quando o Buda estava vivo, Indra estava fazendo-lhe uma oferta através do cair de uma chuva de pó de sândalo do seu lado direito, enquanto Mara tentava prejudicar o Buda com uma chuva de armas à esquerda. O Buda os tratou com bondade e manteve em seu coração e mente o desejo de que ambos fossem igualmente colocados no caminho da paz e da felicidade.

Além disso, se a bondade e compaixão do Buda se estendessem apenas àqueles em posições mais altas ou àqueles dotados de maior riqueza material, mas não àqueles inferiores ou pobres, então seu amor não teria mostrado sua expressão completa. De fato, era exatamente o oposto. Ao invés de favorecer aqueles superiores o Buda mostrou mais compaixão e amor por aqueles que eram pobres e desamparados.

A compaixão do Buda nunca foi limitada - diferentemente da dos líderes políticos que costumam

favorecer seu próprio povo ou raça. Se pensarmos nos líderes políticos atuais, eles geralmente expressam sua bondade e apreço diante de milhares de pessoas quando há algum benefício próprio. Em contraste, mesmo que apenas um ser senciente estivesse em necessidade, o Buda desistiria de sua vida e seu sangue muitas vezes mais. Desde tempos sem começo o Buda doou a si mesmo incessante e incansavelmente a fim de ser de benefício, mesmo que fosse apenas para ajudar um ser vivo, mesmo que levassem inúmeras eras para ajudá-los. Tal amor e compaixão são absolutamente incomparáveis.

Em um ponto durante o estágio causal Buda estava no reino do inferno onde era conhecido como Gyepakshuda, junto com um amigo chamado Kamarupa, sendo forçados a puxar carroças pesadas. Os guardas do reino do inferno os prenderam a uma carroça e os batiam severamente, forçando-os a trabalhar incessantemente. O futuro Buda pensou: “Vou puxá-la e sofrer sozinho para que Kamarupa possa ser aliviado.” Então, ele disse aos guardas: “Coloque o cinto sobre meus ombros. Vou puxar o carrinho sozinho. Por favor, poupe meu amigo do sofrimento.” Ao ouvir isso, os guardas ficaram ainda

mais zangados e disseram: “Ninguém pode fazer nada para impedir que outros experimentem seus próprios efeitos kármicos!” Então eles apenas o atingiram na cabeça com um martelo resultando em sua morte e imediato renascimento no reino dos deuses dos Trinta e Três Níveis. Esta história está registrada na biografia do Buda.

Além disso, na época do Buda, havia um ex-discípulo chamado Devadatta, que acabou se tornando um dos maiores inimigos do Buda, sempre tentando competir e mesmo prejudicá-lo. Mesmo nas muitas vidas anteriores que eles compartilharam juntos, houveram muitas ocasiões em que Devadatta tentou prejudicar o Buda. Apesar disso, Buda sempre procurou trazer benefícios a Devadatta, mesmo às custas de seu próprio corpo ou a perda de sua própria vida. Isso, junto a inúmeros outros exemplos, mostra que as expressões de sua bondade e compaixão são infáveis.

3) Poder

Dada sua sabedoria onisciente e compaixão incomparável, o Buda é ainda dotado de grande poder. Sem o poder, compaixão e sabedoria não estão

completas. Isso pode ser equiparado a uma situação onde uma mãe pobre e sem braços vê seu filho ser arrastado pela água corrente. Embora cheia de um sentimento inconcebível de compaixão por seu filho não há nada que ela possa fazer para salvá-lo. Da mesma forma, a compaixão sem poder não nos leva a lugar algum em nossos esforços para ajudar os seres sencientes.

Que tipo de poder Buda possui? Existem três tipos de poder que ele possui se relacionando ao seu corpo, fala e mente.

- *O poder do corpo do Buda*

Quanto ao poder do corpo do Buda: simplesmente ver o Buda ou estar em sua presença traz a potência de libertar os seres do sofrimento da existência cíclica e colocá-los no caminho da paz suprema.

