

# 1

## AS EXPANSIVAS INSTRUÇÕES ORAIS

### DO PRECIOSO MESTRE DO DARMA

### CHETSANGPA RATNA SRI BUDDHI

#### [1]

*Eu não fui capaz de descobrir os dados sobre a vida de Chetsangpa, nem muito sobre ele. Como indicado no prólogo do seu texto, ele era um grande estudioso e este trabalho em particular foi compilado através de notas dos ensinamentos, feitas por seus alunos. Na medida em que as lemos aqui, temos a impressão de estarmos presentes na sala com Chetsangpa uma vez que ele não oferece apenas os detalhes formais do ensinamento mas também a intensidade e a profundidade de sua própria convicção no valor deste e, também, o calor da sua dedicação aos seus alunos. Este texto está apresentado em três partes com o intuito de permitir a inserção de dois pequenos capítulos que preenchem tópicos os quais ele não abordou em detalhes. Os cinco capítulos iniciais oferecem uma breve mas completa introdução ao caminho.*

*A progressão de sua instrução das preliminares básicas até a exposição da visão dual é típica do tipo de sobrevôo completo que um lama moderno deve oferecer no que diz respeito aos ensinamentos. De fato, essas preliminares, começando com as liberdades e oportunidades de uma vida humana preciosa, são implícitas nos outros textos, uma vez que formam o contexto dármico dentro do qual os ensinamentos mais profundos podem ser mais efetivos. (veja Wangchug Dorje 1978, e Thrangu Rinpoche 1978).*

Desde o Conselho de Lhasa (Veja Demieville, 1952) quando Kamalashila ganhou o debate com Hwashang, o Mahayana, o caminho gradual, se tornou a visão oficial do budismo no Tibet. Isso é

frequentemente interpretado com o senso de que longos preparativos precisam ser feitos antes das práticas de transformação tântricas serem empregadas, o mesmo para a introdução direta do dzogchen. Contudo, a abordagem *nyingma* usual é a de que o darma é vasto porque é para todos os seres, e diferentes seres têm diferentes capacidades e inclinações. Portanto, o que é necessário não é um caminho padrão, de A para Z, para ser seguido por todos, mas sim uma aceitação de que os ensinamentos precisam ter respostas de acordo com os níveis de desenvolvimento dos alunos. O guru, no dzogchen, não está preocupado em treinar estudiosos que são servos do darma e sim em possibilitar aqueles que querem entender por si mesmos para assim o fazerem. O darma está aqui para apoiar as pessoas, não para escravizá-las à serviço de uma instituição.

O ponto vital é a conexão entre o guru e o discípulo. O guru necessita entender o estado de desenvolvimento do estudante e oferecer o ensinamento que é mais apropriado, do mesmo modo que uma mãe age em relação a crianças de idades diferentes. A essência da instrução no dzogchen é a introdução a como nós somos, como contactar com a presença da lucidez autêntica e não perder isso. Contudo, uma vez que a clareza desaparece de novo e de novo quando somos iniciantes, é fundamental que se entenda a estrutura do samsara e o que fazer quando se ver perdido aí. Não é uma questão de progredir até os dez estágios do bodisatva ou através dos nove yantras como se alguém estivesse desenvolvendo a sua capacidade para a iluminação. O potencial de Buda inato (*De-gShegs sNying-Po*), inseparável da fonte ou da base, é a essência da budeidade, o objetivo ou a realização. Este potencial não requer desenvolvimento ou aperfeiçoamento mas necessita espaço ilimitado para revelar-se como é. Isto não é essencialmente diferente da visão mahayana (*Ver o Capítulo 7*). Contudo, se o ponto de partida é que eu tenho obstáculos, impurezas, limitações, então, preciso tomar para mim a responsabilidade de removê-los. Se 'eu' começo da posição de ser um ego limitado, então há muito há fazer e muito progresso que pode ser feito. No entanto, se 'eu' começo desde a visão da pureza primordial da lucidez inseparável da base e me baseio nisso para desistir de incentivar ou inibir o fluxo da experiência, então, o que quer que surja irá ser livre por si mesmo.

É importante ser claro sobre como responder a experiência de progresso, porque, mesmo que saibamos que o resultado ao qual estamos progredindo é imutável, experimentamos mudanças ou melhorias na nossa capacidade à medida que praticamos mais, não importa em que sistema estivermos. O Dzogchen afirma a perfeição da origem ao insistir na auto-desconstrução e na auto-liberação de tudo o que é construído, incluindo os resultados da prática. Se isto for seguido, livre da ilusão de causa e efeito, o intrínseco resplandecerá. A dimensão relativa da prática, com seu senso de ganhos e melhorias tanto quanto o seu senso de faltas e problemas, é autorizada a resolver-se na presença aberta da lucidez, uma vez que uma corrente de ouro nos prende tanto quanto uma de ferro.

Contudo, se não nos abrimos à abertura indestrutível da base, continuaremos a experienciar a dualidade e o poder formativo de causa e efeito. A seção do texto de Chetsangpa sobre as ações cármicas e suas consequências foca na necessidade de se estar atento às escolhas que precisamos fazer enquanto vagamos na delusão da dualidade. Ainda que os vários tipos de ação e suas

consequências estejam apresentados de uma maneira formal e quase dogmática, o ponto chave é atentar para o princípio de que os eventos são compreensíveis. Não precisamos estar presos em uma sequência infinita de ação e reação; nós fazemos escolhas com base no entendimento das nossas tendências habituais. Isso nos ajuda saber que os riscos são altos e, enquanto nos tomamos como sendo indivíduos separados, precisamos ter responsabilidade individual pelo resultado das nossas ações.

Quando vemos a estrutura da nossa armadilha, então, como Chetsangpa descreve na sessão de abandonar a atividade do mundo, podemos começar a relaxar nossas esperanças e medos rotineiros e deixar ir a preocupação pelos nossos interesses mundanos. Isso nos ajuda a lidar com a nossa resistência emocional ao fato de que as aparências são ilusórias. Também revela as vantagens de se tornar descontraído uma vez que a presença da lucidez é experienciada gradualmente sem envolvimento apreensivo em seu conteúdo transitório.

## O TEXTO

Eu me curvo ao Guru e Avalokitesvara e neles tomo refúgio.

### PRÓLOGO

Os ensinamentos de Chetsangpa Sri Buddhi, o precioso mestre do Dharma poderoso na prática de Avalokitesvara, forma três ciclos. São os ciclos de suas expansivas instruções orais, o ciclo da grande coleção de canções sobre a vacuidade e o ciclo da pequena coleção de suas canções sobre diversos tópicos. Aqui, todos os ensinamentos do seu ciclo das expansivas instruções orais foram arranjados de uma maneira ordenada. Que este trabalho possa ser abençoado pelas três raízes divinas da prática: guru, yidam e dakini!

### DECLARAÇÃO INICIAL

O precioso mestre disse o seguinte:

Vencemos a dificuldade de obter nascimento aqui no continente do sul chamado de Jambudvīpa onde o dharma se espalhou. Ganhamos as liberdades e oportunidades de um precioso nascimento humano, tão difícil de se obter. Temos os cinco órgãos dos sentidos completos, que são difíceis de tê-los intacto. Nascermos neste período de difusão da preciosa doutrina do Buda quando um nascimento humano é difícil de ser alcançado. E encontramos um guru completamente realizado, alguém que é difícil de conhecer.

