



## **Aula introdutória de Budismo**

Lama Michel Rinpoche

*O presente texto é uma transcrição limpa e não editada do ensinamento concedido por Lama Michel Rinpoche em São Paulo, no Centro de Dharma da Paz, em 2014. Nele foram feitas somente as modificações necessárias para a melhor compreensão do leitor. Download gratuito, proibida a reprodução e comercialização.*

### **Prece e mantra para pedir a bênção do Guru-Raiz Lama Gangchen Rinpoche**

Lô-Tchog Záng-Po Pál-Guíur Tráshi Pa  
Thúb-Tchen Tên-Pe Trín-Le Yár-Ngo Da  
Phêl-Guie Drô-Lor Tsám-Pe Dzê Pa Tchên  
Pál-Den Láme Sháb-La Söl-Wa Deb

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASSANE KARMA UTTA VARDHANIE  
SHRI BADRA WAR SAMANYA SARWA SIDDHI HUM HUM (3x)

### **Pedido para se tornar da mesma natureza do Guru**

Phá-Khiö Kyi Kú-Dhang Dág-Gui Lü  
Phá-Khiö Kyi Sung-Dhang Dág-Gui Ngag  
Phá-Khiö Ki Thúg-Dang Dág-Gui Yi  
Dhön-Yer Me Tchíg-Tu Djín-Guiy Lob

Má-Khiö Kyi Kú-Dhang Dág-Gui Lü  
Má-Khiö Kyi Sung-Dhang Dág-Gui Ngag  
Má-Khiö Ki Thúg-Dang Dág-Gui Yi  
Dhön-Yer Me Tchíg-Tu Djín-Guiy Lob

### **[Mantra de Buddha Shakyamuni]**

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA



Boa noite.

Estava pensando antes por onde começar. Porque para falar sobre o que é o Budismo, para fazer uma introdução ao Budismo, existem vários aspectos que são importantes, eu acredito que em um dia, em uma noite, é difícil a gente poder, claro, tocar todos eles. E em cada um deles, se a gente começa a entrar de uma forma mais profunda, podemos passar dias inteiros falando só sobre um deles.

Um dos meus mestres definia que os ensinamentos de Buddha são como o oceano: vasto e profundo. Qualquer ponto que você pega é profundo, ao mesmo tempo, é extremamente vasto. Mas ao mesmo tempo que os ensinamentos de Buddha são extremamente vastos e profundos, eles são simples. Existe um aspecto muito simples neles.

Hoje eu gostaria de tentar compartilhar um pouco com todos qual é a visão que eu tenho sobre o que é o Budismo, sobre quais são os aspectos fundamentais que a gente tem que saber quando a gente começa a se aproximar, e de uma forma simples. Porque, no fundo, é simples. A gente tem o hábito, que é normal na nossa vida, de sempre chegar a algo já com o nosso preconceito. Não digo preconceito do ponto de vista negativo, mas a gente tem, literalmente, um pré-conceito sobre algo ao qual a gente vai chegar. E quando a gente chega no Budismo, a gente já vem com toda uma ideia do que é uma religião.

Normalmente, acaba-se tendo duas atitudes em relação ao Budismo: ou se tem uma atitude muito específica, que vê o Budismo como uma religião, ou uma atitude, muitas vezes, que fala: não, o Budismo não é religião, é filosofia de vida. O que acaba acontecendo é que, algumas vezes, as pessoas que têm uma certa dificuldade com o conceito de religião e gostam do Budismo, falam: é uma filosofia de vida.

Na Itália, muitas vezes, eu tenho que falar nas escolas. Na Itália existe a obrigação da educação religiosa, antes era catecismo, agora, o que ocorre é que muitas vezes tem professores de religião que ensinam um pouco das outras religiões também e quando chega nas outras religiões, muitas vezes, aqueles com menos conhecimento falam: eu não sei muito o que dizer, vamos conversar com alguém que sabe mais. Então eles vão na mesquita, vão no templo budista e assim

por diante. Por isso acontece, às vezes, de eu ter que falar com os jovens, crianças, sobre o que é o Budismo.

E uma das coisas que é importante para qualquer contexto onde a gente for, para responder se o Budismo é uma religião ou uma filosofia de vida, primeira coisa, a gente tem que se perguntar: o que é uma religião e o que é uma filosofia de vida, pergunta que talvez a gente nunca tenha feito. A gente fala “Ah, mas é uma religião ou é uma filosofia de vida? Mas o que é religião? O que é uma filosofia de vida?”. Eu gostaria hoje de explicar um pouco, indo além desses dois conceitos porque na forma como nós vemos as religiões, o Budismo não se encaixa muito bem, porque, primeiro de tudo, muitas vezes as religiões são divididas entre religiões monoteístas e politeístas e o Budismo não é nem um nem outro. Normalmente, um dos conceitos de base da religião são os dogmas. No Budismo não existem dogmas. Então isso são alguns dos aspectos que fazem com que o Budismo esteja um pouco longe daquilo que é muitas vezes visto como religião. Porém, ao mesmo tempo, ele não é uma simples filosofia como aquilo que a gente entende como filosofia também. Ele é mais do que uma simples filosofia. Eu gostaria que a gente tentasse tirar um pouco a ideia, antes de tudo, sobre religião ou filosofia e se abrisse para, vamos conhecer uma coisa nova, tentar entender o que é isso.

Se a gente pega uma descrição que é dada normalmente, em tibetano é chamado de *ngam-pa san-gye-be tchö*, o nome Budismo é um nome ocidental. Em tibetano não existe a palavra Budismo. Se a gente for ver, é um nome ocidental, Budismo, Hinduísmo e assim por diante, todos os ismos. Se a gente for na religião original, não se chama dessa maneira.

Em tibetano é chamado de *ngam-pa san-gye-be tchö*. *Ngam-pa san-gye-be tchö*, *ngam-pa* quer dizer interior, *san-gye-ba* quer dizer que é da iluminação, *tchö*, caminho espiritual, fenômeno, realidade. Depende do contexto uma tradução diferente, mas pode ser “a realidade ou o caminho espiritual interior que leva à iluminação”. É o caminho interior que leva à iluminação, esse é, na verdade, o nome original que a gente vai ter pelo menos na tradição tibetana sobre o Budismo. Quando a gente fala Budismo, em tibetano se diz *nang-tchö*, *nang* quer dizer dentro, *tchö* quer dizer fenômeno, quer dizer caminho espiritual também. Por isso

é o caminho interior. Por isso que Lama Gangchen também chama Buddha de cientista interior, ou seja, é aquele que observa, que reflete, que mostra para nós o mundo interior. E *san-gye-ba* quer dizer a Iluminação, que depois a gente vai entrar um pouco no significado disso.

Onde tudo isso começou? Por volta de 2.500 anos atrás, existem duas referências históricas um pouco diferentes, tem quem diz que Buddha viveu há 2.500 anos atrás, sendo exato são 2.556 anos atrás, alguma coisa assim, e tem uma outra versão que diz que Buddha viveu algo como 2.800 anos atrás. O mais conhecido são 2.500, porém, existiam duas outras versões, uma é a versão dos astrólogos porque no texto que conta a vida de Buddha, no sutra que conta a vida de Buddha, se diz que Buddha atingiu a iluminação num dia que era dia de Lua Cheia, no mês chamado mês de Vesaka, que é um dos meses do calendário lunar, num dia que tinha eclipse solar. Quando a gente faz os cálculos astronômicos, eu aprendi a calcular quando tem eclipse solar, a gente começa a fazer os cálculos indo para trás, para trás, para trás... Até conseguir encontrar um eclipse solar no mês de Vesaka tem que voltar mais ou menos 2.800 anos atrás. Por isso que sempre falaram: não, foi há 2.800 anos.

Pouquíssimo tempo atrás, mais ou menos um ano, nem isso, alguns arqueólogos fizeram algumas pesquisas em Lumbini, que é o lugar onde Buddha nasceu, e encontraram, efetivamente, provas da existência do local onde a mãe de Buddha, Mayadevi, deu à luz, só que quando fizeram os testes, o carbono 20, sei lá, chegaram à conclusão que era de 2.800 anos e não 2.500.

Isso bate muito bem com a história original, com os textos originais que contam o momento no qual Buddha nasceu e atingiu a Iluminação etc. Mas isso não é o mais importante porque para nós o importante não é o nascimento em si de Buddha, digamos que o nascimento de Buddha é importante, mas não é isso o mais importante, o importante é o que ele fez e o que ele nos deixou. Buddha mesmo disse muitas vezes: o importante não é minha pessoa, mas sim aquilo que eu ensino.

Buddha era um príncipe, o nome dele era Príncipe Siddhartha, Siddhartha Gautama, e tem vários detalhes da história da vida de Buddha antes dele nascer, os vários sinais auspiciosos que tiveram antes do nascimento dele, e das profecias de

quanto ele seria uma pessoa importante para esse planeta etc., mas vamos diretamente para os aspectos mais, para mim, mais importantes porque eu acho que profecias são importantes, mas pode fazer qualquer profecia do mundo, eu quero ver. Porque eu já vi muita profecia que depois, na hora, não aconteceu. Então o fato de que tenham tido profecias, para mim pessoalmente não é o ponto importante.

O que ocorreu foi que o Príncipe Siddhartha chegou em um ponto da vida dele no qual ele simplesmente não estava mais satisfeito com a vida que ele fazia. Ou seja, ele tinha uma vida maravilhosa do ponto de vista material, era o príncipe, nunca faltou absolutamente nada materialmente, ao contrário, o pai dele fazia de tudo o possível para que ele sempre tivesse a mais do que era necessário para que ele nunca se cansasse ou ficasse sem interesses. Ele tinha tudo o que ele podia ter. Mas o que aconteceu foi que durante esse processo da vida dele, cada vez mais, ele foi vendo o poder, os prazeres, e assim por diante, e ele foi se perguntando: mas onde tudo isso leva? E a pergunta principal que ele se colocou foi: mas eu não quero sofrer, isso vai me ajudar a não ter que sofrer? Então ele foi para o pai e perguntou: você vai ter que morrer? Você que é rei, com todo o seu poder e dinheiro, você está livre do sofrimento da morte? O pai falou: não. E da doença? Também não. E da velhice? Também não. Então ele fala: então tudo isso que a gente tem de acumular, acumular, acumular e esse poder e prazeres, na verdade, não é uma forma de se liberar verdadeiramente do sofrimento. É uma coisa totalmente paliativa, vamos tentar segurar o sofrimento um pouco aqui com uma coisa ou outra, mas a gente não está verdadeiramente saindo desse ciclo de existência de sofrimento no qual a gente vive. E chegou um momento no qual Buddha, ele desenvolveu, para mim, uma das qualidades mais importantes que ele teve, que é algo que normalmente a gente não lê dessa maneira, essa é a minha interpretação pessoal, é o fato de ele nunca ter se, como se diz em português? A palavra em italiano é *rassegnato*. Tem palavras que é difícil de traduzir. Quando a gente acaba aceitando uma coisa? De nunca ter se resignado do fato de ter que sofrer.

Porque a gente fala “Ah não, sofrimento faz parte da vida, é isso”. E Buddha, ele falou: “Tudo bem, faz parte, mas tem que ter uma possibilidade para

que não faça parte. Tem que ter um jeito”. E foi essa grande força, na verdade, a maior força que levou Buddha a sair do palácio onde ele vivia e ir à busca de um caminho, da verdade. É a mesma força que todos nós temos de querer ser felizes.

