



Chagdud Gonpa Odsal Ling

Centro de budismo
tibetano vajraiana

“O carma é algo criado por nós, e tudo o que é criado pode ser alterado”

Vya Estelar - O que são e quais são os venenos da mente?

Lama Tsering - Os venenos da mente são divididos em três categorias principais. A primeira é o apego ou desejo, que inclui o ficar preso física ou mentalmente a pessoas, objetos e fenômenos. A segunda é a raiva, que significa rejeitar, não querer, afastar algo de você. O terceiro é a ignorância, que significa não ter uma noção clara da vida, não compreender a natureza verdadeira das coisas.

Estes venenos agem de maneira interdependente. O que ocorre é que, quando não temos uma visão real da vida, acabamos criando desejos e apegos. E quando não conseguimos o que queremos, criamos aversão e ficamos com raiva.

Os venenos da mente agem como toxinas, criando energias mentais negativas. Estas energias são expressas em nossas ações, palavras e pensamentos, causando um sofrimento cíclico, em cadeia, que se repete infinitamente.

Vya Estelar - Existem 84.000 venenos na mente?

Lama Tsering - Sim. Eles são uma combinação dos três venenos principais, sendo que podemos adicionar a eles o orgulho e a inveja. Estas combinações vão ficando cada vez mais sofisticadas e representam as diferentes formas errôneas com que nossa mente pode atuar.

Vya Estelar - A raiva seria o principal veneno da mente?

Lama Tsering - A raiva é o veneno mais grosseiro e o que traz as conseqüências mais terríveis, cruas e diretas. O desejo é mais sutil e, em nossa sociedade atual, é até mesmo considerado uma coisa boa, apesar de trazer tanto sofrimento. Mas o veneno fundamental, realmente, é a ignorância, é o não reconhecimento da natureza verdadeira dos fenômenos. Não podemos dizer que a ignorância seja o pior veneno, mas ele é o primeiro, o que dá origem a todos os outros.

Vya Estelar - Como fazer para eliminar a raiva ou domá-la?

Lama Tsering - Há várias formas para começar a lidar com nossos venenos mentais. A primeira coisa a ser feita é reeducar-nos, no sentido de identificar os venenos em nossa própria mente, suas conseqüências e o que podemos esperar deles. Parece óbvio dizer que temos que nos reeducar, mas não é. Por exemplo, achamos que é OK ficar com raiva quando alguém faz algo errado conosco, nos fere, é injusto. E não é OK. A raiva é um veneno mental e produz experiências dolorosas para quem a sente, não importando se o motivo que a tenha criado seja “aparentemente justificável”.

Você tem que ser educado para saber que não deve tomar veneno de rato, por exemplo. Se você entender isso, vai saber que, se tomar veneno de rato, ainda que o gosto seja doce, sofrerá um dano imenso.

Templo

R. dos Agrimensores, 1461,
Cotia, SP - Brasil
CEP: 06715-580
Tel.: 55 11 4703-4099
11 3885-3945
sangha@odsalling.org

Centro Urbano

Al. Barão de Limeira, 1193
Campos Elíseos,
São Paulo,
SP - Brasil
CEP: 01202-002



Chagdud Gonpa Odsal Ling

Centro de budismo
tibetano vajraiana

Vya Estelar - Há um senso comum entre as pessoas de que devemos expressar nossa raiva, “pôr para fora”. O Budismo acredita nisso de alguma forma?

Lama Tsering - Não, o Budismo não acredita nisso, porque os venenos da mente agem como um bumerangue. Se você atirar sua raiva adiante, o que você vai receber de volta é mais raiva. Nós compreendemos que nossas ações, palavras e pensamentos são como bumerangues, e não como uma bola, que jogamos em direção a alguém e lá ela fica. O bumerangue é atirado adiante e ele volta. Quando não entendemos essa regra básica, nos tornamos nossas próprias vítimas e, feridos e ignorantes, jogamos o bumerangue de volta, causando sofrimento atrás de sofrimento.