Tendo obtido este dharma sagrado precioso, tão difícil de ser alcançado, é o momento de realizar a prática. Por considerar o quão difícil é obter as liberdades e oportunidades, e os fatos da impermanência e da inevitabilidade da morte, precisamos mudar nossa atitude e cessar de seguir sob o poder da indiferença preguiçosa. Pratique sem oscilações as instruções do seu santo guru com a intensidade de um homem retirando o fogo do topo da sua cabeça. Com o intuito de obter o resultado permanente da budeidade, é necessário praticar agora, logo, não passe esta vida humana em hesitação aqui e ali, mas trabalhe para estar preparado para o momento da sua morte. Por favor, guarde isso na sua mente.

### A EXTENSIVA EXPLANAÇÃO DAS DIFICULDADES DE OBTER AS LIBERDADES E OPORTUNIDADES

*Om Mani Padme Hung Hri*

Agora, neste momento, quando ganhamos a pura base da preciosa existência humana, tão difícil de ser obtida, e temos as liberdades e oportunidades, é crucial praticar o dharma santo que leva ao resultado permanente da budeidade. Se, neste momento, não praticamos o dharma, então essas liberdades e oportunidades não serão obtidas posteriormente.

De acordo com os ensinamentos do sutra, há dezoito aspectos das liberdades e oportunidades, já nos tantras, é possível obter o corpo vajra tendo os seis elementos *dhatu* (terra, fogo, ar, água, espaço e consciência). No entanto, ambos os sistemas dizem que sem acumular muitas e imensas virtudes por imensuráveis aeons, tais corpos não podem ser conquistados.

Os Budas não dizem que a preciosa existência humana pode ser obtida por qualquer tipo de ação. Tal nascimento tem causas específicas.

Agora, quantas muitas pessoas você acha que tem um precioso nascimento humano? Nem todas as existências humanas são preciosas. É dito que há cinco tipos de vida humana: 1) uma mera existência humana; 2) uma ordinária existência humana; 3) uma existência humana mal orientada; 4) uma existência humana com falhas; 5) uma existência humana preciosa que possui as liberdades e oportunidades.

1. Uma mera existência humana significa nascer em um país bárbaro que nunca foi visitado ou disciplinado pelo buda e onde o som do darma nunca foi ouvido. Ou, se se nasce em um país onde há o darma, segue-se outra religião.
2. Uma existência humana ordinária significa não ser capaz de distinguir claramente entre ações boas e ruins. Fazer a comida, a roupa e a fama o seu principal objetivo, dedicar todo seu tempo a isso.
3. Uma existência humana mal orientada é aquela que possui um entendimento enganoso e ignora a diferença de valor de virtude e vício. Por exemplo, se a alguém é oferecido uma centena de medidas do darma ou uma medida de riqueza e a pessoa escolhe a riqueza. Com este entendimento equivocado, não sabendo como agir corretamente, passa-se toda a vida em erro.
4. Uma existência humana defeituosa significa uma em que os seis órgãos dos sentidos não estão intactos, ou, se estão completos, se é um idiota e estúpido como um animal.
5. A existência humana preciosa é aquela que possui as oito liberdades e as dez oportunidades.

Ter as oito liberdades significa evitar o nascimento nas oito situações onde há impedimentos. **Essas oito situações turbulentas** que são impedimentos à prática do darma são as seguintes:

1. Se se nasce nos infernos, se é atormentado pelo sofrimento de grande calor ou frio e por isso não se está livre para praticar o darma.
2. Se se nasce como um fantasma insaciável, se é atormentado pelo sofrimento da fome e da sede e não se é livre para praticar o darma.
3. Se se nasce como um animal,<sup>1</sup> sofre-se com assumpção e entorpecimento mental e não se é livre para praticar o darma.
4. Se se nasce como deus, se tem pouca consciência imediata devido a grande riqueza, prazer e ter uma longa vida, e, quando chega a morte, se tem sofrimento de cair nos três reinos inferiores do sofrimento e não se é livre para praticar o darma.
5. Se se nasce em uma tribo não-civilizada, não se sabe a diferença entre virtude e erro e não se é livre para praticar o darma.
6. Se se nasce como alguém que tem visões equivocadas, não se acredita nas três jóias do Buda, Dharma e Sanga, nem na relação entre ações e suas consequências (carma), e assim não se é livre para praticar o darma.

7. Se se nasce numa terra bárbara, ou entre aqueles que sustentam visões não-budistas mesmo num país onde há o darma, não se pode ouvir a fala do Buda e por isso não se é livre para praticar o darma.
8. Se se nasce com uma deficiência na mente, perde-se a base adequada para o darma e não se é livre para realizar sua prática.

***No que diz respeito às dez oportunidades, são cinco aquelas que dizem respeito a si mesmo:***

1. Ter obtido a base funcional de um perfeito corpo humano.
2. Ter nascido em um país central onde o darma se difundiu.
3. Ter todos os cinco órgãos dos sentidos livres de falhas.
4. Não ter cometido nenhum dos cinco erros ilimitados, ou nenhuma das formas de ação extremas das quais é muito difícil de retornar (e.g. ser um açougueiro). [SEP]
5. Ter fé no puro darma.

***Há cinco oportunidades que dependem dos outros:***

1. Que um Buda perfeito e realmente puro tenha chegado a este mundo.
2. Que o Buda tenha ensinado o darma. [SEP]
3. Que os ensinamentos continuem presentes.
4. Que haja uma sanga, a assembleia daqueles que entendem e praticam o darma.
5. Que o darma seja ensinado pelos gurus compassivos com grande amor pelos seus devotados discípulos.

Ter todas essas dezoito liberdades e oportunidades em sua inteireza é dito como sendo uma existência humana preciosa. É preciosa porque se essa existência for usada para praticar o darma intensamente, então pode-se alcançar benefícios para todos, o que é maravilhoso para si mesmo e para todos os outros seres.

Ainda assim, como a flor *udambara*, que apenas floresce quando há um Buda presente neste mundo, esta preciosa existência humana é muito difícil de ser obtida. A dificuldade de obtê-la pode ser evidenciada seja por exemplo, por causa ou por números.

Para evidenciar por exemplo, se um punhado de ervilhas for jogado em um parede de gesso muito fino, pode ser possível que uma ervilha fique presa ali. É tão difícil para os seres dos seis reinos ganharem uma preciosa existência humana como o é para uma ervilha ficar pregada na parede.

Já a causa da preciosa existência humana é a manutenção cuidadosa de uma moralidade muito pura. Contudo, o poder das nossas aflições (assumpção, desejo, raiva, etc) é grande e temos pouco antídoto resultantes das boas ações que podem se opor a elas. Temos muitos hábitos ruins por isso é muito difícil manter uma moralidade bem pura.

A raridade das liberdades e oportunidades também pode ser ilustrada por números. Enquanto os seres dos seis reinos são como estrelas na escuridão da noite, aqueles que possuem um precioso nascimento humano são tão numerosos como as estrelas visíveis durante o dia.

