

INTRODUÇÃO À COMPAIXÃO BUDISTA

A visão budista baseia-se na não violência e, em particular, em nutrir amor verdadeiro e compaixão por todos os seres. Existem três razões para o amor e a compaixão. A primeira razão é que, sob a perspectiva budista da morte e do renascimento, todos os seres já foram nossos pais. Mesmo que tenhamos uma relação mais ou menos difícil com nossos pais, podemos considerar que, no mínimo, eles nos deram a vida e apoio, sacrificando o próprio conforto para sustentar a nossa existência.

Pelo simples fato de nascer, considere o esforço físico e a dor que uma mãe enfrenta ao dar à luz. Antes mesmo disso, considere o desconforto que ela precisa suportar para levar uma gestação até o fim. Mais tarde, considere como um recém-nascido é totalmente indefeso, incapaz de fazer qualquer coisa por si mesmo.

Por causa de nossos pais e mães, temos uma vida. Alguém, em algum momento, nos ofereceu amor e compaixão, permitindo que estejamos vivos agora. Só por isso, podemos perceber que todos os seres estão intrinsecamente relacionados, ou melhor, que todos os seres estão interconectados.

A segunda razão é que todo ser dotado de mente simplesmente deseja a felicidade. Ninguém deseja o sofrimento. Sob essa ótica, seguindo os ensinamentos budistas, buscamos proporcionar felicidade a todos os seres.

A terceira razão é que todos os seres possuem mente. A natureza de toda mente é a natureza de Buda. Por isso, devemos nutrir intenções positivas e respeito por todos. Lembre-se da compaixão consciente e ponderada. A compaixão de não budistas e a compaixão budista superficial não são autênticas, pois visam ao próprio benefício, e não ao benefício dos outros.

A maioria das pessoas tem um certo tipo de comida que prefere consumir, por considerá-lo mais saboroso do que outros alimentos. A lógica budista afirma que, qualquer que seja o pensamento das pessoas comuns, ele não corresponde à verdadeira realidade.

Por quê? Porque, quando uma pessoa está com muita fome, qualquer comida será a melhor comida para ela naquele momento. Da mesma forma, existem muitas religiões diferentes nas quais as pessoas acreditam. Eles acham que "a minha" religião é a melhor e que todas as outras estão erradas. O ensinamento budista propõe que, quando as pessoas enfrentam situações de vida difíceis, problemas mentais ou emocionais, ou qualquer adversidade, é justamente nesses momentos que os ensinamentos budistas e a meditação podem ajudar muitos seres. O ensinamento budista é uma antiga ciência interior da mente — um caminho de desenvolvimento da sabedoria que traz paz e felicidade perfeita.

A ciência moderna visa ao desenvolvimento material externo aos fenômenos. Em geral, as pessoas pensam que o Budismo é uma religião. A religião tem muitas regras, e muitas dessas regras não têm sentido.

Muitas regras são vazias e não produzem resultados. Sem exame ou análise, perderam o seu sentido. Por exemplo, as regras de trânsito podem ser seguidas diariamente, dia após dia. Seguir esse tipo de regra dessa maneira traz benefícios temporários, como dirigir sem sofrer acidentes.

Seguir regras vazias no trânsito é, naturalmente, mais benéfico do que seguir regras vazias, por vezes características da religião. No entanto, devemos ter cuidado para não seguir cegamente regras vazias que não prometem nenhum resultado.

O ensinamento budista é chamado de precioso Buddhadharma. De modo geral, pessoas sem boa fortuna não conseguem encontrar esse precioso Buddhadharma. Pessoas com boa sorte ou boa fortuna podem encontrar o ensinamento do Buda.

Este é um ensinamento de sabedoria, e ouvir esse ensinamento pode criar uma mente saudável, mais positiva e não negativa.

Se você tem uma mente saudável, consegue fazer amigos e melhorar seus relacionamentos, e tudo se torna fácil para você. Se tem uma mente negativa, tudo o que é fácil se torna difícil; mesmo quando algo é fácil, surgem obstáculos.

O Buddhadharma é tão precioso e tão útil. No entanto, ele permanece em grande parte oculto, pois, os professores qualificados estão mais preocupados em preservar o sentido puro dos ensinamentos do que em fazer autopromoção ou buscar fama e fortuna para si mesmos.

