INSTRUÇÕES PARA A MEDITAÇÃO

Comece por explorar a relevância direta dessa sabedoria sagrada para a sua própria vida e a dos outros. Então desprenda-se de seus pensamentos e descanse em meditação não-conceitual. A seguir, utilize o impulso da contemplação para despertar compaixão, então descanse a mente. A seguir, reze para que todos os seres possam liberar-se das condições da existência cíclica, invocando a benção dos seres de sabedoria para que possa realizar essa aspiração. Descanse. Finalmente, renove o seu compromisso com o caminho da iluminação para poder beneficiar os seres incessantemente. E torne a descansar.

No início, use a maior parte do seu tempo em contemplação, pensando até que se canse de pensar. Então corte os seus pensamentos e descanse. Quando os pensamentos surgirem, como sempre fazem, simplesmente direcione-os para a próxima fase da contemplação. Alguns praticantes do dharma tentam meditar com uma não-conceituação impenetrável para encontrar uma trégua com a constante tagarelice de suas mentes. Porém assim que terminam sua meditação, a tagarelica começa de novo - parecido com quando apertam o botão de pausa de um gravador para evitar a audição de uma fita mas assim que o botão é desativado a música continua a tocar. Para serem mais eficientes deveriam trocar a fita. A contemplação dos quatro pensamentos muda a fita dos pensamentos mundanos.

Os insights espirituais que reuniu em sua contemplação se expandem em realização meditativa quando você descansa sua mente. Nada se perde porque você não classifica esses insights por palavras. Ao voltar para a contemplação ativa, descobrirá que seu intelecto está refrescado por aquele momento de relaxamento não-conceitual. Como um pássaro elevando-se em suas duas asas para o vôo, a contemplação e a meditação juntas treinam a mente.

Os quatro pensamentos podem ser contemplados como um prelúdio para as outras seções do ngöndro ou como uma prática em si mesma. Se os fizer como uma prática separada, abra com a Prece das Sete Linhas e a invocação e feche com a dedicação.

O PRECIOSO NASCIMENTO HUMANO

Começamos o processo de desenvolver uma perspectiva espiritual através da contemplação da preciosa oportunidade de havermos obtido um prendado nascimento humano como uma base de trabalho para o desenvolvimento espiritual. Nosso corpo pode ser comparado a um barco e nossa mente a seu capitão. Se os utilizarmos bem, poderemos cruzar as traiçoeiras correntezas da existência cíclica até as margens da verdade absoluta. Obter essa excelente oportunidade e não fazer uso dela representa um enorme desperdício - como se tivéssemos viajado a uma ilha de jóias que realizam desejos e não houvéssemos trazido nenhuma de volta conosco. Que arrependimento sentiríamos!

Tal renascimento representa o culminar de grande virtude e fervente aspiração de seguir na prática espiritual. Isso não significa que não hajam dificuldades e frustrações. Temos que agüentar o nascimento, a doença, a senilidade e a morte, e muitas vezes não podemos obter o que queremos, ou evitar o que não queremos, ou manter o que temos. Contudo, usufruímos de dezoito liberdades e condições favoráveis, resumidas no termo tibetano *dal djor, dal* aludindo ao fato de estarmos livres das oito condições desfavoráveis, *djor* de sermos dotados de dez condições favoráveis.

Sermos dotado das oito liberdades significa que estamos livres das circunstâncias que tornam a conexão com o dharma quase impossível. Elas incluem o fato de estarmos livres do renascimento como um ser dos infernos, um espírito carente, ou animal, o que implica num insuportável sofrimento; do

renascimento entre os deuses de longa vida, que nos seduz com irresistíveis prazeres dos sentidos (nos reinos inferiores dos deuses) e estados agradáveis de consciência (nos reinos superiores dos deuses); do renascimento numa cultura perniciosa que sanciona a violência e o mal e nos exclui do contato com o dharma sagrado; do renascimento com visões errôneas que nos façam depreciar o que é sagrado e benéfico e apreciar o que é prejudicial; do renascimento numa era obscura na qual nenhum buda tenha se manifestado, privando-nos de um caminho espiritual; e, finalmente, do renascimento com deficiências físicas ou mentais tão severas que nos impossibilitassem de ouvir ou compreender os ensinamentos.

As dez condições favoráveis dividem-se em duas categorias. A primeira inclui condições que correspondem à situação particular da pessoa: ter nascido como ser humano, morar num lugar onde o dharma pode ser encontrado, ter todas as faculdades em pleno funcionamento, não ter cometido crimes infames (como ferir um buda, matar pai ou mãe, ou causar uma forte cisão na sangha), e ter confiança na doutrina moral do Buda como a fundação de todas as qualidades positivas. A segunda categoria inclui condições que definem o contexto geral no qual o desenvolvimento espiritual pode ocorrer: o surgimento de um buda no mundo, o ensinamento da doutrina, a qualidade de duração da doutrina, a oportunidade de praticar os ensinamentos, e a presença de professores cuja compaixão altruísta e amor sustentem o empenho espiritual da pessoa.

A extrema dificuldade de se encontrar um renascimento plenamente dotado de todas as liberdades e condições favoráveis no reino humano, é ilustrada por determinadas metáforas. Por exemplo, diz-se que o número de seres dos infernos comparado ao de seres humanos é como o número de partículas de poeira nessa terra comparado ao de partículas de poeira sob a unha de um dedo. O número de seres humanos indiferentes à espiritualidade comparado ao daqueles que a buscam é como a multiplicidade de estrelas que podem ser vistas à noite comparada àquelas que são vistas durante o dia, e entre os que buscam o caminho espiritual, aqueles que o praticam com seriedade são ainda muito mais raros.

Outra forma de pensar sobre a dificuldade de se encontrar um renascimento humano envolve a imagem de todo o universo como sendo um vasto oceano. Na superfície desse oceano há uma bóia que flutua jogada pelos ventos e correntes, e nas profundezsa desse oceano nada uma tartaruga cega que sobe à superfície uma vez em cada século. As chances de se encontrar um renascimento humano são iguais às probabilidades que tem a tartaruga cega, que sobe à superfície a cada cem anos, de encaixar sua cabeça no centro dessa bóia que flutua no oceano universal.

Os ocidentais freqüentemente acreditam que uma pessoa renasce como ser humano vez após vez, e tendem a considerar suas vidas passadas como uma série de aventuras fascinantes que estão além da memória. No entanto, na verdade, todos tivemos uma interminável variedade de renascimentos desde o primórdio sem princípio da existência, cada qual um exato reflexo de nosso karma e muito poucos deles como seres humanos.

Nosso corpo é uma entidade composta que se desintegra em pó com a morte. A mente é insubstancial, mas tem uma poderosa continuidade. Tanto sua natureza imutável quanto suas tendências kármicas continuam através dos ciclos de morte e renascimento. Temos somente que inspecionar os pensamentos que nos vêm à mente para constatar que só uma pequena fração deles são do tipo que geram um karma afortunado o suficiente para obtermos um nascimento humano plenamente dotado. A maioria dos pensamentos estão maculados pelo apego e pela aversão. Até os pensamentos sutilmente envenenados podem impedir um renascimento auspicioso, mas os piores pensamentos, repletos de violenta raiva, podem nos impelir a um renascimento nos infernos.

Patrul Rimpoche compreendeu claramente a sutil conexão entre pensamentos, karma e renascimento. Teve uma vida simples e ascética, freqüentemente viajando, sem nunca levar muitas coisas consigo, ouvindo

ensinamentos de muitos lamas. Algumas vezes esses lamas não faziam idéia que o humilde monge que ouvia seus discursos com tanta intenção era o renomado escolástico Patrul Rimpoche, pois ele não dizia seu nome nem demontrava seu status como um dos mais reverenciados lamas de sua geração.

Um dia ele parou numa campina. Enquanto descansava, desfrutando o céu azul e o tapete de flores que cobria a terra, pensou: "Que lindo". No próximo minuto, acrescentou: "Que eu não renasça aqui". Mais tarde explicou que o apego à beleza do lugar poderia levar a um renascimento ali, possivelmente como um animal, talvez até como um inseto, já que ali não havia habitantes humanos.

Se contemplarmos profundamente a preciosidade do nascimento humano, nos inspiraremos a fazer bom uso dele com o seu insuperável potencial para a iluminação. Tomá-lo como certo causará um pesar incomensurável. No tempo que nos resta, devemos treinar nossa mente e vencer os pensamentos indomáveis antes que se proliferem nas incontáveis formas de samsara.