Se, com esta preciosa existência humana que é tão rara e tão difícil de ser conquistada, fazemos coisas mundanas sem sentido e seguimos um caminho vacilante ilusório até que a nossa vida termine, então, apenas a desperdiçamos. Por exemplo, se houver alguma falha no tingimento de um tecido de lá, então podemos dizer que está arruinado e ficar tristes. Ou se há uma falha em um barril de cerveja, podemos ficar infelizes. Porém, se pensamos que tais coisas são uma triste perda, então, em comparação, o desperdício fútil das dezoito liberdades e oportunidades de uma preciosa existência humana é um verdadeiro e tremendo desperdício.

Por isso, pense cuidadosamente sobre esse tema, porque se você deseja a felicidade permanente e a paz da budeidade, você deve praticar agora. Neste momento, nesta vida, você precisa se tornar uma pessoa decidida que pode reconhecer as oportunidades e aproveitar completamente estas vantagens.

Esta vida é poderosa como o estágio importante a partir do qual você sobe ou desce nos seis reinos. Neste estágio, você pode escorregar e cair nos três reinos inferiores. Assim, mesmo que você tenha nascido com um chifre na sua cabeça ou na sua boca como um dos animais superiores no melhor dos três reinos inferiores, se lhe disserem para recitar o mantra *mani* de Avalokitesvara uma única vez de modo a ganhar a budeidade, você não será capaz de fazer isso. Quando se tem essa condição, é impossível praticar o darma.

Cada pessoa deve dar-se este conselho corretamente para si mesmo/a e realmente entendê-lo e ter convicção nele. É muito necessário tomar essas liberdades e oportunidades no próprio coração com o objetivo de praticar seriamente o precioso e excelente darma. Por favor, guarde isso na sua mente.

## A EXPLICAÇÃO DA IMPERMANÊNCIA E DA MORTE

*Om Mani Padme Hung Hri*

Agora que esta rara existência humana foi obtida, precisamos sustentar a essência das liberdades e oportunidades e não desperdiçar esta grande chance. Para tanto, precisamos realizar a prática do darma sagrado. Se não praticamos agora, então, este corpo, que é sem essência, vai, rapidamente, mudar e morrer.

Se considerarmos a natureza da impermanência, em geral o recipiente externo do universo e os conteúdos internos, todos os seres sencientes, são impermanentes. Os quatro grandes continentes e os oito menores ao redor do Monte Meru são, também, impermanentes. Também é dito que no fim deste *aeon*, tais continentes serão destruídos por sete fogos e uma inundação, logo, eles também são impermanentes.<sup>2</sup>

Em particular, em um ano, há doze meses e, durante o seu curso, as quatro estações mudam e os rios aumentam e diminuem. O passar dos anos e meses é medido e sua duração não pode ser alterada de acordo com os nossos desejos. Inimigos se tornam amigos, amigos se tornam inimigos. O que quer que seja examinado é visto como sendo impermanente. Dentro de um período de vinte e quatro horas, há a luz do dia e a escuridão da noite devido ao nascer e ao pôr do sol e da lua.

As línguas mudam na medida em que palavras e dialetos se alteram. Em resumo, momento a momento, há a constante mudança e a impermanência permeia tudo.

Mais especialmente, nosso próprio corpo, tão importante e querido para nós, tão necessário, e sobre o qual sentimos tanta tristeza quando sofre perdas ou dano, é também impermanente. Por amar o nosso corpo, o oferecemos comida apetitosa. Quando sentimos sede, o oferecemos boas bebidas. Quando sentimos frio, o embalamos em roupas quentinhas. Quando nos achamos feios e não-atraentes, o adornamos com jóias, o perfumamos com cosméticos e o limpamos com muita atenção. Por agir assim, somos enganados na medida em que os dias e os meses e anos se vão até que a vida é consumida, porque, verdadeiramente, a vida é impermanente e a morte virá.

Além disso, a morte é a única certeza. De todos os seres que nasceram no passado, nenhum deles possuiu um corpo livre do morrer e por isso eu também irei morrer. Neste momento, também, todos os seres que estão acima e abaixo do chão, não irão permanecer sem morrer, e, portanto, eu também vou morrer. Todas as coisas compostas são impermanentes, logo, eu também, como uma coisa composta, irei morrer. A vida não permanece imóvel por um momento sequer, mas se move como a rápida sombra do sol no poente e, logo, eu também irei morrer.

Se você pensa que não irá morrer logo, então considere que o momento da morte é incerto. Alguns morrem no útero da mãe, outros na hora de nascer. Alguns quando são bebês, outros quando são crianças. Alguns morrem quando são jovens, outros quando estão plenos e maduros. Alguns quando são idosos, outros quando são muito velhos e debilitados. Logo, o momento da morte é incerto. O corpo não tem uma essência firme, por ser mole e frágil internamente, é facilmente destruído. Isto também contribui para a incerteza do momento da morte. Não há como regular o tempo de vida de modo que o momento da nossa morte é imprevisível.

Agora, se considerarmos as causas que contribuem para a morte, também vemos que elas são incertas e imprevisíveis. Alguns morrem de doenças do vento da bília ou de podridão. Outros morrem por ataques de yakshas masculinos ou femininos (demônios ferozes). Alguns morrem pelas formas violentas dos quatro elementos da terra, água, fogo, ar (e.g. em uma tormenta). Alguns morrem porque comeram algo que não foi propriamente digerido e tornou-se veneno. Outros porque são enganados pelos seus amigos que os assaltam e os matam. Alguns morrem em brigas com os outros, e outros tentando intervir entre duas facções em guerra. As causas que contribuem para a vida são poucas do mesmo modo que são poucas as estrelas que vemos durante o dia, enquanto aquelas que promovem a morte são tantas como as estrelas que podem

ser vistas à noite. Assim, as causas que contribuem para as nossas mortes são incertas, difíceis de serem previstas e de nos prevenirmos contra elas.

Vamos agora considerar o que é útil no momento da morte. Nada diferente do darma sagrado pode realmente nos ajudar nesta hora. A riqueza, luxos e bens não podem nos apoiar em uma doença fatal. Quando amigos e conhecidos, tanto próximos quanto distantes, seguram nossas mãos e pés para nos acalmar e nos prevenir de partir, isto não pode nos salvar da morte.

Ter grande poder mundano e muitos seguidores, ter uma grande competência e energia corajosa, ser capaz de enganar os outros, ter um rosto bonito e um belo corpo, ser capaz de falar bem, ser culto ou saber cálculos – quaisquer habilidades ou realizações que você possa ter – elas não podem oferecer qualquer ajuda no momento da nossa morte.

Uma vez que não há apoio vindo dos outros, nem das pessoas, da medicina ou das qualidades externas, tentamos, cuidadosamente, zelar pelos nossos próprios corpos. Ainda assim, se você acha que isso será benéfico, você está errado. Isso também se prova como sendo inefetivo.

Quando o momento da sua morte chega devido a uma doença fatal e a iminência da morte é compreendida, todos os seus amigos e parentes se juntam ao seu redor, ainda que a sua doença não possa ser partilhada por eles. Nem os tratamentos médicos nem as cerimônias religiosas podem fazer com que a doença vá embora. As suas posses e riquezas não podem resgatar você da morte. Você não tem confiança por não ter praticado o darma antes. Ainda que o arrependimento por ter passado a sua vida humana em erro e em não-virtude surja, ele chega tarde demais.