Professores autênticos do Dharma não querem transmitir os ensinamentos a seres despreparados, pois isso destruiria o ensinamento precioso e o tornaria superficial. Algumas pessoas comuns utilizam os ensinamentos de maneira meramente intelectual.

Se você utilizar os ensinamentos apenas para adquirir conhecimento, não obterá benefícios reais deles. Por exemplo, gerentes de banco guardam dinheiro para outras pessoas, mas esse dinheiro não lhes pertence. Quando um gerente de banco enfrenta dificuldades financeiras e precisa de dinheiro, ele não pode usar esses recursos, pois não são seus. Da mesma forma, se você possui apenas um conhecimento intelectual do Buddhadharma, isso apenas infla o seu ego, sem ajudar a você ou aos outros seres.

Se você levar os ensinamentos a sério, praticar e meditar de coração, então seu coração se abrirá e você desenvolverá uma devoção inabalável pelo Buddhadharma.

Ao praticar dessa maneira com um coração sincero, é possível que os ensinamentos transformem sua mente temporariamente. A vida se tornará preciosa e, por fim, alcançará a iluminação.

Atualmente, nossa vida é comum, como o ferro, mas, com o Buddhadharma, ela se tornará preciosa como o ouro. O ouro não possui ego, não se vangloria dizendo: "Sou mais importante do que os outros metais". Em última análise, você adotará uma postura de humildade, e esse é um sinal de que evoluiu.

De modo geral, as pessoas são ingênuas em relação ao Buddhadharma. Se alguém conhece o Dharma e alcança a iluminação, as pessoas ficam curiosas a respeito

da iluminação e querem ver algum sinal. Seres iluminados realmente demonstram tais sinais.

Se você seguir sinceramente um professor autêntico e meditar todos os dias, o sinal que procura será o aprimoramento da sua mente interior. Alguém pode nos dizer que evoluiu praticando o Dharma, mas talvez não acreditemos nisso devido aos nossos próprios obstáculos, hábitos ingênuos ou à crença no niilismo.

Por exemplo, alguém pode tentar explicar qual é o gosto de algo azedo, mas não consegue descrevê-lo. É preciso vivenciá-lo. Da mesma forma, a meditação e a realização budistas conduzem a uma felicidade imutável, embora possa não haver sinais externos visíveis. Apenas um Lama de elevada realização aperfeiçoou a compreensão do Dharma e alcançou a compreensão de todos os fenômenos da natureza.

O que é o budismo? Um estudante precisa seguir um professor qualificado e uma linhagem ininterrupta. De modo geral, o termo "qualificado" possui muitos significados.

O significado é muito profundo. "Qualificado" significa que, ao longo de sua vida, o professor nunca é superficial e é sempre autêntico. Lamas budistas autênticos jamais misturam política e Dharma.

Eles se concentram apenas no conhecimento e na realização budistas, sem misturar o Dharma com essas preocupações mundanas. A raiz da política é cínica, visando apenas o benefício próprio.

Por exemplo, alguém vai a uma terra de ouro e pode procurar por muitos anos por uma substância comum, como o ferro, sem encontrá-la. Da mesma forma, com um professor qualificado, podemos procurar por muitos anos por um erro e não o encontrar.

De modo geral, os seres comuns possuem muitas emoções negativas e cometem inúmeros erros. Neste momento, buscamos a verdadeira felicidade e precisamos de um guia infalível no Budismo e de um professor qualificado para nos orientar, pois somos seres ignorantes.

Se não seguirmos a orientação de um professor de budismo qualificado, o resultado será sofrimento e emoções negativas intermináveis. Um professor qualificado é como um guia para uma pessoa cega.

Encontrar um Lama autêntico é uma fortuna inconcebível, pois tal Lama pode nos capacitar a acabar com o oceano de sofrimento em apenas uma vida. Um Lama budista autêntico representa o Buda em sua totalidade.

A motivação de um professor qualificado não é buscar muitos patrocinadores e alunos. Ele busca apenas aqueles que anseiam pela iluminação. No caso lamentável de alunos com menor motivação, o mestre qualificado trará benefícios indiretos ao orar para que eles aspirem a ter uma mente mais aberta.