INSTRUÇÕES PARA A MEDITAÇÃO

Primeiramente, contemple sobre a importância de ter um precioso nascimento humano dotado de todas as liberdades e condições necessárias à prática espiritual. Quão raro é! Quão incerto é o fato de obtê-lo novamente, já que a mente pode facilmente lhe guiar a um reino não humano ou a um nascimento humano não plenamente dotado. Reflita sobre o quão grandes devem ter sido sua virtude e aspiração prévias para que você tenha acumulado essas afortunadas condições atuais. Contemple até que a excepcional oportunidade contida nessa vida, que não deve ser tomada como certa ou desperdiçada, fique claramente aparente. Então permita que a mente descanse numa meditação natural e não-conceitual.

Quando surgirem os pensamentos, direcione-os para a compaixão. Considere os que estão sofrendo nos reinos inferiores e que têm pouca possibilidade de obter um renascimento humano pois densos obscurecimentos os impedem de gerar mérito. Pense nos que têm um corpo humano mas que não são dotados das condições condutivas ao desenvolvimento espiritual. Reflita sobre os que obtêm um nascimento humano mas o desperdiçam em buscas mundanas ou destroem sua oportunidade por fazer mal a outros. Lembre-se que, até para praticantes, a posse desse tempo de vida continua tão incerta quanto a duração de uma chama de vela ao vento. Quando a contemplação levar a um sólido desejo que todos os seres encontrem liberação de circunstâncias espirituais empobrecidas, relaxe a mente.

Quando surgirem os pensamentos, reze ao lama como a corporificação dos budas e bodhisattvas das dez direções. Reze para que essa jóia que realiza desejos que é o nascimento humano não seja jogada irreparavelmente no oceano do samsara, e , que ao invés disso, possa ser bem utilizada para criar mérito e obter reconhecimento da verdadeira natureza da mente. Reze para que os que estão sofrendo em outros reinos possam obter um renascimento humano, que os seres humanos não dotados de condições espirituais possam encontrá-las, que os afortunados dotados de condições espirituais possam realizar suas mais altas aspirações. Reze para adquirir o poder de ajudá-los. E então descanse.

Finalmente, quando os pensamentos surgirem uma vez mais, direcione-os para o comprometimento. Pense: "Em todas as minhas vidas passadas tive inúmeros corpos. Cuidei, alimentei e defendi cada um deles. Se todos os seus cadáveres fossem empilhados, formariam uma montanha do tamanho do Monte Meru. O sangue que correu nesses corpos e as lágrimas que caíram em frustração formariam um enorme oceano. Mesmo assim falhei em obter a iluminação nestas vidas. Agora, através da acumulação de todo o meu mérito, alcancei esse atual nascimento extraordinário. Vou utilizá-lo bem, para o máximo benefício de todos os seres sencientes". Então, novamente, descanse a mente em meditação não-fabricada.

A IMPERMANÊNCIA E A MORTE

Nada dura para sempre, tudo muda constante e inexoravelmente e ninguém deveria jamais supor que qualquer coisa seja permanente. A cada momento de nossas vidas nos aproximamos mais da morte e não podemos adiá-la quando a nossa hora finalmente chega. Nós morreremos, nossos entes queridos morrerão, todos os seres nascidos nos seis reinos morrerão. Somente a hora, o local e a forma como morreremos são incertas. A morte em si é inevitável.

A maioria das pessoas vive negando a morte; praticantes convivem com a constante consciência de sua existência. A morte para eles é uma poderosa diretriz para encontrar o significado essencial da vida. Na prática Vajrayana tibetana, os símbolos da morte - copas de crânio, tambores de crânio, trombetas de fêmur, malas de osso, dançarinos em indumentárias que simulam esqueletos - nos relembram nitidamente de sua proximidade. A utilização de tais implementos durante os rituais não quer dizer que os praticantes do Vajrayana sejam insensíveis à morte ou que não se aflijam com a morte de familiares e amigos, porém o cheiro e a textura de ossos envelhecidos, por exemplo, evocam o pensamento: "Sim, eu também terminarei como ossos espalhados ou cinzas num cemitério. Possa eu usar bem esse corpo e não desperdiçar o tempo que me resta."

Quase sempre, no Ocidente, quando ligamos a televisão ou abrimos um jornal ou uma revista, nossa mente é invadida por imagens da morte - morte de milhares em catástrofes naturais ou guerras, morte de pessoas famosas, morte de pessoas comuns que falecem subitamente em estranhas circunstâncias. No entanto, é raro encontrar alguém que tenha verdadeiramente integrado a inescapável realidade da morte à sua perspectiva sobre a vida. Muito poucos estão preparados. As pessoas vêem as nuvens se acumulando no horizonte mas sempre esperam que a tempestade caia em algum outro lugar.

Entre as quatro reflexões, a contemplação da morte e da impermanência é o mais poderoso estímulo para a prática. A morte e a impermanência não são duas forças; a morte é a dramática exposição da impermanência. Na verdade, todo fenômeno é um continuum de mudanças, uma série de mortes infinitesimais a partir da qual o que existe num instante deixa de ser no próximo.

Num nível subatômico, a mais densa barra de ferro se deteriora constantemente e torna a se reestruturar - a percepção sutil de nossa mente pode atravessar a sua aparente solidez. Numa escala inconcebivelmente ampla, o universo surgiu da vacuidade e se dissipará na vacuidade. Quando esse mundo tiver sido consumido pelo fogo sete vezes, inundado pela água uma vez e dispersado pelo vento, desaparecerá. O Monte Meru, centro do cosmo, resplandecente com jóias e metais, desmoronará sob as forças da impermanência. Enquanto isto, estrelas explodem, as estações do ano mudam, dias se tornam noites, e nossas posses, relacionamentos, pensamentos e emoções vêm e vão numa manifestação interminável e em mutação constante.

O Buda Shakiamuni demonstrou a impermanência através de sua própria passagem para o parinirvana. Os seus discípulos, assim como os grandes santos e mestres, tradutores e escolásticos, reis dhármicos e detentores da doutrina cujos nomes e realizações brilhantes iluminaram suas próprias épocas, existem somente em histórias ou estão esquecidos. Muitos dos monumentos budistas que um dia adornaram a Índia, o Afganistão, o Paquistão, a China, o Camboja, o Vietnã e a Indonésia foram reduzidos a montes de entulho, ruínas profanadas e estátuas quebradas.

No Tibete, muitos monastérios, onde milhares de monges praticavam, estão hoje devastados, textos sagrados destruídos, objetos de arte roubados e grandes mestres mortos ou envelhecendo no exílio. Tibetanos que antes pastoreavam iaques e ovelhas nas montanhas de neve hoje vendem suéteres ao longo das estradas das quentes planícies indianas.

Tudo no samsara é composto. Assim como se junta, se desagrega. Reflita sobre essas coisas e a realidade comum se tornará uma série de aparências oníricas, miragens, bolhas. Quer essas aparências tragam alegria ou tristeza, não necessitamos nos apegar a elas - não são confiáveis, permanentes e nem inerentemente verdadeiras. No entanto, não podemos negar nossa experiência de sua manifestação incessante. Ao explorarmos inteiramente a natureza da impermanência, eventualmente chegaremos a uma visão além dos extremos da existência ou da não-existência, uma visão das aparências como inseparáveis de sua própria natureza vazia.

INSTRUÇÕES PARA A MEDITAÇÃO

Primeiramente, contemple a impermanência - a progressão desde o nascimento até a velhice e a morte, pessoas que vieram e se foram, posses, cenários inconstantes, a representação caleidoscópica dos fenômenos. Pense no universo em constante movimento; pense nas partículas subatômicas de seu próprio corpo, tão cinéticas que em qualquer momento a sua existência e paradeiro são somente uma probabilidade. Contemple a morte, as incontáveis mortes que ocorreram para trás no tempo e as que ocorrerão, a incerteza sobre quando e como a morte acontecerá novamente. Imagine modos específicos em que a morte pode vir, a súbita separação de amigos e familiares. Contemple até que a aparente coesão da vida seja percebida como uma ilusão transparente. Quando cansar de contemplar, descanse a mente.