Enquanto você está deitado na sua cama, a morte começa. Você não quer comer ou beber e mesmo pequenas gotas de água que são colocadas na sua boca, uma de cada vez, voltam a sair pelo nariz. A conversa terminou e o último desejo e o testamento foram feitos. A pele do rosto se torna tensa. Os olhos afundam em suas cavidades. Os dentes se tornam cumpridos. As narinas colapsam. Os lábios não se encontram e os dentes estão desbotados. É muito difícil mover o corpo e se sente pesado.

Ainda que esteja relutante em morrer, não se tem o poder de permanecer. Você anseia pelos amigos e parentes e olha para suas faces com olhos fixos de desespero. Os quatro elementos perdem o poder, um após o outro. A respiração se agita dentro do peito, mas a exalação é tão fina quanto um fio de teia de aranha. Então, os dentes se fecham e paramos de respirar. O corpo fica como uma pedra no lugar onde morremos, enquanto a mente, por ser insubstancial, não está ali e se dispersa como uma pena no vento, sempre se movendo.

A mente é acompanhada apenas pela sua carga de erros e não-virtudes e à medida que é empurrada pelo vento do carma e conduzida pelos servos de Yama, o Senhor da Morte. Quando entra na muito difícil estrada do bardo, o caminho entre esta vida e a próxima, não se tem poder de levar consigo quaisquer das imensuráveis riquezas e comidas que se guardou em vida. Ainda que você tenha muitos amigos, seguidores e servos, você parte sem ninguém. Ainda que você

tenha tido muitas roupas finas, você parte tão nu e com as mãos abanando como um fio de cabelo puxado de um pedaço de manteiga. Assim, sua mente vagueia sozinha no bardo.

Enquanto isso, esse velho e inútil corpo está sendo preparado para ser descartado. Ele pode ser posicionado de acordo com o costume tibetano de amarrar um cadáver em uma postura sentada. Amarrado três vezes firmemente ao redor do pescoço com uma corda de cabelo de iaque, a cabeça e corpo são cobertos por uma velha mortalha áspera. Então, ele é colocado de costas para a casa da família onde nasceu, com a cabeça apontada na direção da viagem que não pode controlar. Em seguida, o corpo é levado, em lágrimas, por aqueles que são deixados para trás.

Talvez o corpo seja queimado no fogo e, então, serão deixados ossos brancos brilhantes. Talvez seja jogado na água, então, as costelas e o torso se tornarão vermelhos (enquanto os peixes comem a carne). Se disposto em uma montanha, o cabelo negro será espalhado (uma vez que todo o resto é comido pelos animais selvagens). Ou, se é enterrado no chão, os insetos e vermes se mexerão dentro dele.

Assim, nada permanece que pode atizar as memórias daquele corpo, de modo que aqueles que são deixados para trás estão felizes que ele se foi. Aqueles amigos e parentes que estavam há pouco chorando, agora estão rindo alegremente no banquete fúnebre. Há lágrimas mas também o som do mastigar carne cozida. Há tristeza mas também muito barulho de cerveja sendo bebida. Eles falam sobre a impermanência mas seguram-se ainda mais fortemente às suas riquezas. Eles dizem que aquele homem ou aquela mulher tão isso e aquilo morreu, mas agora apenas seu nome está vivo naquilo que um dia foi a sua casa.

Enquanto isso, a mente insubstancial começa a sua grande jornada em muitos lugares no bardo e nos seis reinos, sem nenhum conhecimento útil sobre eles. Neste momento, apenas o darma sagrado é de algum apoio e nada mais. Cada um de nós deve pensar cuidadosamente sobre isso. Já nascemos e desde aí, quantos anos já se passaram? Quanto de prática do darma realmente útil vamos ter realizado quando a morte chegar? E, se, no futuro, não praticarmos o darma, mesmo vivermos por uma centena de anos, você acha que haverá algo capaz de lhe apoiar quando a morte chegar?

Seguramente, há a impermanência e a morte. Você deve lembrar e contemplar isto nas profundezas do seu ser e com essa compreensão trabalhar com intensa diligência livre de procrastinação. Assim, quando a morte vir, aqueles de qualidades superiores, irão realizar o estado imortal da vacuidade. Aqueles de capacidade mediana irão estar felizes na morte. E os de capacidade ordinária não irão se entristecer. Logo, pratique com energia e entusiasmo. Por favor, guarde isso na sua mente.

## A EXPLICAÇÃO DAS AÇÕES E SUAS CONSEQUÊNCIAS

*Om Mani Padme Hung Hri*

De tempos sem princípio até agora, quando ganhamos este presente corpo humano, temos vagado nos três reinos inferiores do samsara. Por isso, experienciamos apenas o sofrimento. Mas

agora que nascemos, por um instante, nos reinos superiores dos humanos, deuses invejosos e deuses, temos um corpo que é muito difícil de ser conquistado. Logo, com esta grande oportunidade, precisamos de uma prática que traga o resultado permanente da budeidade. Para seguir esta prática, é necessário direcionar-se para a pura virtude, coletando-a mesmo em pequenas quantidades e abandonar o menor traço de não-virtude. Isso é necessário porque, devido a ações virtuosas, nasce-se nos reinos superiores, e devido às não-virtuosas, nasce-se nos três reinos inferiores. Distinguir muito claramente entre a virtude e a não-virtude, e entender a relação entre ações e suas consequências é a fundação de todo o darma.

Por que vagamos pelo samsara até agora? Em termos gerais, isto é porque não fomos cuidadosos em nossas ações. Em particular, não conseguimos controlar as aflições da presunção, raiva e das demais.

Logo, quais são as não-virtudes e aflições que devem ser descartadas?<sup>3</sup> Inicialmente, dez não-virtudes precisam ser lançadas fora. Destas, três são do corpo, quatro são da fala e três são da mente.

*EM PRIMEIRO LUGAR, AS TRÊS NÃO-VIRTUDES DO CORPO:*

1. Tirar um vida. [1] [SEP]
2. Tomar o que não é dado.
3. Conduta sexual imprópria.

*Tomar a vida tem três aspectos:*

1. Matar devido ao desejo, isto é, matar para obter a carne, o sangue, a pele, etc. [1] [SEP]
2. Matar devido a raiva, como quando a raiva ou o ódio surgem na mente em relação a um inimigo e então o matamos.
3. Matar devido a presunção, isto é matar sem sem sentido e sem benefício (e.g. oferecer animais em sacrifício). [1] [SEP]

*Tomar o que não foi dado tem três aspectos:*

1. Tomar o que não foi nada de forma forçada, por exemplo, um assalto violento.
2. Levar com astúcia o que não foi dado, como um ladrão sorrateiro.
3. Enganosamente tomar o que não foi dado, trapaceando de forma fraudulenta e com medidas falsas. [1] [SEP]

*A má conduta sexual tem três aspectos:*

1. Com o seu próprio parceiro, como quando há muito apego possessivo.
2. Com o parceiro do outro, de modo que você deseja roubá-lo para si, como um adultério.