Esse é o benefício que obtemos ao encontrar o Buda. O que dizer então sobre os dias atuais, quando o Buda já passou para o nirvana? Ainda se aplica hoje. Como ele próprio prometeu: “Me manifestarei de várias formas e guiarei os seres a realizar virtudes”. Buda se manifestou de várias formas para beneficiar os seres.

Essas formas incluem estátuas, imagens, assim como em muitas outras formas. Incluídas nessas formas estão estupas que contêm as relíquias do Buda, ou qualquer uma das estátuas moldadas à sua imagem e feitas de ouro, argila, madeira ou até pedra. Prestar homenagem, fazer oferendas a eles e aspirações diante deles, todos produzem os mesmos resultados como se alguém se encontrasse diretamente com o Buda. Isso é ensinado nos sutras. Da mesma forma, se alguém é capaz de ver uma thangka representando a forma do Buda, seja ela uma obra de arte particularmente atraente ou não, isso trará para a pessoa que a vê bênçãos incríveis.

Não temos dúvidas de que se alguém com forte fé e devoção vir a forma do Buda acumulará méritos que estão além de descrição. Mesmo que alguém olhe para a forma do Buda enquanto está tomado por raiva, somente pela conexão estabelecida através desta experiência, a pessoa alcançará rapidamente o estado Búdico. Isto também é claramente afirmado nos sutras.

- ***O poder da fala do Buda***

Com relação ao poder do discurso do Buda: se durante o tempo em que o Buda esteve vivo alguém

fosse capaz de receber diretamente seus ensinamentos ou se, no presente, orando sinceramente ao Buda, eventualmente ví-lo e ouvir sua voz ensinando em uma visão pura ou no estado de sonho, todos esses tipos de experiência permitiriam desenvolver rapidamente várias qualidades nobres e, eventualmente, alcançar o estado Búdico.

O discurso do Buda não inclui apenas os ensinamentos falados diretamente por ele, mas também todos os ensinamentos do Dharma que são compilados nos sutras e shastras. O mérito de realmente ouvi-los é inconcebível e pode trazer o poder de fechar a porta para os reinos inferiores, sem precisar falar sobre o prolongamento de nossa vida, dando-nos as bênçãos da boa saúde, longevidade, qualidades, etc.

Mesmo que seres como pássaros ou animais selvagens não tenham a capacidade de receber os ensinamentos, apenas ouvindo o som de uma concha sendo tocada ou um tambor sendo batido antes do ensinamento, eles serão libertados dos sofrimentos do samsara e alcançarão a libertação.

• *O poder da mente do Buda*

Com relação ao poder da mente: Buda mantém grande compaixão e bondade amorosa em relação a todo indivíduo e suas atividades de beneficiar os seres sencientes nunca param. Assim como é impossível para um grande oceano ficar sem ondas, da mesma forma, é impossível para o Buda desistir ou encerrar suas atividades de benefício a todos os seres.

Em todos os diferentes mundos de todas as dez direções, se a forma de um Buda puder inspirar os seres vivos, ele se manifestará como um Buda; se a forma de um bodhisattva puder inspirar seres vivos, o Buda se manifestará como um bodhisattva. Desta maneira, se a forma de um ouvinte ou de um realizador solitário puder servir de inspiração, Buda manifestar-se-á de acordo. Para o benefício daqueles seres não humanos, como pássaros, animais selvagens, animais aquáticos, etc., Buda se manifestará de acordo com suas formas para inspirá-los e iluminá-los. O Buda pode assumir formas ilimitadas para os benefícios dos seres sencientes.

Além disso, o Buda, com o objetivo de demonstrar o ensino do Dharma, se manifestará como montanhas, florestas, selvas, etc., de modo a trazer benefícios incríveis para os seres vivos. Buda sempre tenta beneficiar todo e qualquer ser senciente incessantemente dia e noite da maneira que julgar necessária. Esta é a razão pela qual devemos desenvolver grande alegria e sincera reverência em relação ao Buda.