Quando os pensamentos surgirem, direcione-os para a compaixão. Reflita sobre como geralmente vivemos negando a impermanência e, no entanto, somos surpreendidos uma e outra vez quando aquilo que acreditávamos ser sólido e duradouro se desintegra e desaparece. Lembre-se do sofrimento na hora da morte - o medo, a separação dos entes queridos e das posses - e lembre-se das tumultuadas experiências no bardo após a morte. Pense em como quase todos os seres, esquecidos da impermanência, perdem o seu senso de prioridade. Reflita dessa forma até que brote compaixão por eles e então descanse além dos conceitos.

Novamente, quando a incessante criatividade da mente fizer surgir pensamentos, direcione-os para a oração. Reze para que todos os seres possam atingir uma realização tão profunda da impermanência que permita-lhes purificar totalmente a tendência de tomar as aparências como reais e também todo o apego e a aversão que isso acarreta. Reze para poder passar pelas transições da morte mantendo o reconhecimento da natureza da mente e para que a sua realização se torne tão forte que você possa socorrer os demais do tumulto do bardo. Então descanse a mente.

Finalmente, quando os pensamentos retornarem, formule o compromisso de viver e praticar com inabalável reconhecimento da impermanência. Comprometa-se em realizar a verdadeira natureza de todos os fenômenos, positivos ou negativos, e em buscar a essência absoluta. Com essa resolução, relaxe em meditação não-fabricada.

O KARMA

Nossas ações - virtuosas e não-virtuosas, brancas e pretas - tecem o padrão das nossas experiências no samsara. O que determina se encontraremos prazer ou dor, ou chegaremos às alturas ou profundezas da existência cíclica, é a qualidade da nossa própria conduta em incontáveis vidas passadas. Karma é o jorrar inevitável de resultados vindos de causas.

Ao compreendermos as forças do karma, ao purificarmos a negatividade e ao ajustarmos nossa conduta ao que é positivo, estabeleceremos uma poderosa bússola espiritual que nos servirá até que

alcancemos o próprio limiar da iluminação. Um buda iluminado foi para além do dualismo kármico a fim de atingir um estado infinitamente positivo tão radiante que até mesmo o seu reflexo pode despertar nossa experiência do estado búdico. Nós mesmos aspiramos por esse estado exaltado, porém o caminho que leva à revelação absoluta do estado búdico requer uma assídua atenção ao karma. Como disse o próprio Guru Rinpoche: "Embora minha visão seja tão elevada quanto o céu, meu discernimento da conduta correta é tão fino quanto farinha."

Durante incontáveis vidas, cada ser senciente tece uma teia kármica tão extensa que o padrão não pode ser percebido em sua totalidade. Muitas pessoas vivem com medo por causa de forças kármicas desconhecidas, sofrendo todo o tipo de medos inexplicáveis e fobias. Para superarmos a perplexidade e o medo, para purificarmos o karma passado e criarmos condições desejáveis, deveremos reconhecer que a nossa situação resulta de nossas próprias ações. O reconhecimento traz um certa liberdade por não mais nos permitir atribuir o que nos acontece a forças além do nosso controle, a algum poderoso deus ou demônio que por raiva envia desgraças ou que por sublime indiferença não nos concede um descanso de nossos sofrimentos. O que criamos, podemos modificar.

Nossas criações kármicas se assemelham a uma peça teatral esquecida que escrevemos há muito tempo atrás. Subitamente a assistimos no palco e somos os principais protagonistas do drama. Escrevemos o papel principal e até distribuimos os outros papéis aos personagens, e os episódios teatrais de alegria e tristeza se descortinam de acordo com o roteiro que criamos. As cenas devem ser executadas, uma após a outra, e é tarde demais para mudar a performance. Nosso único recurso é escrever uma peça diferente para o futuro.

A criação kármica tem a sua origem na mente, com a fala e o corpo seguindo a direção da mente. A ilusão dualista da mente alimenta a tendência em nos fixarmos em desejos e a nos frustrarmos e nos enraivecermos caso esses desejos sejam impedidos, a orgulharmo-nos caso sejam satisfeitos e a invejarmos caso sejam satisfeitos por qualquer outro. Perdida em suas próprias projeções, a mente vai se tornando mais entorpecida e menos discriminativa sobre causa e efeito. Assim surge uma estupidez secundária proveniente da ignorância fundamental sobre a natureza não-dualista da existência.

Ações positivas estão em acordo com a virtude - com o altruísmo, bondade, paciência, generosidade, conduta correta, e assim por diante. A mente e as atividades de uma pessoa virtuosa tornam-se mais refinadas, menos egocêntricas, menos estúpidas, e menos aptas a causar danos deliberados ou acidentais.

Uma pergunta comum se faz no que se refere à relação entre karma individual e carma coletivo. O genocídio representa um exemplo extremo, já que um segmento inteiro da população é ameaçado com a aniquilação, inclusive crianças que durante suas curtas vidas certamente não cometeram nenhum dano sério. Esmagado por tais circunstâncias opressoras, como poderia qualquer indivíduo reconhecer o genocídio como sua própria criação kármica individual?

O fato é que mesmo a hedionda injustiça do genocídio reflete o karma de cada vítima. Cada uma tem o destino kármico de ser parte do sofrimento do grupo. Algumas, de acordo com o seu karma, morrerão; outras não. Algumas manterão sua humanidade e compaixão; outras ficarão completamente humilhadas - mesmo no nivelamento impessoal de um assassinato em massa, cada pessoa tem a sua própria experiência interna. Nessa terrível situação, se uma pessoa sente compaixão pelas outras em situação semelhante, uma profunda purificação de karma ocorre.

Conta-se uma história sobre a vida do Buda Shakyamuni, há incontáveis renascimentos atrás, no inferno. Juntamente com outro ser atormentado, ele tinha a tarefa de empurrar uma carroça para cima de uma íngreme montanha, apanhando de varas empunhadas pelos serviçais do inferno, que os fustigavam e chicoteavam e os aguilhoavam inexoravelmente quando desmaiavam. Essa brutalidade e as insuportáveis

condições do inferno - as chamas lambendo suas peles, a lava derretida escorrendo sobre seus pés, os ventos quentes queimando seus pulmões - tornavam a morte preferível, mas eles não podiam escapar através da morte. Cada vez que seus corpos pareciam estar se desintegrando, eles reviviam ao invés. Séculos de tortura se estendiam por milhares de anos; ciclos fúteis de empurrar a carroça para cima, então deixá-la rolar montanha abaixo, multiplicados além da conta.

Um dia, enquanto o futuro buda assistia o seu parceiro caído ser pisoteado, o seu coração foi movido por súbita compaixão. "Deixem-no em paz!", clamou. "É inútil que tanto ele quanto eu tenhamos que suportar isso. Empurrarei a carroça sozinho."

Os guardiões dos infernos imediatamente voltaram sua ameça para ele. "Idiota!", berrou um deles. "Como ousa nos dizer o que fazer? Você receberá o castigo que era dele, não a sua tarefa!" Lançaram-se sobre ele com uma fúria inaudita, açoitando-o até que, milagrosamente, ele morreu. O seu único momento de compaixão foi o bastante para purificar o karma que o teria prendido ao inferno por intermináveis eras.

No reino humano, um momento de dor, mesmo uma dor de cabeça, purifica karma que causaria séculos de agonia no inferno, porque podemos transformar o sofrimento cultivando uma perspectiva espiritual. Se usarmos a adversidade como um catalisador para a compaixão e virtude, a purificação kármica torna-se rápida e profunda. Por outro lado, se tentarmos melhorar as circunstâncias externas da adversidade enquanto ignoramos as causas kármicas, poderemos algumas vezes nos defrontar com sua obstinação. Tratar de uma doença cujas causas são kármicas pode fornecer uma boa ilustração para isso.

Em última instância todas as doenças provêm do karma. No entanto, o que chamamos de "doenças cujas causas são kármicas" difere das doenças comuns pois não responde a tratamentos, ou se assim o faz, em breve cede lugar a uma nova doença. Medicamentos que funcionaram para outros se provam ineficazes e uma aflição após a outra mina o bem estar da pessoa. Se a pessoa procura um direcionamento espiritual porque os médicos falharam, um lama pode sugerir uma prática de purificação ou salvar a vida de outros (minhocas para isca ou camarões, por exemplo). Após alguma prática, a pessoa pode finalmente encontrar o tratamento médico adequado ou a doença pode terminar sem nenhum outro tratamento. Com doenças muito críticas ou em casos terminais, a prática de purificação garante que em vidas futuras a pessoa não se confrontará com os resultados desse mesmo karma.

