



## SUA SANTIDADE O DALAI LAMA | Oito versos que transformam a mente

Vou agora ler e explicar brevemente um dos mais importantes textos sobre a transformação da mente, Lojong Tsigyema (Oito Versos que Transformam a Mente). Este texto foi composto por Geshe Langri Tangba, um bodisatva bastante incomum. Eu próprio o leio todos os dias, tendo recebido a transmissão do comentário de Kyabje Trijang Rinpoche.

*Com a determinação de alcançar  
O bem supremo em benefício de todos os seres sencientes,  
Mais preciosos do que uma jóia mágica que realiza desejos,  
Vou aprender a prezá-los e estimá-los no mais alto grau.*

Aqui, estamos pedindo: "Possa eu ser capaz de enxergar os seres como uma jóia preciosa, já que são o objeto por conta do qual poderei alcançar a onisciência; portanto, possa eu ser capaz de prezá-los e estimá-los."

*Sempre que estiver na companhia de outras pessoas, vou aprender  
A pensar em minha pessoa como a mais insignificante dentre elas,  
E, com todo respeito, considerá-las supremas,  
Do fundo do meu coração.*

"Com todo respeito considerá-las supremas" significa não as ver como um objeto de pena, o qual olhamos de cima, mas, sim, as ver como um objeto elevado. Tomemos, por exemplo, os insetos: eles são inferiores a nós porque desconhecem as coisas certas a serem adotadas ou descartadas, ao passo que nós conhecemos essas coisas, já que percebemos a natureza destrutiva das emoções negativas. Embora seja essa a situação, podemos também enxergar os fatos de um outro ponto de vista. Apesar de termos consciência da natureza destrutiva das emoções negativas, deixamo-nos ficar sob a influência delas e, nesse sentido, somos inferiores aos insetos.

*Em todos os meus atos, vou aprender a examinar a minha mente  
E, sempre que surgir uma emoção negativa,  
Pondo em risco a mim mesmo e aos outros,  
Vou, com firmeza, enfrentá-la e evitá-la.*

Quando nos propomos uma prática desse tipo, a única coisa que constitui obstáculo são as negatividades presentes no nosso fluxo mental; já espíritos e outros que tais não representam obstáculo algum. Assim, não devemos ter uma atitude de preguiça e passividade diante do inimigo interno; antes, devemos ser alertas e ativos, contrapondo-nos às negatividades de imediato.

*Vou prezar os seres que têm natureza perversa  
E aqueles sobre os quais pesam fortes negatividades e sofrimentos,  
Como se eu tivesse encontrado um tesouro precioso,  
Muito difícil de achar.*

Essas linhas enfatizam a transformação dos nossos pensamentos em relação aos seres sencientes que carregam fortes negatividades. De modo geral, é mais difícil termos compaixão por pessoas afligidas pelo sofrimento e coisas assim, quando sua natureza e personalidade são muito perversas. Na verdade, essas pessoas deveriam ser vistas como objeto supremo da nossa compaixão. Nossa atitude, quando nos deparamos com gente assim, deveria ser a de quem encontrou um tesouro.

*Quando os outros, por inveja, maltratarem a minha pessoa,  
Ou a insultarem e caluniarem,  
Vou aprender a aceitar a derrota,  
E a eles oferecer a vitória.*

Falando de modo geral, sempre que os outros, injustificadamente, fazem algo de errado em relação à nossa pessoa, é lícito retaliar, dentro de uma ótica mundana. Porém, o praticante das técnicas da transformação da mente devem sempre oferecer a vitória aos outros.

*Quando alguém a quem ajudei com grande esperança  
Magoar ou ferir a minha pessoa, mesmo sem motivo,  
Vou aprender a ver essa outra pessoa  
Como um excelente guia espiritual.*

Normalmente, esperamos que os seres sencientes a quem muito auxiliamos retribuam a nossa bondade; é essa a nossa expectativa. Ao contrário, porém, deveríamos pensar: "Se essa pessoa me fere em vez de retribuir a minha bondade, possa eu não retaliar mas, sim, refletir sobre a bondade dela e ser capaz de vê-la como um guia especial."

*Em suma, vou aprender a oferecer a todos, sem exceção,  
Toda a ajuda e felicidade, por meios diretos e indiretos,  
E a tomar sobre mim, em sigilo,  
Todos os males e sofrimentos daqueles que foram minhas mães.*

O verso diz: "Em suma, possa eu ser capaz de oferecer todas as qualidades boas que possuo a todos os seres sencientes," essa é a prática da generosidade e ainda: "Possa eu ser capaz, em sigilo, de tomar sobre mim todos os males e sofrimentos deles, nesta vida e em vidas futuras." Essas palavras estão ligadas ao processo da inspiração e expiração.

Até aqui, os versos trataram da prática no nível da bodhicitta convencional. As técnicas para cultivo da bodhicitta convencional não devem ser influenciadas por atitudes como: "Se eu fizer a prática do dar e receber, terei melhor saúde, e coisas assim", pois elas denotam a influência de considerações mundanas. Nossa atitude não deve ser: "Se eu fizer uma prática assim, as pessoas vão me respeitar e me considerar um bom praticante." Em suma, nossa prática destas técnicas não deve ser influenciada por nenhuma motivação mundana.

*Vou aprender a manter estas práticas  
Isentas das máculas das oito preocupações mundanas,  
E, ao compreender todos os fenômenos como ilusórios,  
Serei libertado da escravidão do apego.*

Essas linhas falam da prática da bodhicitta última. Quando falamos dos antídotos contra as oito atitudes mundanas, existem muitos níveis. O verdadeiro antídoto capaz de suplantar a influência das atitudes mundanas é a compreensão de que os fenômenos são desprovidos de natureza intrínseca. Os fenômenos, todos eles, não possuem existência própria eles são como ilusões. Embora apareçam aos nossos olhos como dotados de existência verdadeira, não possuem nenhuma realidade. "Ao compreender sua natureza relativa, possa eu ficar livre das cadeias do apego."

Deveríamos ler Lojong Tsigyema todos os dias e, assim, incrementarmos nossa prática do ideal do bodisatva.

extraído de THE UNION OF BLISS AND EMPTINESS  
Sua Santidade o XIV Dalai Lama