Gostaria de reafirmar o que acabei de mencionar. O Buda é capaz de beneficiar seres sencientes em função de seu conhecimento onisciente acerca de todas as habilidades para atraí-los. Dada a onisciência do Buda, se ele não tivesse grande compaixão, ele não guiaria e inspiraria seres sencientes. Portanto, além de onisciente, o Buda também possui grande compaixão. E visto que Buda possui sabedoria onisciente e grande compaixão, se não tivesse poder, ele não seria capaz de realizar seu grande propósito de efetivamente beneficiar os seres vivos. Portanto, o Buda também deve ter poder total. Em todo o mundo apenas o Buda possui esse tipo de qualidades incomparáveis em termos de sabedoria, compaixão e poder. Não há mais ninguém neste mundo que possa

igualá-lo nisso. Portanto, se nos acostumarmos a pensar cuidadosamente, a não ser aqueles que não têm coração no corpo ou cérebro na cabeça, todos os outros certamente irão gerar fé sincera no Buda.

2 *Fé ávida*

Fé ávida é a fé inspirada pelo pensamento no Dharma. É possuir a ânsia de praticar de acordo com os ensinamentos do Buda, ou seja, realizar o que é saudável e virtuoso e abandonar o que não é.

Quais são as práticas saudáveis e virtuosas? Resumidamente, é considerar nunca prejudicar os outros e desenvolver amor e compaixão por todos os seres vivos. Inversamente, alimentar pensamentos negativos ou realmente mostrar aversão física a qualquer ser, seja alto, médio ou baixo, é considerado não virtuoso.

Para nos ajudar a nos abstermos de prejudicar outros seres sencientes, Buda ensinou os quatro princípios para Shramana [comportamento moralmente ético]. Shramana pode ser entendido como

todos os verdadeiros seguidores do Buda. Portanto, esses quatro princípios devem ser praticados por todos os seguidores do Buda.

Em primeiro lugar nunca tenha raiva de alguém, mesmo quando estes se zangam conosco. Segundo, não responda com uma reação raivosa mesmo que esteja sendo abusado verbalmente. Terceiro, mesmo que nos golpeiem com uma pedra, um bastão ou outra arma como verdadeiros seguidores de Buda, não devemos revidar. Quarto, não revide quando outros insultarem. Por exemplo, quando alguém fala mal de nossos pais, ou diz que somos feios e sem um tostão, ou que somos ladrões, ou mentirosos etc. ou simplesmente aponta nossas falhas, não devemos reagir com comentários cruéis e expor suas falhas em retaliação.

O budismo ensina que “derrotarei a mim mesmo e darei a vitória aos outros.” Deveríamos dar aos outros a vitória e qualquer tipo de benefício e assumir a derrota e a perda. Se alguém é capaz de realmente praticar esses quatro princípios, ele ou ela pode ser considerado um verdadeiro seguidor do Buda. Caso contrário, embora possa considerar-se um seguidor de Buda, sem praticar os quatro princípios, só é possível afirmar que

é um seguidor nominal e não um seguidor verdadeiro de Buda.

Como, então, podemos realmente colocar esses princípios em prática? Um exemplo seria você responder não deixando sua raiva surgir quando uma pessoa lhe causar dano. Você não deve se ressentir mesmo que alguém que você tenha tratado tão bem quanto ao seu próprio filho o tenha prejudicado - apesar de você não ter feito nada de errado. A situação é como a de uma criança que sofre de uma doença mental. Não importa o quanto ele abuse da mãe, ela nunca se sentiria ressentida, apenas pensaria em como curar o sofrimento do filho. Da mesma forma, para aqueles que retribuem nossa bondade com ódio, devemos apenas desejar que livrem-se das aflições e que alcancem felicidade. Esta é a maneira de praticar amor e compaixão pelos outros.

Se eu machuquei outras pessoas no passado é compreensível que elas desejem me machucar de volta ao presente. Então, por que eu deveria ficar bravo com elas? Se não cometi nenhum erro, nem mesmo um tão pequeno quanto a ponta de uma agulha, mas ainda assim alguém me maltrata e me machuca muito, mesmo

que chegasse a ponto de cortar minha cabeça, ainda assim não deveria deixar minha raiva surgir. Mais ainda, deveria desejar que qualquer karma negativo e sofrimento subsequente amadurecessem sobre mim. Este é o tipo de compaixão que devemos gerar para com os outros.