Só que o fato é que ele direcionou de outra maneira. Enquanto a maioria de nós passa a vida com essa grande vontade de ser feliz, porém direcionando isso em coisas que a gente já sabe que não funcionam. Porque tem alguém aqui ainda que acredita, um pouco como acreditar no Papai Noel, tem alguém aqui ainda que acredita que é possível ser verdadeiramente feliz de uma forma estável, com harmonia, alegria, satisfação, através unicamente do desenvolvimento material e dos prazeres sensoriais? A gente já ouviu essa história várias vezes, a gente já viu, a gente sabe que não é assim desde pequeno, mas, mesmo assim, o que acontece? A gente continua na mesma. Por quê? Porque a gente não vê outra possibilidade.

O que Buddha fez quando ainda não era conhecido como Buddha, mas Príncipe Siddhartha Gautama, ele não aceitou isso. Ele falou: “Não! Tem que ter uma solução. Eu entendi que isso não é a solução, esse processo de poder e prazeres”. Buddha, antes de sair do palácio, experimentou tudo. Ele era casado, teve um filho, quando a gente lê as histórias de como era naquela época, pelo fato de ele ser um príncipe, ele tinha um harém também. Então, do ponto de vista dos prazeres sensoriais e assim por diante, ele tinha de tudo, conta-se até que na vida de Buddha teve um momento no qual, quando ele chegou por volta dos 15, 16 anos, o pai deu para ele esse harém. Teve um momento em que ele, na verdade, depois de experimentar os prazeres, falou: “Muito bem, mas onde isso vai me levar?”. E a coisa ficou até meio esquisita porque ele não ia no harém e isso não pegava bem na época. Depois ele casou e ele tinha uma paixão pela esposa dele, foi um casamento muito forte, mas teve uma hora também em que ele falou: “Mas isso não é a solução, eu só estou substituindo uma coisa por outra. Eu tenho que encontrar qual é a resposta”.

Então ele um dia fugiu, de manhã bem cedinho, conta-se a forma como tudo aconteceu. Ele tinha um amigo, que era na verdade aquele que cuidava do cavalo dele, o cocheiro, e foi esse amigo que levou ele junto com o cavalo para sair em uma manhã em que, de uma forma estranha, todos estavam dormindo. E Siddhartha começou sua busca, começou a procurar como poder eliminar o

sofrimento de uma forma verdadeira, pensando nele mesmo nos outros. Tiveram quatro encontros que marcaram a vida dele e que levaram ele a fazer essa decisão. Foi um encontro que ele teve saindo do palácio, onde ele viu uma pessoa morrendo. Um segundo encontro, onde ele viu uma pessoa doente. E um terceiro encontro, onde ele viu uma pessoa bem velha. E ele viu o sofrimento da velhice, da doença, da morte. Uma outra vez ele teve um encontro onde ele viu um monge, uma pessoa que procurava a resposta para a vida através de um processo interior.

E esses foram os quatro momentos que marcaram muito a vida dele. Então tem esse momento no qual Buddha deixa o palácio e vai à busca, e nesse período ele estuda e pratica todas as religiões que existiam na época. E uma das práticas principais que se fazia era a prática de ascetismo, que era o conceito de que através do controle do corpo você pode controlar a mente e, dessa forma, você ir além do sofrimento. Existem os *saddhus* até hoje na Índia, aquele que levanta a mão e decide nunca mais abaixar, e passam 25 anos e ele ainda está lá, com a mão levantada. Eles fazem as coisas mais loucas e esquisitas que você possa imaginar, e ele, na verdade, quando ele começou, ele tinha uma determinação tão forte que cada coisa que ele fazia, ele colocava toda a energia naquilo. Então, nas práticas de ascetismo, ele mal começava a participar de um grupo, seguir um mestre de ascetismo, se eles iam até um ponto, ele ia além daquilo, ele estava sempre se levando ao extremo, colocando toda a energia naquilo. E ele se tornou muito respeitado como um grande praticante de ascetismo porque o conceito que tinha nisso é o conceito de você entrar em um estado de consciência tão profundo no qual você não sente mais os cinco sentidos, você não sente mais a dor do corpo e todo resto e, na verdade, vive em um estado de prazer. O problema qual era? Buddha percebeu que, depois de um tempo, cada vez que ele saía desse estado profundo de meditação, o sofrimento voltava. Não é que eu possa passar a eternidade nesse estado de meditação, e mesmo se eu passar um tempo extremamente longo, mais cedo ou mais tarde, eu vou voltar. Vou sair dele, e aí de novo eu ainda estou no mesmo estado de antes. Foi aí que Buddha falou: “Não, não é esse o caminho”. Na época ele tinha até alguns discípulos, os primeiros discípulos que faziam ascetismo com ele, e que quando viram que ele, na verdade, decidiu voltar a comer, falaram: “Ah, não, então você é fraco”. E deixaram ele. Ele foi

caminhando até onde hoje se encontra o que é chamado de Bodhigaya, que é um lugar mais para o centro da Índia, que é o lugar onde Buddha atingiu a iluminação.

Para onde Buddha foi para procurar o próprio caminho? Não foi para uma cidade ou para um vilarejo, mas para a natureza. Isso é uma das razões pela qual, no Budismo, a natureza tem uma importância grande, porque a grande maioria dos mestres, se a gente olha na história do Budismo, onde é que eles foram buscar a Iluminação, a própria prática de meditação? Na natureza. Então Buddha foi para uma floresta, Milarepa foi para as montanhas e Lama Tsongkhapa também, porque no Tibete não tinha muita floresta.

Buddha vai à floresta, senta-se debaixo da árvore que é a árvore *bodhi*, com o compromisso: “Eu não vou levantar daqui enquanto eu não tiver, verdadeiramente, eliminado os meus conflitos e desenvolvido as minhas qualidades”. E se passam 6 anos nos quais ele fica sentado lá, ele passa esses 6 anos meditando, se dedicando a isso 24 horas e no nascer do Sol do dia de Lua Cheia com eclipse solar de mais ou menos 2.800 anos atrás, do mês de Vesaka, Buddha então atinge a iluminação.

Atingir a iluminação significa desenvolver um estado interior, como depois Buddha nos explicou, totalmente livre da própria ignorância, do próprio egoísmo, da inveja, dos ciúmes, da raiva, mas, principalmente, da raiz do nosso sofrimento, que é a ignorância, que é, por sua vez, o egoísmo. É ter desenvolvido ao máximo do potencial a sabedoria, a clareza mental, a compaixão, o amor e assim por diante. Quando Buddha atinge a iluminação, fazendo uma longa história breve, as primeiras palavras que ele diz e tibetano são:

*záb-zhi trô-drel ö-sel dú-ma-tche  
dü-tsi tá-bu tchö-shig kô-wo nye  
sú-la shê-kyang khô-war mí-nu-pe  
mí-me nág-gui tsél-du nê-par-tcha*

“Profundo, livre de elaborações, de clara luz, não composto, um néctar assim eu encontrei, a quem quer que eu explique, não poderá compreendê-lo, por isso ficarei sozinho na floresta meditando.”



Buddha passa os próximos 49 dias, 7 semanas depois que ele atinge a Iluminação, sozinho meditando na floresta. Na verdade, essas palavras, uma simples explicação delas é que a realização que ele tem é algo que não é um processo conceitual, intelectual, mas é uma experiência profunda e verdadeira. E nossas experiências profundas, a gente não tem como colocar em palavras de forma que o outro logo já consiga entender. É como tentar explicar qual é a sensação de tomar sorvete de chocolate para alguém que nunca comeu sorvete, não sabe o que é um gelo e não sabe o que é chocolate. Vai tentar explicar. Sabe frio? Não, não sei o que é frio. E agora?

Tem experiências, por exemplo, quando a gente tem um sonho, quando a gente tem uma emoção, a gente sente amor ou angústia, sentimentos profundos, é difícil de colocá-los em palavras. Então quando Buddha disse: a quem quer que eu explique, não poderá compreendê-lo, quer dizer que é algo que não é um processo conceitual, é uma experiência profunda, que ela não pode ser colocada simplesmente em palavras. E Buddha passa estes 49 dias meditando até que dois seres, que são chamados de Indra e Brahma, que são dois deuses do reino dos deuses, seres que têm a capacidade de ter clarividência, que conseguem ver a mente do outro, eles observam e vêem a grandiosidade do que Buddha conseguiu. E nesse momento, eles falam: “Não, mas não pode ficar assim”. Então eles vão a Buddha e oferecem aquilo que eles têm de mais precioso, o símbolo deles, que era uma roda, que representa a transmissão, e uma concha, que são a Concha do Dharma e a Roda do Dharma, que são oferecidos a Buddha com o pedido: “Por favor, ensine aquilo que você aprendeu, compartilhe”. Desse pedido, Buddha fala: “Está bom”. Então ele volta para Sarnath, em Varanasi, onde ele se encontra com aqueles primeiros discípulos de quando ele fazia ascetismo, que o tinham deixado, e quando esses discípulos, que já tinham uma certa preparação espiritual, veem Buddha, eles veem que ele mudou, que tinha uma luz diferente nele. E eles perguntam: “Nossa, o que que você fez? O que de tão grandioso ocorreu?”. Nisso, Buddha começa então a dar os primeiros ensinamentos, que foram chamados As Quatro Nobres Verdades.

Buddha em momento algum de sua vida quis ensinar algo para alguém sem que tivessem pedido. Ele nunca chegava em um lugar e falava: vocês devem

entender isso, as coisas são dessa maneira. As pessoas pediam conselhos e ele dava de acordo com aquilo que tinham pedido a ele. A grande maioria dos ensinamentos que Buddha deu, que a gente tem transcritos hoje, foram perguntas e respostas. Buddha, quando atingiu a iluminação, tinha 40 e poucos anos, agora não me lembro exatamente a idade certa. Ele faleceu com 80. Então, durante esses quase 40 anos, o que Buddha fez? O que ele deixou, qual é essa herança que a gente tem ainda hoje? Na verdade, Buddha compartilhou com todas aquelas pessoas que chegaram perto dele aquilo que ele tinha compreendido e como chegar naquele mesmo estado. O mais importante não é que Buddha só ensinou e mostrou a experiência do que ele realizou, mas ele foi, de acordo com cada pessoa, explicando como ela podia fazer o mesmo. Buddha em momento algum se colocou como um ser iluminado, tendo uma posição que não seja alcançável. Ao contrário, Buddha sempre colocou: “Eu atingi algo que todos podem, basta só seguir estes passos que estão aqui”. E dessa forma ele transmitiu esses passos para nós.

A base do Budismo são as chamadas quatro nobres verdades. Existem dois aspectos no Budismo, duas formas de ver um praticante budista. Aquilo que é chamado o aspecto da prática e o aspecto da filosofia. Ao mesmo tempo, o Budismo se tornou o que ele é hoje, como a gente pode dizer? Uma visão de mundo, toda uma filosofia. O Budismo enquanto filosofia é uma visão de mundo, uma forma de ver o mundo, de ver as coisas, de se relacionar com as situações, com as pessoas, consigo mesmo. Então tem todo um processo de visão, de mudar a nossa forma de ver. Buddha transmitiu a forma como ele via o mundo.

Tem uma grande parte do Budismo que é: qual é a visão de mundo que Buddha tinha e que ele transmitiu a nós? E o porquê e como, que é extremamente racional, lógico, não tem nada que não possa ser explicado, que não possa ser perguntado o porquê e o como. Porém, ao mesmo tempo, tem aspectos que nem sempre a gente está pronto logo de cara para entender. É aqui que entra um outro aspecto no Budismo, que é o aspecto da fé. Porque existe um lado também da gente ter confiança, da gente seguir um caminho, mesmo sem estar entendendo exatamente tudo aquilo que está acontecendo e durante todos esses séculos sempre as duas formas foram ensinadas, tanto a forma daqueles que queriam entender tudo, quanto a daqueles que queriam seguir mas, na verdade, não

estavam prontos ainda para entender tudo e ao mesmo tempo iam sendo guiados. Aqui a gente faz a distinção entre aqueles que seguem o Budismo com fé, que são assim chamados praticantes, e aqueles que, ao mesmo tempo, seguem a filosofia, que têm a visão de mundo e que seguem essa visão de mundo. O ideal é juntar os dois. Mas tem aqueles que seguem mais o aspecto de visão de mundo e tem aqueles que seguem mais o aspecto da prática em si, que acreditam e seguem um caminho. Mas para tentar entender o que é esse caminho, o que é o Budismo, a melhor forma é a gente observar quais são os ensinamentos de Buddha.

