

## **MOTIVAÇÃO CORRETA - CONTEMPLAÇÃO EM 13 ITENS**

Lama Padma Samten

### **ITEM 1. Homenagem ao lama**

Homenagem à linhagem, àquele que sabe. Na verdade, prefiro olhar isso de uma forma muito ampla: homenagem ao lama absoluto, homenagem ao Buda e também à linhagem toda. Mesmo no sentido de linhagem, prefiro tomar isso em uma forma muito ampla, para que nos alegremos pelo fato de que há muitos seres que, hoje mesmo, em diferentes linhagens, em diferentes formas e diferentes tradições religiosas, dedicam-se inteiramente, integralmente, ao benefício dos outros seres. Nós estamos dentro de uma conspiração positiva, há muitos seres articulados aspirando nosso benefício. Eu diria assim: não só seres encarnados como nós estamos, mas seres em todas as dimensões. Nesse sentido, nós podemos usar também a noção da linhagem como a linhagem dos seres que estão aqui e dos seres que já passaram. Na visão do Buda ele diz: “para aqueles que não tem inteligência, eu explico mortes e renascimentos; para aqueles que têm a possibilidade compreensão, explico que há vida além de morte e além de vida, além de nascimento além de morte”. Esse é o ensinamento maior. A nossa presença, a nossa realidade se dá além de vida e morte. Então nós vamos encontrar os Bodisatvas, os Budas incessantemente irradiando para nosso benefício. É importante que possamos nos dar conta disso. Nós temos as dificuldades, mas há uma irradiação incessante em nosso benefício.

### **ITEM 2 – A vida humana preciosa**

Nós também estamos em tempos auspiciosos, tempos nos quais os ensinamentos estão presentes, e isso é maravilhoso, é realmente especial. Como se diz em outros textos e outras preces: “o Dharma é infinitamente precioso, ele é muito raro, mesmo em milhares e milhões de ciclos universais”. Há períodos nos quais os ensinamentos não existem. Agora nós estamos em períodos maravilhosos. Nós estamos nesses tempos auspiciosos, se nós tivermos paciência e um pouco de perseverança, nossa prática frutifica e nós podemos realmente melhorar. É dentro dessa perspectiva que começamos a lembrar: nós somos filhos dos budas, filhos dos bodisatvas, nós somos beneficiados por eles. E aí vem os primeiros dos quatro pensamentos, que fala da nossa vida humana preciosa. O fato de nós termos um corpo humano, termos saúde, e não estarmos em condições não auspiciosas; estamos em lugares aonde os ensinamentos do Buda existem, e estão preservados. É muito importante contemplar os ensinamentos tradicionais que tratam dos quatro pensamentos que transformam a mente. Meu mestre, Chagdud Rinpoche enfatizava muito a importância desses ensinamentos.. Nós temos essas qualidades. Patrul Rinpoche, nesse livro maravilhoso “Palavras do meu Professor Perfeito” apresenta com detalhes esse tema, assim como Chagdud. Assim nós deveríamos pensar/contemplar sobre cada uma dessas reflexões que tratam dessa classe de ensinamentos referentes aos quatro pensamentos que transformam a mente. E aqui vou abreviadamente falar sobre essa qualidade que temos, de nossa vida humana preciosa. No entanto, essas qualidades favoráveis das quais dispomos hoje, existem por um tempo, mas passam.

### **ITEM 3 - Impermanência**

A impermanência significa que aquilo que hoje está presente e é favorável pode desaparecer. Vamos supor; os ensinamentos do Buda; no Brasil, eles são recentes. No final da década de 80 nós tivemos os primeiros movimentos aqui no Rio de Janeiro, então isso ainda é muito recente, e do mesmo modo que os ensinamentos surgem, os ensinamentos podem cessar. É natural que isso possa

acontecer. Do mesmo modo, nossa saúde, nossa condição de aproveitar os ensinamentos também é algo transitório, é triste pensarmos nisso, mas naturalmente essa é a realidade. Nós precisaríamos entender que a impermanência pode se exercer sobre esses fatores, hoje positivos, e que deveríamos usá-los do melhor modo. Eu tenho acompanhado diferentes praticantes que já entraram em processo de morte... e morreram. Nessa hora, quando a doença surge e se instala, sempre há essa perspectiva: "eu deveria ter praticado mais, eu deveria ter aproveitado melhor o meu tempo". E é evidente que essas circunstâncias vão acontecer com cada um de nós, porque naturalmente nós temos o único pré-requisito essencial para morrer, que é estar vivo, não falta mais nada, não precisamos de mais nada. Então, nós naturalmente vamos passar por isso. Quando formos entrar nessa rota de forma mais clara vamos ter a sensação de que deveríamos ter praticado mais. A impermanência aquece as nossas costas, estamos andando e sentimos alguma coisa por trás, sentimos que deveríamos andar mais rápido. É muito importante que entendamos isso. Deveríamos aproveitar os ensinamentos que recebemos e transformá-los em realidade.