Além disso, se há quem fale mal de mim não há motivo para ficar com raiva. Mesmo que eles espalhem boatos sobre mim ou revelem minhas falhas em uma escala muito maior, talvez em muitos países, eu ainda deveria com uma mente alegre exaltar suas boas qualidades.

Se formos menosprezados por aqueles que são superiores ou iguais a nós podemos achar que não é difícil aceitar seus comportamentos e praticar paciência. Mas se aqueles que são inferiores a nós lançarem vários insultos sobre nós, não devemos apenas jamais revidar com raiva, mas também devemos mostrar-lhes respeito e tolerância.

Essa é a tradição ensinada pelo Buda. É uma tradição que promove a prática de nunca prejudicar e

sempre beneficiar os outros. Este é o único caminho sublime de paz e felicidade.

Talvez estejam pensando: "Os ensinamentos do Buda parecem muito bons, no entanto, existem pouquíssimas pessoas que podem realmente praticá-los". Felizmente, existem métodos conhecidos que podemos aprender para seguir esse caminho. Engajar-se em todas essas práticas é certamente muito difícil para a maioria dos iniciantes. Mesmo para mim, um monge tibetano e um lama, nem sempre é fácil colocar todos esses ensinamentos em prática. Ainda assim, devemos fazer o possível para estudar e praticar o Dharma em estágios graduais. Na área tibetana, existem lamas bons praticantes que preferem desistir de suas vidas a ferir ou roubar. Nada jamais os levaria a fazer esse tipo de coisa.

A partir de hoje, você deve ao menos fazer o voto de não matar nenhum ser vivo e não roubar ninguém. Abster-se absolutamente de prejudicar alguém pode ser difícil para você, mas é possível começar a treinar-se passo a passo. De acordo com os ensinamentos do Buda, Shramana deveria abandonar o prejuízo os outros. Possuir uma mente perversa ou envolver-se

em comportamentos rudes certamente desqualifica a pessoa como um verdadeiro seguidor do Buda. Isso foi claramente ensinado pelo Buda. O Buda também disse: “Domar a própria mente e nunca perturbar a mente dos outros, esta é a doutrina budista.” Portanto, não devemos poupar esforços para alcançar esse objetivo.

Então, como domar nossa mente? Devemos observar cuidadosamente nossa mente quanto a quaisquer pensamentos negativos. Quando um forte levante de raiva aparecer, quando um grande desejo ou ciúme surgir, ou quando um sentimento arrogante nos fizer acreditar que somos melhores que os outros, no momento em que estas emoções negativas surgirem, devemos reconhecê-las imediatamente e nos livrarmos delas. A atenção plena e a vigilância são indispensáveis para proteger nossa mente. Enquanto isso, para evitar que essas emoções aflitivas surjam no futuro, devemos rezar ao guru e às Três Jóias por suas poderosas bênçãos.

Como não perturbar a mente dos outros? Devemos renunciar aos maus comportamentos causados pelas ações de nosso corpo, todos os tipos de linguagem

rude que surgem como resultado de nossa fala e todos os pensamentos negativos criados por nossa mente porque todos eles afligiriam e prejudicariam os outros. Se estes realmente levarem a perturbarmos alguém, física, verbal ou mentalmente, o melhor é erradicar tais aflições pela raiz. Se isso estiver além da nossa capacidade deveremos ao menos sentir verdadeiro remorso e lembrar que, como seguidores de Buda, perturbar a mente dos outros é realmente algo vergonhoso e inadequado que nunca devemos repetir. Para manter essa determinação, também precisamos rezar ao guru e às Três Jóias para receber suas bênçãos.

Quais são os benefícios de domar a mente e não perturbar a mente dos outros? Os benefícios são de nesta mesma vida experimentaremos longevidade, obtermos boa saúde, beleza, riqueza e respeito dos outros, assim como muitos outros benefícios. Não apenas isso, mas em uma vida futura, renasceremos em terras puras, como a terra pura da grande bem-aventurança, Sukhavati, e alcançaremos o status da perfeita iluminação, obtendo felicidade suprema e nunca experimentando qualquer sofrimento.