Começamos pelas quatro nobres verdades. Não vou entrar em muitos detalhes sobre as quatro nobres verdades, vou explicá-las rapidamente. O Budismo, os ensinamentos budistas não foram dados para que a gente tenha uma visão confortável e prazerosa do mundo. Não é uma visão bonita, que fala: “Vai estar tudo bem, é tudo maravilhoso”. Não é isso. A forma como Buddha ensinou, os ensinamentos não são feitos para serem prazerosos, para ser gostoso, para eu me sentir confortável, mas sim para serem coerentes. Tem aspectos que a gente olha e fala: “Mas não é legal ver isso”. Sim, porém é coerente. Uma das palavras mais importantes no Budismo, se a gente quiser colocar, é coerência. Dentro desse processo, a primeira coisa que Buddha nos mostra é: a gente tem que entender onde a gente está. Não dá para querer mudar algo se eu não sei onde eu estou. Não posso querer transformar, mudar algo se eu não sei o que está acontecendo, onde eu estou. Como se diz: conhecer bem o problema é já 50% da solução. Então, o primeiro passo é: “Quem sou eu? O que que eu estou fazendo? Onde eu estou?”. Esse é um dos primeiros aspectos importantes, que é a assim chamada Primeira Nobre Verdade, que de uma forma mais geral é chamada: o sofrimento existe, mas vai muito além disso.

A primeira pergunta é: quem eu sou? Eu sou um ser que existe apenas aqui nesse mundo, sou feito de carne e osso e é só isso? Do ponto de vista que no dia que esse corpo perder suas forças e o coração parar de bater, eu vou deixar de existir, ou seja, eu não sou nada mais nada menos do que o resultado das conexões desse cérebro funcionando e do coração batendo e de todo o corpo ou será que tem alguma coisa a mais? Isso é uma primeira pergunta. O Budismo parte do princípio de que nós somos muito mais do que esse simples corpo, que a consciência não é o

resultado do corpo. Existe todo um aspecto da mente grosseira, que está diretamente conectada com o corpo também, porém existe um processo de continuidade de vida em vida. Então eu não sou apenas aquilo que existe neste momento, neste corpo. Mas a pergunta é: “O que que está acontecendo comigo? O que ocorre nessa vida? Como eu estou?” Se a gente começa a observar, o que Buddha nos mostra na Primeira Nobre Verdade é que a gente vive, de uma certa forma, em uma corrida maluca, tentando ser feliz e batendo sempre a cara. Nos mostra que a gente tem essa força extremamente profunda de querer ser feliz, essa vontade, que é o que nos leva a fazer tudo aquilo que a gente faz. Eu estava lendo um texto ontem, que era uma poesia, que falava exatamente sobre isso, falava do desejo, mas usando o desejo como o desejo de ser feliz, e falava: “É esse desejo, é essa vontade que nos faz acordar, que nos faz comer, que nos faz trabalhar, que nos faz brigar, que nos faz seguir o caminho à iluminação, que nos faz meditar”.

Existe uma força profunda em todos nós, independentemente de quem seja a pessoa, de qual seja sua cultura, classe social, o país, não importa, nem necessariamente só o ser humano, qualquer ser vivo parte desse princípio, dessa força de querer ser feliz e não querer sofrer. Dentro disso, porém, o que ocorre é que nós temos aquilo que é chamado sofrimento do sofrimento, que é simplesmente aquilo que nós normalmente chamamos de sofrimento, sofrimento do corpo e da mente, que não precisa de muita explicação. Sofrimento do corpo: dor de cabeça, dor, fome, sede, calor, frio etc. Sofrimento da mente: tristeza, solidão, angústia, medo etc. Porém o que acontece é que a gente está sempre fazendo todo o possível para evitar esse sofrimento. A gente passa a vida fazendo de tudo para evitar o sofrimento do sofrimento. Eu posso dizer que nessa nossa sociedade moderna, a gente conseguiu fazer isso até bastante bem, do ponto de vista do sofrimento físico, principalmente, porque não é que o sofrimento físico seja tão presente assim. Porém o que acontece é que a gente ainda continua com o sofrimento mental, a gente procura a solução no lugar que não pode sustentá-la.

Quanto mais a gente consegue obter um estado de bem-estar físico e material e todo o resto, mesmo assim a gente não está livre dos medos, das angústias, dos ciúmes, da inveja e assim por diante, então tem sofrimento dentro disso tudo. Esse é o ponto para entender a situação na qual a gente se encontra.

Tem dois outros tipos de sofrimento: o sofrimento da mudança e o sofrimento que tudo permeia. Mas, antes disso, é importante só a gente lembrar que, da forma como Buddha explica o sofrimento, nós não devemos sofrer ao ver o sofrimento, mas é o contrário, é sim um alívio. Porque se eu tenho uma doença e vou ao médico e ele faz um diagnóstico da minha doença, antes eu tinha os sintomas, mas eu não sabia qual era a doença. O momento no qual eu tenho um diagnóstico e eu sei qual é a minha doença, deveria ser um peso ou uma liberação? A gente acaba muito vivendo como um peso, mas na verdade deveria ser uma liberação, porque finalmente eu sei o que eu tenho, isso quer dizer que eu posso fazer alguma coisa. O momento no qual eu tenho o diagnóstico, eu sei qual é a minha situação, quer dizer que eu posso verdadeiramente fazer algo para mudá-la. Enquanto que eu não souber a situação na qual eu me encontro, dificilmente eu vou conseguir fazer o esforço para mudá-la. Quando a gente reconhece o nosso estado, as dificuldades que a gente tem, o estado no qual a gente se encontra de sofrimento, isso deve ser visto como ter clareza da situação na qual eu me encontro para que eu possa verdadeiramente mudá-la. Então o sofrimento do sofrimento a gente conhece, eu não preciso ficar falando muito sobre isso.

Depois disso nós temos o que é chamado de sofrimento da mudança. Que em poucas palavras são aquelas coisas que a gente acredita ser de prazer, mas que no final se tornam sofrimento. Exemplos: prazeres sensoriais, desde o prazer sensorial da comida ou da bebida. Estou com sede, tomo água. É bom? É ótimo. Traz uma coisa de prazer? Uma sensação boa? Se a gente está com muita sede?

Me lembro uma vez, foi uma experiência interessante pra ver onde o ser humano pode chegar em um momento de necessidade. Estávamos eu e meu pai, a gente foi passear com os monges do monastério em uma montanha sagrada que tinha na frente do monastério, chamada Baktapur, e eram mais ou menos o quê? Uns 300, 500 degraus que tinha de subir. A gente estava lá em cima, um calor absurdo, com uns 200 monges juntos fazendo piquenique. Tinha piquenique depois que foi primeiro no templo, fez as rezas, tudo, voltou e ficava todo mundo lá, jogando *cricket*, conversando, jogando cartas, era o dia de piquenique, acontecia uma vez por ano. A gente estava lá, aí o que acontece? Num certo momento, a gente está com muita sede e acabou a água. Opção A: descer os 500 degraus onde tem um

poço, você vai lá, tem uma bomba (bomba de mão) e pega um pouco de água para subir depois de novo mais outros 500 degraus grandes. A outra possibilidade: não bebe água. Aí, o que é que eu vi? Uma poça de água. Tinha a poça lá, não é que a água estava muito limpa, mas também a gente já estava lá há um bom tempo, anticorpos já tínhamos bastante. Aí me lembro de pegar o tecido, colocar por cima da água e tomar um pouco da água. Tem um gosto horrível, mas eu me lembro da sensação de prazer de simplesmente estar tomando água em um momento de tanta sede. E logo depois falar: “Que besteira que eu estou fazendo, né?”.

Para mim, essa experiência ensinou várias coisas. Uma que quando a gente tem um desejo muito forte por algo, a gente pode fazer coisas que normalmente não faria. Quando a gente tem a necessidade, a vontade. E dois: observando como naquele momento em que eu tinha um desejo tão forte, o prazer que aquela pouca água que eu tomei trouxe. O que eu quero dizer é que quando a gente está com sede, com muita sede, e a gente toma água, traz prazer? Traz. Mesmo quando a gente não está com muita sede, só um pouquinho de sede, tomar água traz prazer também. Se eu continuo tomando água, o ato de continuar a tomar água, ele consegue sustentar a mesma sensação de prazer? Depois do segundo copo, terceiro copo, terceiro litro? Consegue sustentar aquela sensação de prazer de antes? Não. Ao contrário. Depois de um tempo se torna sofrimento. Vem alguém que eu gosto muito e me faz um carinho. É bom? Ela vem, me faz um carinho gostoso. Coisa boa. Aí a pessoa continua fazendo o carinho, e continua. Passa lá uma hora, duas horas, continua fazendo carinho. Consegue manter o mesmo estado de prazer? Depois de um pouco, pode cansar. Pode gerar sofrimento. Uma música que eu goste muito. Quando a gente ouve a música, que coisa boa. Se aquela música fica tocando e a gente não tem como desligar, pode se tornar uma tortura. O que que isso nos mostra? Não existe nenhum prazer sensorial que quanto mais eu tenho, melhor estou. Não existe nenhum prazer sensorial que mantendo o contato com ele eu consiga manter um estado de satisfação e alegria. Por que a gente busca os prazeres? Qual é a razão principal? Porque a gente busca a sensação de satisfação. O que a gente quer não é o prazer externo. O que a gente quer é aquela sensação interna de “Ah, está bom, estou bem”. É a sensação interna de satisfação. Mas o que acontece é que os objetos, os prazeres sensoriais, os bens materiais, não existe nada materialmente que quanto mais eu tenho, melhor estou.

Em outras palavras, não existe nada material que, quanto mais eu tiver, vai conseguir manter aquele estado de satisfação inicial. Ao contrário, o que acaba acontecendo é que quanto mais eu tenho, mais eu preciso ter para conseguir ter aquela experiência de satisfação de novo. Isso é chamado o sofrimento da mudança. Aparece como uma coisa que é de prazer, mas não consegue sustentar aquela sensação de prazer e satisfação. Como se não fosse o bastante ainda. Buddha disse: “Ainda tem mais um tipo de sofrimento, que é o sofrimento que tudo permeia”. O sofrimento que tudo permeia, em poucas palavras, é o fato que a gente não tem por onde escapar. Eu posso deixar de morar aqui no Brasil, posso ir morar em outro lugar no mundo, com pessoas muito legais à minha volta, mudar minha situação familiar, mudar o lugar onde eu moro, posso mudar de corpo... Você pode fazer o que você quiser, mas você não pode escapar de você mesmo. Não tem jeito.

É um pouco aquela coisa: a pessoa durante o ano está sempre reclamando e está estressada por causa do trabalho, aí tira férias e se estressa nas férias também. Porque não pode tirar férias de si mesma, né? Seria bom de vez em quando, mas não dá. Então o que acontece é que onde quer que a gente for, em qualquer situação na qual nós nos encontramos, a gente vai estar com a gente mesmo. E enquanto eu tiver raiva, apego, ciúmes, inveja, arrogância, eu vou projetar isso no mundo à minha volta independentemente de onde eu estiver.