O Senhor Buda ensinou que é importante termos paciência, mesmo quando momentos difíceis acontecem, porque estes momentos são resultado de bumerangues lançados por nós mesmos, anteriormente. Se um bumerangue estiver voltando, aceite-o, tenha paciência, deixe que ele caia. Não atire mais três ou quatro de volta, porque eles também vão voltar.

Vya Estelar - É melhor “engolir” a raiva?

Lama Tsering - Melhor engolir do que cuspir de volta. Mas engolir também não ajuda. Por isso, precisamos nos reeducar. Temos que refletir e contemplar as consequências dos venenos mentais, para começamos a obter elementos para lidar com eles. No entanto, o que precisamos realmente é cortar esses venenos. E isso conseguimos fazer através da meditação.

Mas, enquanto não desenvolvermos estas técnicas de contemplação e meditação, precisamos evitar a raiva. Se ainda não tivermos os meios hábeis para lidar com a situação, é melhor correr do que reagir. Ou talvez você deva segurar sua respiração por um instante e esperar a raiva passar. Quando você estiver um pouco mais treinado, talvez não precise correr nem prender a respiração, e consiga converter a situação negativa em amor e compaixão.

Talvez consiga transformar a raiva, lembrando-se de que todos querem ser felizes, e as pessoas fazem o que fazem porque acham que aquilo trará felicidade. Ao lembrar-se disso, pode cultivar a compaixão e ver que você e aquela pessoa não são diferentes: você já agiu raivosamente antes porque achava que aquilo o faria feliz. E, compassivo pelo fato de que aquela pessoa não sabe das consequências que a raiva traz, você converte sua emoção negativa em emoções positivas, como amor e compaixão.

E mais tarde, quando você já estiver ainda mais treinado, poderá não apenas converter o negativo em positivo, mas liberar as emoções negativas em sua própria essência, cuja natureza é a perfeição.

Grandes mestres e praticantes lidam com sua raiva dessa forma. A raiva ocorre, mas ela é livre, assim como as nuvens, que ocorrem mas dançam livres no céu.

Templo

R. dos Agrimensores, 1461,
Cotia, SP - Brasil
CEP: 06715-580
Tel.: 55 11 4703-4099
11 3885-3945
sangha@odsalling.org

Centro Urbano

Al. Barão de Limeira, 1193
Campos Elíseos,
São Paulo,
SP - Brasil
CEP: 01202-002



Chagdud Gonpa Odsal Ling

Centro de budismo
tibetano vajraiana

Vya Estelar - O que é a impermanência?

Lama Tsering - Encare sua vida como se fosse um banco no parque, em uma tarde de clima ameno. Você vai até lá passar algumas horas, sentado, aproveitando tudo ao máximo: a brisa fresca, os pássaros cantando, as borboletas, o sol batendo no rosto. Tudo aquilo dura pouco tempo e vai chegar ao fim. Por isso, você deve aproveitar o momento e criar boas condições. Você não deve se apegar ao banco.

Não tente colocar uma etiqueta nele com o seu nome, querendo mantê-lo para você! Isso vai impedi-lo de sentir o prazer e a liberdade de estar lá, simplesmente sentado. E se alguém se sentar com você, seja gentil, tratando-a com amor e compaixão. Não brigue com esta pessoa. Seu tempo é muito curto. Vocês estão ali apenas de passagem.

Ao lembrarmos de que tudo na vida é impermanente e chega ao fim, podemos ser generosos com ela, sabendo que provavelmente ela nunca pensa no fato de que terá que deixar o banco em breve, assim como você. Todos nós queremos manter as coisas e não conseguimos. Temos que ter compaixão por elas, e por nós mesmos. Compreender a impermanência nos faz ricos: temos tudo neste momento e podemos ser generosos, abertos, decididos a fazer o que pudermos para beneficiar a todos com o nosso amor, sem medo de perder.