Portanto, se uma única pessoa agindo por conta própria praticar o Dharma, será libertada do sofrimento e obterá paz e felicidade; se uma família praticar o Dharma junta, toda a família será dotada de felicidade; se o povo de uma cidade inteira praticar o Dharma, a cidade inteira obterá paz e felicidade temporária e definitiva e se o povo de um país inteiro praticar o Dharma, esse país será totalmente agraciado desta forma. Eventualmente, se pessoas do mundo inteiro praticassem o Dharma, o mundo inteiro estaria cheio de felicidade, paz e prosperidade. Não haveria mais sofrimento e por todo lugar que se olhasse, haveria felicidade.

Todo ser senciente quer apenas ser feliz e livre do sofrimento. Ninguém quer sofrer e ter a felicidade negada. De fato, a única maneira de alcançar a felicidade e se libertar do sofrimento é praticar o Buddhadharma. Como acabamos de mencionar, se pensarmos cuidadosamente e observarmos minuciosamente os ensinamentos do Buda, todos que tiverem um coração no corpo ou um cérebro na cabeça serão atraídos pelo Dharma e o abordarão com fé e reverência.

No entanto, uma observação cuidadosa é obrigatória. Nós tibetanos chamaríamos alguém que examinou repetidamente os ensinamentos do Buda, mas ainda não tem fé ou respeito pelo Buda, de uma pessoa sem coração ou sem cérebro. Temos em nossa cultura a prática de chamar alguém desta forma: de uma pessoa sem cérebro ou coração. Isso realmente não deve ser tomado literalmente, pois não estamos dizendo que uma pessoa não tem coração ou cérebro físico. Não é assim. Para os seguidores de Buda, o coração não é apenas aquele pedaço de carne dentro de um corpo físico, o cérebro também não é apenas o tecido branco do cérebro. Esses órgãos físicos não são normalmente enfatizados no budismo. De fato, qualquer pessoa que desenvolva a visão correta de acordo com os ensinamentos budistas pode ser chamada de pessoa com coração e cérebro. Portanto, se você quer ser uma pessoa com coração e cérebro, deve estudar e praticar o Dharma puramente, livre de qualquer dúvida ou mal-entendido. Se tudo o que você sabe fazer é dormir, passear, comer e vestir roupas, isso não é suficiente para qualificá-lo como alguém com coração e cérebro.

A seção acima é uma explicação da fé ávida, inspirada pelo pensamento do Dharma.

3

Fé confiante

Fé confiante é a fé que é inspirada pelo pensamento na Sangha. A palavra Sangha significa os seguidores do Buda. Como seguidores do Buda, o único objetivo é trazer benefícios para si e para os outros. Isso é algo que se deve trabalhar duro para alcançar.

A Sangha se divide em três categorias no continente de Jambudvipa: os seguidores do Hinayana que se abstêm de prejudicar intencionalmente os outros; os seguidores do Mahayana, que além de não prejudicar, intencionalmente, trazem benefícios a outros; os seguidores do Vajrayana, que podem alcançar a realização espiritual com rapidez e sem esforço, e ao fazê-lo, beneficiam extensamente todos os seres sencientes.

A Sangha, independentemente de qual categoria, pode ser considerada confiável. Você não desconfia de uma pessoa se você sabe que ela está sempre

preocupada com o bem-estar dos outros. Por exemplo, você pode ter um amigo que gosta de você, o respeita e fica feliz quando estão juntos, além disso, o elogia quando você não está por perto. Amigos como esses são certamente verdadeiros amigos e merecem sua confiança, porque sempre tentarão ajudá-lo de todas as maneiras possíveis. Existem também alguns tipos de amigos que o elogiam enquanto estão na sua frente enquanto falam coisas ruins pelas costas. Amigos como esses não merecem confiança, porque provavelmente o machucariam de várias maneiras. Esta é a razão pela qual podemos desenvolver fé confiante na Sangha.