É como o conceito da Terra Pura, do paraíso. Quando a gente olha os conceitos de paraíso que existem nas religiões em geral, o Budismo também não é que fica tão longe assim. Historicamente, quando se fala sobre paraíso, para mim o conceito de paraíso, muitas vezes, parece o planeta Terra com tudo aquilo que a gente gosta e sem aquilo que a gente não gosta. Digamos que a gente vá para um paraíso. A gente pega um grupo de pessoas grande, com todo mundo que a gente gosta, e leva para o paraíso, os nossos familiares, os nossos amigos, a gente pega vários ônibus, não existe mais arca, então a gente pega vários ônibus e vai para o paraíso. Enche os aviões, pega um Airbus 380, que é grande, enche de gente, vamos levar todo mundo para o paraíso. Chegamos no paraíso. Levamos 10 mil pessoas para o paraíso. Porque se eu vou para o paraíso e posso levar alguém, quanto mais gente eu puder levar, melhor, né? O que vai acontecer com o paraíso depois de um tempinho que as 10 mil pessoas chegaram lá? Vai continuar sendo paraíso? Vão ter



brigas? Vai ter um que vai dizer que: olha, o seu cantinho de paraíso é melhor que o meu? Então o que acontece é que o que faz um lugar ser um paraíso não é o local, mas são os seres que nele vivem. Esse planeta seria um paraíso, não? Se não fosse pelas atitudes do ser humano. Porém o que ocorre? Nós, com a inveja, com o apego, com a ganância, com a aversão, com o egoísmo, com a ignorância, a gente faz de um paraíso um inferno.

O sofrimento que tudo permeia é o fato que não tem para onde escapar, não é que eu posso mudar fora, em outras palavras, a solução se encontra dentro de nós e não fora. No momento no qual eu entendo qual é a minha situação, que eu acabo sofrendo, eu tenho momentos de insatisfação, de medo, de angústia, de sofrimento mental, físico, e o que eu posso fazer para resolver isso? Não tem muito para onde ir. A gente tem o hábito de estar sempre apontando o dedo para pessoas e situações como culpados pelo nosso sofrimento, né? E é por isso que Buddha diz a Segunda Nobre Verdade, que é: o sofrimento tem uma causa. A gente vai falar: “Claro, eu sei que tem uma causa. Se fulano não fosse assim, se ciclano não fizesse aquilo, se o governo não fosse corrupto”. Eu posso fazer uma longa lista do que eu precisaria para estar bem, de como o mundo seria perfeito. Eu me lembro, uma vez, que eu estava falando com um grupo de jovens aqui no Brasil e perguntei para eles: “Vocês acham que a vida de vocês estaria boa se vocês vivessem em um lugar onde não existe desemprego, onde não existe pobreza e não tem corrupção?”. Todos falaram: “Seria maravilhoso, estaria tudo ótimo, ia reclamar do quê?”. Eu falei: “Tem países no norte da Europa onde tem tudo isso, mas tem as taxas de suicídio mais altas do mundo”. É porque não tem sol, não tem sei lá o quê. Tudo bem, entendemos, porém, o que acontece é que tem uma coisa, não tem outra. Então não importa para onde eu for, em qual situação eu me encontrar, enquanto eu ainda tiver os meus conflitos, eu vou projetar os meus conflitos no mundo que está à minha volta. Não importa. Briga com um? Deixa essa pessoa pra lá, encontra outra pessoa e o que acontece? Briga também. É a mesma coisa.

Isso me lembra uma cena de um seriado aqui do Brasil. Muitos anos atrás, eu estava num dos raros momentos de ver um pouco de televisão. Era um seriado como se fosse uma novela, mas contando de pessoas de baixa renda. E tinha uma cena na qual tinha essa mulher e o marido dela estava sentado na frente de um



sofá, vendo televisão, e ela trabalhava, o marido estava desempregado, então ela voltava do trabalho e estava lá o marido no sofá vendo televisão. Não dava a mínima bola pra ela, ela ia dormir. No dia seguinte, a mesma coisa, tem uma hora que ela começa a se cansar, começa a trair o marido. O marido não percebe, está sempre vendo a televisão. Um dia ela foge de casa, o marido, na televisão, não percebe que ela saiu. Ela chega cedinho no dia seguinte, de manhã cedo, o marido está lá sentado, ainda no sofá. Ela sai pra trabalhar, volta à noite, o marido ainda está no sofá, ela vai ver, ele está morto no sofá. Não fazia muito tempo que ele tinha morrido, fazia um dia, não mais do que isso. Muito bem, passam algumas cenas, daqui a pouco ela está lá com o novo namorado dela. O amante vem morar na casa junto com ela. Era um cara super legal, estavam super bem, não deu dois minutos estava lá ele sentado no sofá. Passam um, dois dias, e está sempre ele sentado no sofá. Então tem a cena dela jogando o sofá fora e falando de um jeito bem simples, dizendo: “Finalmente, eu entendi, a culpa não era do coitado do meu marido, era do sofá mesmo”.

O que acontece, que eu quero dizer, é que tem situações que enquanto a gente não mudar a raiz, a razão, a situação vai continuar a se repetir de uma forma ou de outra. E a culpa não é do sofá. São as nossas atitudes. Se eu tenho conflitos dentro de mim, não importa onde eu estiver, com quem eu estiver, eu vou continuar a manifestar esses conflitos no mundo que está à minha volta. É por isso que Buddha disse que as causas do sofrimento são principalmente três, que na verdade são duas. Sendo mais exato, as causas são duas, que são os nossos venenos mentais e as ações que a gente cumpre através deles. Venenos mentais são o quê? São os três que eu estava para dizer antes: ignorância, que é o não saber, não ver. Não ver a lei de causa e efeito. Fazer uma ação e não ter a mínima ideia de qual vai ser o resultado, viver um resultado e não fazer a mínima ideia de qual foi a causa. Depois disso nós temos a ignorância. A ignorância de não saber a lei de causa e efeito. Existe a ignorância de não ver a interdependência que existe entre o todo. Como resultado da ignorância, o que ocorre? A gente gera egoísmo. O egoísmo que é, na verdade, a obsessão pela autogratificação. Do momento no qual nós nos vemos totalmente desconectados do resto do mundo e existindo como algo que não tem nada a ver... eu não tenho nada a ver com você e com ninguém mais, eu sou eu, sozinho, independentemente de qualquer coisa, essa visão errônea acaba

gerando o egoísmo, que é essa obsessão pela autogratificação do eu e do meu. A obsessão pela autogratificação gera duas atitudes: aquela de atração por aquilo que eu vejo como algo que me traz felicidade e de aversão por aquilo que eu vejo como causa do meu sofrimento. O que acontece com isso? Atração gera apego, depois tem ciúme, depois, da aversão vai se gerar raiva, ódio, rancor, que juntos vão dar em medo e várias outras coisas. E disso a gente gera sofrimento.

Então as causas do sofrimento, elas são quais? Os nossos próprios assim chamados venenos mentais: ignorância, egoísmo, apego, aversão, inveja, ciúmes, medo, arrogância, avareza e assim por diante. E as ações que a gente cumpre com eles. As palavras que eu vou dizer, as decisões que eu vou tomar, os pensamentos que eu vou ter, guiados por esses sentimentos. Essas são as causas do sofrimento. E esse é um ponto essencial da gente entender. Para o Budismo, esse é um dos pontos fundamentais de todo o processo do caminho espiritual, que é o fato de reconhecer que as principais causas do meu sofrimento são os meus próprios venenos mentais e as ações que eu cumpro por meio deles. As situações que ocorrem à minha volta, elas são as condições através das quais isso se manifesta.

O que ocorre é: uma pessoa veio e me xingou. Posso ficar bravo por causa disso? Posso ficar chateado? Porque uma pessoa veio, em um lugar público, me disse algo que não é uma verdade, acabou dizendo que eu sou uma coisa, que eu fiz uma outra coisa que na verdade eu não fiz etc., etc. Posso ficar mal por causa disso? Qual é a causa principal do meu sofrimento? Foi o que a pessoa disse? Aparentemente sim. Se eu não tivesse apego pela minha imagem, eu estaria sofrendo dessa maneira? Não. Se eu tivesse um estado de equilíbrio e satisfação daquilo que eu sou, independentemente do que o outro diga ou não, eu estaria sofrendo dessa maneira? Não. O que ocorre é que as palavras que a pessoa disse, a forma como ela se manifestou, o que são? Uma condição que acaba servindo como espelho, de uma certa forma, para mostrar para mim os meus próprios limites, os meus próprios conflitos internos, que é o apego, a incerteza, e assim por diante. Uma pessoa faz algo que eu fico com raiva. Qual é a razão pela qual eu tenho raiva? Não é a pessoa. Ela é a condição que, na verdade, vai refletir uma raiva que eu tenho em mim. Se eu sinto raiva é porque eu tenho raiva. Se eu não tiver raiva, eu não vou sentir raiva. Não importa o que aconteça.

Existe no Budismo o princípio no qual a verdadeira causa do nosso sofrimento é a nossa ignorância, é o nosso estado interior e as ações que a gente acaba fazendo por ela, porque as ações produzem carma, que é um conceito importante do Budismo. O problema é que muitas vezes o conceito de carma é visto como destino. Carma não é destino, carma é ação. Literalmente, carma quer dizer ação. Cada palavra que eu digo, cada pensamento que eu tenho, cada decisão que eu tomo é carma, é ação. Uma ação, ela termina em si mesma ou tem consequências? Qualquer ação? Qualquer ação. Pode ter uma ação que nos parece pequena e no decorrer dos anos a gente vai ver que ela trouxe consequências grandes? Sim. Ações que parecem enormes e no decorrer dos anos a gente vê que não deu em muita coisa? Pelo menos a gente não vê os resultados? Também. Então o que ocorre é que quando eu acabo fazendo uma ação, eu vou pagar o preço por isso. No sentido que, na interdependência, eu sou responsável, não no sentido de culpa, mas no sentido de responsabilidade. Eu faço uma ação e vou ter consequências por ela. E as ações que são feitas com raiva, com ódio, com apego, com inveja, com ganância etc., não trazem bons resultados. Isso é como funciona.

Onde se encontra a causa do nosso sofrimento? No nosso egoísmo, no nosso apego, na inveja, na insatisfação. Todos os estados interiores que são chamados no Budismo de venenos mentais e nas ações que a gente cumpre através deles. É muito importante nesse processo da gente querer aprender sobre o Budismo, querer seguir, de não apenas entender. Estudar, claro, mas tentar fazer um processo nosso. Analisar mesmo, “Deixa eu entender melhor como que é que os venenos mentais são a causa do sofrimento. Deixa eu imaginar, deixa eu observar em mim mesmo”. A mesma situação, ela sempre nos gera sofrimento da mesma maneira? É possível que eu tenha uma situação que hoje me faz sofrer e antes eu não sofria por ela? É possível o contrário? Que algo que hoje para mim é indiferente, ontem eu sofria por essa mesma coisa? O que isso nos mostra? Que o sofrimento não se encontra na situação em si, mas na forma como nós nos relacionamos com ela, como nós lidamos com essa situação.

Uma vez que a gente entende isso, a gente analisa, a gente observa, a gente entende verdadeiramente que o sofrimento vai além apenas do sofrimento físico e mental, que os prazeres sensoriais, bens materiais, reconhecimento da nossa

imagem são, na verdade, uma ilusão de felicidade. Tem alguém aqui que não gosta de ser elogiado? Sinceramente? Acredito que não. Alguém pode falar: “Não, mas eu não gosto de elogio”. Depende de qual elogio e de quem. Então a gente gosta de ser elogiado. A gente gosta de ter um prazer sensorial? Se não, nem se chamaria de prazer sensorial. A gente gosta de conseguir algo material que a gente queria? De conseguir obter o objeto de desejo? Adora. Tem algo de errado nisso tudo? Não. Porém, a gente entende que é uma ilusão de felicidade estável e permanente? A gente para pra pensar um minuto, a gente consegue ver que é uma ilusão? Que na verdade não vai nos trazer um estado verdadeiramente de felicidade, satisfação e assim por diante. Uma vez que a gente entende isso, a gente começa a observar, mas de onde vem isso, o que me faz tão mal? E a gente vai ver que é o nosso apego, a nossa inveja, a nossa insatisfação, os nossos medos, o nosso egoísmo.