Há alguns anos atrás, uma mulher na Suíça começou sua entrevista individual com o Rinpoche dizendo: "Eu tenho câncer. Duas operações falharam na cura e agora eu vou morrer". Ela falou isso sem qualquer emoção e o Rimpoche não a contradisse. Ele somente sugeriu que purificar karma beneficiaria seus preparativos para a morte. Ela aceitou e ele então lhe deu a prática de Tara Vermelha e um aluno suiço generoso lhe ofereceu um lugar para fazer retiro por um mês ou dois. O Rinpoche nunca mais a viu mas soube mais tarde que ela realmente fizera um retiro muito diligente, que todos os seus sintomas haviam desaparecido e que ela continuou vivendo por anos.

A doutrina budista, ao delinear o que deve ser abandonado e o que deve ser aceito, categoriza o karma em dez não virtudes e dez virtudes.

AS DEZ NÃO-VIRTUDES

As dez não-virtudes incluem três do corpo - matar, roubar e conduta sexual indevida; quatro da fala - mentir, difamar, fala rude e conversa fiada; e três da mente - cobiça, maldade e visão errônea. Três categorias de karma amadurecem por intermédio de nossas ações - experiência óbvia, experiência similar à causa e tendências similares à causa. Um ladrão que renasce no reino dos espíritos carentes ilustra a experiência óbvia dos resultados kármicos. Um ladrão que renasce como um humano sendo pilhado por

ladrões exemplifica a experiência similar à causa, enquanto que um ladrão que renasce como um humano com um forte instinto para roubar personifica as tendências similares à causa.

De todas as não-virtudes, matar é a mais terrível, e entre os vários motivos para se tirar a vida, matar premeditadamente por raiva ou ódio é o pior, levando a um renascimento no inferno. Matar por desejo, como matar pela carne, pele ou posses pode levar a um renascimento como espírito carente. Matar por ignorância ou descuido pode levar a um renascimento como animal. Se o karma de ter matado não amadureceu o suficiente ou se foi parcialmente atenuado em vidas prévias, então o asssassino pode renascer num reino superior porém ser acometido por várias doenças, uma vida curta e possivelmente uma morte violenta ou nascer num meio perigoso ou insípido.

Roubar significa tomar o que não foi dado. Relacionado a roubar está o uso de nossa autoridade para coagir outras pessoas a entregar suas propriedades (como quando um déspota estabelece taxas injustas) ou destituir através de fraude (como quando um homem de negócios cobra um preço excessivo). Roubar pode levar a um renascimento como espírito carente ou a outras circunstâncias de extremo empobrecimento.

Para monges e monjas, uma conduta sexual indevida consiste na violação dos votos de celibato através da prática de relações sexuais ou da masturbação. As pessoas leigas transgridem através do adultério. Relacionados à conduta sexual indevida estão o incesto, seduzir crianças ou outros que são tabu, estupro, praticar sexo num lugar sagrado ou em épocas nas quais se fez um voto sagrado de abstinência sexual. A conseqüência da conduta sexual indevida pode ser um renascimento no inferno, ou em lugares imundos, pútridos de fezes. Na melhor das hipóteses terminamos com um esposo ou esposa feia e briguenta e muitos inimigos.

Mentir tem três categorias. Grandes e destrutivas mentiras com a intenção de mudar a opinião do outro sobre uma pessoa sublime ou sobre doutrinas de verdades espirituais. Também nessa categoria estão as grandes mentiras que nos investem de falsa autoridade espiritual como afirmar a posse de uma linhagem que não temos, dar respostas erradas, e conceder iniciações que não estamos autorizados a dar.

Mentiras comuns são contadas às custas de alguém ou em violação à sua confiança. Queremos mais dinheiro então mentimos sobre a qualidade de nossos produtos; queremos evitar a punição então mentimos que outra pessoa foi responsável pelo erro que nós mesmos cometemos; queremos ser respeitados então tomamos o crédito do trabalho de outra pessoa. As mentiras comuns sempre causam dano em algum grau, enquanto que mentiras do terceiro tipo, mentiras por vaidade, embora desonestas e exaltadoras de si, enganam sem danificar. Aqui nos vangloriamos de habilidades intelectuais, psiquicas ou espirituais que não possuímos ou exageramos a nossa importância em várias ocasiões.

Mentir pode resultar num renascimento como animal. Se renascermos como humanos, seremos difamados, verbalmente insultados, crédulos e facilmente enganados. O mau hálito também pode resultar de mentir.

Difamar causa uma ruptura, colocando uma pessoa contra outra. Mesmo que verdadeiras, palavras difamadoras, que estragam a opinião que uma pessoa tem de outra, criam não-virtude. Da mesma forma , por sua intenção de separar, os resultados kármicos da difamação surgem quer ela seja abertamente feita diante da pessoa difamada ou sussurrada como disse-que-disse clandestino. Renascimento no inferno ocorrerá como resultado de difamação que deliberadamente promova cisão na sangha. Caso nasçamos humanos, não teremos amigos e encontraremos pessoas agressivas que nos desprezam abertamente. Desavenças irromperão facilmente e empregados serão difíceis e rebeldes.

Fala rude significa usar palavras abusivas para criticar e condenar outros e a isso se relaciona o uso de palavras não amistosas,que humilham. Qualquer que seja a intenção, a fala rude tende a evocar raiva no coração do outro. Quem quer que faça uso dela renascerá em más circunstâncias, a pior sendo o inferno

quando o abuso for dirigido a um bodhisattva. Quase tão ruim é proferir palavras que ferem nossa mãe, pai ou outro parente. Diz um provérbio tibetano, "Embora palavras não tenham flechas nem espadas, rasgam em pedaços o coração de uma pessoa". Mesmo que a fala rude não leve a um renascimento nos reinos inferiores, poderemos nascer num ambiente quente e pedregoso entre pessoas malvadas e ouvirmos coisas desagradáveis. O que quer que digamos causará rixas.

Conversa fiada envolve tagarelar desnecessariamente, expor doutrinas errôneas ou dar instruções do dharma a alguém que não queira ouvir ou que não seja um recepiente adequado. Na pior da hipóteses, a conversa fiada confunde alguém que esteja pronto para receber ensinamentos espirituais. Uma não-virtude relacionada é proferir palavras incoerentes e indecentes. A conversa fiada pode levar a um renascimento como animal, ou se nascermos humanos, as pessoas desconsiderarão nossas palavras e não respeitarão nossas opiniões, não importando o quão sinceras ou verdadeiras possam ser. Uma conseqüência externa da conversa fiada é a necessidade de estar sempre se mudando por causa de circunstâncias instáveis.

Cobiça é querer se apropriar da riqueza do outro ou da riqueza de recursos naturais. Da mesma maneira, podemos cobiçar as qualidades do outro como suas habilidades intelectuais ou talentos. Quer cobicemos riquezas ou qualidades, não sentimos prazer no fato de que o outro as tenha. O pior resultado da cobiça leva a um renascimento como espírito carente, porém se renascermos como humanos, seremos excessivamente gananciosos e possivelmente incontinentes. Nossos desejos serão frustrados e obteremos o oposto exato do que desejávamos.

Maldade significa raiva e intenções prejudiciais para com os outros. Surge quando o outro é visto como um inimigo pelo qual se tem hostilidade, ou como um rival do qual se tem inveja, ou como alguém que nos tenha prejudicado e de quem queremos nos vingar. A maldade pode levar a um renascimento no inferno, mas se encontrarmos um renascimento humano, seremos uma pessoa malvada num ambiente selvagem, um alvo para ataques e extremamente paranóica.

Pessoas que têm visões errôneas negam as leis de causa e efeito e recusam-se a reconhecer a autenticidade dos objetos de refúgio. Advogam o eternalismo, o racionalismo ingênuo, o niilismo ou outras falsas doutrinas.* (* *nota de roda-pé: o eternalismo defende que alguma entidade - um fenômeno material, um estado de ser ou uma divindade - tem existência eterna; enquanto que o racionalismo ingênuo valida eventos isolados ao invés de abraçar uma visão toda abrangente da realidade. O niilismo defende que nada existe portanto nada importa.*) Visões errôneas podem levar a um renascimento como animal ou como um ser humano de pouca perspicácia e fé que vive sem refúgio ou apoio espiritual.