O que é a filosofia budista? A filosofia do budismo visa beneficiar todos os seres, incluindo nós mesmos. Muitas pessoas gostam de aprender o Dharma e meditar

sobre os ensinamentos budistas. O resultado é que nos tornamos mais gentis e bondosos, com um bom coração. Isso não é temporário, e se aplica também à iluminação.

Se cultivarmos os ensinamentos budistas, teremos esse benefício por inúmeras vidas futuras. O resultado beneficiará a nós mesmos e a outros seres. Por exemplo, embora o sândalo não tenha mente nem a intenção de compartilhar sua fragrância, tudo o que está próximo a ele beneficia-se de seu aroma. O amor e a compaixão imutáveis constituem uma aspiração iluminada, denominada bodhichitta em sânscrito.

Mestres da filosofia budista como Shantideva são gentis e inteligentes. Gentis porque ensinam o caminho do bodhisattva. Isso é útil para todos. Ele também demonstra inteligência porque sabe que os seres futuros usarão os ensinamentos para cultivar a virtude e aumentar o mérito e a sabedoria. Isso é um sinal de que Shantideva, mesmo tendo falecido há quase dois mil anos, possuía grande inteligência, pois suas atividades ainda estão vivas e jamais desaparecerão.

Seres comuns podem viver muito tempo e aprender muitas coisas, mas, quando partem, tudo isso desaparece. É importante compreender a natureza temporária de todos os fenômenos. Basicamente, os seres comuns possuem inteligência, mas essa inteligência é temporária.

Por exemplo, um computador é útil, mas não é perfeito, pois pode ser infectado por um vírus e, então, não conseguirá cumprir sua função. Da mesma forma, comemos ontem, mas hoje estamos com fome novamente.

As ideias dos bárbaros rejeitam o Buddhadharma e os mestres. Sua visão é egocêntrica, e eles não desejam seguir um mestre espiritual ou uma visão espiritual. Ao invés disso, criam sua própria mente cega e sua própria visão cega. Eles nutrem uma crença equivocada a respeito de fenômenos temporários. Nunca pensam na morte e acreditam que este mundo é permanente.

Suas ações geram apenas benefícios temporários. Em geral, as pessoas não são bárbaras. Mas temos muitas vidas passadas nas quais fomos bárbaros e, por isso, temos uma forte tendência a cometer esse erro.

Nesta vida, precisamos usar o Buddhadharma como um sabão forte para lavar todos os nossos hábitos negativos. Isso significa que temos uma boa oportunidade nesta vida. Mesmo que muitas pessoas queiram se tornar budistas e aprender o Dharma, se apenas desejarem a iluminação sem esforço e prática, seus hábitos e ações destruirão seu objetivo.

Shantideva disse: “Os seres anseiam por libertar-se do sofrimento, mas é o próprio sofrimento que seguem e buscam. Anseiam pela alegria, mas, em sua ignorância, destroem-na, como fariam com um inimigo”. Ao explicar isso, esforço-me muito para ajudar muitas pessoas, mas elas cometem erros. E acham que o erro é do professor.

Então, essas pessoas rejeitam o ensinamento, e a consequência dessa rejeição é a falta de compreensão do Dharma no futuro. Elas consideram essa ação positiva devido à ignorância, mas isso é um equívoco, na verdade, trata-se de um efeito dessa rejeição.

O efeito dessa atitude de rejeição repercute na felicidade deles mesmos e resulta em autoengano. O professor sempre nutre boas intenções em relação aos outros seres. Se as ações das pessoas beneficiam o próximo, isso é maravilhoso.

Se isso não beneficia os outros e, pelo contrário, critica o professor e o Dharma, então a culpa não é do Budismo, mas sim de um erro das próprias pessoas. É um enorme obstáculo.

Shantideva diz: “Todos aqueles que nutrem maldade em suas mentes contra esses senhores da generosidade, os herdeiros do Buda, permanecerão no inferno — disse o poderoso Sábio — por eras equivalentes aos momentos de sua malícia”.

Parece-me que, se as pessoas agem assim, a vida dos seres comuns é quase desprovida de sentido. Mas, com a oportunidade de encontrar esse tipo de ensinamento precioso, a vida se torna uma oportunidade preciosa para a iluminação.

Se você rejeitar o Buddhadharma e o professor, e não acreditar no karma, na causa e efeito, na virtude e na não virtude, então destruirá essa oportunidade preciosa e a transformará em perda, repetidas vezes.