Aqui entra o terceiro ponto, que é a Terceira Nobre Verdade, que eu diria que é uma das mais importantes e uma das mais difíceis de cair a ficha no Ocidente, que é: “Muito bem, entendi qual é o sofrimento, quais são as causas do sofrimento, mas é possível eu sair disso? Mas é possível ser verdadeiramente feliz de uma forma estável? É possível eu estar equilibrado, feliz, alegre, satisfeito, independentemente de onde eu estiver e com quem eu estiver, em qual situação eu me encontrar? Buddha disse que sim, mas é possível?”. Teve um bom período da minha vida, uma parte da minha vida que eu não acreditava nisso. Me coloquei uma dúvida, falei: “Tá bom, Buddha atingiu a iluminação, conseguiu, tiveram outros grandes praticantes, mestres que fizeram, mas está difícil o negócio”.

Quando eu comecei a estudar o Budismo de uma forma mais profunda e ver na prática o que eu tinha que fazer mesmo, eu falei: “Nossa, se o primeiro passo já é tão difícil, será que vai dar mesmo? O negócio está meio difícil. Acho que não é possível não. Pelo menos para mim não é possível”. Aí eu tive um problema bem grave porque eu estava dedicando a minha vida para uma coisa que eu não acreditava. Minha sorte é que eu sou lento. No sentido que eu não tomo decisões repentinas. Então eu observei, continuei fazendo tudo o que eu estava fazendo como eu já fazia, estudando, fazendo minhas práticas, mas comecei um processo de busca, de querer entender de verdade aquilo. Esse processo foi extremamente importante para mim. Eu acredito que as dúvidas, no sentido de fazer perguntas,

de se fazer perguntas é extremamente importante. A pergunta muitas vezes é mais importante do que a própria resposta. Quando eu me coloco uma pergunta, eu abro a minha mente para poder ver a resposta. Se eu não me faço perguntas, muitas vezes eu nunca nem vou ver a resposta e ela pode estar impressa na minha frente. A pergunta foi: “Mas é possível mesmo?”. Eu tive a oportunidade de falar com três grandes mestres, com meu mestre de filosofia, Geshe Thubten Rinchen, no Monastério, fui falar com Lama Gangchen Rinpoche e pude falar também com o Dalai Lama. E para cada um deles eu coloquei mais ou menos a mesma pergunta e tive três respostas diferentes, mas que juntas me deram a resposta que eu procurava. E a essência disso tudo, o que é?

Primeira coisa é o fato que para eu poder compreender o quanto é possível verdadeiramente atingir um estado de felicidade e bem-estar, eu tenho que entender, antes de tudo, o que é a felicidade. Coisa que a maioria de nós não sabe. Talvez, eu não sei quantos de nós que já se perguntou seriamente o que é ser feliz, o que é a felicidade. Quantos de nós que já se colocou essa pergunta. Não é óbvio. Fazer a pergunta é importante e não se preocupe se você não encontrar a resposta logo de cara. É um processo. Entender o que é ser feliz é muito importante nesse processo. Para mim, ser feliz, dentro desse processo de observação, não é estar em um lugar especial, não é obter sucesso naquilo que eu faço ou ter pessoas de um certo tipo à minha volta, mas é verdadeiramente conseguir estar em harmonia comigo mesmo e com o mundo que está à minha volta independentemente do que está à minha volta. E tem todo um processo para chegar nisso.

A segunda pergunta é: “Mas eu posso atingir isso? É possível?”. E a resposta que veio é que, primeira coisa, é um processo gradual. Ninguém atinge a iluminação como se estivesse ligando a luz. Não existe a pílula para a iluminação. Foi lá, tomou um negócio uma semana e pronto. Tinha um livro na Itália que se chamava “Como se tornar um buddha em uma semana” e a capa do livro era a imagem de um buddha, mas no lugar do rosto tinha um buraquinho na segunda capa onde você colocava a própria foto. Eu nunca li o livro, por isso eu não posso falar sobre como era, porém eu me lembro de ver a capa dele. Mas o que acontece é que não existe iluminação em uma semana. É possível atingir a iluminação em uma

vida? Sim. Se dedicando muito. Mas o ponto principal é que é um processo gradual. Como eu posso saber que é possível? É possível diminuir a raiva? Com esforço.

Iluminação não quer dizer eu me tornar algo diferente daquilo que eu sou. Alguém poderia me dizer: “Nossa, então não quero atingir a iluminação não”. No sentido que atingir a iluminação não quer dizer se tornar algo diferente, como me tornar algo totalmente separado daquilo que eu sou. Me lembro uma vez, uma pessoa fazendo a pergunta: se você pudesse atingir a iluminação hoje, o que você diria? “Ah, não, espera um pouquinho, a vida está boa”. Porque existe uma sensação de que atingir a iluminação é como se fosse deixar de ser si mesmo, perder a própria identidade. Não é isso. Atingir a Iluminação é este corpo, esta mente, no nível grosseiro, sutil e muito sutil, mas principalmente no nível muito sutil, em um estado puro. Se diz que todos os buddhas, todos os seres que atingiram esse estado, eles são da mesma natureza, pois um não é mais puro que o outro, porém, cada um mantém a própria individualidade. Então é possível atingir esse estado, que é um estado de nos liberar dos nossos medos, dos nossos conflitos, desenvolver nossas qualidades ao seu máximo potencial.

A própria palavra buddha, em tibetano, é *sáng-guie*, *sáng* quer dizer eliminar, *guie* quer dizer desenvolver. A tradução literal de buddha em tibetano é “elimina desenvolve”. Por quê? Buddha quer dizer aquele que elimina completamente os venenos mentais e que desenvolve ao máximo do potencial as próprias qualidades. Esse é o conceito de iluminação. E se a gente for olhar no nosso contexto, a gente vê que é possível do momento no qual eu vejo que eu posso diminuir os meus venenos mentais e eu posso desenvolver melhor as minhas qualidades.

Com isso a gente chega na Terceira Nobre Verdade, que é a verdade da cessação. Eu posso atingir a iluminação. Eu posso sair do ciclo do sofrimento e esse é um outro fundamento super importante do Budismo. Em nenhum momento no Budismo existe o conceito da existência de um ser superior e que nenhum outro ser pode chegar a esse mesmo estado. Existem os seres sagrados? Sim. São seres que já conseguiram sair do ciclo do sofrimento, que podem nos abençoar, podem nos ajudar, não podem fazer por nós. Se eu for para Buddha e falar: “Por favor, Buddha, me ajude, eu não aguento mais essa vida, eu não quero mais, por favor,

faça algo por mim, me tire desse sofrimento, eu não quero mais, eu faço o que você quiser”. Buddha olha para a gente e fala: “Me desculpe, eu adoraria, mas não posso. Vai além do que eu posso fazer. Eu posso fazer uma só coisa”. Buddha disse: “Eu não posso tirar o sofrimento dos seres como quando se limpa a sujeira com a vassoura. Eu não posso tirar as manchas dos venenos mentais como quando eu limpo a mancha de um tecido com a água. Eu não posso pegar as minhas qualidades e a minha alegria e dar, colocar dentro de ninguém. A única coisa que eu posso fazer é mostrar aquilo que deve ser cultivado e aquilo que deve ser abandonado para que cada um cultive e abandone. Eu não posso eliminar o sofrimento como se eu estivesse limpando com a vassoura. Não posso dar as minhas qualidades e colocá-las dentro de vocês. O que eu posso é mostrar aquilo que deve ser cultivado e aquilo que deve ser abandonado e cada um vai seguir”.

Todos os ensinamentos de Buddha foram dados tendo como princípio o fato de que nós podemos atingir a iluminação. Buddha nunca teria ensinado nada do que ele ensinou se nós não pudéssemos colocar em prática e realizar aquilo que ele estava ensinando. Então o nosso potencial de Iluminação é a base na qual Buddha acreditou no momento no qual ele nos transmitiu os ensinamentos. Porque ele mesmo disse: “Eu venho dessa mesma situação, do mesmo estado onde vocês se encontram. Se eu pude, por que vocês não podem?”. E não só ele, tiveram outros seres depois que também atingiram esse mesmo estado de consciência.

Aqui a gente entra na Quarta Nobre Verdade, mas lembramos que a Terceira é muito importante, que é acreditar no nosso potencial. “Eu posso”. Se diz que a mesma fé que nós devemos ter em Buddha como aquele que nos mostra o caminho, temos que ter essa mesma fé no nosso próprio potencial de atingir a iluminação. Porque senão eu posso ter toda a fé no Buddha e falar: “Oh, Buddha, eu tenho fé total em você, eu não acredito em mim, mas em você eu acredito”, Buddha responderia: “Então me desculpa, não vai dar certo porque eu não posso fazer por você”.

A Quarta Nobre Verdade é chamada a Verdade do Caminho, que é, na verdade, onde se encontra o Budismo. As primeiras Três Nobres Verdades fazem parte da base fundamental da filosofia em que se baseia o caminho, mas toda a



técnica de como atingir esse estado se encontra na Quarta Nobre Verdade, que é o caminho.

Muito bem, eu quero atingir a iluminação, entendi o sofrimento, entendi essa roubada, essa ilusão de felicidade na qual a gente vive. Alguém pode me perguntar: “Mas é normal viver para ter uma carreira e a família e ver tudo isso como objetivo de vida e muitas vezes viver por isso principalmente”. É normal? É normal. É normal reagir com raiva diante de certas situações? É normal. É normal ter apego e desejo e agir de uma forma egoísta? É normal. Por isso, o que Buddha nos pede é para sermos anormais. O que ocorre é que é, de uma certa forma, caminhar contra a correnteza. Isso não quer dizer que a gente seja contra ninguém. Ao contrário. Primeira coisa é a importância de respeitar todos e cada tradição, respeitar cada um. Como Atisha, um mestre que trouxe o Budismo para o Tibete pela segunda vez dizia: “Respeite todas as tradições espirituais profundamente e siga a que você prefere com sinceridade”. Porque existe um aspecto profundo no Budismo que é a importância de respeitar cada um.

A Quarta Nobre Verdade, o caminho, a gente poderia dividir em três partes. Muito bem, eu quero seguir o Budismo, o que eu vou fazer seguindo o Budismo? Qual é o processo? Qual é esse caminho? O caminho, na verdade, não é um caminho externo. Não é um percurso de um caminho de estudos. É um processo de transformação interior, isso é o que se quer dizer com caminho. É desenvolver estados de consciência. O caminho é dividido em três partes que são: desenvolver amor próprio, desenvolver amor ao próximo e desenvolver uma correta visão da realidade. Esses são chamados Os Três Principais Aspectos do Caminho e são a base do caminho que Buddha transmitiu, a base do caminho à iluminação.