Um dos efeitos mais desanimadores da não-virtude é a sua tendência à repetição. Por exemplo, seres do inferno cujo karma por ter matado se exauriu a ponto de liberá-los das tormentas do inferno podem renascer no reino humano, mas aí se tornarão crianças violentas - ou submetidas à violência - que gostam de torturar animais domésticos, insetos e outras crianças e que poderão assassinar novamente quando adultas. A não-virtude gera uma afinidade com o que é pernicioso.

AS DEZ VIRTUDES

As dez ações virtuosas são o oposto das dez não-virtuosas: não matar, e sim proteger a vida; não roubar, e sim praticar a generosidade; não se entregar a uma conduta sexual indevida, e sim praticar a moralidade em assuntos sexuais (realçada pela manutenção do celibato em certos dias sagrados e durante certas ocasiões como retiros espirituais); não mentir, e sim falar a verdade; não difamar, e sim falar harmoniosamente; não usar a fala rude, e sim usar palavras reconfortantes; não tagarelar, e sim falar com

discrição e significado; não cobiçar, e sim regozijar-se com a riqueza e as qualidades dos outros; não ter maldade, e sim benevolência; não defender visões errôneas, e sim cultivar as corretas.

Os resultados kármicos são também opostos àqueles da não-virtude. Obteremos renascimento no mundo dos humanos ou dos deuses num ambiente agradável e produtivo; teremos uma vida longa e saudável; encontraremos riqueza e recursos; teremos um cônjuge bom e leal; ouviremos palavras suaves e gentis de sinceridade e louvor; nossa próprias palavras serão corteses e respeitadas; encontraremos amigos compatíveis; alcançaremos o que desejarmos; ajudantes virão em nosso auxílio; teremos uma perspicácia natural e compreenderemos facilmente a validade das doutrinas espitituais.

Assim como as ações não-virtuosas fomentam uma tendência à repetição, assim também as ações virtuosas. Ao praticarmos a virtude, desenvolveremos uma afinidade com o que é benéfico que se estenderá às vidas futuras.

INSTRUÇÕES PARA A MEDITAÇÃO

Em primeiro lugar, avalie inteiramente a sua situação kármica. Inspecione as circunstâncias dessa vida para discernir os padrões kármicos que foram estabelecidos no passado, então cheque seus pensamentos e ações atuais como uma indicação do que virá. Nenhum ser senciente nos seis reinos prefere o sofrimento à felicidade, no entanto quase todos nós criamos causas para a miséria. Esquecidos das conseqüências kármicas, agimos em busca da gratificação momentânea e então culpamos a nossa má sorte em circunstâncias externas negativas, como se estas representassem ocorrências fortuitas do destino ao invés de resultados diretos da nossa própria conduta.

Agora, sem equívocos e sem pretender escapar dos resultados negativos se a não-virtude não for purificada, seja uma testemunha honesta da sua própria conduta. Outros poderão louvar o seu comportamento correto, mas só você pode saber verdadeiramente se suas ações não estão maculadas por uma motivação impura ou emoções venenosas. Você terá que viajar, mais cedo ou mais tarde, pelos bardos de pós-morte, despido de tudo exceto da consciência e das forças do karma. Por que revestir-se de hipocrisia e racionalizações agora quando deverá desnudar-se então? Contemple dessa forma e depois descanse a mente.

Quando surgirem os pensamentos, use-os para despertar a compaixão. Imagine as forças kármicas que subjugam agressores cruéis por ocasião de sua morte, a multiplicidade da agressão que repercute sobre eles, as infinitas eras de tortura no inferno. Pense naqueles cujas vidas confortáveis são subitamente esmagadas pela tragédia, a conseqüência inesperada de um karma insuspeito. Pense naqueles cujas vidas se mantêm confortáveis e neutras, que extinguem possibilidades para um bem estar futuro por gastar os frutos do carma positivo passado e não plantar as sementes para mais. Contemple as vidas quase destituídas de oportunidades para agir com virtude - seres do inferno cuja tormenta só os enfurece mais ainda, espíritos carentes cuja necessidade insaciável os obceca, animais que são predadores por instinto. Quando se sentir motivado pelo poder da compaixão a aliviar, de qualquer maneira possível, todo o pesar causado pela ignorância do karma, relaxe em meditação não-fabricada.

Quando surgirem os pensamentos, direcione-os para a oração. Reze para que todos os seres possam refinar perfeitamente o senso do que aceitar e do que rejeitar. Reze para que você pare de culpar os outros e comece a purificar sua própria mente. Reze para que possa criar causas para circunstâncias afortunadas através de uma atividade física bem disciplinada, palavras bem escolhidas e intenção benéfica. Reze para que, em última instância, possamos todos escapar completamente desse entrelaçamento desorientador do karma e entrar no estado desperto atemporal.

Finalmente, direcionando seus pensamentos uma vez mais, comprometa-se a agir de acordo com a mais refinada conduta e meditar até estabelecer a mais alta visão. E então descanse novamente.

O SOFRIMENTO

Nenhum único ser senciente em qualquer lugar nos seis reinos subsiste em felicidade duradoura e a maioria experimenta penúrias quase além da imaginação. Agora, enquanto descansamos na relativa paz e felicidade do reino humano, deveríamos refletir sobre o sofrimento para desenvolver tanto a renúncia às causas do sofrimento quanto uma profunda compaixão por todos os que estão sob seu domínio.

Assim como acontece com o karma, não podemos atribuir nosso sofrimento a algum deus ou demônio vingativo. As sementes do sofrimento germinam em nossa mente quando a primeira queda na ilusão dualista resulta no apego e na aversão egocêntricos, que se tornam a base das ações defeituosas e das conseqüências kármicas. Em outras palavras, nosso sofrimento surge do nosso próprio karma negativo, que surge da não-virtude, que por sua vez surge do não-reconhecimento da nossa própria natureza não-dual. As densas projeções que rotulamos como "os seis reinos" fazem parte de um continuum que começa com a confusão dualista.

O sofrimento divide-se em três categorias - mudança, proliferação e o sofrimento que a tudo permeia. Esses são os mecanismos da miséria para todos os seres, desde os que estão nos mundos mais elevados e bem-aventurados dos deuses mundanos àqueles nos mais baixos infernos.

O sofrimento da mudança é particularmente intenso no reino humano porque a mistura de karma que ocasiona o renascimento aqui, justapõe alegria e tristeza. Por exemplo, estamos nos sentindo de bem com a vida mas um telefonema devastador - do nosso chefe talvez, ou nosso corretor de valores, médico, ou mãe - pode mudar nossa perspectiva completamente. Nos sentiremos afligidos, não só pelas más notícias em si mas também pela desintegração da alegria que sentíamos há uns momentos atrás. As cansativas flutuações da impermanência corroem nosso prazer e minam nossa estabilidade vez após vez.

A proliferação do sofrimento, "sofrimento sobre sofrimento", se refere ao acontecimento de uma coisa ruim atrás da outra. Estamos brigando num processo judicial e nossa vida amorosa desmorona; temos uma séria doença diagnosticada e perdemos o emprego; um ente querido morre e alguém bate no nosso carro. Há vezes em que a adversidade parece vir de todas as direções e nada é tão ruim que não possa ficar pior. Nos perguntamos por que esses acontecimentos maus vêm em cadeia. Na verdade, todo o acontecimento brota do karma criado em vidas passadas e os resultados kármicos ondulam através de uma vida no seu próprio tempo, como se tivésemos jogado uma pedra num lago e agora experimentássemos suas ondulações. De fato, não é só uma pedra mas incontáveis acontecimentos kármicos que criam padrões ondulados imprevisíveis e turbulentos nessa vida.

O sofrimento que a tudo permeia se assemelha ao óleo de uma semente de gergelim que não é aparente até que a semente seja comprimida ou à perigosa ressaca de um mar calmo, invisível até que alguém seja tragado para baixo. Como a maioria das pessoas, podemos com freqüencia estar confortavelmente esquecidos do sofrimento que satura a existência comum e que é inseparável da teia da existência condicionada. Por exemplo, a maioria das pessoas come sem nenhuma reflexão sobre os animais que foram abatidos por sua carne, ou sobre os insetos que foram destruídos para que as hortaliças pudessem crescer, ou sobre o trabalho e a exposição a agentes químicos dos fazendeiros e seus empregados, ou sobre a ganância envolvida na comercialização. Há não-virtudes e sofrimento em todas as fases de se colocar

comida sobre uma mesa a despeito do prazer de comer. E assim é com todos os aspectos de uma existência comum e confortável. Se sondarmos a superfície, descobriremos o sofrimento inevitável que a tudo permeia.