3. Com uma mulher protegida pelo darma, como uma monja, de modo que você faz com que os votos dela sejam destruídos. [SEP]

*EM SEGUNDO LUGAR, AS QUATRO NÃO-VIRTUDES DA FALA:*

1. Mentira.
2. Fala disarmônica.
3. Fala rude.
4. Fala inoportuna ou inútil.

***Mentir tem três aspectos:***

1. A mentira maior, como quando se diz que tem poderes sobrenaturais que não se tem, ou quando se diz que é um yogui realizado quando não se é.
2. A mentira menor, quando se fala sem propósito, falsamente, como dizer que se precisa de algo que não é necessário.
3. A mentira caluniosa que é quando se diz que alguém livre de faltas fez algo errado, de modo a diminuir o seu prestígio.

***A fala desarmônica tem três aspectos:***

1. A fala desarmônica intensa como dizer que as pessoas disseram coisas que não o fizeram. [SEP]
2. A fala desarmônica oculta ou calúnia, quando se separa as pessoas por falas secretas.
3. A fala desarmônica indireta através da qual o conflito é criado por influenciarmos o ambiente. [SEP]

***A fala rude tem três aspectos:***

1. A fala dura accidental quando você é levado a uma discussão sem sentido.
2. Responder com fala dura e realizar fortes argumentos.
3. A rudeza oriunda da inclinação interna quando coloca para fora seus maus pensamentos pronunciando uma maldição.

***A fala inoportuna ou inútil tem três aspectos:***

1. A fala inoportuna mundana, como previsões, lendas míticas, etc.
2. A fala inoportuna não-mundana, como tomar partido dentro do darma e argumentando contra diferentes seitas e tradições.
3. As palavras verdadeiras ditas inoportunamente, como quando, ao falar sobre o darma, coloca-se as suas próprias interpretações.

*EM TERCEIRO LUGAR, AS TRÊS NÃO-VIRTUDES DA MENTE:*

1. Avareza.
2. Má vontade.
3. Visões Equivocadas.

***A avareza tem três aspectos:***

1. Avareza no que diz respeito a si mesmo, i.e. apego às suas posses e círculo social. [SEP]
2. Avareza no que diz respeito aos outros, i.e. desejo pela propriedade dos outros.
3. Avareza em relação a si mesmo e aos outros, como quando o desejo pelo seu círculo social e pelo círculo dos outros surge na mente.

***A má vontade tem três aspectos:***

1. Má vontade em relação ao passado, que significa carregar um rancor por um dano sofrido previamente.
2. Má vontade em relação ao presente, que significa ter má disposição em relação aos inimigos atuais. [SEP]
3. Má vontade em relação ao futuro, que significa ter má vontade em relação aos futuros descendentes daqueles com quem se tem má disposição no presente.

***As visões equivocadas tem três aspectos:***

1. Visões equivocadas mundanas, nas quais não se sabe da relação cármica entre as ações e suas consequências.
2. Visões equivocadas sobre aquilo que transcende este mundo de modo que não há conhecimento sobre a realidade de que os seres e os fenômenos são destituídos de existência intrínseca.
3. Visões equivocadas no que diz respeito às palavras verdadeiras, na qual não se acredita nas palavras do Buda e, por isso, acredita-se que o carma é falso.

Quaisquer dessas dez não-virtudes que tenham sido realizadas, se elas evoluem como grandes faltas, então você só poderá nascer nos três reinos inferiores. Se você conseguir nascer nos três reinos superiores, então, você terá uma vida curta e pouca riqueza. Você encontrará a hostilidade e terá problemas com a lei. Será falsamente acusado de ações maldosas e sua palavra não será acreditada. Você será separado de seus amigos, ninguém gostará de você e todos o insultarão. Não ganhará riqueza, ou, se assim conseguir, ela será retirada. Tendo nascido com muitas tendências não-virtuosas, você terá uma personalidade fraca com muitas aflições e será frequentemente perturbado pelos outros.

*PORTANTO VOCÊ DEVE ABANDONAR AS DEZ NÃO-VIRTUDES E PRATICAR AS DEZ VIRTUDES QUE SÃO:*

1. Não matar os seres, mas, ao contrário, resgatá-los da morte e proteger suas vidas.
2. Não tomar o que não foi dado, mas sim dar o que se tem para os outros.
3. Não ser indulgente com conduta sexual imprópria mas manter-se dentro da moralidade.
4. Não dizer mentiras, mas falar a pura e direta verdade.
5. Não usar a fala desarmoniosa mas esforçar-se em reconciliar aqueles que estão em desacordo entre si.
6. Não falar palavras duras, mas falar doce e calmamente.
7. Não falar inoportunamente ou fofocar, mas refrear-se de falar ou passar o tempo lendo livros sagrados ou recitando mantras.
8. Não ser avarento, mas sabendo que a sua própria riqueza é suficiente e meditar sobre a falta de necessidade de mais.
9. Não sustentar má vontades, mas dedicar-se ao benefício dos outros.
10. Não sustentar visões equivocadas, mas ter fé nas Três Jóias (Buda, Darma e Sanga) e acreditar na relação cármica de causa e efeito.

***Há também os Cinco Erros Além dos Limites***<sup>4</sup>:

1. Patricídio.<sup>[L][SEP]</sup>
2. Matricídio.<sup>[L][SEP]</sup>
3. Matar um *arhat*.<sup>[L][SEP]</sup>
4. Ter a intenção de fazer um *tathagata* sangrar.
5. Causar um cisma na sanga.

***Há também os Cinco Erros Similares***<sup>5</sup>:

1. Similar a um patricídio é oferecer veneno a alguém que acreditava ser seu amigo.
2. Similar a um matricídio é matar um bodistava.
3. Similar a matar um *arhat* é estuprar uma *arhat* ou uma monja ordenada.<sup>[L][SEP]</sup>
4. Similar a fazer o *tathagata* sangrar é destruir estátuas, livros do darma e estupas que foram consagradas..<sup>[L][SEP]</sup>
5. Similar a causar cisma na sanga é tomar a riqueza e a propriedade de monges ordenados.<sup>[L][SEP]</sup>

***HÁ TAMBÉM OS QUATRO ERROS PESADOS, ARRANJADOS EM QUATRO GRUPOS DE QUATRO.***

***Os Quatro Erros Pesados das Falhas:***

1. Na esfera mundana, se alguém faz uma promessa e quebra a sua palavra, então este é um pesado erro da falha. [L] [SEP]
2. O pesado erro da falha para com o voto da restrição pratimoksha. [L] [SEP]
3. O pesado erro da falha para com os votos de bodisatva. [L] [SEP]
4. O pesado erro da falha para com os votos tântricos.

***Os Quatro Pesados Erros do Comportamento Equivocado:***

1. O pesado erro de sentar-se acima dos estudiosos da realização (i.e. em um assento de status elevado).
2. O pesado erro de roubar a comida dos meditantes (e.g. se monges ordinários tomarem os suplementos que são destinados àqueles que estão nos eremitérios). [L] [SEP]
3. O pesado erro de aceitar reverência de grandes santos (i.e. agindo como se a sua realização fosse maior que as deles). [L] [SEP]
4. O pesado erro de tomar a riqueza de um yogui tântrico. [L] [SEP]

***Os Quatro Pesados Erros da Humilhação:***

1. O pesado erro de insultar o corpo puro de alguém (i.e como um lama encarnado) por estar sob o poder do entorpecimento mental.
2. O pesado erro de aceitar, rejeitar e discriminar diferentes tradições dárnicas por estar sob o poder da parcialidade. [L] [SEP]
3. O pesado erro de insultar um discurso verdadeiro enquanto está sob o poder da inveja (e.g. dizer que os escritos de um colega estudioso não estão corretos quando você sabe que sim estão).
4. O pesado erro de insultar as boas qualidades dos outros enquanto se está sob o poder do orgulho.

