

As quatro contemplações que transformam a mente

Instruções de Chagdud Tulku Rinpoche no livro [Comentário sobre o Ngondro](#)

O NASCIMENTO HUMANO PRECIOSO

Instruções para a meditação

Primeiramente, contemplamos sobre a importância de ter um precioso nascimento humano dotado de todas as liberdades e condições necessárias para a prática espiritual. Quão raro é! Quão incerto é o fato de obtê-la novamente, já que a mente pode facilmente guiar-lhe 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 os 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 de 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 bodisatvas das dez direções. Reze para que essa joia 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 eu os que estão sofrendo em outros reinos possam obter um renascimento humano, para que os seres humanos não dotados de condições espirituais

possam encontrá-las, para que os afortunados dotados de condições espirituais possam realizar suas mais altas aspirações. Rezes para adquirir o poder de ajuda-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, não fui capaz de 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.

IMPERMANÊNCIA E MORTE

Instruções para a meditação

Primeiramente, contemple a impermanência – a progressão desde o nascimento até a velhice e a morte, as pessoas que vieram e se foram, as posses, os 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 sua existência e paradeiro são somente uma probabilidade. Contemple a morte, as incontáveis mortes que ocorreram no passado e as que ocorrerão, a incerteza sobre quanto 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. Quanto 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. Pense em como quase todos os seres, esquecidos da impermanência, perdem o seu senso de prioridade. Reflita dessa forma até que brote a 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 par 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 a realizar a verdadeira natureza de todos os fenômenos, positivos ou negativos, e a buscar a essência absoluta. Com essa resolução, relaxe em meditação não-fabricada.

CARMA

Instruções para a meditação

Em primeiro lugar avalie inteiramente a sua situação cármica.

Inspecione as circunstâncias dessa vida, para discernir os padrões cármicos 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 as causas para a miséria. Esquecidos das consequências cármicas, agimos em busca de 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 carma. Por que revestir-se de hipocrisia e racionalizações afora, quando deverá desnudar-se então? Contemple dessa forma e depois descanse a mente.

Quando surgirem pensamentos, use-os para despertar a compaixão. Imagine as forças cármicas que subjagam 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 consequência inesperada de um carma insuspeito. Pense naqueles cujas vidas se mantêm confortáveis e neutras, que extingam as possibilidades de 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 carma, relaxe em meditação não-fabricada.

Quando surgirem os pensamentos, direcione-os para a oração. Reze para que todos os seres possam aperfeiçoar a noção do que aceitar e do que rejeitar. Reze para que você pare de culpar os outros e comece a purificar a 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 definitivo, possamos todos escapar completamente desse entrelaçamento desorientador do carma e entrar na sabedoria primordial.

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.

SOFRIMENTO

Instruções para a meditação

Comece por contemplar o sofrimento, focalizando os seis reinos. Imagine vividamente a existência de 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 provação esfomeada e sedenta do reúno 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 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 carma. Quão mais trágica é então a participação forçada na matança! Ninguém está isento da espiral descendente – nem os líderes, que serão carmicamente 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 os outros sentiram, entrar nas suas peles. Quando isso for alcançado e a mente ansiar pela cessação, solte todos os pensamentos e descanse.

Quando os pensamentos vierem, 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 ideia 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 definitivo, eles possam ser completamente liberados dos pesares do samsara. E então, novamente solte todos os pensamentos e descanse.

Quando os pensamentos inundarem sua meditação, direcione-os para a oração. Reze para não ser levado pelo sofrimento e para que você possa ver tudo o que surge como purificação. Na confusão trazida pelo sofrimento, reze para não criar causas cármicas 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 afundar novamente e não abandonar os outros e então descanse na paz do relaxamento natural.

Canção do Despertar

Chagdud Tulku Rinpoche

"Uh oh! Não durmas agora, ser afortunado.

Desperta com diligência.

De tempos sem princípio até agora tens dormido em ignorância. Agora é o momento de deixar o sono para trás e praticar virtude, com corpo, fala e mente.

Não te lembras de nascimento, doença, velhice e morte? Todo sofrimento além da conta e além da medida? Esqueceste?

Quem sabe se terás o dia inteiro? Agora é o momento de praticar com diligência.

Ainda tens esta oportunidade de gerar benefício duradouro, então, por que desperdiçá-la por preguiça?

Se realmente contemplores a impermanência, consumirás a tua prática rapidamente.

Quando a hora da tua morte chegar, estarás confiante. Com a tua prática consumada, não terás nenhum arrependimento. Sem esta confiança, qual terá sido o propósito da tua vida?

A natureza de todos os fenômenos é vazia e sem identidade, como a lua refletida na água, uma bolha, uma alucinação, uma emanção, uma ilusão, uma miragem, um sonho, uma imagem no espelho, um eco.

Todo o samsara, todo o nirvana é assim. Reconhece todas as coisas desta maneira. Nada vem, nada fica, nada vai, além de qualquer descrição por palavras, além de qualquer concepção da mente.

Agora é o momento de alcançares a realização que é sem sinais."

As exatas palavras de Chagdud Tulku Rinpoche ao alto-falante numa manhã no Khadro Ling em Três Coroas.