O sofrimento se revela nos constantes distúrbios do meio ambiente, nas interações negativas entre os seres, na falta de liberdade e de felicidade duradoura. Ninguém pode manter o esquecimento indefinidamente pois a própria natureza do samsara é o sofrimento. Temos um acúmulo de karma negativo e um estoque de venenos mentais, portanto cedo ou tarde as tensões da existência cíclica trarão o sofrimento à tona.

O ensinamento sobre os quatro pensamentos geralmente inclui descrições gráficas do sofrimento nos seis reinos. Ninguém gosta de imaginar a miséria explicitamente, e em particular os horrores do inferno. Alunos tibetanos do dharma, no entanto, geralmente aguardam esses ensinamentos, enquanto que alunos ocidentais às vezes ficam surpresos e chocados quando eles são oferecidos. Alguns pensam que o lama está tentando instruir através do medo e não retornam.

Uma vez, quando Chagdud Rinpoche estava dando ensinamentos extensivos sobre os reinos, uma mulher que estava pesquisando o budismo veio até ele após sua apresentação dos infernos. “Sou católica e acho que continuarei sendo”, disse. “Vocês budistas tibetanos têm que lidar com dezoito infernos, enquanto nós só temos um”.

Certamente que um dos propósitos desses ensinamentos é gerar medo e exaustão pelo sofrimento samsárico. Por compaixão, o mestre deseja dispersar a ignorância de seus alunos com relação às conseqüências kármicas. No entanto, há uma motivação mais profunda ao estimular sua compaixão por todos aqueles presos nos seis reinos e ao inspirá-los a alcançar o poder de guiar esses seres para a liberação.

O REINO DOS INFERNOS

Como o mais terrível dos três reinos inferiores, o inferno é o reflexo último da ilusão, a projeção externa do ódio e da raiva. Embora ninguém possa descobrir essas regiões com escavações ou pesquisa geográfica, os seres que aí renascem experimentam o inferno como intensamente real, assim como a nossa terra é para nós. Múltiplas e densas camadas de sofrimento cercam os seres do inferno, cobrindo-os de dor, penetrando suas consciências completamente. Por esse motivo, eles não podem gerar nenhum pensamento ou ação redentores para purificar seu karma e devem permanecer no inferno interminavelmente até que seu karma venha a se exaurir por si.

Os oito infernos quentes são a projeção da raiva violenta e cólera, e são o resultado kármico do assassinato e outras ações cometidas por raiva. Os seres aí sofrem horrivelmente por torturas e fogo. No inferno, os seres não têm o privilégio da morte. Abatidos por armas, cortados em pedaços, espancados, fervidos, ou queimados, eles revivem e as tormentas se repetem num pesadelo interminável.

Os oito infernos gelados são a projeção da raiva e da hostilidade frias e assassinas. Os seres aí congelam até que os seus corpos rachem como gelo quebrado e são comidos por criaturas com bicos flamejantes. Como nos infernos quentes, eles não morrem mas continuam presos à sua miséria frígida por muitos milhares de anos.

Liberação desses infernos não leva diretamente a um outro reino mas aos infernos vizinhos, paisagens de pesadelo onde plantas com folhas afiadas como navalhas cortam a carne, lagos se transformam em fossas de fogo e amigos aparecem e se metamorfoseiam em demônios.

Os sofrimentos do inferno são terríveis de imaginar e contemplar, no entanto, se negarmos o inferno, destruiremos os benefícios de nossas orações e dedicação de mérito para os seres agonizantes que aí estão. Cada um deles foi outrora nosso pai ou mãe amorosos e alguns podem até ser nossos amigos ou parentes

que morreram nessa vida mesmo. Podemos ser sua única conexão espiritual, os únicos com cuja compaixão poderão contar.

O REINO DOS ESPÍRITOS CARENTES

Da mesma maneira, só através das orações dos praticantes e de suas oferendas de alimento e bebida, podem os espíritos carentes encontrar uma única partícula de sustento ou um único momento de conforto. O seu karma advindo da avidez, mesquinharia, obsessão paranóica e roubo produz um meio ambiente completamente estéril onde sofrem de fome e sede totalmente consumidoras. Os seus corpos espelham as distorções de suas mentes, sobrecarregando-os com barrigas enormes e distendidas, longos membros, e minúsculas bocas do tamanho de um buraco de agulha que tornam impossível a tarefa de encher suas barrigas cavernosas.

Se alguns desses espíritos encontram alguma fruta madura, a vêem murchar imediatamente diante de seus olhos, ou se chegam a águas cristalinas, as vêem evaporar. Outros podem achar sustento mas são impedidos de usufruir deles por obstáculos mentais internos. Aqueles que conseguem comer são queimados de dentro pra fora. Alguns vêem o alimento e a bebida como substâncias revoltantes tais como excremento, pus e sangue. Alguns canibalizam seus próprios corpos. Há também demônios que, quando próximos aos seres humanos, infligem enfermidades e doenças mentais. Embora tenham o poder de fazer mal aos outros, eles próprios sofrem por sua falta de substancialidade, por paranóia e inquietação.

Espíritos de outro tipo ainda, vivem em grande esplendor semelhante ao dos deuses mundanos, mas uma vez em cada sete dias são atormentados por experiências de morte. Chamados de "deidades locais"pelos tibetanos, são nomeados como "espíritos guias"por alguns ocidentais que contam com eles para obter informações psíquicas. No entanto, não são fontes seguras de conhecimento ou ajuda, porque, presos em seus próprios ciclos de aflição e dor, podem desencaminhar.

O REINO ANIMAL

O reino animal, o terceiro dos reinos inferiores, reflete o karma da estupidez. O sofrimento dos animais é óbvio para nós como seres humanos. Vivem como predadores famintos e presas amedrontadas, animais de carga e animais de estimação frustrados, rebanhos criados como safras de carne e animais selvagens cujo hábitat foi poluído e destruído. Progressivamente infligimos um sofrimento especial aos animais, no nosso mundo moderno, por impor-lhes um meio ambiente completamente inatural. Baleias de imensa inteligência, que normalmente viajam por milhares de quilômetros nos oceanos, são capturadas e colocadas em piscinas de concreto. Gorilas, orangotangos e elefantes são abruptamente separados de seus grupos familiares e de suas moradias na selva, enjaulados, enganados e espancados até que nos entretenham. Cachorros, criados por séculos a fio para viverem como companheiros dos homens, são colocados em laboratórios médicos e torturados, tendo suas cordas vocais rompidas para que os técnicos não tenham que ouvir os seus lastimosos uivos.

Por terem meios limitados de se comunicar com os humanos, nós os tratamos com enorme insensibilidade. Somente através de um grande salto de imaginação poderíamos contemplar como seria se uma espécie completamente alienígena porém altamente inteligente viesse a nos dominar - se por absoluta incompreensão dos nossos sentimentos humanos nos dividissem em estoques para criação, matassem os fracos e velhos entre nós e também os que não correspondessem às especificações, nos forçassem a nos reproduzirmos e nos usassem para obter carne e leite. Esses alienígenas poderiam desenvolver um certo

afeto por alguns de nós, educar e tratar - e facilmente abandonar - como animais de estimação. Alguns de nós poderiamos ser usados em experimentos, outros treinados para levar a cabo tarefas alienígenas, e outros ainda para divertí-los. Como humanos, no entanto, não teríamos habilidade para contar a nossa estória nem expressar nossos sentimentos de uma forma significativa para os nossos donos alienígenas. Eles determinariam nossas vidas com total desconsideração pelo nosso estado natural de ser.

Espiritualmente, a tragédia dos animais reside no fato de terem que agüentar o que quer que a vida lhes reserve sem que tenham muita compreensão nem a habilidade de elevar o sofrimento à compreensão ou purificação. Da mesma forma que acontece com os outros seres dos reinos inferiores, aos animais só resta esperar até que a sua tormenta chegue ao fim através da exaustão do seu karma. Então, nos bardos que seguem sua morte, a inteligência comprimida no renascimento animal volta a brilhar momentaneamente e se iguala a dos.outros seres do bardo. Se tiverem um karma prévio suficientemente purificado, encontrarão um renascimento nos reinos superiores. Se não, essa inteligência é canalizada em instinto e resposta sensorial e sua consciência entra em outro nascimento animal ou até inferior caso previamente tenham sido indóceis e ávidos

O REINO DOS DEUSES INVEJOSOS

O reino dos deuses invejosos ou titãs, projeção kármica de virtude mesclada com inveja, parece um reino mágico com deslumbrantes palácios incrustados de jóias, campos férteis e habitantes que podem executar assombrosos feitos com suas mentes e corpos. No entanto, nesse reino também prevalece o sofrimento. Aqui também não há felicidade duradoura pois os titãs são impedidos de desfrutar de suas riquezas e extraordinárias habilidades por causa de sua intensa competitividade, malícia e cobiça. Entram rapidamente em disputas e guerras entre si e com os deuses amantes do prazer acima deles.