***Os Quatro Pesados Erros da Derrogação:***

1. O pesado erro de destruir a distinção especial do darma ao dizer que os assuntos mundanos tem o mesmo valor.
2. O pesado erro de discriminar entre os fenômenos, sendo que todos não possuem existência inerente.
3. O pesado erro das visões errôneas, a pior das dez não-virtudes.
4. O pesado erro de, voluntariamente, fazer com que o *tathaga* sangue, o pior dos cinco erros sem limites. [L] [SEP]

*HÁ TAMBÉM AS OITO PRÁTICAS EQUIVOCADAS QUE SÃO ARRANJADAS EM DOIS GRUPOS DE QUATRO.*

**EM PRIMEIRO LUGAR, OS QUATRO DARMAS FUNESTOS:**

1. Abusar do darma puro. [SEP]
2. Louvar darmas malignos<sup>1</sup>. [SEP]
3. Causar problemas e perturbar a mente daqueles que assiduamente praticam a virtude. [SEP]
4. Interromper o trabalho de um patrocinador fervoroso.

**EM SEGUNDO LUGAR, AS QUATRO REJEIÇÕES:**

1. Abandonar as Três Jóias.
2. Evitar a companhia dos *vajracharya*, mestres tântricos .
3. Desejar mudar a sua deidade pessoal. [SEP]
4. Evitar e abandonar aqueles que são colegas e discípulos do mesmo guru. [SEP]

**Há também as Três Ações Descuidadas:**

1. Ações descuidadas do corpo: vagar, correr sem direção, dançar loucamente e comportamento descuidado.
2. Ações descuidadas da fala: canções mundanas, histórias românticas e toda a fala agressiva e desejosa.
3. Ações descuidadas da mente: pensamentos discursivos desenvolvidos a partir das três ou cinco aflições (assumpção, desejo, raiva, junto a orgulho e inveja). [SEP]

De acordo com quaisquer destas não-virtudes que tenham sido feitas, será necessário nascer novamente. Em termos gerais, isto significa nascer como um ser senciente nos seis reinos do samsara. Em particular, estas não-virtudes levam aos três reinos inferiores, e o seu resultado mais extremo é renascer apenas nos infernos. Portanto, é muito importante ter fé nos ensinamentos da causa e efeitos cármicos e aderir ao bom e rejeitar o mal mesmo em minúsculas quantidades. Você deve realmente entender e decidir, clara e diretamente, que a doutrina do carma não é falsa.

Aqui há alguns exemplos para deixar isso claro. Se, no presente, você tem riquezas e isso é bom, isso é o resultado de ter sido generoso nas vidas passadas. Se, no presente você tem uma boa saúde e beleza isto é devido a ter mantido a moralidade em suas vidas passadas. Se, no presente, você é amado e respeitado por todos, isso é porque você praticou paciência nas vidas passadas. Se, no presente, você realiza o que quer que deseje, sem grandes esforços, isso é porque você manteve, diligentemente, o lado da virtude nas vidas passadas. Se, no presente, pessoas leigas tem um bom carácter e vidas fáceis e as pessoas religiosas têm uma meditação firme com poucos

---

<sup>1</sup> Darmas malignos são crenças, atitudes e comportamentos que se manifestam a partir dos cinco venenos - eles trazem dano e sofrimento, e não paz e alegria.

pensamentos discursivos, então, tudo isso é resultado de terem praticado meditação em suas vidas passadas. Se, no presente, você raramente está doente, isso é o resultado de ter ajudado pessoas doentes na sua vida passada. E se você tem uma longa vida isso é porque você protegeu outras vidas em suas vidas passadas. Logo, toda a felicidade do presente e todo o bem-estar são resultado de ter praticado a virtude em vidas passadas.

Contudo, se, em vidas passadas você roubou a riqueza dos outros e aumentou, de maneira egoísta, os seus próprios ganhos, o resultado é que nesta vida você é pobre e tem fome. Se, em vidas passadas, você não praticou meditação, nesta vida você tem pensamentos discursivos indisciplinados, rudes, e muitas ideias. Se, em vidas passadas, você não observou a moralidade, nesta vida seu corpo e rosto serão feios. Se, em vidas passadas, você teve um caráter ruim e raivoso, nesta vida você será impopular e odiado por todos. Se, em sua vida passada, você foi preguiçoso, não importa o que você faça nessa vida, nada virá daí. Se, em suas vidas passadas, você bateu e machucou os outros, nesta vida, você terá muitas doenças. Se, em vidas passadas, você tirou a vida dos outros, então, sua presente vida será curta.

Todas as falhas e experiências desagradáveis nesta vida são o resultado de ter praticado a não-virtude nas vidas passadas. O que quer que tenha sido praticado nas vidas passadas se torna evidente neste corpo presente com a manifestação dos seus efeitos cármicos. Onde você vai nas vidas subsequentes depende do que você faz nessa vida. As consequências dos atos causais anteriores não podem ser impedidos de aparecer. Portanto, se, no momento em que uma ação causal for feita, você não rejeitar o erro e tomar a virtude, então, quando chegar o momento da fruição cármica, você não terá condições de coletar as boas consequências e se prevenir das más. Por isso, reconheça realmente que a relação cármica de causa e efeito é verdadeira, uma vez que as boas consequências nunca surgem das más ações, nem as más consequências surgem das boas ações. É muito importante realmente distinguir com cuidado entre boas e más ações cármicas.

Se você não distingue entre diferentes tipos de ação cármica, então, você irá sustentar visões erradas no que diz respeito à natureza da atividade virtuosa, tal como acreditar que um sacrifício animal é algo bom.

Por estas razões, é muito importante seguirmos o caminho da virtude e ser diligentes em distinguir atenciosamente entre ações cármicas positivas e negativas. Por favor, guarde isso na sua mente.

## A EXPLICAÇÃO DAS FALTAS E SOFRIMENTOS DO SAMSARA

*Om Mani Padme Hung Hri*

Se considerarmos a quantidade de tempo que estamos nos agitando nos reinos do desejo, da forma e sem forma, e vagando nos seis reinos do renascimento, iremos entender que desde a separação do samsara do nirvana, estamos nos movendo através dos seis reinos, um atrás do outro, até o presente momento. Por que o momento da liberação não veio? A base é a ignorância

co-emergente. O caminho é a ignorância de não entender a natureza de causa e efeito. Estes amadurecem como as muito longas e difíceis experiências de sofrimento do samsara.