Qualquer ensinamento budista que a gente for encontrar, e olha que existem muitos, a literatura budista é uma coisa absurda, em tibetano ainda mais, a quantidade de livros que existem é muito grande. São milhares e milhares e milhares e milhares e milhares de livros. Mas não tem nenhum desses livros, não tem nenhum assunto que não esteja dentro de amor próprio, amor ao próximo e correta visão da realidade. Esses são os três pontos principais. Depois existem os vários métodos. Como que eu vou fazer, o que é amor próprio, como eu vou gerar



amor próprio, o que é amar o próximo, como eu vou gerar amor ao próximo, o que é a correta visão da realidade, como eu vou gerar essa correta visão da realidade. Aqui entram os vários métodos que vamos usar para fazer isso. A ordem correta é amar a si mesmo, amar ao próximo e a correta visão da realidade pode vir desde o começo, mas normalmente o processo é primeiro amar a si mesmo, depois amar o próximo. Eu não posso amar o próximo sem antes amar a mim mesmo. Simplesmente não é possível. Porque eu consigo amar o outro da mesma forma como eu amo a mim mesmo. Porque amar é desejar a felicidade e se eu não sei, para mim, o que é ser feliz, como que eu vou desejar isso para o outro? O que acaba acontecendo é que a forma como eu amo alguém é um reflexo da forma como eu amo a mim mesmo. É por isso que é necessário ter clareza sobre o que é felicidade, ter clareza sobre o que eu quero para mim, qual o meu objetivo na minha vida, isso é amar a si mesmo. Não é tão simples. É um processo que requer tempo.

A palavra que é usada em tibetano para o amor próprio é *ngê djung*. *Ngê djung*, *ngebar jungwa*, que a tradução em português é meio esquisita, mas seria a emersão definitiva. Emersão, sair. O que quer dizer essa emersão definitiva? É a certeza de que eu posso sair do ciclo do sofrimento. A certeza de que é possível encontrar e viver em um estado de equilíbrio, de alegria, de prazer constante. De satisfação constante. A certeza disso. É possível. Isso é quando a gente desenvolve esse amor próprio. E como o amor próprio se manifesta na nossa vida? É quando eu cultivo aquilo que eu sei que me faz bem e abandono aquilo que eu sei que me faz mal.

Toda a primeira parte do Budismo, que é o caminho da liberação pessoal ou *pratimoksha*, é um processo no qual a gente aprende a abandonar as ações que nos fazem mal e a cultivar aquilo que nos faz bem. Isso é como Lama Gangchen ensinou no livro *Autocura I*, reconhecer quem são os verdadeiros amigos e os verdadeiros inimigos. Existem alguns que se apresentam como amigos, mas na verdade são inimigos. Por exemplo, a bebida alcoólica se apresenta como um amigo, mas na verdade é um inimigo. E assim por diante.

O que foi especial em Buddha também, uma de suas qualidades, é que ele ensinava de acordo com a capacidade e a mentalidade de cada um dos seus discípulos. Então raramente ele dizia a mesma coisa para as pessoas. Quando

Buddha faleceu, se diz que entrou em *paranirvana*, os discípulos se reencontraram e começaram a transcrever os ensinamentos dele. Foi algo como 300 discípulos que já tinham uma realização que se chama realização de *arhat*, que é o momento no qual se consegue eliminar a própria ignorância, ou seja, ter uma visão clara, uma realização interior clara da interdependência entre todos os fenômenos, de como os fenômenos existem. Se diz que quando se desenvolve essa sabedoria, automaticamente se cria acesso na nossa mente a tudo aquilo que a gente já viu e ouviu em todas as nossas vidas. É como uma memória que totalmente se abre, é como se tudo aquilo que a gente vê, que a gente ouve, que a gente experimenta, está escrito lá dentro. Tem coisas que a gente sabe, mas a gente não se lembra? Tem que fazer um esforço e a gente consegue lembrar? Da mesma forma, tudo aquilo que a gente já viu, experimentou, está marcado lá dentro, só que a gente acaba não tendo mais acesso. Então é mais ou menos como um HD, quando apaga um dado de um computador, de um HD, na verdade ele não apaga, ele só tira a conexão. Ele apaga o endereço onde se encontra aquela informação, então é como se ela não existisse até que se coloque uma nova informação por cima. Só que o nosso HD interno, ele não termina, então pode colocar quanta informação for e ela está lá, é a gente que pode ter ou não ter acesso.

Se diz que essa realização de um *arhat*, quando se elimina a ignorância, se tem acesso a todas as informações anteriores. Todos os sutras de Buddha, que são as transcrições dos ensinamentos, foram feitos por pessoas que tinham atingido esse estado. Foram 300. Só que o que aconteceu é que quando eles se reuniram começou a ter um pouco de problema porque “Ah, Buddha pra mim disse isso”, “Pra mim ele disse aquilo”. Coisas contraditórias mesmo. Então logo do começo se criaram quatro escolas de pensamento dentro do Budismo. Escolas que se a gente pegar os ensinamentos de uma forma direta, são bem contraditórias em aspectos fundamentais. Porém, quando a gente olha de uma forma mais ampla e estuda todas as quatro escolas, que são chamadas Vaibhasika, Sautantrika, Chittamatra e Madhyamika, na tradição tibetana a gente estuda todas as quatro, a gente vê que na verdade elas não são contraditórias, pois são complementares no sentido que se você pegar cada ponto específico, parece ser contraditório, mas para eu poder ter a compreensão de um, eu tenho que ter passado antes pelo outro. Na verdade são chamadas escolas filosóficas, são como os degraus de uma mesma escada. Se

pegarmos cada ponto separadamente, parece que é contraditório, mas quando você olha e os pontos coloca juntos, não. Um na verdade ajuda a ter melhor compreensão do outro.

O que aconteceu é que Buddha explicava de acordo com a mentalidade e com a capacidade de cada um, explicando para cada um aquilo que ele estava pronto para escutar naquele momento, mas tudo levando para o mesmo resultado. Disso se criaram todas as tradições do Budismo que existem, para aqueles que não estavam prontos para falar sobre a importância de amar o próximo Buddha ensinou antes como amar a si mesmo. Para aqueles que já sabiam amar a si mesmos, Buddha ensinou como amar o próximo.

No Budismo, o primeiro processo é o processo de amar a si mesmo, que ocorre abandonando as ações que nos fazem mal e cultivando aquilo que nos faz bem. Esse é o primeiro processo, que ocorre em reconhecer a lei do carma: ação, condição e resultado. Eu quero estar bem, eu tenho que agir bem. O primeiro processo é como eu vou cuidar bem de mim. O que que eu preciso. É um pouco como: “Eu quero cuidar da minha saúde, o que eu tenho que fazer para esse corpinho estar direito?”. Comer direito, fazer exercício, não ficar muito estressado. Eu vou observar e uma vez que eu entendo, eu vou começar a colocar em prática, porque eu me amo, eu quero estar bem.

Quando eu conseguir desenvolver essa certeza, esse amor a mim mesmo, o que vai acontecer? A gente vai ver que não é o bastante. Que a gente inevitavelmente tem que amar o próximo para se completar. É aqui que entra o assim chamado caminho Mahayana, que é o processo de desenvolver generosidade, moralidade, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria como uma forma de desenvolver as nossas qualidades para poder ajudar os outros da melhor maneira. É todo um processo que é baseado no amor, e é baseado, mesmo egoisticamente falando, se baseia no fato que não tem nada melhor do que amar. Quando a gente abre o nosso coração de verdade para o outro, isso nos traz uma alegria, uma plenitude que nada pode substituir. Eu gosto do exemplo do morango. Eu não sei como é aqui no Brasil, mas na Itália tem muitos morangos que você encontra no supermercado, o morango é enorme e tem gosto de água.

Digamos que você está acostumado a sempre comer aqueles morangos com gosto de água. De repente você vai em um lugar e tem um morango selvagem. E você come aquele moranguinho pequeno, feio, mas que ele tem um gosto maravilhoso, é aquela coisa que preenche tudo. Hoje de manhã eu comi uma maçã, ela era feiazinha, tinha umas partes que estavam até meio machucadas, mas tinha um gosto maravilhoso. Hoje em dia está cheio daquelas maçãs lindas, enormes, com gosto de água. Mas o que acontece se você está sempre acostumado a comer o morango com gosto de água e acha que isso que é morango, de repente, um dia, você come um morango com gosto de morango. Vai dar vontade de comer outro morango com gosto de água de novo? Não. Quando você experimentar algo bom de verdade, aquilo que parecia bom deixa de ser tão bom quanto parecia. Certo? Quando você experimenta o prazer, a satisfação, a alegria de amar de forma incondicional, todos os prazeres individuais e pessoais se tornam como o morango com gosto de água. É bom? É bom, mas tem mais na vida.

O que ocorre nesse processo é que primeiro eu preciso aprender a amar a mim mesmo, encontrar a minha estabilidade para depois eu começar a abrir o meu coração para os outros, porque é muito difícil eu abrir verdadeiramente o meu coração aos outros se eu não tenho o mínimo de estabilidade comigo mesmo.

Uma vez que eu abro o meu coração aos outros, eu entro no que é chamado de caminho do bodhisattva, que é um processo de querer desenvolver as próprias qualidades porque não existe forma melhor de ajudar as outras pessoas. Esse é o processo no qual a gente vai eliminar uma atitude comum que a gente tem, que é aquela de achar que quando eu estou fazendo algo por alguém eu estou sacrificando a mim mesmo e quando eu estou fazendo algo por mim, eu estou sendo egoísta e por isso tenho um sentimento de culpa. Muitas vezes a gente vive nessa contradição. Se eu estou fazendo algo para cuidar de mim mesmo, eu tenho um sentimento de culpa por quê? Porque eu estou sendo egoísta, eu não deveria ser egoísta. Quando eu estou fazendo algo por alguém, é como se eu estivesse totalmente deixando a mim mesmo de lado e estou fazendo um sacrifício. O processo de amar o outro que Buddha nos ensinou é o processo no qual a gente cria equanimidade, ou seja, eu não faço mais distinção quando eu faço algo por mim ou quando eu faço algo pelo outro, tudo se torna uma coisa só. Então quando

eu faço algo por alguém, eu me sinto bem em fazer, me dá alegria, me dá satisfação e quando eu faço algo por mim, eu também estou fazendo pelos outros.

Para mim uma pessoa mais próxima que tem uma atitude dessa é Lama Gangchen. Eu conheço ele muito bem. Várias pessoas aqui conhecem ele também bastante bem. Lama Gangchen nunca me pareceu e não é uma pessoa que se sente em culpa de estar bem. De aproveitar a vida, de estar bem com a vida. Ao contrário, é uma pessoa que adora estar bem, se divertir, estar bem na vida. Mas, ao mesmo tempo, é uma pessoa que vive uma vida em uma atitude egoísta? Pelo contrário, está sempre se dedicando ao outro. Mas não é porque ele está se dedicando ao outro que ele tem uma atitude de sacrifício. Em momento algum eu vi o Rinpoche com uma atitude de sacrifício. Sempre com alegria. É um pouco como se a gente imaginasse o seguinte: imaginasse que tem uma outra sala, lá embaixo ou aqui do lado, a gente tem uma pessoa que a gente gosta muito, que a gente ama muito, e essa pessoa está passando por um momento de muita dificuldade, está se afogando ou está tendo um incêndio e ela está se queimando lá no meio do fogo. E na sala do lado, onde a gente está, tem umas duas, três pessoas fazendo massagem na gente, tem uma música que a gente gosta, tem um incenso bom, imagina o prazer dos prazeres que você possa imaginar e você está lá, no meio dos seus prazeres. O que é mais difícil? Ficar no prazer enquanto você sabe que a pessoa que você ama está mal e você poderia ajudá-la ou ir lá ajudá-la e se queimar também? O que é mais difícil? Ficar no prazer é mais difícil, né? O que que isso quer dizer? Quando a gente ama verdadeiramente alguém, fazer algo por aquela pessoa não é um sacrifício, é algo que nos traz plenitude, nos traz alegria, nos traz significado. Na verdade, o que acontece é que quando a gente abre o coração, o nível de alegria, de satisfação, de plenitude que se sente em dar, em ajudar, em abrir o coração é algo muito maior do que qualquer coisa que a gente possa fazer apenas para nós mesmos, pensando no eu e no meu apenas.