Uma árvore que realiza todos os desejos tem suas raízes no reino dos deuses invejosos, mas os seus frutos, cheios do néctar do êxtase, caem no reino dos deuses acima. Os titãs se fixam nesse fato, que percebem como injustiça, e atacam os deuses. Os deuses despertam de seus prazeres sensuais e indolentes, bebendo da boca de um monstro uma água que provoca raiva, e contra-atacam sob o comando de Indra, que monta a cabeça central de um elefante divino com trinta e três cabeças, flanqueado por seus ministros nas outras trinta e duas cabeças.

Os deuses são sete vezes mais altos que os deuses invejosos e não podem ser feridos mortalmente a não ser por decapitação. Recuperam-se instantaneamente de ferimentos menores usando um elixir de cura. Os deuses invejosos, assim como os humanos, podem ser mortos se golpeados em qualquer ponto vital, e as armas empunhadas pelos deuses são muito mais poderosas que aquelas no arsenal dos titãs. Kuntchong, o elefante demente dos deuses, mata centenas de milhares com uma roda de espadas que gira em sua tromba ao cruzar as linhas dos deuses invejosos.

Portanto, o resultado da batalha está predeterminado e as legiões tombadas de titãs escorregam Monte Meru abaixo, avermelhando com seu sangue o grande oceano cósmico que fica na base da montanha. Mesmo assim os deuses invejosos não desistem do seu fútil combate. Dominados por sua ardente ilusão, declaram guerra vez após vez, e são vencidos em ciclos terríveis que nunca têm fim.

O REINO DOS DEUSES

O meio ambiente dos sensuais deuses mundanos, projeção kármica da mescla de virtude com orgulho, é mais magnífico e muito mais bem-aventurado que o dos titãs. Os deuses mundanos não têm

necessidade de disputar pois o que quer que desejem podem manifestar através do poder da mente. Vivem por centenas ou milhares de anos entretendo-se com divertimentos agradáveis num ambiente saturado de prazeres luxuosos. Diz-se que a mais fina seda do reino dos humanos pareceria um trapo para um deus; a mais bela mulher, uma velha enrugada; a mais brilhante jóia, uma quinquilharia sem valor.

Acima dos deuses sensuais, os deuses dos níveis meditativos da forma e da não-forma não necessitam de substâncias para ter prazer. Para eles a bem-aventurança e a tranqüilidade derivam de estados mentais insubstanciais. Vivem por mais tempo do que os deuses sensuais, algumas vezes por eras intermináveis.

Entretanto, por mais longevos que sejam, não vivem para sempre, e sua morte é fonte de enorme sofrimento. Para os deuses da não-forma, que não têm forma corpórea, a morte significa o descenso de um sublime estado mental para um outro mais denso e aprisionamento por corporificação. O primeiro sinal dessa queda que paira sobre eles se apresenta como um pensamento ou fixação, uma irritante distração que os afasta da absorção pura. Sabendo o que acontece mas impotentes para evitá-lo, os deuses são gradativamente puxados cada vez mais fundo pelas traiçoeiras correntezas da distração em direção aos estados mentais de seres sencientes inferiores.

Os primeiros sinais da aproximação da morte para os deuses sensuais se apresentam quando as flores de suas guirlandas começam a murchar e suas indumentárias vão ficando sujas e esfarrapadas. Os deuses, antes deliciosamente perfumados, começam a suar e seus corpos eventualmente exalam um forte cheiro desagradável. Ficam descontentes com seus tronos. Seus companheiros os escoltam até distantes jardins ao sentirem que a morte se aproxima. Ao chegarem aí, após lhes oferecerem votos de despedida para que encontrem um renascimento no reino humano, esses companheiros os abandonam para seguirem ininterruptamente com suas próprias vidas despreocupadas.

Solitários e conscientes por clarividência da destinação inferior que os aguarda, os deuses, assolados pela aflição, adoecem na soleira da morte por trezentos e cinqüenta anos humanos. O bem-aventurado fruto de sua virtude prévia secou sem reabastecimento, e seu orgulho e esquecimento egocêntrico os isolou. Nesse estado mental estéril e ressequido, um campo de oportunidades desperdiçadas, eles morrem. Os mais afortunados encontram um renascimento no reino humano; a maioria desce mais como resultado da raiva que surge quando passam pelo bardo.

O REINO HUMANO

O reino humano representa uma mistura de karma, de virtude combinada com os cinco venenos. Já que não há a predominância de nenhum veneno, como nos outros cinco reinos, o reino humano oferece uma fluidez de percepção desconhecida em qualquer outro lugar. Enquanto que um ser dos infernos experimenta tortura ininterrupta por eras intermináveis e um deus da não-forma experimenta absorção no êxtase por igual tempo, nós humanos podemos sentir tormenta e êxtase num único dia. Uma pessoa num desespero cego por causa de um relacionamento, por exemplo, pode de repente se reconciliar e ir aos píncaros da felicidade. É certo que esse desespero não se compara à tortura do inferno nem essa felicidade ao êxtase dos deuses, mas os movimentos radicais dos humanos através dos vários estados mentais não têm paralelo em nenhum outro reino. Os humanos, portanto, experimentam tanto o sofrimento da mudança como o do potencial da mudança.

O nascimento, a senilidade, a doença e a morte criam sofrimento inerente para os seres humanos. Assim também as misérias secundárias como a separação entre entes queridos, o contato com pessoas hostis

e importunadoras, a não realização dos desejos e o encontro com circunstâncias indesejáveis trazem tremenda infelicidade.

Com relação ao nascimento, no ocidente podemos encontrar descrições fisiológicas exatas sobre os estágios da gestação, mas estas não mencionam o que a consciência do ser não nascido experimenta durante o processo. Os ensinamentos tibetanos descrevem claramente as experiências pelas quais passa a consciência antes de nascer.

Após a morte, se os seres não forem afortunados o bastante para encontrar a liberação no bardo da verdadeira natureza da realidade, entram no bardo do vir-a-ser. Lá os cinco agregados - forma, sentimento, avaliação, volição e consciência - tornam-se mais grosseiros e um corpo mental se desenvolve. Esse corpo mental, em meio a um grande tumulto de alucinações e barulho, começa a ansiar por um corpo físico como um meio de escapar aos ventos do karma que o jogam de um lado para outro sem que ele possa fazer nada. Exatamente como estabelecido pelo seu karma, o ser do bardo segue em direção ao renascimento que lhe está destinado.

Se este renascimento for ocorrer no reino humano, o ser do bardo será atraído por um casal no ato sexual, e os ventos kármicos forçarão a consciência a entrar na união do esperma com o ovo. Nesse ponto começa o sofrimento do nascimento. A criança não nascida, assim encapsulada, tem que suportar nove meses na escura e obstruída restrição do útero. Calor, frio, os movimentos da mãe, o mal-estar provocado pelo que ela come, tudo isso atormenta a criança não nascida, embora não se comparem à passagem para o nascimento em si: o trânsito forçado através de um canal estreito para o ar áspero e a luz ofuscante do mundo. Em sua miséria, a criança recém-nascida só pode chorar de dor.

A angústia da senilidade vai muito além de suas conhecidas doenças físicas, embora estas sejam muito difíceis de suportar. Talvez piores sejam nossa falta de prazeres, perda de interesse e solidão. Muitos de nossos amigos já morreram ou estão inacessíveis em hospitais ou asilos. A comunicação com os outros se torna difícil pois nossa visão e audição falham. De qualquer modo, poucos buscam conversar com pessoas idosas, feias e excluídas das principais áreas de atuação na vida, não importando o quão respeitadas foram. Vamos ficando cada vez mais isolados e nossa memória falha. Na crescente confusão, o medo da morte nos esmaga. Como crianças, nos irritamos facilmente e ninguém pode nos confortar o suficiente. O colapso da dignidade é humilhante. Sem vontade de viver e, no entanto, temendo a morte, assistimos nossa vitalidade ir vagarosamente se escoando.