Todos os sofrimentos dos seis reinos emergem devido às suas próprias aflições. Assim, as ações realizadas a partir da raiva amadurecem como nascer nos infernos e aí experimentar os sofrimentos nos dezoito tipos de infernos. As ações realizadas a partir da avareza resultam em nascer como um fantasma faminto insaciável e a experimentar a miséria da fome e da sede. As ações realizadas a partir da assumpção resultam que se nasça como um animal e a experimentar a miséria de ser usado como um servo. As ações realizadas a partir do desejo são o resultado de nascer como um humano com as misérias do nascimento, velhice, doença e morte. As ações realizadas a partir da inveja, resultam no nascimento como um deus ciumento experimentando o sofrimento da disputa e da luta. Já as ações realizadas a partir do orgulho, fazem com que se nasça como um deus e então se experiencia a miséria de, repentinamente, perder a condição divina e cair em um reino inferior. Assim, não importa onde se nasça nos seis reinos, você não pode escapar da miséria nem encontrar qualquer oportunidade para a felicidade.

Para ganhar a liberação desta condição, é necessário entrar no darma excelente. Para entrar nele, você deve sentir repugnância pelo samsara a semelhança de uma pessoa nauseada a qual oferecem comida. Você precisa desgostar do samsara como um homem saindo da prisão. Você deve desgostar do samsara como alguém saindo de uma fossa.

Você deve ser cauteloso com o samsara como um homem protegendo sua vida de um inimigo mortal. Se você tem desejo pelo samsara, reconheça a sua natureza enganosa do mesmo modo que alguém que foi traído é sábio em reconhecer a pessoa que o enganou quando se reencontram.

Se, neste momento, aqui no samsara, você não praticar o método que irá trazer a liberação, quando estiver vagando aleatoriamente ainda no samsara, será difícil sustentar os muitos sofrimentos que virão. Portanto, completa e verdadeiramente, sem hipocrisia, dedique-se a prática do darma sagrado. Por favor, guarde isso na sua mente.

## **ABANDONANDO AS ATIVIDADES MUNDANAS**

*Om Mani Padme Hung Hri*

Nesta vida, ganhamos a preciosa existência humana completa com as dezoito liberdades e oportunidades e então devemos usá-las para liberar-nos e alcançar a budeidade onisciente. Para que isso aconteça, devemos praticar o darma excelente. Isso, contudo, dependente do abandono completo do envolvimento em todas as atividades mundanas. Você deve tomar como exemplo a vida dos grandes santos do passado e praticar unidirecionalmente sem distração. Para tanto, você deve desistir tanto da sua situação externa (amigos, pessoas, lugares) como também da sua própria forma de agir.

## **ABANDONAR A SITUAÇÃO EXTERNA**

É necessário abandonar a sua terra natal porque, se esta não for deixada para trás, desejo e raiva irão surgir do apego a ela. Caso você permaneça em seu próprio país muitas situações que obstaculizam o darma irão surgir tais como ter muito trabalho, negócios, etc, ter que ajudar os vizinhos e parentes que estão com problemas, subjugar inimigos e proteger amigos, pagar taxas e ter que oferecer serviço público obrigatório. Com estas atividades, você vai experimentar a miséria do apego e da aversão uma vez que assim é difícil praticar o darma puro. Por isso, se você não se separar agora dos seus amigos e parentes, então, você sempre estará ocupado e nunca livre do trabalho mundano, e, por todos os tipos de razões, você não terá oportunidade de praticar e permanecerá envolvido no fluxo da felicidade e do sofrimento, doença e morte.

Por isso, se você realmente quer praticar o darma puro, você deve dar as costas a sua terra natal, aos seus amigos e parentes, e, sem apego a qualquer país, esteja em um lugar onde ninguém conheça você.

#### *ABANDONANDO A SUA PRÓPRIA FORMA DE AGIR*

É necessário aceitar a perda da comida, roupas e fama. Os grandes santos do passado todos fizeram isso. Esteja pronto para perder sua vida na prática do darma. Abandone tudo, exceto as necessidades básicas desta vida. Se torne um filho das montanhas. Vista a névoa como a sua roupa e coloque uma caverna como seu chapéu. Abra mão de monitorar a felicidade e o sofrimento e esteja satisfeito com viver sem apego tendo uma montanha como uma hermita. Essa é a forma de ganhar a verdadeira realização.

De forma similar, se, nesta curta vida humana, há felicidade, esta deve ser aceita com paciência. E se o sofrimento vem, ele deve ser aceito da mesma maneira. Nesta vida humana que dura apenas um instante, é muito importante não estar preocupado com a felicidade e o sofrimento e sim em trabalhar duro na direção do resultado permanente da budeidade.

Se, neste momento presente o darma não se desenvolver em você, então, no futuro, será difícil de encontrar alguma oportunidade para praticar. Portanto, abra mão de todo o esforço em busca de comida, roupa e fama.

Dando as costas às preocupações desta vida, você deve praticar a meditação da *sadhana*. Você deve intensamente decidir fazer isto! Nesta vida é suficiente ter apenas a comida e roupa suficientes para sobreviver. Os budas do passado deram muitas instruções sobre 'viver com a essência'<sup>6</sup> e você também pode praticar isto.

Mendigar apenas um pouco de comida e então praticar o ascetismo também é possível. E também é possível vestir roupas velhas e esfarrapadas que você encontre, ou uma mortalha, ou uma pele de cachorro, ou vestimentas como estas que apenas oferecem uma proteção básica do vento e do frio. Assim, abra mão de todo o esforço no que diz respeito a ganhar a felicidade mundana e evitar a miséria. Você nunca deve se separar da atenção à necessidade de praticar o darma porque apenas isto pode ser de ajuda no momento da morte.

Se você não age dessa maneira, mas, ao contrário, procura boa comida, roupas quentes e a maneira de viver de grandes pessoas, querendo muita comida para você já tendo o suficiente para dar aos outros, e com dinheiro suficiente para emprestar com juros, etc, então, realmente o darma puro nunca vai se desenvolver em você.

Se você quer praticar o verdadeiro e puro darma, então, você não terá necessidade de qualquer coisa. O que quer que vem, vem. O que quer que vai, vai. Não se envolva com o que está acontecendo. Libere-se da sua dependência na felicidade, riqueza, reputação, fama, seguidores, etc. Se a felicidade vier, ela vem. Se a miséria vier, ela vem. De forma semelhante com as boas e más experiências, posições elevadas ou inferiores no mundo, boas ou más situações, doenças do corpo, sofrimento na mente – o que quer que vem, vem. O que quer que vai, vai. Nesta vida, se você for ao nível do buda, então vá; se você for aos três reinos inferiores, então simplesmente vá. Se no fim da sua vida, você morrer dolorosamente, então, apenas morra. Não importa o que surja, apenas deixe vir.

Não se envolva nas oitos grandes preocupações mundanas no que diz respeito às palavras agradáveis ou desagradáveis, fama e notoriedade, louvar e culpa, perda e ganho. Esteja aberto a tudo, contente com o que quer que aconteça. Se você tem fome e começa a ficar muito magro e então morre, apenas morra. Se você está congelando e começa a ficar azul e então morre, apenas morra. Se você não pode ser uma grande pessoa, então você apenas não pode. Se os outros lhe culpam e colocam você para baixo, então, apenas seja culpado. Se os outros têm ambição de ser como você, deixe que eles tenham esta ambição. Se você não é querido pelos outros, apenas não seja querido. O que quer que os outros façam em relação a você, isso é apenas o que eles fazem. Portanto, não deixe a sua ermida na montanha, e sem esforçar-se por comida e bebida, posicione a sua mente firmemente para longe do samsara.