Essa segunda parte desse caminho do Budismo, é o caminho no qual a gente tem que aprender a abrir o nosso coração, a desenvolver esse estado de compaixão e amor pelos outros. E isso comporta o quê? Desenvolver minhas próprias qualidades para poder ajudar os outros verdadeiramente. É aqui que entra a importância da correta visão da realidade, que é um longo discurso, eu não

vou entrar nisso hoje, mas é extremamente importante, por quê? Porque a visão errônea da realidade é o que causa o egoísmo, que é o que causa raiva, apego, ciúmes, inveja e assim por diante, então, se eu quero parar de sofrer, eu tenho que deixar de ter raiva, apego, ciúmes, inveja etc., etc., para isso eu tenho que deixar de ter uma atitude egoísta e para isso eu tenho que deixar de ser ignorante.

Se a gente for perguntar o que é o Budismo, é esse processo de transformação, de gerar amor a si mesmo, amor ao próximo e uma correta visão da realidade. Quais são os princípios usados nesse processo? São três princípios, três regras. Assim como eu tenho princípios da física, como a lei da gravidade, existem três realidades, três leis da nossa própria existência que são a base na qual o caminho budista funciona.

O primeiro é a nossa profunda vontade de ser feliz, que é a força que nos empurra a fazer tudo aquilo que a gente faz e que, o momento no qual eu reconheço qual é o meu potencial e que eu posso ser feliz e eu acredito no meu potencial, essa força vai me direcionar a isso. Essa força é extremamente importante de ser bem usada e nós a temos. É o que leva o ser humano a fazer as coisas mais absurdas que a gente vê. A gente tem o potencial e junto com isso tem o princípio, também, que é a nossa natureza pura. A nossa natureza pura, na verdade, é o nosso potencial de poder eliminar os nossos venenos mentais e desenvolver nossas qualidades ao seu máximo potencial. Mas o princípio principal que eu queria falar agora é essa força que a gente tem.

O segundo princípio é o princípio do poder de familiarização, é o fato de que a nossa mente pode se transformar, ou seja, quando eu repetir algo muitas vezes, aquilo gradualmente vai se tornar cada vez mais fácil e compreensível. Como dizia Shantideva no Bodhisattvacharyavatara, [fala em tibetano] “não tem nada que não seja fácil, uma vez que a gente se acostuma.” Então, algo que inicialmente é difícil, quando eu começo a repetir aquilo por muitas vezes, gradualmente se torna fácil. Se tem um estado interior que para mim é difícil de gerar, se eu começo a gerar ele de uma forma, entre aspas, artificial, na verdade eu faço um esforço, vou me induzir àquele estado. No começo vai ser difícil, quanto mais vezes eu induzir a mim mesmo nesse estado de consciência de amor, de compaixão, de moralidade, de consciência da preciosidade dessa vida, da impermanência e assim por diante,

quanto mais vezes eu me induzir a esse estado de consciência, mais fácil vai ser eu gerar esse mesmo estado de consciência e é isso que a gente chama de meditação. A palavra meditação em tibetano literalmente quer dizer familiarizar, acostumar. É o processo de familiarizar nós mesmos a estar presentes no momento presente, familiarizar a nossa mente, induzir a nossa mente a estados positivos de consciência para nos familiarizar com esses estados positivos de consciência. Então o poder da familiarização é muito importante.

O terceiro princípio é uma coisa muito simples da nossa mente, que é a nossa incapacidade de pensar em duas coisas diretamente opostas ao mesmo tempo, ou seja, eu não consigo pensar: eu quero a água e eu não quero a água ao mesmo tempo. Eu não consigo pensar ao mesmo tempo é bonito e é feio sobre a mesma coisa. Eu posso falar: tem um aspecto bonito e tem um aspecto feio, mas aí eu estou olhando dois aspectos diferentes da mesma coisa. Mas eu não consigo pensar ao mesmo tempo: eu gosto da água e não gosto da água, eu quero a água, eu não quero a água. A gente é meio esquisito. A gente consegue logo depois mudar de ideia, porém, enquanto eu estou pensando eu quero a água, eu consigo pensar eu não quero a água ao mesmo tempo? Enquanto eu estou pensando: é impermanente, eu consigo pensar é permanente, ao mesmo tempo?

Na verdade se diz: nós não conseguimos gerar dois estados interiores, duas mentes que sejam diretamente opostas simultaneamente. É claro isso pra gente? Então se eu tenho um estado mental que é o estado que diz: eu quero a água, e eu vejo, reconheço que esse querer a água não me faz bem, é melhor o contrário, digamos que eu reconheça que eu não gosto da água, e eu reconheço que a água me faz bem, mas eu não gosto da água, mas eu não gostar de água acaba fazendo com que eu não tome água o bastante, e isso acaba me fazendo mal etc., etc., então qual mente eu tenho que gerar? Eu gosto da água. O que eu vou fazer então? Eu vou fazer todo um processo de análise para lembrar porque que a água é importante para mim etc., etc., etc., até que eu vou conseguir tomar uma água que é gostosa, e eu gero naquele momento a mente: eu gosto de água.

Enquanto eu tiver gerado aquele estado “eu gosto de água”, naquele momento, a mente “eu não gosto de água” vai existir? Não. Aí tem uma hora que eu vou parar com aquela atitude, aquela mente vai diminuir e que outra mente vai



logo depois surgir de novo? “Eu não gosto de água”. Por quê? Porque eu estou familiarizado com aquela mente, estou acostumado. Quanto mais vezes eu conseguir gerar, me induzir ao pensamento “eu gosto de água”, cada vez mais a mente “eu não gosto” vai voltar com mais fraqueza, com menos força, e cada vez mais a mente “eu gosto de água” vai voltar com mais facilidade.

Então, se eu quero eliminar um estado mental, o que eu devo fazer? Gerar um estado mental que seja diretamente oposto àquele que eu quero eliminar. O que ocorre é que a gente vai fazer isso no Budismo através do quê? Da meditação. Existe a meditação em silêncio, existe a meditação com recitação, com visualizações, com movimento, mas a gente vai gerar estados de consciência positivos de uma forma quase que artificial, porque a gente vai estar se induzindo a certos estados de consciência para que a gente possa, dessa forma, cada vez mais, estar se opondo, como um antídoto direto, a estados que nos geram sofrimento, como os estados de raiva, de apego, de ciúmes etc., etc. Esses são alguns dos princípios principais, se a gente for olhar, dentro do que é o caminho do Budismo.

Se a gente for perguntar, o que é o Budismo, no final das contas? É um processo, um caminho de transformação interior para desenvolver amor próprio, amor ao próximo, correta visão da realidade, seguindo métodos e ferramentas extremamente claros e eficazes para fazer isso. Nessa parte de seguir métodos entra em um aspecto muito importante do Budismo, que para mim é uma das razões pelas quais Buddha nunca deixou nada escrito. Existem os sutras, que são as transcrições dos ensinamentos de Buddha, mas por que Buddha, ele mesmo, nunca escreveu nada? Não sabia escrever? Não sei. Não tinha papel o bastante? Não achou tempo para escrever? Não queria que as pessoas depois soubessem o que ele pensava? Não acredito que seja nada disso. Buddha disse: eu estarei presente para aqueles que queiram seguir o meu caminho através dos próximos mestres que virão. E o que acontece é que se a gente pega os ensinamentos de Buddha, na verdade, os textos, a filosofia, o estudo. Aquilo que a gente faz, na verdade é o quê? São representações de um processo interior que vai além das palavras.

Buddha sempre deu uma grande importância, em todo o Budismo sempre se deu uma grande importância à transmissão direta e pessoal. Porque o que ocorre? Quando eu for transmitir algo que eu aprendi, ou qualquer um de nós for



transmitir algo que a gente aprendeu, a gente não vai transmitir apenas as palavras, mas a nossa própria experiência. E os ensinamentos, eles devem se adaptar aos tempos e à mentalidade de onde eles forem dados. Buddha sempre colocou isso com muita clareza. É por isso que no Budismo é extremamente importante o conceito de linhagem. Ou seja, eu ensino aquilo que eu recebi de meus mestres, que colocaram em prática, que realizaram, que por sua vez receberam de seus mestres, que receberam de seus mestres, que receberam de seus mestres, até chegar a Buddha.

Existem dois processos de transmissão, o que é chamado em tibetano *lung gui tchokur* e *tokpe tchokur*. *Tchokur* quer dizer a roda do Dharma, transmissão, o processo de transmissão do conhecimento. Existe um que é chamado a transmissão oral, que é a transmissão da forma como as coisas são explicadas, então os termos que são usados são os mesmos há séculos, a explicação, as definições são as mesmas há séculos, as preces são as mesmas há séculos, existe todo um processo de uma transmissão oral, não é que cada um sai inventando o que acha. Quando a gente pega um texto de filosofia budista, os exemplos, os termos que se usa etc., são os mesmos. Um texto que eu estudei, mais antigo, tem pelo menos 1.500 anos. Isso pra não falar dos sutras de Buddha que há 2.500 anos pelo menos usam os mesmos termos. Isso é um ponto importante. Ninguém está aqui para inventar nada, está para transmitir aquilo que já foi transmitido.

Ao mesmo tempo, existe aquela que é chamada a transmissão das realizações, que é a transmissão da própria experiência, do próprio conhecimento. Se diz que no momento no qual alguém ensina algo, mas não tem a experiência daquilo, é vazio aquilo que lhe é ensinado, mesmo que seja ensinado com as melhores das palavras. A importância do processo de transmissão do conhecimento é que ele tem que ser vivo. O que faz com que os ensinamentos sejam vivos? Que tenham pessoas que através do conhecimento deles consigam transformar a própria mente. É essencial que quem transmite esses ensinamentos os coloque em prática, acredite e viva aquilo. Para o Budismo isso sempre foi muito, muito importante, esse conceito de transmissão e linhagem. Se diz que para que a gente possa aprender e realizar algo, a gente tem que receber isso de uma linhagem ininterrupta de mestre a discípulo. Nisso é que entra a importância das

tradições, das linhagens e assim por diante. O Budismo é um método claro, muito objetivo, tem técnicas muito específicas de como a gente pode fazer para desenvolver o nosso potencial, eliminar os nossos venenos mentais. Nisso entram a meditação, as preces, tem toda a parte comportamental, todas coisas que vão nos ajudando a nos direcionar nessa vida, que nos dão uma base, aquilo que eu falei antes, uma visão de mundo.

Essa visão de mundo budista é baseada em quatro pontos, nos quais eu não vou entrar agora, mas quem quiser saber mais sobre isso tem até o ensinamento do que são chamados Os Quatro Selos, tem um CD onde está tudo explicado com calma, mas, em poucas palavras, a base da visão de mundo do Budismo é a visão que a gente explicou hoje no começo, dos fenômenos, do sofrimento, que basear a felicidade em coisas materiais é uma ilusão. O conceito da impermanência, que tudo aquilo que é material à nossa volta está sempre e constantemente em transformação. O conceito da correta visão da realidade, que vivemos em um mundo interdependente, nada existe por si só, independentemente do resto, do todo. E o último conceito importante, o último pilar, é que cada um de nós pode atingir a iluminação, cada um de nós tem o potencial para sair desse ciclo do sofrimento. Esses são os fundamentos que existem no Budismo.