III

Tomar refúgio nas três jóias

ACIMA, EU dei uma breve explicação acerca das qualidades das Três Jóias. Você sente um senso de fé nas Três Jóias? Você está atraído por eles?

Meu desejo é que vocês rezem a partir deste momento e ao longo de todas as suas vidas ao Buda, o professor insuperável que possui as mais exaltadas e perfeitas qualidades, que pratique o Dharma de nunca prejudicar um ser e que ajude a Sangha que

sustenta o sublime Dharma. Que vocês façam esse voto profundamente em seus corações. Com esse tipo de devoção e aspiração, junte as palmas das mãos ao coração e repita comigo três vezes:

Tomo refúgio no Guru.

Tomo refúgio no Buda.

Tomo refúgio no Dharma.

Tomo refúgio na Sangha.

Agora todos vocês receberam os votos de refúgio.

A partir deste momento você pode se chamar de budista. A partir deste momento, quaisquer atividades que participe, quaisquer objetivos que deseje alcançar, espirituais ou seculares, você será capaz de realizá-las sem quaisquer problemas e impedimentos. Além disso, se algum humano ou espírito negativo tentar lhe criar obstáculos, você estará protegido pelas Três Jóias. Enquanto não abandonar as Três Jóias, poderá obter felicidade e benefício nesta vida e não será mais forçado a renascer nos três reinos inferiores. Se você mantiver esse compromisso e promessa de maneira imutável, terá atingido verdadeiramente o objetivo mais elevado desse precioso renascimento humano.

Agora, olhando em volta, vejo que temos uma platéia mista aqui. Muitos de vocês aqui nasceram no Canadá e outros nos EUA. Sinto que para muitos de vocês aqui hoje é o dia mais significativo e valioso da sua vida. Por que digo isso? Porque penso que para muitos, a maior parte da vida foi gasta mais ou menos na busca de comida, roupas, riqueza e posição. Dedicamos quase toda vida e muito esforço em nossas carreiras, na esperança de que haja uma chance de nos tornarmos tão ricos quanto o bilionário David Rockefeller. No entanto, independentemente do quanto tenhamos tentado, o que fomos capazes de realizar não é nada fora do comum. Exceto por comida suficiente para comer, algum dinheiro e certa reputação, nada de especial é realizado e, portanto, parece que o que fizemos em toda vida não foi tão significativo. Portanto, se compararmos o que você pode ganhar com os esforços de toda sua vida profissional, os benefícios que você obteve hoje em pouco tempo foram mais significativos.

É assim que eu sinto. Muitos de vocês provavelmente são praticantes budistas de longa data. Alguns de vocês não eram budistas antes e agora são. Independentemente do passado, vocês devem

desenvolver fé devotada às Três Jóias. Compartilhar isso com vocês faz com que minha jornada ao Canadá pareça algo significativo e acredito que nosso encontro de hoje é uma ocasião muito preciosa.

O treinamento que você deve tentar se envolver após tomar refúgio inclui: a partir de hoje não esqueça de rezar ao Buda por ajuda e assistência no caminho; tendo tomado refúgio no Dharma, você deve fazer o possível para nunca prejudicar intencionalmente qualquer outro ser; tendo tomado refúgio na Sangha, você deve respeitar e cultivar a confiança nos seguidores do Buda. Ao fazer isso, todas as suas aspirações podem ser cumpridas.

O conteúdo da palestra de hoje, conforme solicitado na carta de convite, deveria ser sobre compaixão e sabedoria. Optei por não discuti-los de maneira simples e secular, mas procurei usar a explanação de hoje para abranger a inigualável compaixão e sabedoria do Buda porque acredito que isso trará imensos e imediatos benefícios. Por esse motivo proferi minha palestra desta maneira.

Não considero ter uma voz atraente ou habilidades com palavras, então talvez você não tenha gostado do jeito que estou falando pois é um estilo honesto e direto. No entanto, o que compartilhei com vocês hoje é algo que será de benefício nesta e em todas as vidas futuras. Então, gostando ou não do meu estilo de falar, espero que todos vocês mantenham e guardem minhas palavras profundamente em seus corações.

Obrigado.



www.khenposodargye.org