Vya Estelar - É possível reduzir o carma?

Lama Tsering - Sim, o carma é purificável através da educação e da meditação. O carma é algo criado por nós, e tudo o que é criado pode ser alterado. Só o que está além da criação - como a natureza absoluta da nossa mente - não pode ser alterado. Há duas formas de eliminar o carma negativo: uma delas é experienciar as situações da vida sem rejeitá-las, e recebê-las com amor e compaixão, transformando carma negativo em positivo; a outra forma é purificar o carma negativo antes de vivenciá-lo, e ir além do carma, não importando se ele é positivo ou negativo. Esta segunda maneira de abordar a questão é crucial, mas só pode acontecer depois de treinarmos nossa mente através de avançadas técnicas de meditação.

De maneira mais imediata, a melhor coisa a ser feita é transformar carma negativo em carma positivo. Mas precisamos ter em mente que produzir carma positivo não é uma solução absoluta para nosso sofrimento. Porque todo carma, positivo ou negativo, é impermanente. Isso significa que, seja qual for o resultado positivo que você crie, ele também vai mudar, mais cedo ou mais tarde. É um ciclo: o que é positivo se transforma em negativo e o que é negativo, em positivo. A única saída é obter a realização da iluminação e tirar você e sua mente deste sistema cíclico de existência. Enquanto isso não ocorre, faça seu melhor e crie condições positivas para suas experiências futuras, aceitando o seu carma, vivendo-o da melhor forma possível e o purificando.

Templo

R. dos Agrimensores, 1461,
Cotia, SP - Brasil
CEP: 06715-580
Tel.: 55 11 4703-4099
11 3885-3945
sangha@odsalling.org

Centro Urbano

Al. Barão de Limeira, 1193
Campos Elíseos,
São Paulo,
SP - Brasil
CEP: 01202-002

Vya Estelar - Como fazer para terminar um relacionamento com alguém com quem não combinamos muito, sem criar carma negativo e nem sofrimento?

Lama Tsering - Podemos dizer que a principal religião de nossa sociedade atual é o amor - nossas músicas, nossos filmes e nossos anseios são todos a respeito de rela-



Chagdud Gonpa Odsal Ling

Centro de budismo
tibetano vajraiana

cionamentos - e, no entanto, nós nem ao menos sabemos o que é o amor. As pessoas se preocupam muito com os relacionamentos mas, na verdade, elas se preocupam mesmo é consigo mesmas. Elas querem ter um amor porque isso fará com que elas se sintam bem.

E o Budismo traz um novo paradigma a este respeito: amar é querer que o outro seja feliz. Ao amar, devemos nos preocupamos com o bem-estar do outro e não em atender aos nossos interesses. Se você está com uma pessoa, é por causa do carma. Enquanto estiver com ela, você deve fazê-la o mais feliz possível. E se você deve terminar ou não o relacionamento, vai depender se isso vai fazê-la mais feliz ou mais infeliz. Sua preocupação não deve ter nada a ver com a sua própria felicidade. Se você tiver isto em mente, é mais provável que tome a decisão mais correta.

O relacionamento vai acabar de um jeito ou de outro. Lembre-se da impermanência: você e a outra pessoa não duram para sempre. O próprio relacionamento é impermanente e vai acabar naturalmente, quando não houver mais carma entre vocês. Então, aproveite o momento, e não se esqueça de pensar no bem-estar dos demais, mais do que no seu próprio. Isso é libertador.

**Entrevista de Lama Tsering concedida ao site Vya Estelar*

Templo

R. dos Agrimensores, 1461,
Cotia, SP - Brasil
CEP: 06715-580
Tel.: 55 11 4703-4099
11 3885-3945
sangha@odsalling.org

Centro Urbano

Al. Barão de Limeira, 1193
Campos Elíseos,
São Paulo,
SP - Brasil
CEP: 01202-002