Ser budista não quer dizer andar com um mala na mão. Ser budista não quer dizer recitar mantras. Ser budista não quer dizer usar ou ter as imagens de Buddha em casa. Não quer dizer se vestir de um jeito esquisito ou usar termos que as outras pessoas não entendem. Tudo isso é ótimo e maravilhoso, está bom, não tem nada de errado em tudo isso que eu acabei de falar. Mas tudo isso serve como ferramentas e meios que nos ajudem a desenvolver amor próprio, amor pelo próximo e uma correta visão da realidade. São métodos que devem nos ajudar a fazer o quê? A desenvolver mais amor, compaixão, generosidade, a diminuir a raiva, o apego os ciúmes, a ter moralidade, paciência. Então o que é, no final das contas, o Budismo? É seguir esse caminho interior através das palavras que Buddha nos transmitiu e que são hoje transmitidas a nós por nossos próprios mestres. Isso quer dizer ser budista, colocar em prática. E uma outra coisa: não dá para ser budista só quando vem no Centro. Simplesmente não funciona. É como aquele que é chamado o católico do domingo. Na Itália tem um termo específico

para isso, mas é uma coisa que não dá. Simplesmente, se alguém quer seguir o Budismo, onde que tem que seguir o Budismo? Em casa, quando vai se divertir, quando está com os amigos, quando está no trabalho, quando faz tudo e também quando vai no Centro meditar. Porque é mudar a nossa forma de viver, é mudar a nossa forma de pensar sem deixar de ser nós mesmos. Faz parte da vida em cada momento, em cada pensamento, em cada palavra, é aqui que a gente tem que trazer e colocar tudo isso em prática, é um processo para a vida. É ter um objetivo de vida diferente. Qual é o objetivo de vida? Amar a si mesmo, amar os outros, ter uma correta visão da realidade. Tudo isso para quê? Para desenvolver um estado de equilíbrio, de satisfação e ajudar os outros a fazer o mesmo. Esse é o objetivo.

É um processo por um lado longo, por um outro lado, rápido. Porque ele se encontra em cada momento da nossa vida. Não é longo no qual “Ah, para eu me tornar budista, sei lá, eu tenho que esperar três anos, passar por certos exames, aí será que vão me deixar ser budista ou não vão deixar eu ser budista?”. Ser budista não quer dizer fazer parte de um grupo budista. Eu posso fazer parte de um grupo budista e não ser budista. Eu posso não fazer parte de nenhum grupo e ser budista. É um estado interior, é um estilo de vida, é uma forma que a gente vai trazer para o nosso dia a dia, para os nossos pensamentos. O grupo é importante? É importantíssimo. Chamado de *sangha*, essa comunidade espiritual onde tem a troca, a ajuda, é muito importante, mas ser budista é um processo interior, não é algo que vem de fora.

A conclusão é que a gente tem uma fortuna extrema, eu me sinto, pelo menos, extremamente afortunado. A gente está aqui, né? Ano de 2014, no meio dessa loucura que é essa cidade na qual a gente vive. Eu não sei dizer, por sorte eu não estou vivendo aqui neste momento, mas ainda sinto como minha cidade. E se a gente começa a pensar na raridade que é esse mesmo momento que a gente vive, de poder compartilhar, de poder falar de uma forma verdadeira e ao mesmo tempo, eu tive a grande fortuna de ter tido grandes mestres, eu acredito, eu por mim mesmo não tenho nenhuma grande qualidade, o que eu tive foram grandes mestres que me deram a possibilidade de poder compartilhar, de poder aprender, de poder compreender, de poder ensinar. Ao mesmo tempo é ter tido a possibilidade de aprender o que eu aprendi diretamente no Tibete, diretamente

dos grandes mestres na Índia, do próprio Lama Gangchen. O que ocorre é a gente poder estar aqui juntos. Poder ter acesso a essa sabedoria que foi transmitida de uma forma ininterrupta por séculos e séculos e séculos, que passou por momentos de extremo perigo de se perder e que está aqui hoje com a gente. A gente poder ter acesso a isso é quase uma magia, é algo que, de vez em quando, quando a gente para pra pensar, a gente fala “Nossa, como é possível?”.

Por exemplo, quando eu vou para o Tibete todo ano para estudar, lá tem um monastério chamado Nyemo Gyaltchen, que é um monastério pelo qual eu tenho um grande respeito pelos monges, são poucos monges, são 32 monges, mas eles são super unidos, praticam super bem todo dia, fazem as meditações, são extremamente gentis, eu gosto muito deles. Eles me pedem todas as vezes para que eu dê ensinamentos para eles. E eu falo: tem tanta gente aqui que sabe muito mais do que eu. Eu brinco meio falando a verdade, é o que eu acredito, o que eu penso mesmo. Eu aqui no Brasi, sou aquilo que tem em tibetano o provérbio que diz: “Quem tem um olho é rei na terra dos cegos”. Em tibetano tem o mesmo ditado também [fala em tibetano]. O que ocorre é que tem muita gente por aí que na verdade tem um conhecimento muito mais profundo sobre o Budismo do que o meu. Quando eu vou para o monastério em Tashi Lhumpo, por exemplo, estudar, tem vários monges lá que têm um conhecimento, uma experiência, uma prática muito mais valiosa que a minha. Então quando eu fui para esses monges, eu falei “Mas por que vocês não chamam eles? Olha, quem sou eu para estar aqui? Nem tibetano eu sou, eu sei falar tibetano mas...”. Aí eles falaram “Não, queremos você, por favor”. Tibetano sabe insistir bem também, foram lá, insistiram, eu falei “Tá bom, né. Tudo bem, vocês querem, eu compartilho, como eu sempre fiz”. Depois, a razão que eles deram foi “Porque você vem de uma linhagem pura. Você tem as transmissões corretas, você vem de uma linhagem pura e em muitas coisas que a gente tem ainda hoje aqui acabou se perdendo essa transmissão pura”. Eu acho que no final deu bastante certo para eles eu ter um jeito um pouco Ocidental, moderno, de ensinar. Porque quando você tem que ensinar para pessoas que não têm a base do Budismo, tem que explicar cada coisa. Quando eu dei os ensinamentos, por exemplo, para o Lama Lawang, que me pediu ensinamentos sobre as nove transformações, as nove uniões, o processo da morte etc., o que normalmente demora três dias eu fiz em duas horas. Por quê? Porque tem toda a

base, já está tudo lá, não é que tem que ficar explicando muita coisa. Aqui não, tem que explicar cada coisa e a gente tem essa atitude ocidental de querer entender. Tibetano não é assim. Explica mil coisas, não entende metade e depois, devagarzinho, vai entender. Não tem que entender logo de cara. Então isso fez com que depois, quando eu dei as aulas, os ensinamentos para eles no Tibete, eles adoraram. Por quê? Porque esse jeito de explicar cada coisa e fazer os exemplos, e no final, para eles, eles gostaram muito.

O que eu queria dizer é o fato de como a gente tem essa preciosidade, de ter essa linhagem, de ter esse processo, de ser algo verdadeiro. É incrível quando a gente para pra pensar que a gente está aqui em uma cidade de quantos milhões tem São Paulo já? 17 milhões de pessoas? 15 milhões? 12 milhões? Muita gente, de qualquer jeito. Depende de como conta, São Paulo, Grande São Paulo, só sei que é tudo uma coisa só e tem muita gente. Dentro disso tudo, ter a oportunidade de poder estar compartilhando esses ensinamentos que foram dados por séculos de uma forma sincera até aqui, é algo que eu acho muito precioso. Eu fico me perguntando mas como foi que aconteceu isso? Como é que a gente está aqui? Eu já cheguei a me perguntar. Mas por que essa vida que eu faço, esse lugar onde eu estou? Agora são quase 20 anos que eu dedico a vida dessa maneira. Como pode acontecer isso? De onde veio? Se a gente olha de uma forma normal, é difícil de achar a resposta. É tão estranho, de várias formas, as condições como se criaram e tudo. Na verdade é extremamente precioso, eu acho, a oportunidade que a gente tem.

Mas o ponto principal que eu quero dizer é que Buddha em nenhum momento tentou converter ninguém a nada, por isso no Budismo não existe o proselitismo, você nunca vai ver um budista vindo bater na porta da sua casa de manhã no domingo. Se algum dia isso ocorrer, saiba que não é um budista. Nada contra quem faça isso, tá? Mesmo. Eu acho super legal, a pessoa que acredita mesmo vai lá tentar, vai mostrar para o outro aquilo que acredita, está ótimo. Uma vez eu sentei do lado de uma pessoa que tentou me converter a viagem inteira da Itália até o Brasil. Eu respeito. Não tenho problema, eu respeito porque eu acho que a pessoa acredita, ela quer transmitir aquilo, mas no Budismo, o que a gente acredita é que eu não posso converter ninguém. Não existe o conceito de se

converter. O que eu posso é compartilhar aquilo que eu acredito, e se a pessoa tiver a vontade e a dedicação para estar seguindo o mesmo caminho, ela vai poder seguir, caso contrário, ela não vai ter como fazer isso. O que ocorre é que a gente está sempre com os braços abertos para poder compartilhar com qualquer pessoa que quiser. O Budismo é um caminho profundo, longo, mas ao mesmo tempo rápido, porque ele entra na nossa vida. Longo porque são vidas e vidas. Rápido porque ele traz efeitos diretos para o dia a dia dessa vida mesmo.

Repito mais uma vez: ser budista não quer dizer mudar a nossa forma de vida externa, a nossa cultura. Ser budista quer dizer mudar a forma como nós vivemos a nossa vida de dentro para fora. É por isso que é chamado [fala em tibetano], o processo de atingir a iluminação interior [fala em tibetano]. A filosofia interior, o caminho interior. A realidade interior, é isso que é esse processo. No Budismo o importante não é o que você faz, mas como você faz. É a sua atitude interior, é aquilo que a gente vai desenvolver interiormente. Como eu disse antes, a gente poderia passar dias falando sobre o que é o Budismo, sobre os princípios do Budismo e tudo o mais, mas eu acho que já deu para passar uma ideia sobre quais são os fundamentos, sobre quais são os pontos básicos.

O que a gente vai estar vendo nos próximos dias são os seis dharmas de preparação. Quando que é? Sábado e domingo, quer dizer, amanhã e depois. Os seis dharmas de preparação, na verdade, são extremamente importantes, eles são a base da prática, ou seja, tudo aquilo que a gente falou hoje. Eu preciso desenvolver amor próprio, amor ao próximo, correta visão da realidade, mas na prática, o que eu faço? Seis dharmas de preparação é a primeira parte. A gente vai aprender quais são os fundamentos, ou seja, o que eu tenho que fazer para criar a base para poder depois fazer qualquer outra prática para poder desenvolver as várias qualidades. É isso que a gente vai estar vendo, que são coisas simples, que é desde o processo de desenvolver energia positiva, de purificar as nossas ações negativas e todo um processo que a gente vai estar vendo dentro disso tudo. Então é tudo por hoje, gostaria de fazer só as dedicações finais.

## **Dedicação para a longa vida do Guru-Raiz**

Djê-Tsun Lama Kútse Rábtên Tching



Námkar Trínle Tchôg-Tchur Guiê-Pa Dhang  
Lôzang Tênye Drôn-Me Sá-Sum Guiy  
Drô-We Münsel Táktu Nê Guiur Tchik

### **Versos de bons auspícios**

Nhímo Délek Tsen Délek  
Nhíme Ghung-Yang Délek Shing  
Nhíntsen Táktu Délek Pe  
Kön-Tchok Súm-Guiy Djín-Guiy Lob  
Kön-Tchok Súm-Guiy Ngö-Drup Tsöl  
Kön-Tchok Súm-Guiy Trashy Shog

De Sol a Sol, à noite ou ao meio-dia  
Possam as Três Joias conceder-nos suas bênçãos,  
Possam as Três Joias ajudar-nos a alcançar todas as realizações,  
Possam as Três Joias espalhar muitos sinais auspiciosos no caminho de nossas  
vidas.

Tashi delek, muito obrigado a todos e nos vemos amanhã.