Agir desta maneira é muito diferente da seguinte conduta: rezar por achar uma agulha (i.e. achar que um pouco de sorte é muito maravilhoso); bater no peito se um pouco de cerveja azedar; relaxar no pôr do sol com um monte de comida e roupas quentinhas enquanto conta seu *japa mala* com os lábios murmurando e as sobrelhas tremendo. Há aqueles que parecem ser pessoas religiosas, ainda que quando estão sem comida ou roupas, ou quando situações agradáveis e desagradáveis acontecem com seus amigos e parentes, ou quando adoecem, ou quando más notícias surgem, então suas práticas espirituais desaparecem no horizonte, e eles se tornam completamente subjugados pelo poder dessas situações. Praticantes que se comportam assim nunca realizarão o darma.

Quaisquer que sejam as circunstâncias, se há felicidade ou sofrimento, vida ou morte, doença ou febre, boas ou más situações, fama e notoriedade, satisfação ou insatisfação, os praticantes do darma devem rejeitar o envolvimento samsárico da mesma forma que um guerreiro valente lançando um desafio. Desta maneira, todas as situações podem ser auto-liberadas, e você realizará sua prática de acordo.

Mesmo que você permaneça nas montanhas ou desça nos vales, você deve estar feliz com o trabalho árduo e a morte, e sem estar sob o poder de qualquer situação, você nunca deve perder a força da sua prática do darma.

Se você pratica quando você está feliz e para quando se sente triste, ou se você pratica quando é fácil e para quando é difícil, então, a realização do darma real será difícil de vir até você.

Aqueles que parecem seguir o darma enquanto ganham enormes quantidades de boas comidas, roupas quentinhas e todas as necessidades, fazem uma grande exibição dármica e assim conseguem que os patrocinadores ofereçam-lhes bastante coisas para comer, etc. mas, na morte, quando eles gostariam que a budeidade chegasse, ela não vem. Se eles quiserem comer e beber, eles tem o bastante, mas na morte, eles gostariam que a budeidade chegasse e ela não vem. Se eles querem dormir, também isso é possível, mas na morte eles gostariam que a budeidade viesse, e ela não vem. Se eles querem sair, eles se permitem a isso, mas na morte, quando eles gostariam que a budeidade chegasse, ela não vem. Eles podem manter suas amizades, mas na morte, quando eles gostariam que a budeidade chegasse, ela não vem. Eles pensam que não é necessário proteger os seus votos, não sendo necessário realizar intensos retiros de meditação, e fazem tudo o que seja necessário para fazer esta vida feliz. Explicando superficialmente o darma às pessoas, eles, de maneira frouxa, ensinam aos seus discípulos o que quer que vá fazê-los feliz com o intuito de fazer com que estejam sob a sua influência. Agindo dessas e de outras formas similares, eles gostariam de alcançar a budeidade na morte – mas é muito difícil.

O darma e o mundo não estão em harmonia, eles são opostos. Se você deseja felicidade duradoura, então, trabalho duro e doloroso é necessário. A iluminação não se ganha sem trabalho duro e doloroso. Por isso, interrompa todos os pensamentos e ações preocupadas com esta vida e não siga sob o poder das situações agradáveis ou desagradáveis. Você deve passar todo o tempo apenas meditando em eremitérios de montanhas, sozinho.

Se obstáculos vem a sua prática, tais como casas, terras, amigos e parentes, filhos e filhas, conhecidos e amigos verdadeiros, riqueza e propriedade, amigos religiosos ou leigos, então, estes todos são demônios<sup>7</sup>. Não fique sob o poder ou o controle dos outros. Nunca se separe da renúncia que é livre de todo o desejo.

Agir desta forma é seguir o exemplo dos grandes santos. Interrompa os desejos internos. Interrompa a ação mundana. Suba a bandeira da prática de meditação. Ao se tornar um yogi, interrompa a ação mundana e realize o verdadeiro bem estar para si mesmo e todos os outros.

## NOTES

1. O termo em sânscrito *moha* e seu equivalente em tibetano, *gTi-Mug* é frequentemente traduzido como 'estupidez'. Isso implica o entorpecimento da inteligência, a perda da experiência de 'entender isto'. Quando não se 'entende isto', ganha-se outra coisa: o hábito de residir dentro das assumpções.

2. Neste estado, a percepção é ofuscada pela projeção e pela tendência a subsumir o que quer que surja de novo para dentro das categorias e narrativas previamente existentes. Em sua forma extrema, é considerada como sendo a base para renascer como um animal. Estes operam largamente baseado em seus instintos os quais não são refletidos e sim postos em ação. Não é possível para eles ver através das assumpções às quais baseiam as suas vidas.
3. Os seres humanos operam largamente na base das assumpções pessoais e culturais, as quais são 'dadas como certas'. A assumpção mais básica é que as aparências possuem uma realidade ou auto-natureza inerente e individual. Quando a falsidade desta assumpção não é revelada, nossa inteligência está dedicada a explorar as possibilidades infinitas do samsara.
4. Novos sóis aparecem no céu, um após o outro, e com cada um haverá um aumento da destruição até que tudo queime quando os sete sóis estarão presentes. Aí, cheio de compaixão, Brahma enviará uma onda. Devido às correntes do oceano formadas pela inundação, as cinzas sedimentadas são agitadas e novos continentes emergirão. [SEP]
5. Aqui agora segue uma série de classificações tradicionais.
6. São chamados de 'cinco erros sem limites' porque, ainda que o surgimento das consequências do carma de uma pessoa ordinária seja também influenciada pelas consequências de outras ações, as consequências desses cinco se desencadeiam imediatamente na hora da morte, sem qualquer fronteira ou influência de quaisquer outras maturações cármicas. Parte-se diretamente para o inferno mais baixo e permanece-se aí até que sua força seja exaurida.
7. Raga Asye no *DECHEN MONLAM* oferece uma lista alternativa: a) Matar um monge bikhshu, b) Matar um devoto leigo, c) Ser o primeiro a quebrar os votos de restrição sexual de uma monja d) Destruir estátuas ou imagens religiosas, e) destruir uma estupa. [SEP]
8. 'Viver com a essência' (*bChud-Len*) é a prática de subsistir com a essência dos quatro elementos (terra, água, fogo e ar). As pequenas pílulas dessas essências-elixir são preparadas com várias substâncias e então abençoadas para meditação. Aqueles que purificaram seus desejos de corpo e mente tem condições de viver com apenas algumas dessas pílulas durante o dia sem o desejo ou a necessidade de outra comida.
9. Demônios são a forma objetiva manifestadas pelo nosso próprio carma para causar perturbação e confusão. Isto é, encontramos os demônios em sua forma tradicional se temos o carma para tanto. Nos países ocidentais, as mesmas tendências cármicas manifestam-se em diferentes tipos de problemas , e.g. computadores que falham. Ainda que o resultado da perturbação e da confusão seja o mesmo. [SEP]

Traduzido por James Low e CR Lama e revisado por James Low em fevereiro de 2019.

Traduzido para o português por João Vale em Julho de 2022.