

## Excerto sobre o Valor de Observar a Mente

Compartilhado pelo Lama Alan Wallace em 22/novembro/2023

Extraído do livro *Royal Seal of Mahamudra, Volume Um*, do Terceiro Khamtrul Rinpoche Ngawang Kunga Tenzin, traduzido por Gerardo Abboud. Reimpresso mediante acordo com Shambhala Publications, Inc., Boulder, CO.

*Disponível para compra [aqui](#).*

“Em particular, Yeshe Tsogyal perguntou a Padmasambhava: “Qual é a medida do mérito e qualidades de um iogue que medita sem modificar?” O Mestre respondeu: “O mérito de um instante de meditação não pode ser medido.” Como Shri Singha disse:

O imenso mérito de doar  
O próprio corpo para todos os seres,  
Tão numerosos quanto os grãos de areia do Ganges,  
Não chega nem perto disso uma fração de segundo de meditação.  
Salvar a vida dos seres,  
Tão numerosos quanto os grãos de areia do Ganges,  
Não se compara a uma centésima milésima parte de uma meditação  
unifocada.  
Preencher o sistema de bilhões de mundos  
Com estupas preciosas geraria mérito;  
No entanto, nem mesmo isso chegaria perto de uma fração de  
meditação.  
A raiz virtuosa de dar a todos os seres  
Muitos montes de jóias  
Não chega nem perto de uma fração de samadhi.  
O mérito da meditação está além de medida.

Yeshe Tsogyal também perguntou ao Mestre: “Suponhamos que haja um iogue que pratique tal meditação mas em quem a realização ainda não surgiu. Se ele morresse enquanto meditava, como ele renasceria?”

O Mestre respondeu: “Aquele que meditou genuinamente com renúncia renascerá como um humano, e nessa vida alcançará um estado do qual não cairá novamente no samsara. Se a experiência meditativa tivesse surgido e ele morresse simplesmente sem se mover dela, ele renasceria tendo a

natureza de um deus e, através desse nascimento, despertaria para o estado de Buda. Aquele que alcançou experiência e realização extremamente estáveis e inabaláveis alcança o samadhi no bardo da existência e se torna um buda.”

Devemos desenvolver um sentimento de alegria. Comparado com a maioria dos seres nos três reinos que habitam nas regiões escuras samsáricas, aqueles que foram meramente tocados pelos raios de luz do Dharma sagrado são extremamente escassos. Tomando a nós mesmos como exemplo, até agora renascemos no samsara em inúmeras formas; no entanto, vivemos todas estas vidas enganados por erros ruinosos, envolvendo-nos exclusivamente em ações negativas e fúteis do mundo. Esqueça sobre entrar pelo portão do Dharma sagrado – na verdade, tem sido difícil até mesmo ouvir o som do termo “Dharma sagrado”!

No entanto, neste momento estamos livres dos tormentos dos reinos miseráveis e não nascemos numa terra primitiva sem oportunidades de conexão com o Dharma. Em geral, tal encontro com o Dharma sagrado é de grande fortuna. Hoje em dia, a maioria das pessoas elogia os poderosos e ricos do mundo, dizendo que são admiráveis, mas o nosso caso é diferente. A fortuna deles é algo extremamente básico e fútil. Sua riqueza é como uma riqueza de sonho e seu poder é um como um poder de sonho. Enquanto sonha, alguém pode ser o senhor supremo de todos os reis do mundo, mas na verdade não é nada disso – num instante o sonho desaparecerá sem deixar vestígios. Da mesma forma, conforme ilustrado por este exemplo, a boa sorte desta vida não pode durar para sempre; visto que é impermanente por natureza, não tem sentido.

O Dharma é nosso protetor nesta vida, o refúgio que nos guiará em nossa próxima vida e a riqueza que sempre nos beneficiará em nossas vidas futuras. Para nós, ter encontrado o Dharma sagrado é mais afortunado do que se tivéssemos alcançado o estado de imperador do mundo, o que seria apenas um benefício temporário apenas para esta vida. Comparando-nos com todos os seis tipos de seres do samsara, miseráveis e sem oportunidades de descobrir o Dharma, nosso destino é excepcionalmente melhor. Acima de tudo, encontramos um significado tão profundo e verdadeiro, a seiva do Dharma sagrado, ouvindo o que é suficiente e meditando sobre o que liberta. Esta é uma fortuna maior do que a maior fortuna! É um destino extremamente bom!

Vamos agora nos comparar a todos os seres nos três reinos do samsara, que estão condenados sem o Dharma. Mesmo que não possamos praticar este caminho do verdadeiro significado, simplesmente ter ouvido o som destes ensinamentos, entrado no caminho e de alguma forma estar trilhando parcialmente o caminho do Buda é muito significativo. Este caminho de profundo e verdadeiro significado é o veículo final, o caminho comum percorrido por todos os budas, e o principal atalho secreto para a perfeita iluminação. Portanto, entre todos os caminhos para a iluminação, este é o caminho todo-suficiente que rapidamente amadurece a iluminação perfeita dentro de você.