A doença, como a senilidade, traz dor física, confusão e infelicidade, todas difíceis de suportar. Muitas pessoas não conseguem encontrar ou custear o tratamento de que necessitam, e mesmo os que encontram tratamento freqüentemente se deparam com muita frustração. No exato momento em que estamos mais frágeis e incapazes de lutar, decisões problemáticas e dispendiosas têm de ser tomadas. Conselhos vêm de todos os lados, mas quem poderá entrar na nossa situação e realmente compreendê-la? Nos sentimos alienados, exauridos, pasmados e sufocados pela dor e problemas. Outras áreas da vida começam a se desenredar e nada podemos fazer para evitar tal perda. Se somos auto-suficientes, depender dos outros é humilhante e irritante. Se nos adaptamos à dependência, torna-se difícil escapar à indiferença e ao tédio. Nos perguntamos, não seria mais fácil morrer?

No entanto, quando a morte de fato se aproxima traz uma magnitude de sofrimento muito maior do que a senilidade ou a doença. Podemos ter pensado que não havia nada pelo que valesse a pena viver, porém a separação final de amigos, família, posses, todos os eventos da nossa vida, e , mais que tudo, a perda do nosso próprio estimado corpo, criam uma angústia insuperável. As mudanças físicas que ocorrem à medida que nos aproximamos da morte são amedrontadoras: os sentidos falham e a mente fica desorientada. Completamente sós, devemos lidar com a transição da morte com quaisquer recursos que nos tenham

sobrado. Enquanto as forças físicas e mentais definham, a realização espiritual é o único desses recursos que tem real valor. Após a morte passaremos pelo bardo da verdadeira natureza da realidade e, se nossa realização for pobre, não reconheceremos nossa própria natureza absoluta e teremos que suportar o bardo do renascimento sem um refúgio espiritual. Ninguém deveria subestimar o sofrimento da morte.

Mas a doença e a morte estão longe de ser as únicas fontes da dor humana. A separação de entes queridos, quer seja por circunstâncias de vida ou por morte, traz uma dor tão cortante que a sentimos como punhaladas no coração. Podemos acordar desconsolados e solitários no meio da noite, impotentes para reverter o que aconteceu e sem nenhuma esperança de reconquistar alegrias passadas. Como água de um poço fundo e amargo, lágrimas rolam de uma fonte de tristeza tão profunda que é quase impossível de suportar.

Mais adiante, encontrar pessoas indesejáveis traz desconforto, perda, ansiedade e algumas vezes um inequívoco dano de ameaça à vida. Num determinado momento imprevisível podemos conhecer um desconhecido rude, um conhecido briguento ou um inimigo louco, alguém com quem tenhamos uma conexão kármica desconhecida e que tente nos matar sem nenhuma razão aparente. Ou então, no lugar que moramos ou trabalhamos, nos enredamos com pessoas de valores degradados e não conseguimos nos desembaraçar delas. As possibilidades se proliferam. Volta e meia pessoas negativas aparecem, tanto em confrontações abruptas como em relacionamentos mantidos, causando inúmeras perdas de bens materiais, bem-estar e paz.

A frustração de não conseguirmos o que queremos, de não alcançarmos objetivos mundanos e não encontrarmos a felicidade que procuramos estraga a vida. Nos tormanos resignados a um desapontamento atrás do outro. Um ressentimento insidioso começa a envenenar nossa perspectiva, dificultando ainda mais o sucesso e diminuindo o prazer da realização.

A frustração de não conseguirmos o que queremos é igual à dificuldade de mantermos o que temos. Ladrões nos roubam de nossas posses, difamadores minam nossa reputação, competidores ambiciosos ameaçam nossa posição. Sitiados dessa forma quase não encontramos prazer no que adquirimos. E, muitas vezes, quanto mais cresce a abundância, mais e mais nos sentimos como espíritos carentes.

INSTRUÇÕES PARA A MEDITAÇÃO

Comece por contemplar o sofrimento, focalizando os seis reinos. Imagine vividamente a existência em cada um deles. A sua mente pode entrar em outros reinos através do poder da visualização, o que os fará se descortinarem em sua experiência. O potencial para qualquer experiência reside na mente. Em contemplação, extrapole de um momento de dor que você tenha efetivamente sentido - água fervente, talvez, ou cortantes ventos de inverno adormecendo seus dedos dos pés e das mãos - para a dor extrema e toda-abrangente dos infernos quentes e gelados. Momentos de fome e sede magnificam-se na privação esfomeada e sedenta do reino dos espíritos. Assim pode viajar sua mente.

Se as experiências de outros reinos ficarem muito fora do escopo de sua imaginação, contemplar o sofrimento humano será o suficiente. Por exemplo, coloque-se no lugar de alguém preso numa zona de guerra, com medo constante de ser mutilado ou morto, cercado pela devastação, separado de seus amigos e familiares, confrontado por uma desumanidade brutal e ódio. Até o simples fato de regozijar-se com uma vitória violenta sobre o inimigo cria um terrível karma. Quão mais trágica é então a participação forçada na matança! Ninguém está isento da espiral descendente - nem os líderes, que serão karmicamente responsáveis

por cada ferimento e morte que ocorrer por causa de suas ordens; nem os soldados, que executam a matança; nem as vítimas, que são alçadas para o bardo com suas mentes inflamadas pela raiva.

Nesse reino humano não há nenhuma escassez de sofrimento. A profundidade da sua contemplação vai depender de você realmente se colocar dentro dessas situações e se permitir sentir o que outros sentiram, entrar nas suas peles. Quando isto for alcançado e a mente ansiar pela cessação, solte todos os pensamentos e descanse.

Quando os pensamentos intervierem, gere compaixão. Pense nos incontáveis seres nos seis reinos. No decorrer de inumeráveis renascimentos cada um deles foi sua mãe ou pai. Estão presos em ciclos de miséria e não têm a menor idéia de como se desembaraçar. Pense na sua condição até que a compaixão brote como um desejo de que seu sofrimento atual seja imediatamente aliviado e que, em última instância, eles possam ser liberados dos pesares do samsara completamente. E então novamente solte todos os pensamentos e descanse.

Quando os pensamentos inundarem sua meditação, direcione-os para a oração. Reze para que o sofrimento não lhe arrase e para que você possa ver tudo o que surge como purificação. Na confusão trazida pelo sofrimento, reze para não criar causas kármicas para mais sofrimento. Reze também para alcançar o poder de guiar os outros das profundezas do samsara para um estado além do pesar. Reze para que todos os seres possam ser liberados dos ciclos intermináveis do sofrimento samsárico. Relaxe em meditação não-fabricada.

Quando os pensamentos surgirem uma vez mais, comprometa-se firmemente a praticar o caminho até atingir liberação do sofrimento, por amor a todos os seres. Anteriormente, quando você mesmo estava se afundando no oceano do samsara, não podia socorrer os outros. Agora, por intermédio dos meios hábeis do caminho, há esperança de escapar. Resolva não se afundar de volta e não abandonar os outros, e então descanse na paz do relaxamento natural.

AS PRELIMINARES EXTRAORDINÁRIAS

REFÚGIO

Uma vez que consideramos as causas e condições da existência cíclica no contexto dos quatro pensamentos, a necessidade de encontrar a liberação desse turbulento oceano de sofrimento torna-se premente. Almejamos ir para além da realidade relativa em direção à verdade absoluta. A experiência impura examinada através das preliminares externas cede lugar à experiência pura revelada pelas preliminares extraordinárias do refúgio e bodhicitta, oferendas de mandala, purificação de Vajrasattva, guru ioga e transferência de consciência.

Cada uma dessas práticas estabelece o estágio para a realização da natureza absoluta de todas as aparências. Visualizações do Guru Rinpoche, Vajrasattva e Amitabha empenham o aspecto da forma pura do lama, e a recitação de orações e mantras a fala pura do lama. A concentração meditativa e o descansar não-dual no lama absoluto traz à tona a mente iluminada do lama. Ao iniciarmos a prática das preliminares extraordinárias, nossa fé no lama é consumada pela experiência não- dualista dos três vajras secretos, ou seja, a experiência de toda a forma, som e evento mental como sendo inseparáveis do corpo, fala e mente vajra (iluminados) do lama.