Se a boa intenção do Lama o ajuda uma ou duas vezes, mas você persiste em seu comportamento, as intenções dele, por melhores que sejam, não serão capazes de ajudá-lo. Ele só poderá fazer preces de aspiração para auxiliá-lo indiretamente, mas não conseguirá beneficiá-lo de forma direta.

Em 2010, Sua Santidade o Dalai Lama foi entrevistado por Maria Shriver. O tema da conversa foi as mulheres no Budismo e a crescente ocupação, por parte das mulheres, de papéis de maior influência em todo o mundo, de modo geral.

Na entrevista, Shriver afirma que as pessoas precisam mudar seus cérebros. Em resposta, o Dalai Lama disse acreditar que os tibetanos não precisam mudar seus cérebros, mas que os ocidentais precisam fazê-lo, pois carregam muita raiva e medo — sentimentos que são, obviamente, muito destrutivos.

Alguns ocidentais são budistas há muito tempo. Eles acreditam na reencarnação e no cultivo da virtude e do benefício para vidas futuras e para outros seres. Mas, quando o seu próprio e querido avô morre, eles não fazem orações por ele e, em vez disso, preocupam-se apenas com a herança.

Uma pessoa com essa atitude, ainda que seja budista há muito tempo, naquele momento é totalmente não budista, pois sua preocupação não é com os outros, mas apenas consigo mesma.

Na tradição budista, é essencial fazer oferendas a monges e/ou lamas e praticar em benefício daqueles que "morreram". Os 49 dias após o falecimento são um período para acumular virtude, dedicação e aspiração por um renascimento melhor para aqueles

que partiram. Diz-se que a mente dos seres entra no que é conhecido como Bardo¹, um estado entre encarnações.

Todos os dias conheço pessoas novas e elas perguntam: "Como você está?" Respondo que estou bem e mal. Algumas pessoas gentis dizem: "Ah. Eu gostaria que você estivesse apenas bem." Então digo: "Estar bem e mal não é apenas a minha condição, mas a de todos."

É bom porque estamos vivos, e ruim porque, a cada dia, estamos envelhecendo. Ninguém gosta de envelhecer! O sentido é que as pessoas raramente pensam na impermanência, mas acreditam erroneamente que sua vida é permanente. A verdade é que a vida é, na verdade, impermanente. É por isso que digo que é, ao mesmo tempo, boa e ruim.

Não há nada de particularmente especial em mim, exceto isto: tive a oportunidade de conhecer um detentor da linhagem Vidyadhara, Sua Santidade Dilgo Khyentse Rinpoche, quando tinha quinze anos. Também pude conhecer muitos outros grandes lamas da linhagem Nyingma, dotados de qualidades imensuráveis.

Desde muito jovem, desejo compreender e preservar o vasto significado dos ensinamentos do meu professor e Senhor Buda.

Tive a felicidade de encontrar o néctar do Dharma, que continuo a praticar, e minha aspiração agora é compartilhar essa felicidade com os outros. Escrevo isto com a intenção de beneficiar a todos. Não estou me vangloriando.

por Lopon Osel Gyurme, 8 de setembro de 2012

Sua Santidade Drubwang Pema Norbu Rinpoche

Se você compreender o significado de que seja uma única estrofe, tente sempre aplicá-lo internamente em sua mente, em vez de apenas falá-lo para fora. Pode ser difícil agir 100% de acordo com o que foi dito, mas se você praticar dessa maneira, com certeza isso fará com que você se torne perfeito um dia. É muito importante amar todos os seres sencientes igualmente, e que seu corpo, fala e mente beneficiem os outros sempre. O cerne do dharma é a Bodhicitta. A libertação dos sofrimentos não está longe se você plantar a Bodhicitta firmemente em sua mente. Bodhicitta significa amar e cuidar de todos os seres sencientes igualmente, sem parcialidade. Se você ama e cuida apenas de suas famílias e parentes, amigos e das pessoas que gosta, e depois é rude e cruel com os outros de quem não gosta, isso não é Bodhicitta.

Para mais informações, visite o site: www.welcomingbuddhist.org

Você também pode acompanhar nossa página no Facebook, onde são publicadas atualizações regulares e mensagens importantes todas as semanas.

¹ Se você quiser ler uma introdução aos ensinamentos sobre o Bardo, por favor, visite o site www.welcomingbuddhist.org