#### **ITEM 4 - Carma**

A melhor explicação para essa questão do carma, acredito, é a que fala do carma primário e as condições secundárias. Por exemplo: "eu tenho um carma de brabeza?" Eu? não... como?"; "nós somos pacíficos". "Eu teria assim... carma para o reino dos infernos? Não... nem para o reino dos seres famintos, nem para o reino dos animais etc"... a gente olha e parece que está limpo, porém, quando as condições secundárias surgem... então aquilo pode aparecer. É importante entender as condições secundárias, pois elas revelam as nossas fragilidades, revelam nossas conexões com os seis reinos, revelam as ações não virtuosas. Por exemplo, nós jamais mataríamos, exceto... percebemos que não faríamos nenhuma dessas dez ações não virtuosas aqui nessa sala, por exemplo. Mas saímos daqui, saímos da meditação, vamos para um outro lugar e aí surgem as condições secundárias que podem propiciar o impulso para as ações não virtuosas, como se fosse uma grande inteligência. É assim mesmo que funciona, essas são as condições secundárias. Precisaríamos entender que nós temos essa fragilidade. Isso nos ajuda a compreender a importância de usar os ensinamentos o quanto antes.

#### **ITEM 5 - O sofrimento**

Depois, se entendemos que as ações não virtuosas, junto com o carma, propiciam sofrimento para nós, então sabemos que se nós estamos bem agora, pode ser que daqui a pouco não estejamos mais; pode ser que estejamos imersos em sofrimentos devido às nossas próprias ações, devido às nossas próprias estruturas cármicas que constroem essas conexões. Nós estamos bem, porém, o recado é esse: aproveitem essa condição imediatamente!

#### **ITEM 6 – Refúgio nas Três Jóias**

E para aproveitar essa condição, nós tomamos refúgio no Buda. Nós temos quatro pensamentos, um antes e um depois, este seria o pensamento depois, ou seja, nós deveríamos tomar refúgio no Buda, não apenas no Buda, mas nas Três Jóias: no Buda, no Dharma e na sanga.

Nós tomamos o Buda como nosso referencial, nós tomamos os ensinamentos do Buda e dos mestres das linhagens, os ensinamentos mais elevados, o Dharma, e tomamos a energia do nosso encontro, a energia da sanga como a própria essência daquilo. Gostaria de comentar brevemente, apesar de nosso tema não ser os Três Refúgios. Tomamos o refúgio no Buda como a própria imagem do Buda, como o Buda histórico, mas também podemos tomar refúgio no Buda

como a natureza ilimitada, como o Buda Primordial, por exemplo. Nós também podemos tomar refúgio na natureza de Buda como aquilo que nos anima, como a natureza primordial inseparável de nós. Nós tomamos refúgio no Dharma como os ensinamentos do Buda, mas nós também podemos tomar refúgio no Dharma como os ensinamentos dos mestres todos, e o refúgio no Dharma como a compreensão que brota internamente da própria natureza ilimitada que é inseparável de nós. Nós tomamos refúgios na sanga como o grupo de praticantes ordenados, e também podemos tomar o refúgio no grupo de seres que nos ajuda e sustenta nossa prática e nos apóia dentro disso; podemos tomar refúgio na sanga como esse conjunto tão amplo junto com a própria natureza, junto com a própria biosfera que sustenta nossa vida e sustenta a vida de todos. Mas, especialmente, gostaria que vocês avaliassem a sanga como a energia que nos une, que nos faz sorrir e nos leva a praticar e aprofundar na nossa prática. Vocês podem olhar a sanga não composta propriamente de pessoas, mas na seguinte perspectiva: a sanga como essa energia que nos anima quando nós nos juntamos. Eu tenho uma imagem que gosto muito: pegamos muito galhos secos e tortos; para fazermos um fogo nós juntamos esses galhos, e a chama cresce. Essa chama é o próprio Buda, essa chama é a própria sanga, essa chama é o próprio Dharma. No entanto, os galhos são cada um de nós. Torto ou reto, mais lustroso, mais juvenzinho ou mais velho, aquilo essencialmente é um galho que tem sua própria perspectiva. Ainda que não haja um galho igual ao outro, pelo o que eu vejo, todos terminam queimados nas suas diferenças. Então, essa chama termina por remover as nossas particularidades cármicas e nós vamos na verdade nos transformando nessa chama, nessa energia. Por outro lado, se nós afastarmos esses galhos, a chama cessa. Pegamos as brasas, botamos todos juntos de novo, aqueles galhos com brasa um pouco fraca, e aparece a chama de novo. Então, na sanga nós nos juntamos com os nossos galhos tortos, mais bonitos ou mais feios, vamos nos juntando(na verdade, todos bonitos né?). e aí surge a chama. Quando a chama surge, todos nos aquecemos, aquilo que é cármico em nós vai se reduzindo a cinzas e aquilo que é limitado em nós vai se transformando nessa chama, a energia surge e tudo anda. Então a sanga é a expressão do próprio Buda. Quando nós entramos numa sala há essa energia, essa energia é o Buda, vivo! Nós tomamos refúgio nisso: no Buda, no Dharma e na sanga. Tomamos refúgio também no lama. Mas aqui é muito importante vocês observarem que o refúgio no lama deveria passar por um controle de qualidade que lembra uma observação do próprio Buda: aquele que me olhar no fenômeno da minha aparência física e fizer prostrações como diante de um Buda, esse é um herege, porque o Buda não pode ser reconhecido no fenômeno de sua aparência física. Esse é um ponto de grande importância. Ele nos permite entender por exemplo a noção de Tatagata. O Buda ele é o Tatagata, ele é um bodhisatva de nono nível, ele já é o Buda: o Tatagata. Mas o Tatagata, na perspectiva dos dez níveis de bodhisatva, ele é o nono, não o décimo. O Tatagata está em algum lugar físico; quando ele está aqui ele não está em outro; está naquele lugar. Então ele vem àquele lugar e vai. O Tatagata é aquele que vem e vai, ele se manifesta localmente. O Buda morreu, deixou de se manifestar, esse é o Tatagata. Daí o Buda diz: aquele que me vê, aquele que vê o meu corpo, não vê o verdadeiro Buda, o verdadeiro Buda é o Darmamega, o décimo estágio. Ele se manifesta através das qualidades que não são temporais, nem espaciais. Hoje, por exemplo, podemos acessar diretamente as qualidades do Buda (darmamega do mesmo modo que o Buda Tatagata, o Buda Sakyamuni acessava essas qualidades. A função dos lamas é semelhante. Os lamas se manifestam em corpo físico, todos mais parecidos ou mais diferentes uns dos outros; eles vão manifestar essa natureza ilimitada, essa é a função deles. Nós tomamos refúgio nessa natureza ilimitada através dos lamas e não na figura deles.