Além disso, descansar a mente em serenidade praticando este samadhi é o coração e a raiz de todos os ensinamentos e tem imensos benefícios. Descansar uniformemente na presença da consciência autoconsciente durante uma sessão, ou mesmo durante um estalar de dedos, tem um mérito ilimitado e imensurável. É mais benéfico do que fazer oferendas aos budas dos três tempos por muitos éons. Tem mais mérito do que dar presentes a todos os seres nos três mundos por muitas eras. É mais produtivo do que recitar orações durante vários anos. Tem mais força do que fazer práticas como visualização por muito tempo. Portanto, é uma grande sorte termos agora esta oportunidade de meditar.

Refletamos sobre a seguinte analogia: se um pobre encontrasse um grande tesouro, ficaria agradavelmente surpreso e, a partir de então, ficaria aliviado do sofrimento da pobreza. Da mesma forma, depois de passarmos angustiados no passado por muitos tipos de sofrimento no samsara, agora nos encontramos com este profundo e sagrado Dharma que pode eliminar as misérias do samsara. De agora em diante, o samsara terá um fim; isso traz alegria imensurável e felicidade incomparável!

No momento, parece que não entendemos o Dharma nem conhecemos os aspectos preliminares ou as práticas principais. Não sabemos como olhar para a mente. Mesmo que consigamos olhar, não a reconhecemos. Colocamos a mente para descansar, mas ela não fica parada; ela continua girando. Tentamos ter clareza, mas não há; em vez disso, há um embotamento escuro. Tentamos estar conscientes, mas não estamos e deixamos de perceber para onde a mente foi. Como resultado, não compreendemos o Dharma nem sabemos como aplicá-lo; a meditação não ocorre e a mente não é reconhecida. É possível que você se sinta um pouco triste, deprimido, frustrado ou desanimado e pense: “O que é melhor para

mim agora?” Mas não há necessidade de se sentir assim. Até agora, como você não teve o hábito de meditar, você não está muito acostumado; então, como você espera que, desde o início, você consiga facilmente ou que isso aconteça simplesmente assim? Embora os resultados possam não surgir imediatamente, não há necessidade de ficar frustrado. O melhor é se sua mente permanecer composta. Mas mesmo que não seja esse o caso, sentar-se com a sensação de que a mente está em compostura não seria em vão ou sem sentido. Ter esse mesmo sentimento em relação ao verdadeiro significado é melhor do que qualquer outra ação virtuosa física ou verbal. Visto que o benefício e o mérito de meditar em samadhi por uma sessão, ou mesmo por apenas um momento, são além da medida, as suas três portas tornam-se domesticadas em suas profundezas.

Neste momento a meditação pode não ter surgido em você e você pode não saber como sustentar a natureza da mente; contudo, apenas olhar para a mente ainda é muito significativo. Outras práticas do Dharma são ações virtuosas condicionadas e focadas externamente. Nesse caso, você está se concentrando interiormente em sua mente, o criador do samsara e do nirvana. Só ter a intenção de fazer isso já é muito significativo; é um ponto-chave profundo com grande propósito. Diz-se que o mérito de dar apenas um ou dois passos com a intenção de praticar concentração ou samadhi é ilimitado. Olhar para a mente tem a capacidade de limpar instantaneamente todos os erros, obscurecimentos e propensões. Através desta observação você recebe as bênçãos de todos os budas, seu ser é beneficiado, você completa todas as acumulações completando uma, você faz todos os caminhos convergirem em um e você alcança plenamente todos os resultados. Portanto, apenas olhar para esta mente e saber a importância de fazê-lo é melhor e mais útil do que qualquer outra prática. Você pode não saber mais nada, mas pensar “Devo olhar para a mente” também é muito significativo.

Pense que para nós termos encontrado um Dharma tão profundo e termos a oportunidade meditar é uma grande fortuna inigualável e incomparável. Refletindo assim, gere uma determinação alegre e sincera. Neste momento, antes mesmo de começar a olhar para a mente, sinta-se feliz e elevado. Mais tarde, você poderá passar por coisas como não saber como olhar para a mente ou não encontrar nada para olhar, mas deve consolar-se em vez de ficar deprimido. Você pode parecer não confiar em si mesmo para repousar a mente com compostura; ainda assim, considerando-o um grande objetivo, não relaxe nem perca o desejo de sustentar a prática. Pensando que

é suficiente cultivar a determinação para sustentar a natureza da mente, sinta-se confiante. Alegre e com a inclinação de sustentar precisamente esta mente absoluta, não fique impaciente.”

Tradução de Paulo Roberto Oliveira da Silva