### **ITENS 7 a 13:**

Paisagem - Prece de Sete Linhas - usamos a imagem de Guru Rinpoche sentado no lótus, no Lago Danakosha de Ordjen. Lembramos do surgimento extraordinário de Guru Rinpoche e pedimos as bênçãos de também nascer sobre o lótus, é a culminância da motivação. Contemplar em energia, e não apenas no aspecto mental.

### **ITEM 7 - O Lodo**

Reconhecemos as emoções perturbadoras, as ações não virtuosas, as condições não auspiciosas presentes na situação? Vemos o lodo? Fazemos contato, de algum modo aquilo parece que gruda mesmo em nosso pé!

### **ITEM 8 - A Água**

Reconhecemos o sofrimento na forma de tristeza, desânimo, violência, revolta, etc? As lágrimas estão presentes? Vemos a água?

### **ITEM 9 - O Talo do Lótus**

Quando reconhecemos as condições não auspiciosas e as lágrimas, brota em nós a aspiração de intervir de forma positiva? A raiz do talo surge no lodo (reconhecimento das emoções perturbadoras). Irrigado pelas lágrimas, o talo do lótus surge e se eleva além das águas. Geralmente somos arrastados, não temos essa aspiração de ultrapassar. Qual seria o sinal do surgimento do talo? Nossos olhos se abrem e brilham, surge uma energia em nós. Vemos esse brilho, surge em nós essa energia?

### **ITEM 10 - A Flor de Lótus**

Surge a flor flutuando sobre a água. Meios hábeis. Amadurecimento do lótus. Corresponde à base cognitiva, os recursos que temos para produzir benefícios, a base que permite tal surgimento. O talo é a motivação (compaixão).

### **ITEM 11 - O Nascimento**

A etapa seguinte seria o nosso nascimento sobre o Lótus. Existe essa visão de mundo que nos permite intervir positivamente? Nós nos vemos surgindo no lótus, com recursos para ação positiva? Há essa segurança, essa possibilidade de uma inserção no mundo? Assumimos que vamos viver a partir da flor, dos meios hábeis ou retornamos para os 6 reinos? Se nos damos o nascimento na flor, a motivação está completa.

### **ITEM 12 - Radiância**

Energia auto-surgida; com essa motivação, vamos praticar, vamos sustentar esse nascimento na flor de lótus e gerar benefícios. Surge uma alegria, uma energia que nem sabemos de onde brota. Nos 6 reinos tb surgem energias que parecem dar sentido à vida, propósitos, etc. Mas essas energias, não importa a força que tenham, são frágeis, cíclicas e oscilam. Quando os mestres estão sustentados por essa radiância, sentem a inseparatividade dos Budas.

### **ITEM 13 - O Céu**

Ainda que tudo seja extraordinário, tudo está dentro do espaço básico. Os Budas e Bodistas não têm realidade em si. Eles surgem, são manifestações mágicas, livres, lúcidas, dentro das bolhas.